

## «Ο ρόλος των Δεξιοτήτων Ζωής στην εκπαίδευση»

### Σκοπός και στόχοι του μαθήματος

Πρωταρχικό μέλημα του προγράμματος είναι να αναδειχθεί η αξία των σύγχρονων εναλλακτικών μέθοδων προσέγγισης της γνώσης και της μάθησης προσανατολισμένη στις διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες όλων των μαθητών/τριών, αλλά και στις εξίσου σημαντικές κινητικές, κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες.

### Γνώση & Δεξιότητες

**Με την επιτυχή ολοκλήρωση του μαθήματος θα μπορείτε:**

1. να ορίσετε τι είναι Δεξιότητες Ζωής.
2. να ταξινομήσετε τις Δεξιότητες Ζωής.
3. να αναγνωρίσετε το ρόλο των Δεξιοτήτων Ζωής στη μάθηση.
4. να επιλέξετε τις Δεξιότητες Ζωής στα ημερήσια πλάνα μαθημάτων.
5. να ταξινομήσετε βασικές κατηγορίες συναισθηματικής νοημοσύνης.
6. να αναγνωρίσετε την αξία προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής στη μάθηση.
7. να συνθέσετε ένα πρόγραμμα Δεξιοτήτων Ζωής ανάλογα με τις ανάγκες των μαθητών.
8. να εφαρμόσετε πρόγραμμα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής στα ημερήσια πλάνα μαθημάτων.

Το φάσμα των κοινωνικών, γνωστικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων είναι γνωστό με την ορολογία Δεξιότητες Ζωής (Danish, 1997; Unicef, 2003), οι οποίες μπορεί να είναι σωματικές, όπως η σωστή στάση τους σώματος, συμπεριφορικές όπως η αποτελεσματική επικοινωνία με τους συνομηλίκους και γνωστικές, όπως η αποτελεσματική λήψη αποφάσεων. Μπορεί να είναι ενδο-προσωπικές, όπως η θετική αυτό-εκτίμηση ή διαπροσωπικές, όπως η συνεργασία (Danish, 1996, 1997).

Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες αποτελούν απαραίτητα συστατικά της ψυχικής υγείας των ανθρώπων (McHugh, 1995) ενώ η κίνηση συνιστά θεμελιώδη έννοια για κάθε έμβιο οργανισμό. Οι σύγχρονες εναλλακτικές μέθοδοι προσέγγισης της γνώσης και της μάθησης προσανατολίζονται στις διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες όλων των μαθητών/τριών, αλλά και στις εξίσου σημαντικές κοινωνικές και συναισθηματικές τους δεξιότητες. Δεξιότητες ζωής οι οποίες κρίνονται απαραίτητες να ενσωματωθούν στη σχολική πραγματικότητα και να εκπαιδευτούν οι μαθητές/τριες είναι: η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων, η σωστή επικοινωνία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η εκπλήρωση καθηκόντων μέσα στην ομάδα, ο καθορισμός στόχων, ο χειρισμός των συναισθημάτων και του στρες, η δημιουργική και κριτική σκέψη, η αυτογνωσία, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η συναισθηματική κατανόηση και πολλές άλλες (WHO, 1999).

Η εκμάθηση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων διευκολύνεται με τη χρήση στρατηγικών διδασκαλίας που παρέχουν βιωματικές εμπειρίες σ' ένα υποστηρικτικό κοινωνικό περιβάλλον. Μια δυναμική μορφή μάθησης η οποία μεγιστοποιεί την κατάκτηση των κοινωνικών δεξιοτήτων από τους μαθητές/τριες είναι η Θεωρία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Σύμφωνα με τον Gardner (1983), καθηγητή

Ψυχολογίας της Μάθησης στο πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ η εν λόγω θεωρία μεγιστοποιεί την κατάκτηση των κοινωνικών δεξιοτήτων από τους μαθητές/τριες, επειδή από τη φύση της ενθαρρύνει τους μαθητές/τριες που υπερτερούν σε κάποιο άλλο είδος νοημοσύνης (όπως για παράδειγμα η Οπτική/Χωρική, η Μουσική, η Διαπροσωπική). Η καλλιέργεια των Δεξιοτήτων Ζωής συμβάλλει στην αντιμετώπιση των στερεοτύπων γιατί αναπτύσσει την κριτική τους σκέψη και παρέχει τη δυνατότητα πολλαπλών οπτικών θέασης του κόσμου που τα περιβάλλει.

Είναι φανερό ότι τα επιτεύγματα των επιστημών και της τεχνολογίας έχουν επιφέρει ραγδαίες αλλαγές στην κοινωνία και στον τρόπο που σκέφτονται, ζουν και εργάζονται οι άνθρωποι (Lemke, 1999). Οι αλλαγές αυτές συμβάλλουν στη διαμόρφωση του σχολείου στο μέλλον αλληλεπιδρώντας μέσα από μία σχέση αμφίδρομη και πολύπλοκη. Το σχολείο, για να παραμείνει δημιουργικός θεσμός και για να μπορέσει να ακολουθήσει το ρυθμό της κοινωνίας, θα πρέπει να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα και να εξοπλίσει τους μαθητές/τριες με τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε αυτοί να μπορούν να ζουν αποτελεσματικά στην πραγματικότητα που τους περιβάλλει (Hargreaves, 1999). Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας αναδύει την ανάγκη σχεδιασμού προγραμμάτων κοινωνικών δεξιοτήτων, αλλά και την ανάγκη εκτεταμένης έρευνας σχετικά με τα οφέλη των προγραμμάτων εκπαίδευσης στις κοινωνικές δεξιότητες σε παιδιά τα οποία δεν έχουν την αποδοχή των συνομηλίκων τους (Bulkeley και Cramer, 1994). Οι ενδείξεις των παραπάνω ερευνητών δίνουν τη βεβαιότητα ότι ο σχεδιασμός των προγραμμάτων εκπαίδευσης στις κοινωνικές δεξιότητες, με βάση τις ιδιαίτερες ανάγκες των συμμετεχόντων, αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα.

Αρκετές, προηγμένες εκπαιδευτικά, χώρες εφαρμόζουν προγράμματα καλλιέργειάς τους σε μαθητές/τριες όλων των εκπαιδευτικών βαθμίδων (Danish, 1996; O' Hearn & Gatz, 2002; WHO, 1999).

Πολλά ερευνητικά ευρήματα οδηγούν στο συμπέρασμα ότι οι κοινωνικές δεξιότητες αποτελούν απαραίτητα συστατικά της ψυχικής υγείας των ανθρώπων (McHugh, 1995), και έχουν θετική σχέση με την επιτυχία στο σχολείο και αρνητική με ανθυγιεινές συμπεριφορές (Dennis, 1996; Poron, 1994), βοηθούν στην ανάπτυξη κατά την παιδική και εφηβική ηλικία και διευκολύνουν την επικοινωνία σε όλους τους τομείς της ανθρώπινης δράσης (Johnson & Johnson, 1989), ενώ η κατοχή τους αποτελεί προϋπόθεση για παραγωγικότητα, εύρεση εργασίας και επαγγελματική επιτυχία (Mercier, 1992).

Μέσα από την παρατήρηση και τη μιμητική συμπεριφορά το παιδί αποκτάει τις κοινωνικές δεξιότητες που απαιτούνται ώστε να γίνει αποδεκτό και αρεστό στους υπόλοιπους ανθρώπους (Κασιώλας, 1975). Έτσι το παιδί σιγά-σιγά κατανοεί τις εκφράσεις του προσώπου των συνομιλητών του, ερμηνεύει την μη λεκτική συμπεριφορά (τι χειρονομίες, την στάση του σώματος) (Κοντάκος και Πολεμίκος, 2002), αξιολογεί την φυσική κατάσταση, ερμηνεύει την διάθεση και την συναισθηματική κατάσταση των γύρω του, εξάγει συμπεράσματα από τις διάφορες συμπεριφορές, κατανοεί τα ενδιαφέροντα και τις προθέσεις των άλλων, γνωρίζει πώς επηρεάζει με τη συμπεριφορά του τους άλλους (Βοσνιάδου, 2000), αντιλαμβάνεται τις αιτίες της κάθε αντίδρασης, σέβεται και κατανοεί τα δικαιώματα των άλλων, (Chalmers και Townsend, 1990).

Δεξιότητες ζωής οι οποίες κρίνονται απαραίτητες να ενσωματωθούν στη σχολική πραγματικότητα και να εκπαιδευτούν οι μαθητές/τριες είναι: η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων, η σωστή επικοινωνία, οι

διαπροσωπικές σχέσεις, η εκπλήρωση καθηκόντων μέσα στην ομάδα, ο καθορισμός στόχων, ο χειρισμός των συναισθημάτων και του στρες, η δημιουργική και κριτική σκέψη, η αυτογνωσία, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η συναισθηματική κατανόηση και πολλές άλλες (WHO, 1999).

### 1η Άσκηση Αυτοαξιολόγησης

1) Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες αποτελούν απαραίτητα συστατικά της ..... των ανθρώπων

**A.** νοητικής λειτουργίας **B.** ζωής **Γ.** ψυχικής υγείας **Δ.** κοινωνικοποίησης

2) . Δεξιότητες ζωής οι οποίες κρίνονται απαραίτητες να ενσωματωθούν στη σχολική πραγματικότητα και να εκπαιδευτούν οι μαθητές/τριες είναι: η αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων, η σωστή επικοινωνία, ....., η εκπλήρωση καθηκόντων μέσα στην ομάδα, ο καθορισμός στόχων, ο χειρισμός των συναισθημάτων και του στρες, η δημιουργική και κριτική σκέψη, η αυτογνωσία, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η συναισθηματική κατανόηση και πολλές άλλες.

**A.** η συναισθηματική κατανόηση **B.** η αυτογνωσία **Γ.** ο καθορισμός στόχων  
**Δ.** οι διαπροσωπικές σχέσεις

3) Μέσα από την παρατήρηση και τη μιμητική συμπεριφορά το παιδί αποκτάει ..... που απαιτούνται ώστε να γίνει αποδεκτό και αρεστό στους υπόλοιπους ανθρώπους

**A.** σωστή συμπεριφοράς **B.** τις συναισθηματικές δεξιότητες **Γ.** τις κοινωνικές δεξιότητες **Δ.** το τέλειο στυλ επικοινωνίας

### **Τι είναι Συναισθηματική Νοημοσύνη**

Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες θεωρούνται σήμερα από πολλούς ερευνητές σαν ένα ξεχωριστό είδος νοημοσύνης που αναφέρεται σαν

“Συναισθηματική Νοημοσύνη” (ΣΝ) (Salovey και Mayer, 1990). Η επιτυχία στη ζωή δεν είναι απαραίτητα συνυφασμένη με τον υψηλό δείκτη νοημοσύνης, αλλά κυρίως με μια άλλη δέσμη δεξιοτήτων, οι οποίες παρέχουν στο άτομο τη δυνατότητα να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να χρησιμοποιεί πληροφορίες συναισθηματικής φύσης, με τρόπο ώστε να οδηγείται σε αποτελεσματικές επιδόσεις (Goleman, 1995).

Πρόκειται για μία σειρά από μη γνωστικές δεξιότητες, οι οποίες επηρεάζουν το άτομο να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις (Bar-On, 1997).

Το ενδιαφέρον της εκπαιδευτικής επιστημονικής κοινότητας για το ρόλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στην απόδοση των μαθητών/τριών τα τελευταία χρόνια παρουσιάζει ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Κατά την διάρκεια της διδασκαλίας, πληθώρα συναισθημάτων δημιουργούνται στην αίθουσα τη στιγμή που ο εκπαιδευτικός καλείται να αναπτύξει αποτελεσματικές στρατηγικές διδασκαλίας.

Η αξιοποίηση της νέας θεωρίας μάθησης θεμελιώθηκε εξαιτίας της ανάγκης των μαθητών/τριών να αναπτύξουν ικανότητες – δεξιότητες, μέσω των οποίων θα μπορούν να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται συναισθήματα, να εκδηλώνουν το ενδιαφέρον και το σεβασμό τους, αλληλεπιδρώντας θετικά με τους άλλους, να λαμβάνουν σωστές αποφάσεις και να χειρίζονται διεξοδικά καταστάσεις της ζωής τους (Greenberg, Weissberg, O’Brien, Zins, Fredericks & Resnik, 2003).

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) υπάρχει στα Ηθικά Νικομάχεια του Αριστοτέλη όπου αναφέρει: «Ο καθένας μπορεί να θυμώσει... αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κάποιος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για το σωστό λόγο και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο» (Κανέλλου, 2007).

Ο Orioli τη θεωρεί «ως ένα είδος έξυπνων τακτικών που περιέχουν θέματα όπως η ικανότητα να παραμένεις ήρεμος κάτω από πίεση, να αναπτύσσεις κλίμα εμπιστοσύνης στις διαπροσωπικές σου σχέσεις, να είσαι δημιουργικός και να προσπαθείς να αναπτύσσεις τους άλλους».

Αυτός που έκανε ιδιαίτερα γνωστή την έννοια της ΣΝ στο ευρύ κοινό ήταν ο ψυχολόγος-ερευνητής Goleman. Ο εν λόγω ερευνητής υποστηρίζει ότι η ΣΝ δύναται να διδαχθεί και να αποκτηθεί με μεθόδους πρακτικής εφαρμογής και με τη δημιουργία κινήτρων (Goleman, 1995). Ειδικότερα, θεωρεί ότι οι συναισθηματικές δεξιότητες του εκπαιδευτικού, που διευκολύνουν την παιδαγωγική επικοινωνία και τους στόχους της αγωγής, είναι δυνατόν να καλλιεργηθούν και να αναπτυχθούν με συστηματικά προγράμματα συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης, που και ο ίδιος εφαρμόζει. Ακόμη, οι Cherniss, Cary και Goleman (2006) θεωρούν ότι οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προετοιμάσουν τα παιδιά για να αντιμετωπίσουν αργότερα τις εργασιακές απαιτήσεις, βοηθώντας τα να μάθουν τις κοινωνικο-συναισθηματικές εκείνες δεξιότητες, οι οποίες είναι οι περισσότερο σημαντικές για τη διασφάλιση μιας επιτυχημένης πορείας.

**Οι βασικές κατηγορίες συναισθηματικής νοημοσύνης αποτελούν:**

Η αυτεπίγνωση (self awareness): είναι η ικανότητα με την οποία το άτομο μπορεί να αναγνωρίζει και να ονομάζει τα συναισθήματα τόσο τα δικά του όσο και των άλλων ατόμων. Αποτελεί μια από τις πολύ βασικές συναισθηματικές ικανότητες δίνοντας τη δυνατότητα στο άτομο να διακρίνει τη σχέση μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και δράσεων.

Η διαχείριση των συναισθημάτων (Managing emotions): Οι πεποιθήσεις του κάθε ατόμου έχουν θεμελιώδη επίδραση στον τρόπο δράσης και αντίδρασης. Η ικανότητα αναγνώρισης συναισθημάτων όπως ο θυμός, ο φόβος, το άγχος και η θλίψη μπορεί να βοηθήσει να ηρεμήσω τον εαυτό μου

και να αντικαταστήσω τις δυσλειτουργικές παρορμήσεις με συνειδητά ελεγχόμενες πράξεις.

Η επικοινωνία (Communicating): Η ανάπτυξη ποιοτικών επικοινωνιακών σχέσεων έχει πολύ θετικό αποτέλεσμα για όλους τους ανθρώπους. Μπορούμε να μεταδώσουμε ενθουσιασμός και αισιοδοξία αλλά αρνητικά συναισθήματα όπως είναι η απαισιοδοξία και η αρνητικότητα. Βασική δεξιότητα ζωής αποτελεί η έκφραση των ανησυχιών χωρίς θυμό ή παθητικότητα.

Η συνεργασία (cooperation): για αποτελεσματική συνεργασία είναι σημαντικό το άτομο να γνωρίζει πώς και ποτέ πρέπει να ηγείται και πώς και πότε να ακολουθεί, όταν αυτό είναι απαραίτητο. Η αποτελεσματική ηγεσία δεν ταυτίζεται με την κυριαρχία, αλλά με τη δεξιότητα να βοηθάς τους ανθρώπους να δουλεύουν μαζί για κοινούς στόχους. Η αναγνώριση της αξίας της συμβολής των άλλων και η ενθάρρυνση της συμμετοχής τους διευκολύνει τη συνεργασία περισσότερο από εντολές ή διαμαρτυρίες.

Η επίλυση των συγκρούσεων (Resolving conflicts): για την επίλυση των συγκρούσεων είναι αναγκαίο να κατανοηθούν οι μηχανισμοί της σκέψης που συνέβαλλαν στον τρόπο αντίδρασης. Στη συνέχεια ανασύρονται οι συναισθηματικές δεξιότητες που διαθέτει το άτομο προς επίλυση αυτών των συγκρούσεων.

Η ενσυναίσθηση (Empathy): είναι πολύ σημαντική η δεξιότητα του ατόμου να ακούει τους άλλους, να κατανοεί τα συναισθήματα τους, χωρίς να παρασύρεται από τα δικά του ώστε να μπορεί να ενεργεί με αποδεκτές συμπεριφορές. Η ενσυναίσθηση αποτελεί καθοριστικό παράγοντα για την συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.

## 2<sup>η</sup> Άσκηση Αυτοαξιολόγησης



1) Οι κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες θεωρούνται σήμερα από πολλούς ερευνητές σαν ένα ξεχωριστό είδος ..... που αναφέρεται σαν “Συναισθηματική Νοημοσύνη

**A.** νοητικής λειτουργίας **B.** νοημοσύνης **Γ.** ευφυΐας **Δ.** κοινωνικοποίησης

2) Πρόκειται για μία σειρά από ..... οι οποίες επηρεάζουν το άτομο να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις περιβαλλοντικές απαιτήσεις και πιέσεις

**A.** γνωστικές **B.** η κινητικές δεξιότητες **Γ.** μη γνωστικές δεξιότητες **Δ.** κοινωνικές δεξιότητες

3) Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) υπάρχει ..... του Αριστοτέλη όπου αναφέρει: «Ο καθένας μπορεί να θυμώσει... αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κάποιος με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για το σωστό λόγο και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο».

**A.** στο Περί Ψυχής **B.** στη Ποιητική **Γ.** στην Πολιτική **Δ.** στη Ρητορική **E.** στα Ηθικά Νικομάχεια

### **Τι είναι συναίσθημα**

Συναίσθημα είναι η ψυχική δεξιότητα η οποία ενεργοποιεί όλες τις ψυχικές δυνάμεις όχι μόνο κατά τη διάρκεια της υλοποίησης μιας πράξης αλλά και προηγούμενα και μετά από αυτήν (Στυλιάρας, 1968).

Η ψυχική αυτή δεξιότητα ενεργοποιείται αυτόματα πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την τέλεση μιας πράξης και μερικές φορές είτε εξωτερικεύεται είτε παραμένει κρυμμένη στην ψυχή μας. Η διερεύνηση και κατανόηση των συναισθημάτων αποτελεί δύσκολο θέμα εξαιτίας του υποκειμενικού τρόπου αντιμετώπισης των γεγονότων, των επιρροών και των συγκληνησιακών καταστάσεων στη ζωή κάθε ανθρώπου (Στεφανή, 2008).

Δεν πρέπει να αγνοείται ότι οι άνθρωποι όταν καλούνται να περιγράψουν τα συναισθήματά τους, δεν είναι πάντοτε σαφείς, ακριβείς και σωστοί στις περιγραφές τους (Παπανούτσος, 1972). Η περιγραφή των συναισθημάτων

είναι ακόμη πιο δύσκολη στα παιδιά, αφού το λεξιλόγιο και η νοητική τους ανάπτυξη βρίσκονται ακόμη σε αρχική φάση εξέλιξης (Piaget, 1975).

Επιπρόσθετα, στην παιδική ηλικία λόγω της έντονης και εκρηκτικής συναισθηματικότητας του μικρού είναι δύσκολο να διακριθούν τα πραγματικά συναισθήματα. Μερικές φορές οι συναισθηματικές εκδηλώσεις του παιδιού δεν είναι αποδεκτές από τους συνομηλίκους του γεγονός που του δίνει το κίνητρο να μάθει να ελέγχει την εξωτερική του συμπεριφορά που νιώθει. Παράλληλα με την εκμάθηση των αποδεκτών συναισθηματικών εκδηλώσεων, αναπτύσσεται και η όλη συναισθηματικότητα του παιδιού (Κασιώλας, 1975).

### Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ)

Το πρώτο μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης των Salovey και Mayer: Σε αυτό το μοντέλο οι δημιουργοί έδωσαν ως ορισμό της Σ.Ν «την ικανότητα του ελέγχου των συναισθημάτων του εαυτού και των άλλων, της διάκρισης ανάμεσα τους και της χρήσης αυτής της πληροφορίας για την καθοδήγηση της σκέψης και της συμπεριφοράς».

Το μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης ως ικανότητα των Mayer και Salovey: Οι Mayer και Salovey (1997), αναθεώρησαν το αρχικό μοντέλο τους δεχόμενοι πως αυτό περιείχε κάποιες ασάφειες, κυρίως σε ότι αφορούσε το κομμάτι της διευκόλυνσης της σκέψης και του προσδίδουν πλέον μία ιεραρχική δομή από τέσσερις ευδιάκριτες ξεχωριστές διαστάσεις: αντίληψη-αναγνώριση, χρήση των Συναισθημάτων, κατανόηση των συναισθημάτων, διαχείριση των συναισθημάτων.

Μοντέλο του Bar-On: Σύμφωνα με τον Bar-On (2006) το μοντέλο του επηρεάστηκε από τον Δαρβίνο (1872/1965) που διατύπωσε την θεωρία της βιολογικής ανάγκης για την ύπαρξη των συναισθημάτων και από το Thorndike

(1920) σύμφωνα με τον οποίο η κοινωνική νοημοσύνη διαδραματίζει ιδιαίτερο ρόλο στην ανθρώπινη απόδοση.

Μοντέλο των Boyatzis, Goleman, και Rhee: Το 1995 ο David Coleman σημάδεψε τον χώρο της Σ.Ν κάνοντας την ευρέως γνωστή με το πολύ επιτυχημένο βιβλίο του «Συναισθηματική Νοημοσύνη» που έγινε Best Seller. Σύμφωνα με τον συγγραφέα η Σ.Ν περιλαμβάνει ικανότητες όπως ο αυτοέλεγχος, ο ζήλος, η επιμονή και η αναζήτηση κινήτρων.

### **Προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης**

Η μέση παιδική ηλικία αποτελεί βασικό στάδιο στον κύκλο ζωής και είναι σημαντική για την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων. Σύμφωνα με την Spence (1983) επικρατεί η τάση να υποθέτει κανείς ότι η κατάκτηση των κοινωνικών δεξιοτήτων από τα παιδιά επιτελείται αυτόματα: α) με το κατάλληλο ρεπερτόριο, β) μέσω της γονικής επιρροής και της επιρροής από τους συνομηλίκους και γ) μέσω της εκπαίδευσής τους.

Στο σύγχρονο, παγκοσμιοποιημένο κόσμο κρίνεται απαραίτητη η εφαρμογή προγραμμάτων κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής. Στα περισσότερα σύγχρονα μοντέλα κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης αναγνωρίζεται ότι τα συναισθήματα δομούνται κοινωνικά, σχετίζονται με συγκεκριμένα πλαίσια και μαθαίνονται σε πολιτισμικά καθορισμένα περιβάλλοντα (Saarni, 1999; Halberstadt, Denhan & Dunsmore, 2001; Holodynski & Friedlmeier, 2005). Το σχολείο παίζει πρωταρχικό ρόλο στη κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού, καθώς μέσα σε αυτό διανύει τη μισή τουλάχιστον από την αναπτυξιακή του περίοδο (Haynes, 2003).

Σύμφωνα με τον Gottman (2000) το σχολείο πρέπει να υιοθετήσει ένα δυναμικότερο κοινωνικό πρόσωπο, προσφέροντας ένα μαθησιακό κλίμα ασφαλές, υποστηρικτικό, που εκφράζει φροντίδα και οδηγεί στην επιτυχία, για να προστατέψει την υγεία και την ψυχολογική κατάσταση των μαθητών του και να λειτουργήσει ως «νησίδα συναισθηματικής προστασίας». Τα παραπάνω αποτελούν επιτακτική ανάγκη ιδιαίτερα σήμερα λόγω α) των μεγάλων κοινωνικών και οικονομικών προβλημάτων, β) της αδυναμίας της οικογένειας να καλύψει βασικές κοινωνικές και συναισθηματικές ανάγκες ενός σημαντικού ποσοστού μαθητικού πληθυσμού.

Το παιχνίδι αποτελεί μια κοινωνική δραστηριότητα των παιδιών η οποία συμβάλλει στην κοινωνική τους ανάπτυξη, στην ικανότητα δηλαδή να συμβιώνουν με τα άλλα παιδιά γνωρίζοντας ποια είναι τα όριά τους. Απαραίτητη προϋπόθεση για την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών αποτελεί η επαφή με συνομήλικα παιδιά και ιδιαίτερα κατά τις ελεύθερες ώρες (εκτός σχολείου) όπου τα παιδιά επιλέγουν το παιχνίδι.

Μια μεγάλη γκάμα κοινωνικών δεξιοτήτων μπορούν να εξασκηθούν, να αναλυθούν και να αυτό-διδασχθούν κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού και να εφαρμοστούν σε άλλες καταστάσεις (Bodrova και Leong, 1999).

Η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής μέσω των αθλημάτων και της φυσικής αγωγής παρουσιάζει πολλά πλεονεκτήματα. Πιο συγκεκριμένα: α) η πετυχημένη απόδοση σε αθλητικά και μη πεδία απαιτεί παρόμοιες νοητικές δεξιότητες (Danish, Forneris, & Wallace, 2005), β) πολλές δεξιότητες που μαθαίνονται στα αθλήματα, όπως ο καθορισμός στόχων και η συνεργασία, μπορούν να μεταφερθούν σε άλλους τομείς της ζωής (Danish, 1997), γ) ένας μεγάλος αριθμός νέων ασχολούνται με τα αθλήματα σε ένα ευχάριστο περιβάλλον, ενώ η πρόσβαση στο μάθημα της φυσικής αγωγής είναι δυνατή η στο σύνολο σχεδόν των νέων (Danish & Nellen, 1997), δ) στα σπορ, όπως στο

σχολείο και στον χώρο εργασίας, δίνεται έμφαση στην μάθηση και στην απόδοση (Danish, Petitpas & Hale, 1992), ε) οι αθλητικές και οι δεξιότητες ζωής μαθαίνονται με τον ίδιο τρόπο, μέσω επίδειξης, μίμησης, πρακτικής άσκησης, και αξιολόγησης της διδασκόμενης δεξιότητας (Orlick & McCaffrey, 1991), στ) τα αθλήματα παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και της αντιλαμβανόμενης ικανότητας των εφήβων (Danish, Petitpas, & Hale, 1993). Ο Petlichkoff, (2004) προτείνει τον συνδυασμό της διδασκαλίας των δεξιοτήτων ζωής και των αθλητικών δεξιοτήτων ως την πιο αποτελεσματική προσέγγιση για θετικά ακαδημαϊκά επιτεύγματα.

### Γνωστά προγράμματα δεξιοτήτων ζωής

Το GOAL (Danish et al., 1998) είναι ένα πρόγραμμα διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής το οποίο αποτελείται από 10 ενότητες και διδάσκει στους μαθητές να αναγνωρίζουν και να θέτουν στόχους, να επιλύουν προβλήματα και να μεταφέρουν αυτές τις δεξιότητες σε άλλα πεδία της ζωής. Η αξιολόγηση του έδειξε αύξηση των γνώσεων για τις δεξιότητες ζωής (Danish, 1997), υψηλότερα ποσοστά παρακολούθησης στο σχολείο, μικρότερη αύξηση των ανθυγιεινών συμπεριφορών (μόνο για τα αγόρια), μικρότερα ποσοστά βίας και προβλημάτων συμπεριφοράς, ενώ χαρακτηρίστηκε από τους μαθητές ως ευχάριστο, σημαντικό και χρήσιμο (O'Hearn & Gatz, 1999, 2002).

Το πρόγραμμα SUPER (Danish, 2002) αποτελεί προσαρμογή του GOAL ώστε να εφαρμοστεί στα σπορ και στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Περιλαμβάνει τη διδασκαλία αθλητικών δεξιοτήτων, διδάσκεται σε μεγαλύτερους μαθητές για εξάσκηση και βελτίωση της απόδοσης και τη διδασκαλία του GOAL.

Ένα άλλο πρόγραμμα που συνδυάζει τη διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής με τα σπορ είναι το Play it Smart (Petitpas, 2001), το οποίο έχει βρεθεί ότι ενισχύει την ακαδημαϊκή επίδοση και τις γνώσεις των μαθητών, συνδέει το

σχολείο με την κοινότητα αφού οι μαθητές συμμεχουν σε δραστηριότητες της κοινότητας και ενισχύνει την υιοθέτηση υγιεινών συνηθειών.

Για την εκμάθηση του γκολφ σε νέου αθλητές αναπτύχθηκε το πρόγραμμα “The First Tee Life Skills” (Petlichkoff, 2001), διδάσκοντάς τους ταυτόχρονα και δεξιότητα ζωής, όπως ο καθορισμός στόχων, ο έλεγχος των συναισθημάτων και η αποτελεσματική επικοινωνία. Επίσης έχει βρεθεί ότι η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής είχε θετικά αποτελέσματα στην εκμάθηση κινητικών δεξιοτήτων στο γκολφ (Sherman, 1999).

Παρόμοια προγράμματα διδασκαλίας δεξιοτήτων ζωής σε αθλητικές ομάδες, στην Ελλάδα, έχουν εφαρμοστεί από τους Paracharis, Goudas, Danis και Theodorakis (2005). Τα προγράμματα αυτ περιλάμβαναν τη διδασκαλία των δεξιοτήτων το καθορισμού στόχων, της επίλυσης προβλημάτων και της θετικής σκέψης κατά τη διάρκεια της προπόνησης. Τα αποτελέσματά τους έδειξαν αύξηση των γνώσεων των αθλητών για τις δεξιότητες ζωής και της απόδοσής τους σε δοκιμασίες ποδοσφαίρου και πετοσφαίρισης (Κολοβελώνης, Γούδας, Δημητρίου & Γεροδήμος, 2016).

Ανάλογα προγράμματα δεξιοτήτων ζωής στο πλαίσιο της ολυμπιακής παιδείας σε συνδυασμό με αθλοπαιδιές (Θεοφανίδης, 2002) και στη φυσική αγωγή σε συνδυασμό με την ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης των μαθητών (Κιορπέ, 2002) έδειξαν θετική επίδραση των δεξιοτήτων ζωής στην απόδοση (δοκιμασίες καλαθοσφαίρισης και πετοσφαίρισης και φυσικής κατάστασης αντίστοιχα) και στα εσωτερικά κίνητρα των μαθητών (Κολοβελώνης, αλ, 2016).

Τα αποτελέσματα των παραπάνω ερευνών δείχνουν ότι η διδασκαλία των δεξιοτήτων ζωής συνδέεται με θετικά αποτελέσματα τόσο στον τομέα των αθλημάτων όσο και στο μάθημα της φυσικής αγωγής. Για να μπορέσουν όμως οι μαθητές να επωφεληθούν από τα θετικά αυτά αποτελέσματα πρέπει να συμμετέχουν ενεργά στο μάθημα. Για τη συμμετοχή των μαθητών σε

προγράμματα δεξιοτήτων ζωής που εμπεριέχονται στο μάθημα της φυσικής αγωγής σημαντικός είναι ο ρόλος των κινήτρων. Σχετική έρευνα (Digelidis & Papaioannou, 1999) έχει δείξει ότι όσο οι μαθητές μεταβαίνουν από το δημοτικό στο γυμνάσιο και στο λύκειο τα κίνητρά τους για συμμετοχή στο μάθημα μειώνονται. Η ανάπτυξη επομένως προγραμμάτων που συμβάλουν στην ενίσχυση των κινήτρων των μαθητών για συμμετοχή στο μάθημα κρίνεται απαραίτητη (Κολοβελώνης, αλ, 2016).

Στη διάρκεια της παρέμβασης της συγκεκριμένης διατριβής οι μαθητές/τριες θα ανταλλάξουν απόψεις, θα αναθεωρήσουν κάποιες άλλες, θα ευαισθητοποιηθούν απέναντι στη διαφορετικότητα των συμμαθητών/τριών τους και θα προβληματιστούν στην διαπίστωση του Seligman, (2002): «Μπορεί να έχουμε σήμερα υλική αφθονία περισσότερη από ποτέ, όμως θέλουμε να κόβουμε δρόμο για να φθάνουμε γρήγορα στην ευτυχία, την έκσταση, την καλοπέραση, με αποτέλεσμα την πνευματική μας ένδεια». Η πορεία τους μαζί με τον ιπότη στο Μονοπάτι της Αλήθειας θα συμβάλλουν στην απόκτηση πολύτιμων δεξιοτήτων για την ενήλικη ζωή τους όπως είναι επίλυση προβλημάτων, η σωστή επικοινωνία, οι διαπροσωπικές σχέσεις, η εκπλήρωση καθηκόντων μέσα στην ομάδα, ο καθορισμός στόχων, ο χειρισμός των συναισθημάτων και του στρες, η δημιουργική και κριτική σκέψη, η αυτογνωσία, η αυτο-αποτελεσματικότητα, η συναισθηματική κατανόηση και πολλές άλλες (WHO, 1999)!

### 3<sup>η</sup> Άσκηση Αυτοαξιολόγησης

.....

1) Συναίσθημα είναι η ..... δεξιότητα η οποία ενεργοποιεί όλες τις ψυχικές δυνάμεις όχι μόνο κατά τη διάρκεια της υλοποίησης μιας πράξης αλλά και προηγούμενα και μετά από αυτήν.

**A.** νοητική **B.** ψυχική **Γ.** κοινωνική **Δ.** πνευματική. **Ε.** ψυχολογική

2) Στα περισσότερα σύγχρονα μοντέλα κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης αναγνωρίζεται ότι τα συναισθήματα δομούνται ....., σχετίζονται με συγκεκριμένα πλαίσια και μαθαίνονται σε πολιτισμικά καθορισμένα περιβάλλοντα.

**A.** γνωστικά **B.** η κινητικά **Γ.** νοητικά **Δ.** πνευματικά. **Ε.** κοινωνικά

3) Το παιχνίδι αποτελεί μια ..... δραστηριότητα των παιδιών η οποία συμβάλλει στην κοινωνική τους ανάπτυξη, στην ικανότητα δηλαδή να συμβιώνουν με τα άλλα παιδιά γνωρίζοντας ποια είναι τα όριά τους.

**A.** πνευματική **B.** αυθόρμητη **Γ.** κοινωνική **Δ.** νοητική **Ε.** συναισθηματική

### Σωστές απαντήσεις

**Σωστές απαντήσεις 1ης Αυτοαξιολόγησης**

**1.Γ, 2. Δ. 3. Γ**

**Σωστές απαντήσεις 2ης Αυτοαξιολόγησης**

**1.Β, 2. Γ, 3. Ε**



## Σωστές απαντήσεις 3ης Αυτοαξιολόγησης

1. Β, 2. Ε, 3. Γ

### ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of thought and action*. Englewood Cliffs: NJ: Prentice Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy. The exercise of control*. New York: W.H. Freeman.
- Bar-On, R. (1997). *The Emotional Intelligence Inventory (EQ-i): technical manual*. Toronto, Canada : Multi-Health Systems.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-On model of emotional-social intelligence (ESI). *Psychothema*, 18(1), 12-25.
- Bulkeley, R., & Cramer, D. (1994). Social skills with young adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 19, 451-463.
- Bodrova, E., & Leong, D.J. (1999). «Play and its role in development and learning: The Vygotskian approach». In M. Guddemi, T. Jambor, & A. Skrupskelis (Eds.), *Play in a changing society*. Little Rock, AR: SECA.
- Βοσνιάδου Στ. (2000) «Κείμενα εξελικτικής Ψυχολογίας». Γ' τόμος, Αθήνα: Gutenberg.
- Chalmers B. J. & Townsend A. R. M. (1990). «The effects of training in Social Perspective taking on Socially maladjusted girls». *Child Development*, 61.
- Cherniss, C., & Goleman, D. (2006). 'From School to Work: Socio-Emotional Learning as the Vital Connection', in Maurice J. Elias and Harriett, Arnold (eds.). *The Educator's Guide to Emotional Intelligence and Academic Achievement: Social-Emotional Learning in the Classroom*, (California: Corwin Press).
- Cooper, J. C. (1998). *Ο θαυμαστός κόσμος των παραμυθιών*. Εκδόσεις Θυμάρι.
- Danish, S. J., Petitpas, A., & Hale, B. (1992). A developmental education intervention model of sport psychology. *The Sport Psychologist*, 4, 403-415.
- Danish, S. J., Petitpas, A., & Hale, B. (1993). Life development intervention for athletes: Life skills through sports. *The Counseling Psychologist*, 21, 352-385.
- Danish, S.J. (1997). Going for the goal: A life skills program for adolescents. In G. Albee., & T. Gullota (Eds.), *Primary prevention works* (pp. 291-312). London: Sage.

Μάγκου Νατάσα, Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής

Danish, S. J. (2002). *Sport united to promote education and recreation (SUPER). Leader manual 3rd ed.* Richmond, VA: Virginia Commonwealth University.

Danish, S. J., Forneris, T., & Wallace I. (2005). Sport-based life skills programming in the schools. *Journal of Applied School Psychology, 21*, 41-62.

Digelidis, N. & Papaioannou, A. (1999). Age-group differences in intrinsic motivation, goal orientations and perceptions of athletic competence, physical appearance and motivational climate in Greek physical education. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 9*, 375-389.

Epstein, J.L. (1992). School and family partnerships, στοAlkin, M. (ed.), *Encyclopedia of Educational Research*. New York: MacMillan, 6ηέκδοση, 1139-1151.

Gardner, H. (1983). *Frames Of Mind: The Theory of Multiple Intelligences*. NewYork: Basic Books.

Goleman, D. (1998). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη*. Εκδόσεις Ελληνικά Γράμματα.

Gottman, J. (2000). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Πώς να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη. Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Goleman, D. P. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ for character, health and lifelong achievement*. New York: Bantam Books.

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., & Resnik, H. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist, 58*, 466-474.

Halberstadt, A., Denham, S., & Dunsmore, J. (2001). Affective social competence. *Social Development, 10*, 79-119.

Hargreaves, A. (1999). *Teaching in the Knowledge Society: Education in the Age of Insecurity*. New York: Teachers College Press.

Haynes, N. M. (2003). Addressing Students' Social and Emotional Needs: The role of Mental Health Teams in Schools. *Journal of Health & Social Policy, 16*, 109-123.

Holodynski, M. F. (2010). *Development of Emotions and Emotion Regulation*. NY: Springer.

Κανέλλου, Γ. (2007). *Θυμός: Ένα καταστροφικό συναίσθημα*. Ανακτήθηκε στις 8 Απριλίου, 2011 από [http://www.iatronet.gr/article.asp?art\\_id=2654](http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=2654).

Κασιώλας Αν. Ευθ. (1975). *Εξελικτική ψυχολογία*. Αθήνα: ιδιωτική.

- Κολοβελώνης, Α., Γούδας, Μ., Δημητρίου Ε. & Γεροδήμος, Β. (2016). Η Επίδραση Ενός Προγράμματος Διδασκαλίας Δεξιοτήτων Ζωής στον Αυτοκαθορισμό των Μαθητών *Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό*, 4 (3), 379 - 389
- Κοντάκος, Α. & Πολεμικός, Ν. (2002). «Η μη λεκτική επικοινωνία στο νηπιαγωγείο». Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.
- Lemke, L.J. (1999). *Across the scales of time: Artefacts, activities, and meanings in ecosocial systems*. Notes of program in urban education. The Graduate Center, City University of New York.
- McHugh, E. (1995). Going beyond the physical: Social skills and physical education. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 66, 18-21.
- Mayer, J. D. & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators* (pp. 3-31). New York: Basic Books.
- McAlley, E. & Tammen, V.V. (1989).The effects of subjective and objective competitive outcomes on intrinsic motivation. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11, 249-261.
- O'Hearn, T. C., & Gatz, M. (1999). Evaluating a psychological competence program for urban adolescence. *The Journal of Primary Prevention*, 20, 119-144.
- O'Hearn, T. C., & Gatz, M. (2002). Going for the goal: Improving youth problem solving skills through a school-based intervention. *Journal of Community Psychology*, 30, 281-303.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist*, 5, 322-334.
- Παπανούτσος Ε. Π. (1972). «Ψυχολογία». Αθήνα: Δωδώνη.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 247-254.
- Petitpas, A. (2001). National football foundation's play it smart program. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology* (Vol. 2, pp. 318-319).Thessaloniki: Christodoulidis.
- Petlichkoff, L. M. (2001). Teaching life skills through golf: Development and delivery of a sports-based program. In A. Papaioannou, M. Goudas, & Y. Theodorakis (Eds.), *Proceedings of the 10th World Congress of Sport Psychology* (Vol. 2, pp. 318-319). Thessaloniki: Christodoulidis.
- Piaget J. (1975). «The development of thought: Equilibration of cognitive structures». Oxford: Blackwell.

Salovey, P., & Mayer, J.D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

Saarni, C. (1999). *The development of emotional competence*. New York: Guilford Press.

Sherman, C. (1999). Integrating mental management skills into physical education curriculum: Effects on golf swing performance with fifth grade students. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 70, 113-114.

Spence, H. S. (1983). Teaching social skills to children. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 24 (4), 621-627.

Στεφανή, Γ. (2008). *Δεξιότητες επικοινωνίας και γνωστικά συναισθηματικά και κοινωνικά χαρακτηριστικά παιδιών σχολικής ηλικίας*. Πτυχιακή εργασία. Αθήνα.

Στυλιάρας, Ε., 1968. *Εξελικτική Ψυχολογία*. Ιωάννινα: αυτοέκδοση.

Thorndike, E. L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.

Unicef (2003). *How does life skills-based education contribute to UNISEF's goal of quality education?* Ημερομηνία ανάκτησης, 18η Ιουνίου 2019 [www.unicef.org/ programme](http://www.unicef.org/programme).

Φίσερ, Ρ. (2007). *Ο ιππότης με τη σκουριασμένη πανοπλία*. Εκδόσεις: Opera.

World Health Organization. (1999). *Partners in life skills education*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Mental Health.