

Emotional Resilience and Cognitive Behavioral Therapy.

A didactic approach to preschool students

Συναισθηματική Ανθεκτικότητα και Γνωστική Συμπεριφοριστική Θεραπεία.

Μια διδακτική προσέγγιση σε μαθητές προσχολικής εκπαίδευσης

Niki Skouteri

Kindergarten Teacher MSc, Adult Educator
Democritus University of Thrace
Greece
nikiskout@yahoo.gr

Νίκη Σκουτέρη

Νηπιαγωγός ΠΕ60 MSc, Εκπαιδεύτρια Ενηλίκων
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης
Ελλάδα
nikiskout@yahoo.gr

Abstract— During the past decades the model of Cognitive Behavioral Therapy has flourished and expanded in many areas in the field of Psychology. This model underlines the role of thinking, emotions and behavior. The present article focuses on an educational intervention implemented in a full-day Kindergarten section comprising of 25 students. The program was designed taking into account three main axes: the detailed curriculum, the interventional preventive programs of Cognitive Behavioral Therapy and the developmental level of the students. The purpose of the program was to strengthen the children's emotional resilience and provide them with the necessary skills to constructively manage daily frustrations and difficulties with the ultimate goal to enhance their mental health.

Τις τελευταίες δεκαετίες στον τομέα της Ψυχολογίας ανθίζει και διευρύνεται σε πολλούς τομείς το μοντέλο της Γνωστικής (Γνωσιακής) Συμπεριφοριστικής Θεραπείας. Το μοντέλο αυτό δίνει έμφαση στο ρόλο της σκέψης, στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά. Το παρόν άρθρο εστιάζει σε μία διδακτική προσέγγιση που υλοποιήθηκε σε ολόημερο τμήμα Νηπιαγωγείου

με 25 μαθητές/τριες. Η διδακτική προσέγγιση σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τρεις βασικούς άξονες: το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών, τα παρεμβατικά προληπτικά προγράμματα της ΓΣΘ και το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών. Σκοπός του προγράμματος ήταν η ενίσχυση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας των παιδιών και ο εφοδιασμός τους με απαραίτητες δεξιότητες ώστε να διαχειρίζονται εποικοδομητικά τις καθημερινές ματαιώσεις και δυσκολίες με απώτερο σκοπό την ψυχική υγεία τους.

Keywords— *Cognitive Behavioral Therapy, thoughts, emotions, behavior, mental health*

Γνωστική Συμπεριφοριστική Θεραπεία, σκέψεις, συναισθήματα, συμπεριφορά, ψυχική υγεία.

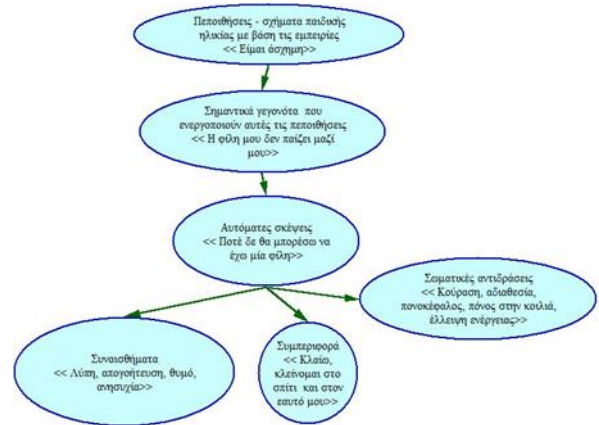
I. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Τα παιδιά από την ηλικία των τριών ετών αρχίζουν να κατανοούν τις ενδείξεις ότι κάποιος σκέπτεται αλλά αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην κατανόηση των δικών τους σκέψεων. Δε συγγέουν ακόμη τη σκέψη με τη δράση. Οι παιζετιανές θεωρίες υποστηρίζουν ότι τα παιδιά ηλικίας 2 – 7 ετών βρίσκονται στο προσυλλογιστικό στάδιο και άρα

δεν έχουν αναπτυξιακές δεξιότητες αιτιολόγησης και συνεπώς δε μπορούν να εντοπίσουν τη σκέψη τους ούτε και να συνδέσουν μεταξύ τους σκέψη, συναίσθημα και συμπεριφορά. Πρόσφατες έρευνες όμως έδειξαν ότι τα πεντάχρονα παιδιά τείνουν να αποδίδουν ειδικό περιεχόμενο στη σκέψη τους, με τη διαφορά ότι ο τρόπος με τον οποίο το περιγράφουν είναι λιγότερο επιτηδευμένος από τα μεγαλύτερα παιδιά. (Hays, 1998)

Τα συναισθήματα διαμορφώνονται στα παιδιά κυρίως από την αλληλεπίδραση με τους γονείς τους. Από το πρώτο έτος αρχίζουν να διαχωρίζουν τις συναισθηματικές εκφράσεις της χαράς, του φόβου, του θυμού και της έκπληξης. Στα μισά του δεύτερου έτους αρχίζουν να κατανοούν ότι κάποιες ενέργειες δεν είναι αποδεκτές. Τότε αρχίζουν να βιώνουν τη δυσφορία και το άγχος καθώς, από τις αρνητικές εκδηλώσεις των ανθρώπων γύρω τους, προκύπτει ότι κάνουν κάτι το οποίο έχουν αντιληφθεί ως απαγορευμένο. Το συναίσθημα του φόβου αποτελεί τον πρώτο κρίκο στην αλυσίδα της αρνητικής συναισθηματικής εμπειρίας του παιδιού (Λοΐζου, 1993). Από την ηλικία των τριών ετών αρχίζουν να ξεχωρίζουν τις αιτίες και τις συνέπειες του φόβου από αυτές της λύπης και του θυμού. Τα υψηλά επίπεδα συναισθημάτων φόβου ενισχύουν τις εσωτερικευμένες προβληματικές συμπεριφορές, αντίθετα με τα συναισθήματα του θυμού τα οποία συνδυάζονται με συμπεριφορές επιθετικότητας ή αποφυγής και γενικότερα με εξωτερικευμένες προβληματικές συμπεριφορές. Από αυτήν την ηλικία τα παιδιά αποκτούν μια ξεκάθαρη αίσθηση για τον εαυτό τους αλλά και μεγαλύτερη κατανόηση για τους κανόνες της συμπεριφοράς. Από το δεύτερο ήμισυ του τέταρτου έτους αντιλαμβάνονται ότι κάθε συναίσθημα συνοδεύεται από ένα πρόβλημα αλλά και από κάποια ενέργεια που πρέπει να ακολουθήσει για να αντιμετωπιστεί αυτό το πρόβλημα. Κατανοούν, επομένως, τις αιτίες των συναισθημάτων, αναπτύσσοντας ικανότητες ελέγχου αυτών. Έτσι αντιλαμβάνονται και πιο σύνθετες συναισθηματικές καταστάσεις όπως τη λύπη, τη ζήλια, την αγωνία, την αμηχανία. Από τεσσάρων χρόνων τα παιδιά μπορούν να εντοπίσουν την έκφραση της υπερηφάνειας και να τη διαχωρίσουν από την έκφραση της ευτυχίας και της έκπληξης. Στην προσχολική ηλικία γίνονται εύκολα η αναγνώριση των θετικών συναισθημάτων. Αντίθετα, υπάρχει δυσκολία στην αναγνώριση και ερμηνεία των αρνητικών συναισθημάτων. Δυσκολεύονται να αντιληφθούν τι πραγματικά μπορεί να νιώθει κάποιος συμμαθητής τους (Λοΐζου Μ. Μ., 2001).

Ο άνθρωπος από πολύ μικρή ηλικία, σχηματίζει πεποιθήσεις – γνωστικά σχήματα, που στηρίζονται στις εμπειρίες του, στις ερμηνείες που δίνει στα γεγονότα και καθορίζουν τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον εαυτό του, τον κόσμο γύρω του, το μέλλον του. Όταν συμβαίνουν σημαντικά γεγονότα στη ζωή του ανθρώπου, οι βασικές αυτές πεποιθήσεις – γνωστικά σχήματα πυροδοτούνται και ο άνθρωπος οδηγείται σε υποθέσεις. Οι υποθέσεις αυτές εγείρουν αυτόματες σκέψεις που εναρμονίζονται με το σύστημα των πυρηνικών πεποιθήσεων του ατόμου. Οι αυτόματες σκέψεις με τη σειρά τους προκαλούν συναισθηματικές αντιδράσεις που συνοδεύονται πάντα με σωματικές αντιδράσεις και στη συνέχεια επηρεάζουν τη συμπεριφορά του ανθρώπου (Χατζηχρήστου, 2004).



Εικ. 1 : Γνωστικό μοντέλο

Υπάρχουν δύο είδη κύκλων στη συμπεριφορά του ανθρώπου. Ο δυσλειτουργικός κύκλος και ο λειτουργικός κύκλος συμπεριφοράς. Όταν ένα παιδί ή ένας άνθρωπος γενικά εισπράττει την απόρριψη από το οικογενειακό του περιβάλλον, από έναν φίλο του κ.α, τότε οδηγείται σε αρνητικές σκέψεις και γεμίζει από συναισθήματα δυσάρεστα, μόνιμα, θυμού – άγχους, ανασφάλειας που τον ωθούν στην απομόνωση, στην παραίτηση, στη μοναξιά, στην αποφυγή (Καλαντζή, 2002).



Εικ. 2 : Ο Δυσλειτουργικός Κύκλος Συμπεριφοράς

Μέσα από τη διδακτική αυτή προσέγγιση επιχειρήθηκε να μάθει το παιδί να εντοπίζει τις δυσλειτουργικές σκέψεις του και να οικοδομήσει πιο ισορροπημένους και θετικούς τρόπους σκέψης. Να ξεφύγει δηλαδή από τον δυσλειτουργικό κύκλο συμπεριφοράς και να οδηγηθεί στο λειτουργικό κύκλο όπου να μάθει να ανακαλύπτει τα θετικά στοιχεία του, τις επιτυχίες του. Οι σκέψεις του να είναι πιο θετικές, να συνειδητοποιήσει τις δεξιότητές του και έτσι να οδηγηθεί σε πιο θετικά συναισθήματα, ευχάριστα, χωρίς άγχος που το ωθούν στην αντιμετώπιση προβλημάτων και δυσκολιών, σε κατάλληλες προσπάθειες που έχουν ως αποτέλεσμα την προώθηση θετικών σχέσεων μεταξύ φίλων, γονιών με αυτοέλεγχο, αυτοεκτίμηση και ψυχική ανθεκτικότητα (Καλαντζή, 2005).



Εικ. 3 : Ο Λειτουργικός Κύκλος Συμπεριφοράς

Ι. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΘΕΣΙΑ ΔΙΔΑΚΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Η διδακτική προσέγγιση είχε ως σκοπό τη συναισθηματική ανθεκτικότητα των παιδιών της προσχολικής ηλικίας. Σχεδιάστηκε λαμβάνοντας υπόψη τρεις βασικούς άξονες. Το Αναλυτικό Πρόγραμμα Σπουδών του Νηπιαγωγείου, το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών της προσχολικής ηλικίας, τα ενδιαφέροντα και τις ανάγκες τους και τα παρεμβατικά προληπτικά προγράμματα της ΓΣΘ. Οι στόχοι που τέθηκαν ήταν οι εξής:

- Να αναγνωρίσουν οι μαθητές/τριες τα βασικά και δευτερογενή συναισθήματα.
 - Να αντιλαμβάνονται ότι η σκέψη προκαλεί συναισθήματα και αυτά με τη σειρά τους προκαλούν ανάλογη συμπεριφορά.
 - Να κατανοήσουν τον κύκλο συμπεριφοράς και να μάθουν να διαχωρίζουν τα θετικά από τα αρνητικά συναισθήματα.
 - Να αντιληφθούν ότι για το ίδιο γεγονός το κάθε άτομο έχει τη δική του σκέψη, το δικό του συναίσθημα και τη δική του συμπεριφορά, που μπορεί να είναι όμοια με κάποιον άλλον, αλλά και διαφορετική.
 - Να διαχωρίσουν τις σκέψεις από τα συναισθήματα σε σχέση με τα γεγονότα και να εμβολιαστούν με την ιδέα τροποποίησης της αυτόματης σκέψης.
 - Να μηθούν σε τεχνικές επίλυσης προβλημάτων.
 - Να κατανοήσουν το ρόλο των συναισθημάτων στη συμπεριφορά μας αλλά και στις κοινωνικές συναλλαγές μας.
 - Να συνειδητοποιήσουν την ικανότητά τους να παίρνουν θέση απέναντι σε σκέψεις, συναισθήματα και πράξεις, να εξασκηθούν με την ιδέα του εσωτερικού διαλόγου και της τροποποίησης της αυτόματης σκέψης και να καλλιεργήσουν τον παρατηρούντα εαυτό (Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, 2002).
- Η συγκεκριμένη διδακτική προσέγγιση προγραμματίστηκε να υλοποιηθεί σε διάστημα έξι μηνών και συγκεκριμένα από τον Ιανουάριο έως και τον Ιούνιο. Τα υλικά που χρησιμοποιήθηκαν περιλάμβαναν ειδική γωνιά με το όνομα του βασικού ήρωα του προγράμματος. Τα ίδια τα παιδιά επέλεξαν τους ήρωες και τα ονόματά τους. Χρησιμοποιήθηκαν υφάσματα μπλε και καφέ χρώματος, κούκλες, κάρτες, φύλλα εργασίας, μουσικά όργανα, φωτογραφική μηχανή, βιβλία ανάλογα με το θέμα μας και με σχέση με το νερό και τις λίμνες, επίδειξη εικόνων, προβολή εικόνων σε Power Point, καρταδόροι, πινέλα, τέμπρες, ανοιχτόχρωμα και σκουρόχρωμα χαρτόνια, πίνακες αναφοράς, μεγεθυντικός φακός, CD, κασετόφωνο,

κόκκινο και πράσινο χαρτόνι, πινακίδες, κάρτες με σύμβολα.

Οι τεχνικές και μέθοδοι που χρησιμοποιήθηκαν ήταν η γνωστική αναδόμηση, τροποποίηση αυτόματων σκέψεων, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, εσωτερικός διάλογος, δραματοποίηση, κουκλοθέατρο, αφήγηση ιστοριών, άσκηση στη φαντασία, ζωγραφική, μουσική - τραγούδι, επίδειξη εικόνων και καρτών, συζήτηση, ερωτήσεις - απαντήσεις, ατομικές εργασίες, δυαδικές εργασίες, ομαδικές εργασίες, φωτογραφίες, μιμήσεις, παιχνίδι ρόλων, ομαδική ιδεοθύελλα, φύλλα εργασίας, δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, παιχνίδι, παιχνίδι κατά ζευγάρια, ζωγραφική, χορός, αυτοενίσχυση (Δαφέρμου, 2006).

II. ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

1η δραστηριότητα: Πρωτογενή συναισθήματα

Υλικά: κάρτες, καρταδόροι, χαρτί του μέτρου

Τα παιδιά επέλεξαν το καθ' ένα μία κάρτα που απεικονίζει κάποιο πρόσωπο που εκφράζει βασικά συναισθήματα. Μέσω ερωτήσεων τα παιδιά περιγράφουν τι αισθάνεται το πρόσωπο στην εικόνα τους και προσπαθούν να εντοπίσουν το παιδί στην τάξη τους που έχει το ανάλογο συναίσθημα. Κατασκευάζουν πίνακα αναφοράς με τα συναισθήματα των καρτών (Δαμηλάκη, 2009).



2η δραστηριότητα : Δευτερογενή συναισθήματα

Υλικά: κάρτες, καρταδόροι, χαρτί του μέτρου

Μέσω καρτών τα παιδιά γνωρίζουν τα δευτερογενή συναισθήματα και τα εκφράζουν με το σώμα τους περιγράφοντας ανάλογες εμπειρίες τους. Στο τέλος δημιουργούν και δεύτερο πίνακα αναφοράς με τα επιμέρους συναισθήματα. Τοποθετούνται στη γωνιά συναισθημάτων.

3η δραστηριότητα : Ποζάροντας με συναίσθημα

Υλικά: φωτογραφίες, φωτογραφική μηχανή, κανσόν χαρτόνι

Κάθε παιδί επιλέγει (από ένα σύνολο φωτογραφίες προσώπων με διάφορες εκφράσεις συναισθημάτων) μια φωτογραφία και προσπαθεί να την αναπαραστήσει με το πρόσωπό του. Τα υπόλοιπα παιδιά προσπαθούν να μαντέψουν το συναίσθημα. Φωτογραφίζουμε τις πόζες των παιδιών και δημιουργούμε το κολλάζ συναισθημάτων.

4η δραστηριότητα : Ένα τέρας, μα τι τέρας;

Υλικά: μπλε ύφασμα, χάρτινη σακούλα, ιστορία

Ακούν μία ιστορία όπου μέσα από μία λίμνη ξεπετάγεται ένα τέρας. Όμως το τέρας αυτό ήταν καλό ή κακό; Τι νομίζουν τα παιδιά; Τι έγινε στην ιστορία μας; Τα παιδιά

μοιράζονται στην τάξη γεγονότα που τα έχουν τρομάξει. Δραματοποιούμε την ιστορία δίνοντας έμφαση στις σωματικές αντιδράσεις των παιδιών (Θάνου,2008).



5η δραστηριότητα : Σκέφτομαι, αισθάνομαι, συμπεριφέρομαι

Υλικά: κούκλα κουκλοθέατρου, φύλλα εργασίας, μαρκαδόροι

Τα παιδιά βλέπουν σε κουκλοθέατρο την περιπέτεια μιας κούκλας. Καλούνται να εκθέσουν την καλύτερη ιδέα τους δίνοντας λύση στο πρόβλημα της κούκλας. Συνδέουν τη σκέψη με το συναίσθημα. Παίζουν και δραματοποιούν την ιστορία. Σε φύλλο εργασίας συμβολίζουν μία σκέψη τους, σχεδιάζουν το συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους. Ο/η εκπαιδευτικός καταγράφει την περιγραφή των παιδιών.



6η δραστηριότητα : Τριπλό παιχνίδι

Υλικά: τρία χρωματιστά κανσόν χαρτόνια, μαρκαδόροι, ιστορίες διαφόρων ηρώων που κάνουν σκέψεις για κάποιο γεγονός ή ενέργειά τους, μουσική

Τα παιδιά παρατηρούν και συνδυάζουν τρεις κάρτες σύμβολα της σκέψης, του συναισθήματος και της συμπεριφοράς. Μέσα από ιστορίες μαθαίνουν να τις τοποθετούν σε ανάλογη σειρά, φαντάζοντας τον εαυτό τους σε παρόμοιες συνθήκες. Ακούγεται μουσική και τα παιδιά κινούνται στο χώρο. Όταν τελειώσει η μουσική πρέπει να τοποθετηθούν με τη σωστή σειρά. Η κριτική επιτροπή αποφαινεται για το γεγονός.



7η δραστηριότητα : Λεξιλόγιο συναισθημάτων

Υλικά: κάρτες με εικόνες, μαύρος μαρκαδόρος, ένα χαρτόνι κανσόν σε έντονο χρώμα κι ένα χαρτόνι κανσόν σε πιο σκούρο

Τα παιδιά παρακολουθούν εικόνες που τους δημιουργούν διάφορα συναισθήματα. Γίνεται καταγραφή των συναισθημάτων αυτών σε δύο πίνακες αναφοράς. Τα θετικά συναισθήματα σ' ένα χαρτόνι με θερμό χρώμα, τα αρνητικά στο άλλο χαρτόνι με ψυχρό χρώμα. Δημιουργούμε μόνιμο λεξιλόγιο συναισθημάτων και κάθε φορά το εμπλουτίζουμε με συναισθήματα που ανακαλύπτουμε από διάφορες ενέργειες στην τάξη μας.



8η δραστηριότητα : Χρώματα ανοιχτά και σκούρα μέσα στο μυαλό μου

Υλικά: ιστορία, φύλλο εργασίας, μαρκαδόροι

Τα παιδιά ακούν την αφήγηση μιας ιστορίας όπου στην πρωταγωνίστρια δημιουργούνται αρχικά θετικές σκέψεις για ένα γεγονός και ύστερα από λίγο για το ίδιο γεγονός δημιουργούνται αρνητικές σκέψεις. Το ίδιο δεν συμβαίνει και στη ζωή μας; Βλέπουμε κάτι θετικά και στη συνέχεια το βλέπουμε και αρνητικά; Μετά από εποικοδομητικό διάλογο και συζήτηση με τα παιδιά, σε χαρτί Α4 σε οριζόντια διάταξη χωρισμένο στα δύο, τα παιδιά φαντάζονται τις σκέψεις τους όταν το μυαλό τους χρησιμοποιεί σκούρα χρώματα στο ένα τμήμα και πως

χρησιμοποιεί τα ανοιχτά χρώματα στο άλλο τμήμα του χαρτιού.



9η δραστηριότητα : Το μυστηριώδες χαλί

Υλικά: παραμύθι, χαρτάκια post it, χαρτοπετσέτες, χαρτί του μέτρου

Με ερέθισμα μια εικόνα ενός παραμυθιού κάθε παιδί εκφράζει τις σκέψεις του, το συναίσθημα, και τη συμπεριφορά. Ο/Η εκπαιδευτικός καταγράφει τις απαντήσεις των μαθητών/τριών σε αντίστοιχα σύμβολα που έχουν ζωγραφίσει τα παιδιά. Στη συνέχεια κάθε παιδί παίρνει το χαρτί του με τις απαντήσεις του και το κολλά δίπλα στην εικόνα σε χαρτί του μέτρου. Στο τέλος αυτής της δράσης και αφού τα παιδιά μαζευτούν στην ολομέλεια, ο/η εκπαιδευτικός διαβάσει την κάθε σκέψη των παιδιών. Γίνεται κατηγοριοποίηση και ταύτιση σκέψεων, συναισθημάτων και συμπεριφορών. Το μυστηριώδες αυτό χαλί βρίσκεται στη διάθεση των παιδιών για συζήτηση, ανακάλυψη και εξερεύνηση (Τριβιζάς,1993) .



10η δραστηριότητα : Τι κρύβεται μέσα στο μυαλό; Με τον μεγεθυντικό φακό αμέσως θα το βρω

Υλικά: μεγεθυντικός φακός, φύλλο εργασίας, μαρκαδόροι, μουσική

Τα παιδιά σε ζευγάρια χορεύουν ακούγοντας μουσική γύρω από μία εικόνα. Στην παύση της μουσικής το ένα παιδί παρατηρεί την εικόνα και σε φύλλο εργασίας το παιδί ζωγραφίζει το συναίσθημα που του προκαλεί η θέαση της εικόνας. Το άλλο παιδί με ένα μεγεθυντικό φακό πρέπει να ανακαλύψει την κρυμμένη σκέψη στο μυαλό του ζευγαριού

του. Γίνεται διάλογος ανάμεσα στο ζευγάρι. Στο τέλος αλλάζουν ρόλους.

11η δραστηριότητα : Δημιουργία τραγουδιού

Υλικά: μουσικά όργανα, ιστορία, χαρτί Α4, μαρκαδόρος
Με αφορμή μια ιστορία κουκλοθέατρου τα παιδιά δημιουργούν το δικό τους τραγούδι. Σκοπός είναι να βοηθήσουν τον ήρωα και να του αλλάξουν διάθεση. Ο/η εκπαιδευτικός καταγράφει το τραγούδι των παιδιών. Γίνεται μελοποίησή του και δημιουργείται και ορχήστρα χρησιμοποιώντας μουσικά όργανα.

12η δραστηριότητα : Σβήνω και αλλάζω

Υλικά: χαρτί Α4, μαρκαδόροι, άσπρη τέμπερα, κόκκινη τέμπερα

Το κάθε παιδί παρουσιάζει την ελεύθερη ζωγραφική του στα υπόλοιπα παιδιά. Του τίθεται προβληματισμός για το αν είναι ικανοποιημένος μ' αυτό που ζωγράφησε και αν θα ήθελε ν' αλλάξει ή να προσθέσει κάτι άλλο. Το κάθε παιδί βρίσκει τι είναι αυτό που δε θα το ήθελε στη ζωγραφιά του (problem finding) και το καλύπτει με άσπρη τέμπερα. Με κόκκινη τέμπερα ζωγραφίζουν την διαφορετική τους σκέψη, που τους αρέσει περισσότερο (problem solving). Αιτιολογούν την προτίμησή τους.

13η δραστηριότητα : Ένα ψάρι θαυμαστό

Υλικά: ιστορία, φύλλα Α4, μαρκαδόροι

Πραγματοποιείται αφήγηση ιστορίας και ζητείται από τα παιδιά να βοηθήσουν ένα ψαράκι που είναι αθέατο και απαρατήρητο στον κόσμο του βυθού και να το κάνουν αντιληπτό. Να αποκτήσει φίλους και να είναι αγαπητό. Γίνεται καταγραφή των ιδεών των παιδιών. Ονομάζουν το ψάρι τους και το αποδίδουν στη ζωγραφιά τους (Μελισσόψαρο).



14η δραστηριότητα : Δύο χώρες διαφορετικές

Υλικά: χρωματιστά χαρτόνια, μαρκαδόροι, μουσική
Μετά από κουκλοθεατρική παράσταση γίνεται συζήτηση με τα παιδιά τι συμβαίνει όταν θυμώνουμε και τι όταν είμαστε ήρεμοι. Στο πάτωμα υπάρχουν δύο χαρτόνια με αντίστοιχες πινακίδες. Το κάθε χαρτόνι αντιπροσωπεύει από μία χώρα, τη χώρα των θερμών σκέψεων και τη χώρα των ψυχραίων σκέψεων. Τι γίνεται σε κάθε χώρα; Πώς αντιδρούν οι άνθρωποι; Πώς συμπεριφέρονται; Ακούγεται μουσική και το κάθε παιδί επιλέγει μία χώρα και δραματοποιεί τις αντίστοιχες καταστάσεις. Γίνεται αλλαγή ρόλων από όλα τα παιδιά.

15η δραστηριότητα : Σκέφτομαι και ενεργώ

Υλικά: ζωγραφίες των παιδιών, χαρτόνια (ένα σκούρο, ένα ανοιχτόχρωμο) με ζωγραφιά, έξι κάρτες με σύμβολα (σκέψη, συναίσθημα, συμπεριφορά) - (τρεις ανοιχτόχρωμες και τρεις σκουρόχρωμες), καφέ ύφασμα

Ο/Η εκπαιδευτικός παρουσιάζει στα παιδιά τις εργασίες τους στην 8η δραστηριότητα. Στο πάτωμα υπάρχουν δύο χαρτόνια, όπου στο μέσο υπάρχει ζωγραφισμένος ένας εγκέφαλος. Γίνεται συζήτηση για το αν γνωρίζουν τι είναι ο εγκέφαλος, πώς αλλιώς λέγεται, ποια είναι η λειτουργία του. Στο σκούρο χαρτόνι και γύρω από τον εγκέφαλο κολλάν τα παιδιά τις σκούρες σκέψεις τους και στο ανοιχτόχρωμο χαρτόνι τις ανοιχτόχρωμες σκέψεις τους. Τοποθετούμε τις αφίσες στο πάτωμα. Στη μέση υπάρχει μια φωλιά (για να καθίσει ο/η μαθητής/τρια, ανοιχτόχρωμη στη φωλιά των θετικών σκέψεων) με τρεις κάρτες σύμβολα (σκέψη, συναίσθημα, συμπεριφορά) και αντίστοιχη φωλιά σκουρόχρωμη με τις αντίστοιχες κάρτες σύμβολα. Το παιδί παρουσιάζει κάποια αρνητική του σκέψη στην μία φωλιά και παίρνοντας ένα -ένα σύμβολο φτιάχνει ένα σενάριο προσπαθώντας να τροποποιήσει την αρχική του σκέψη και με τη βοήθεια των συμβόλων να φτάσει στην ανοιχτόχρωμη φωλιά.

16η δραστηριότητα : Αυτοαξιολόγηση και ετεροαξιολόγηση

Υλικά: πίνακες αναφοράς συναισθημάτων, κάρτες, φωτογραφίες

Σ' αυτή τη δραστηριότητα γίνεται σύνδεση με την 1η και 2η δραστηριότητα, χρησιμοποιώντας και το αντίστοιχο υλικό. Τα παιδιά αναγνωρίζουν και αναπαριστούν τα συναισθήματα. Θυμόμαστε και αναφέρουμε ποια δραστηριότητα τους άρεσε και γιατί. Ποια θα ήθελαν να επαναλάβουμε. Γίνεται αξιολόγηση των δραστηριοτήτων στην ολομέλεια, τόσο σε προσωπικό επίπεδο, όσο και σε επίπεδο συνεργασίας των ομάδων που αναπτύχθηκαν κατά τη διεξαγωγή δραστηριοτήτων.

III. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Η Γνωστική (Γνωσιακή) Συμπεριφοριστική Θεραπεία ασχολείται με το ρόλο της σκέψης, των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς. Οι γνωστικοί συμπεριφοριστικοί θεραπευτές στηρίζονται στην άποψη ότι τα ανεπιθύμητα συναισθήματα και οι συμπεριφορές πηγάζουν από συγκεκριμένους τρόπους σκέψης. Στην παρούσα διδακτική προσέγγιση επιχειρήθηκε η ανάγκη εντοπισμού δυσλειτουργικών σκέψεων του παιδιού και η οικοδόμηση πιο ισορροπημένων και θετικών τρόπων σκέψης που οδηγεί τους μαθητές/τριες σε πιο ευχάριστα συναισθήματα, σε ανάπτυξη αυτοελέγχου, γενικά σε πιο λειτουργικές συμπεριφορές. Οι μαθητές/τριες μέσω βιωματικών, ενεργητικών, συνεργατικών δραστηριοτήτων μπόρεσαν να αναγνωρίσουν πρωτογενή και δευτερογενή συναισθήματα, αντιλήφθηκαν ότι η σκέψη προκαλεί ανάλογες συμπεριφορές και συναισθήματα. Κατόντησαν ότι τα συναισθήματά τους μπορεί να είναι είτε θετικά είτε αρνητικά. Ανέπτυξαν κοινωνική ενσυναίσθηση, κατανοώντας ότι το κάθε παιδί έχει τη δική του σκέψη, το δικό του συναίσθημα και τη δική του συμπεριφορά, που μπορεί να είναι όμοια με κάποιον άλλον, αλλά και διαφορετική. «Εμβολιάστηκαν» με την ιδέα τροποποίησης της αυτόματης σκέψης, μυήθηκαν σε τεχνικές επίλυσης

προβλημάτων. Ανέπτυξαν ικανότητες και δεξιότητες αυτογνωσίας, τροποποίησης της σκέψης τους και της συμπεριφοράς τους, εξασκήθηκαν στον εσωτερικό διάλογο. Η ενεργή συμμετοχή όλων των παιδιών σ' αυτήν την διδακτική προσέγγιση ήταν εμφανής. Τα ίδια τα παιδιά επέλεξαν τους ήρωες και τους ονόμασαν. Οι ιστορίες κουκλοθέατρου και αφηγήσεων είχαν σχέση με καθημερινά διλήμματα και προβλήματα που αντιμετωπίζει ο άνθρωπος. Οι ήρωες διηγούνταν στα παιδιά τις περιπέτειές τους και στη συνέχεια ζητούνταν από τα παιδιά να βοηθήσουν τις κούκλες τους. Η ανταπόκριση ήταν άμεση. Υπήρξε πλούσια φαντασία, ποικιλία προτάσεων και ιδεών, άμεση κινητοποίηση και το βασικότερο τα παιδιά έμαθαν να σκέφτονται, να αισθάνονται και να συμπεριφέρονται αναλόγως, τόσο απέναντι στις δικές τους δυσκολίες, όσο και στα προβλήματα με τις καθημερινές συγκρούσεις τους με τον/την συμμαθητή/τρια τους. Υπήρξε θετικό κλίμα μέσα στην τάξη, που βοήθησε και στην εξωτερική των δειλών και αναποφάσιστων παιδιών. Με τη ζωγραφική, το κουκλοθέατρο, τη δραματοποίηση, τη μουσική, το διάλογο, την αφήγηση ιστοριών, την ιδεοθέλα, την επίδειξη εικόνων, την άσκηση στη φαντασία και στον εσωτερικό μονόλογο, τα παιδιά βοηθήθηκαν στο να γίνουν πιο συνεργάσιμα και να συνειδητοποιήσουν ότι ό,τι νιώθει το κάθε παιδί, το νιώθει και το ίδιο.

IV. ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- [1] Δαμηλάκη, Ρ. Κάντζου, Ν. & Λαμπρινέα, Ζ. (2009). Ο κήπος των συναισθημάτων, 10 θεματικές προσεγγίσεις για το νηπιαγωγείο. Αθήνα: Δίπτυχο & Κυριακούλα Αθανασίου Βασδέκη.
- [2] Δαφέρμου, Χ. Κουλούρη, Π., & Μπασαγιάννη, Ε. (2006). Οδηγός Νηπιαγωγού: Εκπαιδευτικοί σχεδιασμοί. Δημοουργικά περιβάλλοντα μάθησης (1η έκδοση). Αθήνα: ΟΕΔΒ.
- [3] Hays, N. (1998). Εισαγωγή στην Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- [4] Θάνου, Α. (2008). Το ψάρι που προσπαθεί. Αθήνα: Πατάκη.
- [5] Καλαντζή- Αζίζι, Α. & Ζαφειροπούλου, Μ. (2005). Προσαρμογή στο σχολείο: Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα
- [6] Καλαντζή- Αζίζι, Α. (2002). Αυτογνωσία & Αυτοδιαχείριση. Γνωσιακή-συμπεριφοριστική προσέγγιση. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- [7] Λοΐζου, Μ. Μ. (1993). Συμβουλευτική Ψυχολογία. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- [8] Λοΐζου, Μ. Μ. (2001). Η Συμβουλευτική Ψυχολογία στην εκπαίδευση: Από τη θεωρία στην Πράξη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- [9] Μαλικιώση- Λοΐζου, Μ. (2001). Η συμβουλευτική ψυχολογία στην εκπαίδευση: Από τη θεωρία στην πράξη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- [10] Παιδαγωγικό Ινστιτούτο (2002). Διαθεματικό Ενιαίο Πλαίσιο Προγραμμάτων Σπουδών για το Νηπιαγωγείο: Προγράμματα Σχεδιασμού και Ανάπτυξης Δραστηριοτήτων. Αθήνα: Π.Ι.
- [11] Τριβιζάς, Ε. (1993). Τα τρία μικρά Λυκάκια. Αθήνα: Μίνωας.
- [12] Χατζηχρήστου, Χ. (2004). Κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης. Αθήνα: Τυπωθήτω - Γιώργος Δαρδανός.