

Αρ. Αναφοράς: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546



# SEED

**Σχολική συναισθηματική εκπαίδευση: Ο  
σωστός πρακτικός τρόπος διδασκαλίας της  
συναισθηματικής εκπαίδευσης για  
εκπαιδευτικούς σε δημοτικά σχολεία**

**“Πρακτικό πρόγραμμα κατάρτισης για  
εκπαιδευτικούς”**



Co-funded by  
the European Union



Το παρόν έγγραφο δημιουργήθηκε υπό την άδεια Creative Commons:

Αναφορά-Μη Εμπορική Χρήση-Παροχή υπό τους ίδιους όρους (CC BY-NC-SA).

Το παρόν έγγραφο μπορεί να χρησιμοποιηθεί, να αντιγραφεί και να δημοσιοποιηθεί, όλο ή εν μέρει, υπό την προϋπόθεση ότι αναφέρεται η πηγή, δεν χρησιμοποιείται για εμπορικούς σκοπούς και η άδεια χρήσης του δεν τροποποιείται.

Όλα τα δικαιώματα διατηρούνται.

© Copyright 2023 SEED



Co-funded by  
the European Union

# Αποποίηση ευθύνης

Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι αποκλειστικά του/των συγγραφέα/συγγραφέων και δεν αντανακλούν απαραίτητα τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΣΕΑ). Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο ΕΑΣΕΑ μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτές.

## Πληροφορίες

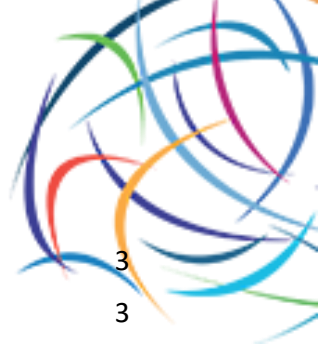
Σχέδιο Σχολική συναισθηματική εκπαίδευση: Ο σωστός πρακτικός τρόπος διδασκαλίας της συναισθηματικής εκπαίδευσης για εκπαιδευτικούς σε δημοτικά σχολεία

Αριθμός έργου	Αρ. αναφοράς: 2023-1-ES01-KA220-SCH-000153546
Πακέτο εργασίας	WP3: Σχέδιο κατάρτισης εκπαιδευτικών
Ημερομηνία	1.10.2025
Τύπος εγγράφου	Σχέδιο κατάρτισης
Γλώσσα	Ελληνικά

## Κοινοπραξία



Co-funded by  
the European Union



## Περιεχόμενα

### Αποποίηση ευθύνης

### Πληροφορίες

### Κοινοπραξία

### Εισαγωγή

#### ΣΤΟΧΟΙ

### Εκπαιδευτικές συνεδρίες

### Υπόβαθρο και εμπειρία των εκπαιδευτικών για την ενσωμάτωση της συναισθηματικής νοημοσύνης στις τάξεις τους

#### Πρόγραμμα κατάρτισης

### ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

#### Πρόγραμμα κατάρτισης: Συναισθηματική νοημοσύνη για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

#### Διαπιστώσεις από την πιλοτική εφαρμογή (Λετονία, Λιθουανία, Τουρκία)

### Προτάσεις για μελλοντική χρήση

#### Υποδείξεις για διάχυση και διευκόλυνση

### Συμπέρασμα

### Εικόνα 1 Ενότητες SEED στην πλατφόρμα

### Εικόνα 2 Αναπτυσσόμενο μενού με τις ενότητες κατάρτισης

### Εικόνα 3 Παράδειγμα της δομής του περιεχομένου μιας ενότητας

### Σχήμα 4 Πρόσβαση στις δραστηριότητες σε κάθε ενότητα

### Πίνακας 1 Πλαίσιο ικανοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης

7





## Εισαγωγή

Ο στόχος να διασφαλιστεί ότι οι εκπαιδευτικοί μαθαίνουν και κατανοούν πλήρως τις έννοιες της συναισθηματικής εκπαίδευσης πριν τις ενσωματώσουν στα μαθήματά τους είναι ένα από τα βασικά σημεία της κοινοπραξίας που υποστηρίζει το σχέδιο SEED: Σχολική Συναισθηματική Εκπαίδευση: Ο σωστός πρακτικός τρόπος διδασκαλίας της συναισθηματικής εκπαίδευσης για εκπαιδευτικούς σε δημοτικά σχολεία.

Σε αυτό το πλαίσιο, σημαντικό εργαλείο αποτελεί το Πρόγραμμα Κατάρτισης για αποτελεσματική και ολοκληρωμένη κατάρτιση που απαιτείται για τους εκπαιδευτικούς. Η απλή παροχή των κατάλληλων εργαλείων χωρίς να συνοδεύεται από ένα στοχευμένο πρόγραμμα κατάρτισης μπορεί στην πραγματικότητα να μην εγγυάται την απλή και πλήρη επιτυχία των εκπαιδευτικών στην καθημερινή τους ζωή στα σχολεία. Το πρόγραμμα κατάρτισης προβλέπει τη συμμετοχή εκπαιδευτών εκπαιδευτικών και εμπειρογνομόνων στην κατάρτιση, την ψυχολογία και την παιδαγωγική.

Το πρόγραμμα κατάρτισης είναι απόλυτα ευθυγραμμισμένο και υποστηρίζει τα συνοδευτικά αποτελέσματα του έργου:

- ✓ Μεθοδολογικός οδηγός και ορθές πρακτικές
- ✓ Ηλεκτρονική πλατφόρμα για την υποστήριξη των εκπαιδευτικών με πόρους

### ΣΤΟΧΟΙ

- Διασφάλιση ότι η κατάρτιση των εκπαιδευτικών είναι ολοκληρωμένη και λειτουργική όσον αφορά τη συναισθηματική νοημοσύνη στα δημοτικά σχολεία.
- Πρακτική προετοιμασία των εκπαιδευτικών για τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων που απευθύνονται στους μαθητές, ώστε να ανταποκρίνονται στις ανάγκες και τις απαιτήσεις τους.
- Διασφάλιση ότι το περιεχόμενο που αναπτύσσεται στον συνοδευτικό Μεθοδολογικό Οδηγό και στις Καλές Πρακτικές είναι λειτουργικό και χρήσιμο για τους εκπαιδευτικούς κατά την εφαρμογή του στους μαθητές.

Όταν εξετάζουμε τις τυπικές ευθύνες ενός εκπαιδευτικού, συχνά εστιάζουμε σε





καθήκοντα όπως ο προγραμματισμός των μαθημάτων, η διδασκαλία στην τάξη και η βαθμολόγηση των εργασιών. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε την ύπαρξη ενός «κρυφού προγράμματος σπουδών», το οποίο περιλαμβάνει τα άγραφα και συχνά απρογραμμάτιστα μαθήματα που συμβάλλουν στην συναισθηματική εκπαίδευση.

Ως εκπαιδευτικός, έχετε ήδη καθοριστικό ρόλο στην καθοδήγηση των μαθητών σας για την ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων. Ωστόσο, πάντα υπάρχει περιθώριο για ανάπτυξη και βελτίωση. Ο παρών σχεδιασμός έχει ως στόχο να σας υποστηρίξει και να σας διδάξει πώς να ενισχύσετε τον ρόλο σας, ενσωματώνοντας την ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων ως βασικό στοιχείο για την προώθηση της συνολικής ανάπτυξης των μαθητών σας.

### **Σημασία για τους μαθητές του δημοτικού σχολείου:**

- ✓ Κρίσιμο στάδιο ανάπτυξης: Τα παιδιά του δημοτικού σχολείου (ηλικίας ~6-12) διαμορφώνουν την πρώτη τους ισχυρή αίσθηση του εαυτού, των σχέσεων και της κοινωνικής ευθύνης.
- ✓ Σύνδεση με την ακαδημαϊκή επίδοση: Μελέτες δείχνουν ότι τα παιδιά με ισχυρή συναισθηματική νοημοσύνη συχνά έχουν καλύτερη ακαδημαϊκή επίδοση. Μπορούν να διαχειρίζονται το άγχος, να έχουν κίνητρο και να συμμετέχουν πιο θετικά στην τάξη.
- ✓ Συμπεριφορά και ευεξία: Η υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη μειώνει τον εκφοβισμό, την διασπαστική συμπεριφορά και τις συναισθηματικές δυσκολίες. Υποστηρίζει την ανθεκτικότητα και την ψυχική υγεία.
- ✓ Κοινωνική ένταξη: Βοηθά τα παιδιά να δημιουργούν φιλίες, να συνεργάζονται σε ομάδες και να διαχειρίζονται τη διαφορετικότητα.

### **Ωφέλειες για τους δασκάλους και τα σχολεία:**

- ✓ Κλίμα στην τάξη: Οι εκπαιδευτικοί που έχουν εκπαιδευτεί στην συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΣ) προάγουν ένα υποστηρικτικό και γεμάτο σεβασμό μαθησιακό περιβάλλον.
- ✓ Ευεξία των εκπαιδευτικών: Οι εκπαιδευτικοί με δεξιότητες ΣΣ αντιμετωπίζουν καλύτερα το άγχος και τον φόρτο εργασίας, γεγονός που μειώνει την επαγγελματική εξουθένωση.





- ✓ Επίλυση συγκρούσεων: Οι στρατηγικές ΣΣ βοηθούν στη διαχείριση των διαφορών μεταξύ των μαθητών με εποικοδομητικό τρόπο, δημιουργώντας ασφαλέστερους χώρους μάθησης.

## Εκπαιδευτικές συνεδρίες

### ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ

Μαθήματα διάρκειας 60 λεπτών, στα οποία οι εκπαιδευτικοί θα μάθουν θεωρητικές έννοιες σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τη διαχείριση των συναισθημάτων, ακολουθούμενα από μη τυπικές και επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες στην τάξη, επιπλέον όσων έχουν ήδη διδαχθεί.

Το πρόγραμμα κατάρτισης ακολουθεί τον μεθοδολογικό οδηγό, καθώς είναι δομημένο σε δύο κύρια μέρη:

- ΘΕΩΡΙΑ

- ΠΡΑΚΤΙΚΗ

Για καλύτερη κατανόηση και απόκτηση γνώσεων, οι συνεδρίες ακολουθούν την ακόλουθη δομή και το πλαίσιο ικανοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης που εφαρμόζεται:

Πίνακας 1 Πλαίσιο ικανοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης

ΤΟΜΕΙΣ	ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ
<b>ΑΥΤΟΣΥΝΕΙΔΗΣΗ</b>	Αυτογνωσία	Μια ζωγραφιά για εμένα Η χρονογραμμή «Τα πάντα για μένα»
	Αυτοπεποίθηση	Μπορώ να λάμψω! Τοίχος των νικών
<b>ΑΥΤΟΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ</b>	Αυτορρύθμιση	Ερωτηματολόγιο ρύθμισης συναισθημάτων Σε ποια ζώνη βρίσκομαι;
	Προσαρμοστικότητα	Παιχνίδι ρόλων με αλλαγή σεναρίων Το δέντρο της ανθεκτικότητας
<b>ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΥΑΙΣΘΗΣΙΑ</b>	Ενσυναίσθηση	Εξαγωγή αναγκών από συναισθήματα
		Διερεύνηση τάσεων δράσης





	Επικοινωνία	Ο μετρητής συναισθημάτων Όταν πιέζονται “καυτά κουμπιά”
<b>ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΧΕΣΕΩΝ</b>	Διαχείριση συγκρούσεων	Θραύστες συγκρούσεων
		Βοηθοί Αρμονίας: Η μεγάλη πρόκληση της διαπραγμάτευσης
	Ομαδική εργασία και οικοδόμηση σχέσεων	Η μεγάλη πρόκληση της ομάδας
		Χτίστες γεφυρών: Δοκιμασία συνεργατικής κατασκευής

### **Εφαρμόζουμε τη θεωρητική προσέγγιση του Daniel Goleman (1995):**

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης έγινε δημοφιλής με την έκδοση του βιβλίου του Daniel Goleman «Emotional Intelligence» (Συναισθηματική Νοημοσύνη) το 1995. Ο συγγραφέας έκανε πολλές σημαντικές παρατηρήσεις σχετικά με την επίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης σε πολλούς τομείς της ανθρώπινης ζωής, συμπεριλαμβανομένης της γενικής ευημερίας. Ο Goleman (2002) περιγράφει τις πέντε βασικές δεξιότητες που συνθέτουν την έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στο Μοντέλο Συναισθηματικών Ικανοτήτων. Αυτές περιλαμβάνουν:

- Η αυτογνωσία περιλαμβάνει την κατανόηση των προτιμήσεων, των αισθήσεων, των καταστάσεων και των εσωτερικών δυνάμεων του ατόμου.
- Η αυτορρύθμιση είναι η διαχείριση των σκέψεων και των συναισθημάτων του ατόμου.
- Η κινητοποίηση είναι η ικανότητα να εμπνέει κανείς τον εαυτό του.
- Η ενσυναίσθηση περιλαμβάνει την ανάπτυξη κοινωνικής συνείδησης και την αναγνώριση των συναισθημάτων, των ανησυχιών και των αναγκών των άλλων.
- Οι κοινωνικές δεξιότητες περιλαμβάνουν τη δημιουργία δικτύων κοινωνικής υποστήριξης και τη διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους (Goleman, 1995).

**Με βάση τα παραπάνω, επιμεληθήκαμε τις δέκα συνεδρίες ακολουθώντας τον παρακάτω σχεδιασμό:**





**Συνεδρία 1 Εισαγωγή:** Σημασία της συναισθηματικής εκπαίδευσης στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση; βασικοί όροι, μεθοδολογίες και θεωρίες

**Συνεδρία 2 Ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης. Προσαρμοστικότητα** - ευελιξία και ικανότητα διαχείρισης των αλλαγών με παράλληλη διευθέτηση πολλαπλών απαιτήσεων: θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες: *Παιχνίδι ρόλων με αλλαγή σεναρίων, Το δέντρο της ανθεκτικότητας.*

**Συνεδρία 3 Επικοινωνία** - Η ικανότητα να μεταδίδουμε και να λαμβάνουμε αποτελεσματικά πληροφορίες, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τα δικά μας συναισθήματα και αυτά των άλλων. Θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες: *Ο μετρητής συναισθημάτων, Όταν πιέζονται «καυτά κουμπιά».*

**Συνεδρία 4 Διαχείριση συγκρούσεων** - η ικανότητα να βοηθάμε τους άλλους να αντιμετωπίζουν συναισθηματικές ή τεταμένες καταστάσεις, να αντιμετωπίζουμε με διακριτικότητα τις διαφωνίες και να διαμορφώνουμε λύσεις που μπορούν να υιοθετηθούν από όλους. Θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες: *Θραύστες συγκρούσεων, Βοηθοί αρμονίας: Η μεγάλη πρόκληση της διαπραγμάτευσης.*

**Συνεδρία 5 Ενσυναίσθηση** - η ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς τα συναισθήματα των άλλων και να κατανοεί τις απόψεις τους. Θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες: *Εξαγωγή αναγκών από συναισθήματα, Διερεύνηση τάσεων δράσης.*

**Συνεδρία 6 Αυτοπεποίθηση** - η ισχυρή πίστη στην αυτοεκτίμηση και τις ικανότητες του ατόμου. Θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες: *Μπορώ να λάμψω, Τοίχος των νικών.*

**Συνεδρία 7 Αυτογνωσία (αυτοσυνειδησία)** - η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί κανείς τα δικά του συναισθήματα, κίνητρα και τις επιπτώσεις τους στους άλλους. Θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες: *Μια ζωγραφιά για μένα, Η χρονογραμμή «Τα πάντα για μένα».*

**Συνεδρία 8 Αυτορρύθμιση** - η ικανότητα να διαχειρίζεται κανείς τα συναισθήματα κατάλληλα περιλαμβάνει, μεταξύ άλλων, την επίγνωση της σχέσης μεταξύ συναισθήματος, γνωστικής λειτουργίας και συμπεριφοράς, την υιοθέτηση





αποτελεσματικών στρατηγικών αντιμετώπισης και την ικανότητα να δημιουργεί κανείς θετικά συναισθήματα. Θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες:  
*Ερωτηματολόγιο ρύθμισης συναισθημάτων, Σε ποια ζώνη βρίσκομαι;*

**Συνεδρία 9 Ομαδική εργασία και οικοδόμηση σχέσεων** - η ικανότητα να συνεργάζεται κανείς με άλλους για την επίτευξη ενός κοινού στόχου. Θεωρητικές έννοιες και πρακτικές δραστηριότητες: *Η μεγάλη πρόκληση της ομάδας, Χτίστες γεφυρών: Δοκιμασία συνεργατικής κατασκευής.*

**Συνεδρία 10 Ολοκλήρωση και αξιολόγηση της κατάρτισης, αυτοαναστοχασμός, ανατροφοδότηση.**

## Υπόβαθρο και εμπειρία των εκπαιδευτικών για την ενσωμάτωση της συναισθηματικής νοημοσύνης στις τάξεις τους


### Αρχική κατάρτιση εκπαιδευτικών:

- ✓ Τα περισσότερα προγράμματα κατάρτισης εκπαιδευτικών παραδοσιακά δίνουν έμφαση στην παιδαγωγική, τη γνώση των μαθημάτων και τη διαχείριση της τάξης.
- ✓ Η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνεται μερικές φορές στην «κοινωνική και συναισθηματική μάθηση (SEL)», την παιδική ψυχολογία ή την περιεκτική εκπαίδευση, αλλά συχνά δεν αποτελεί αυτόνομο μάθημα.
- ✓ Αυτό σημαίνει ότι πολλοί εκπαιδευτικοί εισέρχονται στο επάγγελμα με περιορισμένη μόνο επίσημη κατάρτιση στις έννοιες της συναισθηματικής νοημοσύνης.

### Ευαισθητοποίηση σχετικά με την συναισθηματική νοημοσύνη:

- ✓ Οι εκπαιδευτικοί μπορεί να είναι εξοικειωμένοι με γενικές έννοιες όπως η ενσυναίσθηση, το κλίμα στην τάξη ή ο συναισθηματικός έλεγχος, αλλά μπορεί να μην γνωρίζουν τα σχετικά πλαίσια (π.χ. τα πέντε στοιχεία του Goleman, τις ικανότητες CASEL).
- ✓ Ορισμένοι εκπαιδευτικοί χρησιμοποιούν διαισθητικά στρατηγικές συναισθηματικής νοημοσύνης (π.χ. καθημερινές ρουτίνες ηρεμίας, αναγνώριση συναισθημάτων) χωρίς να συνειδητοποιούν ότι αποτελούν μέρος μιας προσέγγισης συναισθηματικής νοημοσύνης. Κύριοι τομείς:
  - Κοινωνικές επιστήμες



- 
- Διαφορετικά μαθησιακά αντικείμενα, όπως ηθική, ώρα μαθήματος και κοινωνική εκπαίδευση.


### **Πώς μπορεί να αναπτυχθεί η συναισθηματική νοημοσύνη στα δημοτικά σχολεία**

- ✓ Ξεκάθαρα μαθήματα: Δραστηριότητες, παιχνίδια ή παιχνίδια ρόλων που διδάσκουν στα παιδιά πώς να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα.
- ✓ Ενσωμάτωση στα μαθήματα: Σύνδεση ιστοριών, ιστορίας ή ομαδικών εργασιών με συζητήσεις σχετικά με τα συναισθήματα, την ενσυναίσθηση και την ομαδική εργασία.
- ✓ Μη τυπικές μέθοδοι: Τέχνες, θέατρο, κίνηση, αφήγηση ιστοριών και συνεργατικά παιχνίδια – αυτά κάνουν τη μάθηση ελκυστική και φυσική.
- ✓ Ολοκληρωμένη προσέγγιση σε επίπεδο σχολείου: Ενσωμάτωση της συναισθηματικής νοημοσύνης στις πολιτικές, τις πρακτικές των εκπαιδευτικών και την κουλτούρα του σχολείου, και όχι μόνο ως ξεχωριστό μάθημα.
- ✓ Αύξουσα έμφαση: Πολλά σχολικά συστήματα (π.χ. βασικές δεξιότητες της ΕΕ, «Εκπαιδευτική πυξίδα [Learning Compass] 2030» του ΟΟΣΑ) αναγνωρίζουν τις κοινωνικο-συναισθηματικές δεξιότητες ως ουσιαστικές.
- ✓ Πιλοτικά προγράμματα: Διάφορα προγράμματα που χρηματοδοτούνται από την ΕΕ και εθνικά προγράμματα δοκιμάζουν πρακτικούς τρόπους διδασκαλίας της συναισθηματικής νοημοσύνης, με πολλά υποσχόμενα αποτελέσματα στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

### **Προκλήσεις**

- ✓ **Έλλειψη κατάρτισης:** Πολλοί εκπαιδευτικοί δεν αισθάνονται πλήρως εξοπλισμένοι με στρατηγικές για τη διδασκαλία της συναισθηματικής ρύθμισης ή της ενσυναίσθησης.
- ✓ **Πίεση χρόνου και προγράμματος σπουδών:** Η ενσωμάτωση της συναισθηματικής νοημοσύνης συχνά θεωρείται ως κάτι «επιπλέον», και όχι μέρος του επίσημου προγράμματος σπουδών.
- ✓ **Πολιτισμικές διαφορές:** Διαφορετικές κοινωνίες έχουν και διαφορετικά επίπεδα άνεσης όσον αφορά τη συζήτηση των συναισθημάτων στο σχολικό περιβάλλον.



- 
- ✓ **Προσωπικές δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης:** Η συναισθηματική αυτογνωσία και ρύθμιση των ίδιων των εκπαιδευτικών επηρεάζει τον βαθμό αποτελεσματικότητας με τον οποίο προβάλλουν τη συναισθηματική νοημοσύνη στους μαθητές.

### **Υποστήριξη που χρειάζεστε ως εκπαιδευτικός**

- ✓ **Δομημένοι πόροι:** Σχέδια μαθήματος, οδηγοί δραστηριοτήτων και έτοιμα προς χρήση εργαλεία για δραστηριότητες συναισθηματικής νοημοσύνης στην τάξη.
- ✓ **Συνεχής κατάρτιση:** Εργαστήρια, καθοδήγηση και ανταλλαγή εμπειριών μεταξύ συναδέλφων για ενίσχυση των δεξιοτήτων.
- ✓ **Υποστήριξη από το σχολείο συνολικά:** Όταν οι διευθυντές και οι πολιτικές δίνουν αξία στη συναισθηματική νοημοσύνη, οι εκπαιδευτικοί διευκολύνονται να την ενσωματώσουν χωρίς να θυσιάζουν τις ακαδημαϊκές προτεραιότητες.
- ✓ **Ευκαιρίες για αναστοχασμό:** Χώροι για να αναστοχαστούν σχετικά με τις δικές τους συναισθηματικές ικανότητες και τη διαχείριση του άγχους.

### **Θετικά αποτελέσματα από την ενσωμάτωση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εκπαιδευτικών**

- ⇒ Βελτίωση της διαχείρισης της τάξης – λιγότερες συγκρούσεις, πιο ήρεμο μαθησιακό περιβάλλον.
- ⇒ Καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα – σε ακαδημαϊκό και κοινωνικό επίπεδο.
- ⇒ Ικανοποίηση των εκπαιδευτικών – αίσθημα μεγαλύτερης αποτελεσματικότητας και λιγότερο άγχος.
- ⇒ Αντίκτυπος στην κοινότητα – η βελτίωση του σχολικού κλίματος ενισχύει την εμπιστοσύνη μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικού προσωπικού.

## **Πρόγραμμα κατάρτισης**

### **Συνεδρία 1 – Εισαγωγή**

- **Θεωρία:** Η σημασία της συναισθηματικής εκπαίδευσης στα δημοτικά σχολεία· βασικές έννοιες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΣΝ).
- **Πρακτική:** Δραστηριότητα για σπάσιμο του πάγου και αναστοχασμός σχετικά με τις προσωπικές διδακτικές εμπειρίες με συναισθήματα.

### **Συνεδρία 2 – Προσαρμοστικότητα**



Co-funded by  
the European Union



- **Θεωρία:** Ευελιξία, διαχείριση της αλλαγής και πολλαπλές απαιτήσεις.
- **Πρακτική:** Παιχνίδι ρόλων με αλλαγή σεναρίων, Το δέντρο της ανθεκτικότητας.

### Συνεδρία 3 – Επικοινωνία

- **Θεωρία:** Λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία, λαμβάνοντας υπόψη τα συναισθήματα στον διάλογο.
- **Πρακτική:** Ο μετρητής συναισθημάτων, Όταν πιέζονται «καυτά κουμπιά».

### Συνεδρία 4 – Διαχείριση συγκρούσεων

- **Θεωρία:** Αντιμετώπιση εντασιακών καταστάσεων, επίλυση διαφωνιών με επικοινωνιακό τρόπο.
- **Πρακτική:** Θραύστες συγκρούσεων, Βοηθοί αρμονίας: Η μεγάλη πρόκληση της διαπραγμάτευσης.

### Συνεδρία 5 – Ενσυναίσθηση

- **Θεωρία:** Κατανόηση των συναισθημάτων και των οπτικών των άλλων.
- **Πρακτική:** Εξαγωγή αναγκών από συναισθήματα, Διερεύνηση τάσεων δράσης.

### Συνεδρία 6 – Αυτοπεποίθηση

- **Θεωρία:** Ενίσχυση της πίστης στην αξία και τις ικανότητες του ατόμου.
- **Πρακτική:** Μπορώ να λάμψω!, Τοίχος των νικών.

### Συνεδρία 7 – Αυτογνωσία

- **Θεωρία:** Αναγνώριση και κατανόηση των ιδίων συναισθημάτων και κινήτρων.
- **Πρακτική:** Μια ζωγραφιά για μένα, Η χρονογραμμή «Τα πάντα για μένα».

### Συνεδρία 8 – Αυτορρύθμιση

- **Θεωρία:** Διαχείριση συναισθημάτων, στρατηγικές αντιμετώπισης, δημιουργία θετικών καταστάσεων.
- **Πρακτική:** Ερωτηματολόγιο ρύθμισης συναισθημάτων, Σε ποια ζώνη βρίσκομαι;





## Συνεδρία 9 – Ομαδική εργασία και ανάπτυξη σχέσεων

- **Θεωρία:** Συνεργασία για την επίτευξη κοινών στόχων, εμπιστοσύνη και αλληλοϋποστήριξη.
- **Πρακτική:** Η μεγάλη πρόκληση της ομάδας, Χτίστες γεφυρών: Δοκιμασία συνεργατικής κατασκευής.

## Συνεδρία 10 – Ολοκλήρωση και αναστοχασμός

- **Θεωρία:** Ανασκόπηση των εννοιών και των εφαρμογών της συναισθηματικής νοημοσύνης στην τάξη.
- **Πρακτική:** Ομαδικός αναστοχασμός, αυτοαξιολόγηση, κύκλος ανατροφοδότησης.

## ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ

### Πρόγραμμα κατάρτισης: Συναισθηματική νοημοσύνη για εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης

**Τύπος:** 10 συνεδρίες × 60 λεπτά

**Δομή:** Κάθε συνεδρία περιλαμβάνει (1) μία σύντομη **θεωρητική εισαγωγή** και (2) μία **μη τυπική, πρακτική δραστηριότητα** που οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επαναλάβουν με τους μαθητές τους.

**Ομάδα-στόχος:** Εκπαιδευτικοί πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (επίπεδα 1-4, προσαρμόσιμα σε 5-7)

### Διαπιστώσεις από την πιλοτική εφαρμογή (Λετονία, Λιθουανία, Τουρκία)

Η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος κατάρτισης πραγματοποιήθηκε σε τέσσερις μήνες σε τρεις χώρες: Λετονία, Λιθουανία, Τουρκία.

Τα κύρια συμπεράσματα παρατίθενται παρακάτω:

- **Πιο δημοφιλείς δραστηριότητες:** Ο μετρητής συναισθημάτων, Μπορώ να λάμψω, προκλήσεις ομαδικής εργασίας (κατασκευή πύργου, παιχνίδια εμπιστοσύνης), αυτοανασκόπηση με βάση ζωγραφιά.

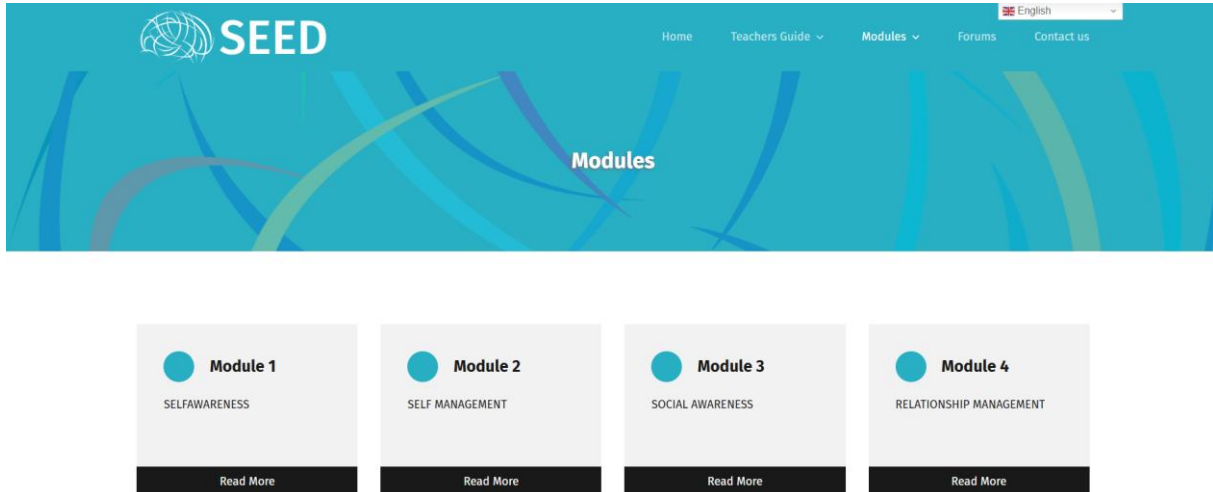


- **Παράγοντες επιτυχίας:** Οι δραστηριότητες λειτούργησαν σε διάφορες τάξεις, συμπεριλαμβανομένων των τάξεων με συμπερίληψη. Η ομαδική εργασία έκανε μεγάλη εντύπωση στους μαθητές.
- **Τομείς που χρήζουν βελτίωσης:**
  - Προβλέψτε αρκετό **χρόνο** για συζητήσεις και προβληματισμό.
  - Ισορροπία μεταξύ **ατομικών και ομαδικών εργασιών** (οι εσωστρεφείς μαθητές χρειάζονται προσωπικό αναστοχασμό).
  - Σχεδιάστε προσεκτικά **την προσαρμογή με βάση την ηλικία** (ειδικά για τις μικρότερες τάξεις).
  - **Υλικό υποστήριξης για τους εκπαιδευτικούς** (φυλλάδια, σαφή οπτικά σύμβολα για τις ηλικιακές ομάδες).

Η συμμετοχή συμβούλων/ψυχολόγων μπορεί να βελτιώσει την ποιότητα, αλλά απαιτεί και την κατάρτιση των εκπαιδευτικών της τάξης.

Όλα τα υλικά και οι δραστηριότητες είναι προσβάσιμα διαρθρωμένα σε τέσσερις ενότητες στην πλατφόρμα:

<https://lms.theseedproject.eu/modules/>

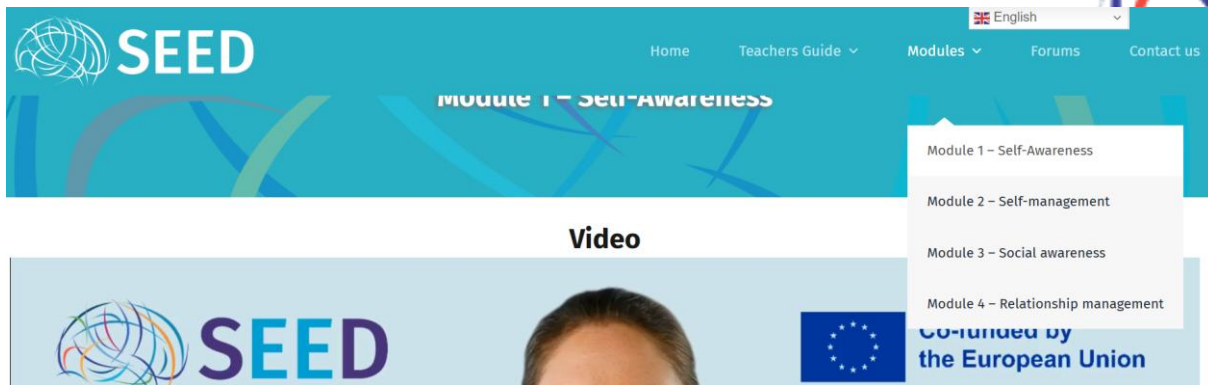


Εικόνα 1 Ενότητες SEED στην πλατφόρμα

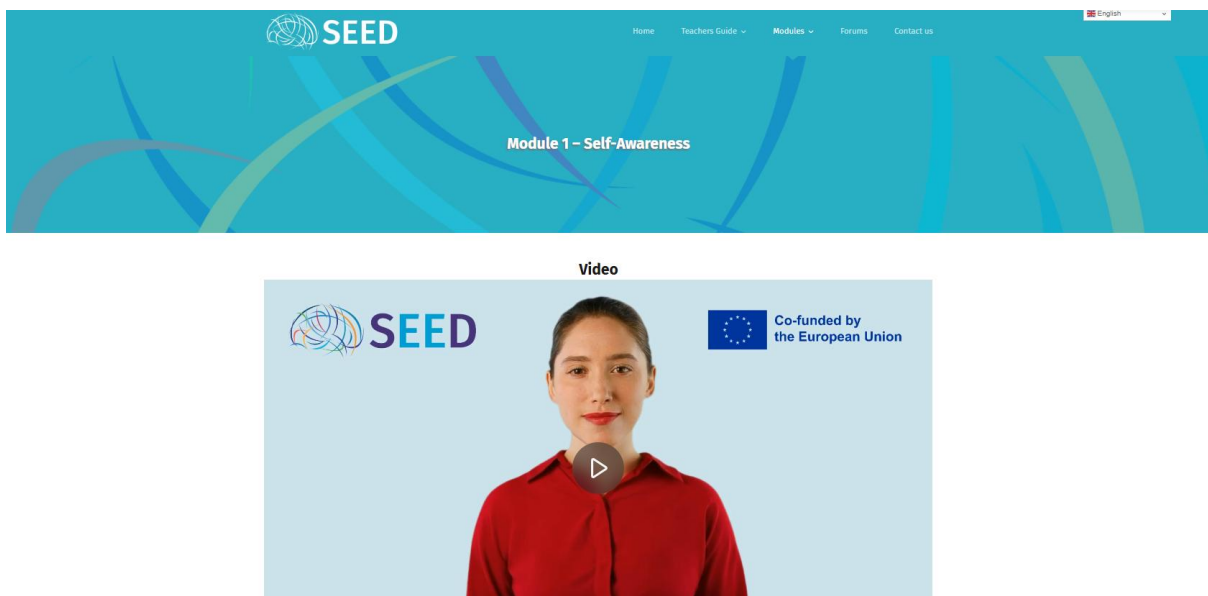
Κάθε ενότητα περιλαμβάνει ένα εισαγωγικό βίντεο, πηγές και ξεχωριστές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν με σαφείς οδηγίες, εργαλεία και δομή ως «εργαλειοθήκη με οδηγίες χρήσης».



Co-funded by  
the European Union



Εικόνα 2 Αναπτυσσόμενο μενού με τις ενότητες κατάρτισης



Εικόνα 3 Παράδειγμα της δομής του περιεχομένου μιας ενότητας

## ACTIVITIES

### Self-Knowledge

### Self-Confidence

#### A Drawing About Me

#### The All About Me Timeline

#### I Can Shine!

#### Wall Of Wins

**ACTIVITY 1**  
A DRAWING ABOUT ME

**SKILLS COVERED:** Self-knowledge, APPROXIMATE TIME NEEDED: 45 minutes, AGE GROUP: 11-12 years old

**SWAP INTRODUCTION:** This activity is designed to help students explore and enhance aspects of their personalities and how they perceive themselves. By creating a visual representation of their personalities and attributes, students gain more insight into who they are.

**AIMS OF THE PERSONALISED SELF-REFLECTION LINE:** Personal entries designed for students, selected from general self-awareness activities.

**GOAL:** To increase students' understanding of their personalities, strengths, and areas for growth, promoting greater self-awareness.

**NUMBER OF PARTICIPANTS:** Can be conducted with any number of students, ideally in groups of 4-6 for effective sharing.

Co-funded by the European Union TEACHER'S GUIDE

**ACTIVITY 2**  
THE ALL ABOUT ME TIMELINE

**SKILLS COVERED:** Self-knowledge, APPROXIMATE TIME NEEDED: 30 minutes, AGE GROUP: 11-12 years old

**SWAP INTRODUCTION:** This activity encourages students to reflect on significant moments in their lives and how they shaped their identity and personality. By creating a personal timeline, students gain insight into the development of their personal values, interests, and characteristics over time.

**AIMS OF THE PERSONALISED SELF-REFLECTION LINE:** Personal entries designed for students.

**GOAL:** To help students identify key events and influences in their lives and understand how they contribute to their self-knowledge.

**NUMBER OF PARTICIPANTS:** Suitable for individual work followed by small group discussions.

Co-funded by the European Union TEACHER'S GUIDE

**ACTIVITY 1**  
I CAN SHINE!

**SKILLS COVERED:** Self-confidence, APPROXIMATE TIME NEEDED: 30 minutes, AGE GROUP: 11-12 years old

**SWAP INTRODUCTION:** This activity is designed to help students self-confidence through the act of identifying their strengths and achievements. By creating a list of things students really enjoy, students gain insight into their own abilities and talents. The goal is to build a positive self-image and reduce self-doubt.

**AIMS OF THE PERSONALISED SELF-REFLECTION LINE:** Personal entries designed for students.

**GOAL:** To increase students' self-confidence by identifying their strengths and talents, and providing them with resources and strategies to support their achievement.

**NUMBER OF PARTICIPANTS:** Suitable for the whole class, students present individually to the group.

Co-funded by the European Union TEACHER'S GUIDE

**ACTIVITY 2**  
WALL OF WINS

**SKILLS COVERED:** Self-confidence, APPROXIMATE TIME NEEDED: 30 minutes, AGE GROUP: 11-12 years old

**SWAP INTRODUCTION:** This activity encourages students to identify and celebrate their achievements, no matter how small, to build a positive self-image. By creating a 'Wall of Wins', students receive encouragement and praise from their peers and teachers, which helps to increase their self-confidence and resilience.

**AIMS OF THE PERSONALISED SELF-REFLECTION LINE:** Personal entries designed for students.

**GOAL:** To help students self-confidence and self-worth by highlighting their abilities, talents, and celebrating a collection of their achievements.

**NUMBER OF PARTICIPANTS:** This activity works well with any class size, as students can work individually and report to the group.

Co-funded by the European Union TEACHER'S GUIDE

Σχήμα 4 Πρόσβαση στις δραστηριότητες σε κάθε ενότητα



Co-funded by  
the European Union



## Προτάσεις για μελλοντική χρήση

Η πιλοτική εφαρμογή του προγράμματος κατάρτισης για τη συναισθηματική νοημοσύνη (EI) στη Λετονία, τη Λιθουανία και την Τουρκία παρείχε πολύτιμες πληροφορίες για την πρακτική εφαρμογή του σε διάφορα σχολικά περιβάλλοντα. Με βάση αυτές τις εμπειρίες, προτείνονται οι ακόλουθες συστάσεις για τη μελλοντική χρήση και την ευρύτερη εφαρμογή του προγράμματος κατάρτισης:

### 1. Διαθεματική, διεπιστημονική ενσωμάτωση

Η πιλοτική εφαρμογή έδειξε ότι οι δραστηριότητες ΣΝ μπορούν να ενσωματωθούν με επιτυχία σε διάφορα μαθήματα, όπως Γλώσσα, Λογοτεχνία, Κοινωνικές Επιστήμες, Τέχνες, Ηθική και Μαθηματικά. Η μελλοντική εφαρμογή θα πρέπει να ενθαρρύνει αυτή την ευελιξία, επιτρέποντας στους εκπαιδευτικούς να προσαρμόζουν τις δραστηριότητες στα δικά τους μαθήματα. Αυτή η διαθεματική προσέγγιση συμβάλλει στην ενσωμάτωση της συναισθηματικής εκπαίδευσης ως μέρους της καθημερινής διδασκαλίας και όχι ως ξεχωριστού ή περιστασιακού μαθήματος.

### 2. Ισορροπία μεταξύ ατομικών και ομαδικών δραστηριοτήτων

Οι ομαδικές δραστηριότητες, όπως η συνεργατική κατασκευή, οι ασκήσεις εμπιστοσύνης και οι ομαδικές προκλήσεις, έτυχαν ιδιαίτερα θετικής υποδοχής από τους μαθητές, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό και θετικό περιβάλλον στην τάξη. Ταυτόχρονα, οι ατομικές δραστηριότητες αναστοχασμού (π.χ. ζωγραφική, μετρητές συναισθημάτων, μέθοδοι που χρησιμοποιούν φανάρια οδικής κυκλοφορίας) αποδείχθηκαν αποτελεσματικές στην προώθηση της αυτογνωσίας. Για μελλοντική χρήση, θα πρέπει να διατηρηθεί ένας ισορροπημένος συνδυασμός ομαδικών και ατομικών δραστηριοτήτων, ώστε να ικανοποιούνται οι ανάγκες τόσο των εξωστρεφών όσο και των εσωστρεφών μαθητών.

### 3. Προσαρμογή ανάλογα με την ηλικία

Η πιλοτική εφαρμογή στη Λιθουανία κατέδειξε τη σημασία της προσαρμογής των δραστηριοτήτων στο στάδιο ανάπτυξης των μαθητών. Τα μικρότερα παιδιά (10-20 επίπεδο) επωφελήθηκαν περισσότερο από τις ατομικές εργασίες με τη βοήθεια των





εκπαιδευτικών, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά (3ο-4ο επίπεδο) απέδωσαν καλύτερα στις ομαδικές δραστηριότητες. Επομένως, η μελλοντική εφαρμογή θα πρέπει να παρέχει σαφέστερες οδηγίες ανάλογα με την ηλικία, βοηθώντας τους εκπαιδευτικούς να επιλέγουν δραστηριότητες που ταιριάζουν στο επίπεδο ωριμότητας των μαθητών τους.

#### 4. Παροχή πρακτικών πόρων για τους εκπαιδευτικούς

Οι εκπαιδευτικοί τόνισαν την αξία των πρακτικών εργαλείων, όπως φυλλάδια, φύλλα εργασίας και οπτικοί οδηγοί. Αυτοί οι πόροι όχι μόνο αυξάνουν την αυτοπεποίθηση των εκπαιδευτικών, αλλά και εξασφαλίζουν τη συνεπή υλοποίηση των δραστηριοτήτων, ιδίως σε τάξεις συμπεριληπτικές με διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες. Για μελλοντική εφαρμογή, συνιστάται το πρόγραμμα κατάρτισης να συνοδεύεται από ένα ολοκληρωμένο πακέτο πόρων, το οποίο θα προσφέρει έτοιμα προς χρήση υλικά για χρησιμοποίηση στην τάξη.

#### 5. Ανάπτυξη ικανοτήτων και υποστήριξη των εκπαιδευτικών

Τα ευρήματα από την Τουρκία υπογραμμίζουν τον ρόλο των σχολικών συμβούλων, οι οποίοι διαθέτουν εμπειρογνωμοσύνη στον τομέα της συναισθηματικής εκπαίδευσης. Ωστόσο, λόγω της περιορισμένης διαθεσιμότητας τέτοιου προσωπικού, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει επίσης να έχουν τη δυνατότητα να υλοποιούν αποτελεσματικά δραστηριότητες συναισθηματικής νοημοσύνης. Επομένως, η μελλοντική εφαρμογή θα πρέπει να δίνει προτεραιότητα στην ανάπτυξη ικανοτήτων μέσω προπαρασκευαστικών εργαστηρίων, ευκαιριών αλληλομάθησης και συνεχούς καθοδήγησης, ώστε να διασφαλιστεί ότι όλοι οι εκπαιδευτικοί αισθάνονται σίγουροι όσον αφορά την εφαρμογή του προγράμματος κατάρτισης.

#### 6. Προώθηση της καθολικότητας και της ανταλλαγής γνώσεων

Η πιλοτική εφαρμογή επιβεβαίωσε την καθολικότητα των εννοιών της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθώς οι δραστηριότητες αποδείχθηκαν αποτελεσματικές σε διαφορετικά πολιτισμικά και εκπαιδευτικά πλαίσια. Η μελλοντική χρήση θα πρέπει να βασιστεί σε αυτό το πλεονέκτημα, προωθώντας την ανταλλαγή μεταξύ σχολείων και χωρών, ενθαρρύνοντας την προσαρμογή των δραστηριοτήτων στις τοπικές πραγματικότητες, αλλά διατηρώντας παράλληλα τις βασικές αρχές. Αυτή η διεθνής διάσταση μπορεί να εμπλουτίσει την πρακτική και να ενισχύσει τον αντίκτυπο του προγράμματος.





## 7. Ενσωμάτωση μηχανισμών ανατροφοδότησης από τους μαθητές

Στη Λετονία, η ανατροφοδότηση από τους μαθητές παρείχε πολύτιμες πληροφορίες σχετικά με την αποτελεσματικότητα των δραστηριοτήτων και τις προτιμήσεις τους. Για μελλοντική εφαρμογή, συνιστάται στα σχολεία να ενσωματώσουν μηχανισμούς ανατροφοδότησης, όπως φύλλα αναστοχασμού, μετρητές συναισθημάτων ή συζητήσεις στην τάξη. Αυτή η συνεχής ανατροφοδότηση θα επιτρέψει στους εκπαιδευτικούς να βελτιώσουν τις δραστηριότητες και να διασφαλίσουν την ευθυγράμμιση με τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα των μαθητών.

## 8. Τακτική ενσωμάτωση στη σχολική ρουτίνα


Η πιο μακροπρόθεσμη επίδραση παρατηρήθηκε σε περιπτώσεις όπου οι δραστηριότητες υλοποιήθηκαν με συνέπεια και όχι σε ευκαιριακή βάση. Επομένως, η μελλοντική χρήση θα πρέπει να ενσωματώνει την εκπαίδευση στη συναισθηματική νοημοσύνη στην εβδομαδιαία ρουτίνα της τάξης, όπως πρωινές συγκεντρώσεις, ώρες διδασκαλίας ή μαθήματα γνωστικού αντικείμενου. Αυτή η προσέγγιση διασφαλίζει ότι η συναισθηματική εκπαίδευση θα γίνει ένα διαρκές και αναπόσπαστο μέρος της σχολικής κουλτούρας.

## Υποδείξεις για διάχυση και διευκόλυνση

Για τους εκπαιδευτικούς ή τα μέλη του προσωπικού που επιθυμούν να προχωρήσουν ένα βήμα παραπέρα αφού έχουν διδαχθεί το περιεχόμενο, αυτό το επιμορφωτικό πρόγραμμα μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός διευκόλυνσης για τους συναδέλφους τους. Οι μελλοντικοί διευκολυντές ενθαρρύνονται να ολοκληρώσουν πρώτα όλες τις συνεδρίες οι ίδιοι, να αναστοχαστούν πάνω στις προσωπικές τους εμπειρίες και να προσαρμόσουν τις δραστηριότητες στη συγκεκριμένη κουλτούρα και τις ανάγκες του σχολείου τους.

Κατά τη διάχυση του προγράμματος, συνιστάται η οργάνωση συνεδριών αμοιβαίας μάθησης με μικρές ομάδες προσωπικού, με ταυτόχρονη διασφάλιση ότι οι θεωρητικές έννοιες εξηγούνται με σαφήνεια και ότι οι μη τυπικές δραστηριότητες ασκούνται από κοινού. Οι διευκολυντές πρέπει να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου οι συνάδελφοι θα αισθάνονται άνετα να μοιραστούν τις δικές τους εμπειρίες όσον αφορά τη συναισθηματική νοημοσύνη και να χρησιμοποιούν τους πόρους της πλατφόρμας (βίντεο, φυλλάδια, φύλλα δραστηριοτήτων) ως απτό βοηθητικό υλικό. Ακολουθώντας αυτήν την προσέγγιση,





τα σχολεία μπορούν να αναπτύξουν την εσωτερική δυναμική τους, να προωθήσουν τη βιωσιμότητα και να ενσωματώσουν πρακτικές συναισθηματικής εκπαίδευσης σε ολόκληρη την κοινότητα του προσωπικού.

## Συμπέρασμα

Η πιλοτική εφαρμογή έδειξε ότι το πρόγραμμα κατάρτισης για τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι προσαρμόσιμο, ελκυστικό και αποτελεσματικό σε διάφορα περιβάλλοντα. Για μελλοντική χρήση, η έμφαση θα πρέπει να δοθεί στην διαθεματική ενσωμάτωση, στην προσαρμογή ανάλογα με την ηλικία, στην παροχή πρακτικών πόρων και στη συστηματική ενσωμάτωση στη σχολική ρουτίνα. Συνδυάζοντας αυτά τα στοιχεία με διεθνείς ανταλλαγές και συνεχή ανατροφοδότηση, το πρόγραμμα κατάρτισης μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην ενίσχυση της συναισθηματικής εκπαίδευσης στα δημοτικά σχολεία σε όλη την Ευρώπη και πέραν αυτής.

