

**I.A.K.E.**

**Ινστιτούτο Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών**

**10ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο: “ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ**

**ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΟΤΗΤΑ Μετανάστευση, Ένταξη, Αειφορία και Ψηφιακές Τεχνολογίες”**

**18/01/2024**

**Θέμα Εργαστηριακής Εισήγησης: «Το βίωμα στην εκπαιδευτική διαδικασία: αρχές της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης (SEL)»**

**ΕΙΣΗΓΗΤΡΙΕΣ:**

**Μαρία Φιολιτάκη, Φιλολόγος, ΜΑ και Δρ. Φιλοσοφίας**

**Ελένη Κορακάκη, Χημικός, MSc Χημείας**

**Αθηνά Ναλετάκη, Μαθηματικός MSc Μαθηματικών**

**Πρότυπο Γενικό Λύκειο Ηρακλείου**

## Κοινωνικο-Συναισθηματική μάθηση (SEL) με δύο λόγια:

### Τι είναι η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση;

Πρόκειται για στρατηγικές μάθησης που δίνουν έμφαση στην απόκτηση δεξιοτήτων όπως η αναγνώριση και ο χειρισμός των συναισθημάτων του εαυτού μας και των άλλων, στη σύναψη καλών σχέσεων μεταξύ μαθητών αλλά και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών.

Γενικά οι μαθητές επιδιώκεται:

- α) να αποκτήσουν αυτογνωσία και αυτοέλεγχο
- β) να χειρίζονται αποτελεσματικότερα διαπροσωπικές σχέσεις
- γ) να ενισχύσουν την ενσυναίσθησή τους .



Με αυτόν τον τρόπο στρατηγικές κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης:

1. μπορούν να διασφαλίσουν την “ισότιμη συμμετοχή όλων των μελών στην εκπαίδευση” και
2. ανταποκρίνονται “στις διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες όλων των μαθητριών/μαθητών”.

Έτσι, το σχολείο γίνεται συμπεριληπτικό: γίνεται “Σχολείο για όλους” (Unesco, 1994, 2009).



## Παιδαγωγικοί στόχοι (πιο συγκεκριμένα):

### Γνωστικοί:

- Βελτίωση της επίδοσης των μαθητών σε διαφορετικά γνωστικά αντικείμενα.
- Λήψη αποφάσεων μετά από κριτική σκέψη.

### Συναισθηματικοί-κοινωνικοί:

- Σεβασμός και αποδοχή της διαφορετικότητας.
- Ενίσχυση της θετικής εικόνας του “εαυτού”.
- Αποτελεσματική επικοινωνία και αρμονική συνεργασία ανεξάρτητα από τα διαφορετικά περιβάλλοντα προέλευσης (πολιτισμικά, κοινωνικά, οικονομικά).

### Ψυχοκινητικοί:

- Μέσω δραστηριοτήτων οι μαθητές ενθαρρύνονται να ανακαλύψουν ή /και να καλλιεργήσουν δεξιότητες και ταλέντα (δημιουργική γραφή, ζωγραφική, θέατρο κ.ά.).



# Διδακτικές μέθοδοι:

---

Στο πλαίσιο της κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης μπορούν να ενταχθούν πολλές δραστηριότητες:

- εισαγωγικές ασκήσεις για σπάσιμο του πάγου
- παιχνίδια ρόλων
- μουσικοκινητικές δραστηριότητες
- ασκήσεις δημιουργικής φαντασίας
- ασκήσεις χαλάρωσης
- δραστηριότητες αυτοαξιολόγησης κ.ά.





# Έρευνα δράσης

---

- Θέμα: Βελτίωση κλίματος στην τάξη.
- Υλοποίηση: Συζήτηση μεταξύ των μελών της ομάδας.  
Απόφαση για το ποιες πρακτικές θα εφαρμόσουμε.  
Ποιες ταιριάζουν στο αντικείμενό μας.
- Ερμηνεία: Ευρήματα, συμπεράσματα, αναστοχασμός, συζήτηση.
- Διάχυση, αξιοποίηση συμπερασμάτων.

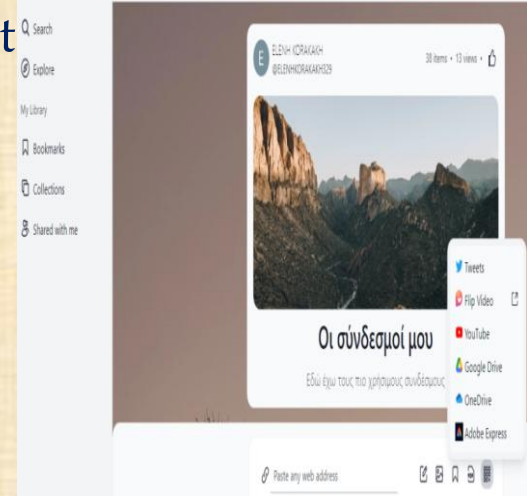
# Εργαλεία για να αποτυπώσω τις ανάγκες των μαθητών/μαθητριών, τις σκέψεις μου:

- Ελεύθερες αυτο-εθνογραφικές σημειώσεις, περιγραφικές snapshot ιστορίες
- Ημερολόγιο-Σημειωματάριο
- Εργαλεία βασισμένα στις τέχνες όπως σχέδια, κολάζ, σύντομα ποιήματα, κ.ά.
- Εργαλεία στα social media όπως μικρά stories στο inst (ιδιωτικός λογαριασμός), tweets.
- Ηχογράφηση των σκέψεών μου

Πώς μπορώ να κάνω καλύτερη τη διδασκαλία μου;

Τι θα μου μάθουν οι μαθητές/τριές μου σήμερα;

<https://wakelet.com/>





# Α. Παράδειγμα “Άσκηση Γνωριμίας-Σπάσιμο πάγου” “Δύο αλήθειες-ένα ψέμα”

## Σκοπός της δραστηριότητας:

- ενεργοποίηση ενδιαφέροντος των μαθητών
- αποτελεσματική επικοινωνία

## Περιγραφή της Άσκησης:

Στην αρχή της χρονιάς μπορούμε να ζητήσουμε από τους μαθητές να μιλήσουν για τον εαυτό τους με έναν πρωτότυπο τρόπο:

α) ζητάμε από κάθε μαθητή να παρουσιάσει τον εαυτό του αναφέροντας δύο αλήθειες και ένα ψέμα.

β) στη συνέχεια ενθαρρύνουμε τους υπόλοιπους μαθητές να εντοπίσουν το ψέμα.



# Α. Παράδειγμα “Άσκηση Γνωριμίας-Σπάσιμο πάγου” “Δύο αλήθειες-ένα ψέμα” (συνέχεια).

---

Οι ίδιοι οι μαθητές όταν ερωτήθηκαν γιατί πραγματοποιήθηκε αυτή τη δραστηριότητα απάντησαν:

“για να γνωριστούμε καλύτερα”, “για να μάθουμε ότι είναι σημαντικό να ακούμε”, “για να δούμε ότι όσο και να ξέρουμε κάποιον υπάρχουν πάντα ενδιαφέροντα πράγματα να μάθουμε γι αυτόν”, “για να δούμε ότι όταν μιλάμε τα εξωγλωσσικά και τα παραγλωσσικά στοιχεία είναι σημαντικά”, “για να δείτε ότι δεν μπορούμε να είμαστε συγκεντρωμένοι 45 λεπτά” κ.ά.

=> Από την εφαρμογή στην τάξη αποδείχτηκε ότι είναι καλύτερο:

- οι μαθητές να μην λαμβάνουν τον λόγο διαδοχικά αλλά όποτε εκείνοι είναι έτοιμοι.
- ο διδάσκων να επιλέγει ποιος μαθητής θα εντοπίσει το ψέμα.



## Β. Παράδειγμα “Δραστηριότητα συνεργασίας-κινητικής” “Ανθρώπινη αλυσίδα”

**Σκοπός της δραστηριότητας** (κοινωνικο-συναισθηματικός):

Στην αρχή της χρονιάς (ή ακόμα και στη πορεία των μαθημάτων) ο διδάσκων μπορεί να επιλέξει έναν διαφορετικό τρόπο για να δείξει στην τάξη γιατί είναι σημαντική η συνεργασία μεταξύ των μαθητών καθώς και τους όρους που πρέπει να την χαρακτηρίζουν προκειμένου να είναι αποτελεσματική.

**Περιγραφή της Άσκησης:**

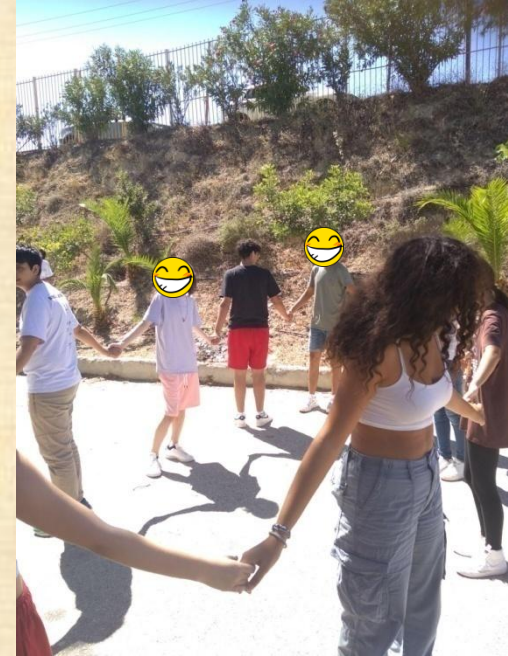
Οι μαθητές καλούνται να σταθούν σε κύκλο ο ένας δίπλα στον άλλον. Στη συνέχεια, τους δίνεται η οδηγία να τεντώσουν μπροστά το ένα τους χέρι και να πιάσουν τυχαία ένα από τα άλλα χέρια. Έπειτα προτρέπονται να τεντώσουν και το άλλο και να πιάσουν πάλι ένα από τα άλλα χέρια των συμμαθητών τους.

Ο διδάσκων τους καλεί να “λυθούν”.



# Εφαρμογή στην τάξη

---





# Αξιολόγηση:

---

Μετά το τέλος της άσκησης οι μαθητές:

- έδωσαν τίτλους στη δραστηριότητα όπως: “Μαλλιιά κουβάρια”, “Γόρδιος δεσμός”, “teamwork-dreamwork”, “Μπλέξιμο”, “Μπάχαλο”, “Χάος”, “Το Αδύνατο που γίνεται Δυνατό” κ.ά.
- όταν ρωτήθηκαν πώς έλυσαν (όσοι έλυσαν) την αλυσίδα είπαν “αρχικά νιώσαμε πανικό και κάναμε ο καθένας ό,τι ήθελε”, “μείναμε ακίνητοι και ψάξαμε στρατηγική”, “αποφασίσαμε να σηκώσουμε τα χέρια ψηλά”, “αποφασίσαμε να ακούμε ο ένας τον άλλον”, “οταν δυσκολευόμασταν, σταματούσαμε και αλλάζαμε στρατηγική”.
- όταν ρωτήθηκαν γιατί δεν έλυσαν (όσοι δεν έλυσαν την αλυσίδα) είπαν: “δεν είχαμε υπομονή”, “μιλούσαμε όλοι μαζί”, “έκανε ο καθένας ό,τι ήθελε”, “απογοητευτήκαμε και αγχωθήκαμε όταν είδαμε την άλλη ομάδα να λύνει την άσκηση”.

## Αξιολόγηση(συνέχεια):

●όταν ρωτήθηκαν γιατί πιστεύουν ότι έκαναν την άσκηση απάντησαν:

---

α) για να μάθουμε να συνεργαζόμαστε

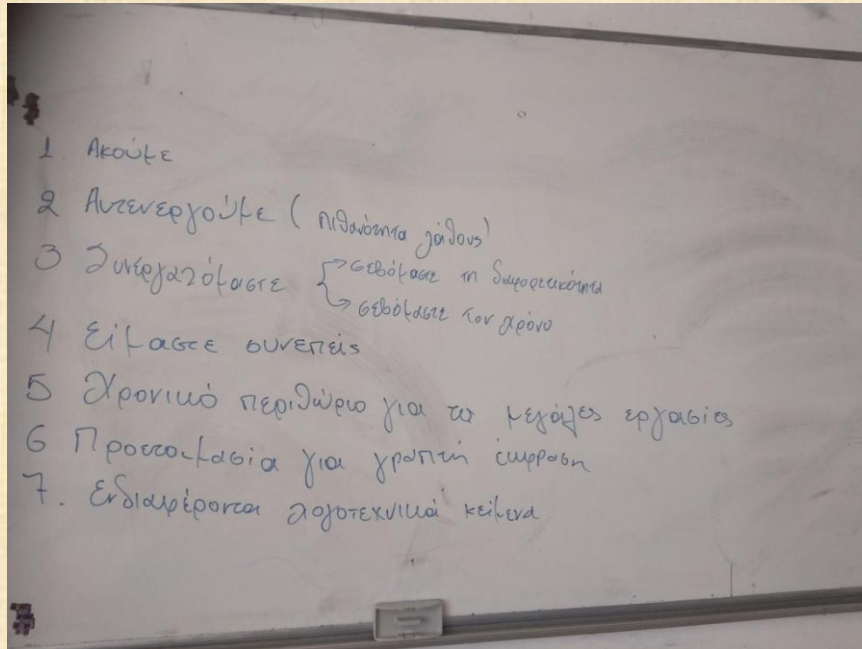
β) για να μάθουμε ότι κάθε άσκηση, όσο δύσκολη και αν είναι έχει μια λύση

γ) για να δούμε ότι σε μια ομάδα, όλοι έχουν ένα ρόλο

δ) για να δούμε ότι δεν πρέπει να τα παρατάμε με την πρώτη δυσκολία.



Μετά το τέλος της άσκησης και της συζήτησης που την ακολούθησε ο καθηγητής με τους μαθητές της τάξης συνδιαμόρφωσαν τους κανόνες που πιστεύουν ότι θα διευκολύνουν τη μαθησιακή διαδικασία κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς και συνέταξαν το “συμβόλαιο της τάξης” που τοποθέτησαν σε εμφανές σημείο.



### Συμβόλαιο Τάξης

Το παρόν Συμβόλαιο αποτελεί συμφωνία ανάμεσα στα μέλη της σχολικής κοινότητας και αποσκοπεί στη βελτίωση της μαθησιακής διαδικασίας.

Σε αυτήν την τάξη:

1. Ακούμε ο ένας τον άλλον
2. Σεβόμαστε την διαφορετικότητα
3. Αντενεργούμε και αναζητούμε στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων
4. Προσπαθούμε να δουλέψουμε ομαδικά, όταν μας δίνεται η ευκαιρία.
5. Είμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας
6. Αφήνουμε επαρκή χρονικά περιθώρια για την επίλυση προβλημάτων και για την απάντηση σε εργασίες (ατομικές ή ομαδικές)
7. Προετοιμαζόμαστε επαρκώς για την οποιαδήποτε εξέταση
8. Προσπαθούμε να εμπλακούμε σε συζητήσεις γύρω από επίκαιρα και ενδιαφέροντα θέματα.
9. Δεν παρεμποδίζουμε με οποιοδήποτε τρόπο την μαθησιακή διαδικασία.
10. Είμαστε όλοι μια ομάδα με κοινό στόχο: να μαθαίνουμε μέσα σε ένα ευχάριστο κλίμα.

Η καθηγήτρια της Τάξης

Οι μαθητές

## Συμβόλαιο τάξης

- 1) Οι μαθητές να μην μιλούν μετά τον καθηγητή.
- 2) Διατηρούμε καθαρή την τάξη μας.
- 3) Σεβόμαστε το άτομο που μιλάει.
- 4) Διαδραστική μάθηση.
- 5) Ομαδικές εργασίες.
- 6) Να μην υπάρχουν υπερβολικά ποσά εργασιών.

## Κανόνες της Τάξης

- ① Σεβασμός όταν μιλάει κάποιος άλλος
- ② Συμφετογή μαθητών στο μάθημα
- ③ Επίλυση και έλεγχος εργασιών στην τάξη
- ④ Διατηρούμε την αίθουσα σε καλή κατάσταση
- ⑤ Από τον καθηγητή να υπάρχει προειδοποίηση και όχι απειλή
- ⑥ Όταν κάνουμε λάθος ζητάμε συγγνώμη
- ⑦ Να δίνει ο καθηγητής χρόνο σε όλους τους μαθητές να σκεφτούν πριν δοθεί απάντηση
- ⑧ Να έχουν οι μαθητές χρόνο για να αναγράφουν τις σημειώσεις από τον πίνακα
- ⑨ Να μιλάνουμε στην τάξη ελαφρώς
- ⑩ Συνέπεια στον χρόνο αποχώρησης από την αίθουσα του καθηγητή



# Γ. Παράδειγμα “Παιχνίδι ρόλων” “Ένα βήμα μπροστά”

## Σκοπός της δραστηριότητας:

Οι μαθητές αναμένεται:

- να σκεφτούν προβλήματα της καθημερινότητας που καλούνται να αντιμετωπίσουν άνθρωποι από διαφορετικό οικονομικό/κοινωνικό/πολιτισμικό υπόβαθρο και να ευαισθητοποιηθούν σε θέματα ισότητας ευκαιριών μάθησης,
- να αναγνωρίσουν και να κατονομάσουν συναισθήματα και προβλήματα της ηλικίας τους,
- να αποκτήσουν ενσυναίσθηση.



You are the daughter  
of the American  
ambassador to the  
country where you are  
now living.

Η άσκηση αυτή μπορεί να διεξαχθεί στο πλαίσιο:

α) πολλών μαθημάτων (π.χ. Φιλοσοφία: Ηθική ή Πολιτική, Νεοελληνική Γλώσσα: ρατσισμός, έμφυλη βία, κοινωνικά στερεότυπα, Λογοτεχνία: ρόλος και θέση των φύλων κλπ.) ή

β) στο γενικότερο πλαίσιο ενίσχυσης της κοινωνικό-συναισθηματικής μάθησης.

### Περιγραφή της Άσκησης:

Ο διδάσκων γράφει σε χαρτάκια (όσα είναι και οι μαθητές) έναν ρόλο (π.χ. είσαι μια η κόρη μιας οικονομικής μετανάστριας στην Ελλάδα). Στη συνέχεια, μοιράζει τυχαία τους ρόλους και καλεί τους μαθητές να διαβάσουν ο καθένας το δικό του χαρτάκι χωρίς να δουν τον ρόλο των συμμαθητών τους. Έπειτα τους τοποθετεί σε μια γραμμή και διατυπώνει μια πρόταση π.χ. “Πιστεύετε ότι μπορείτε να πραγματοποιήσετε όλα σας τα όνειρα.



---

Καλεί τους μαθητές αφού ακούσουν την κάθε πρόταση, αν πιστεύουν ότι η κατάσταση που περιγράφει η πρόταση εκφράζει τον ρόλο που έχουν να κάνουν ένα βήμα μπροστά.

Στο τέλος της άσκησης οι μαθητές καλούνται να κοιτάξουν πίσω τους και να δουν ότι:

- α) κάποιοι μαθητές είναι ακόμα στο σημείο εκκίνησης,
- β) κάποιοι άλλοι είναι μπροστά κλπ.

You are a homeless young man, 27 years old.

# Συζήτηση με αφορμή την άσκηση:

Οι μαθητές καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήματα όπως:

α) Πώς πιστεύετε ότι ένιωθαν οι συμμαθητές σας όταν έκαναν (ή δεν έκαναν) ένα βήμα μπροστά;

β) Όσοι προχωρούσατε συχνά, σε ποιο σημείο αρχίσατε να παρατηρείτε ότι υπήρχαν συμμαθητές σας που δεν κινούνταν τόσο γρήγορα όσο εσείς;

γ) Ένωσε κάποιος ότι βασικά δικαιώματα ή ανάγκες του αγνοήθηκαν;

δ) Μπορείτε να μαντέψετε τον ρόλο που ίσως έχει ο πρώτος, ο τελευταίος;

ε) Η άσκηση αυτή πιστεύετε ότι αντικατοπτρίζει με κάποιο τρόπο την κοινωνία μας;

στ) Απο πού πιστεύετε ότι θα μπορούσαμε να ξεκινήσουμε για την αντιμετώπιση των ανισοτήτων σε μια κοινωνία;





# Δ. Παράδειγμα: Δραστηριότητα Αξιολόγησης

## “Εκφράζουμε τα συναισθήματά μας”

---

### Σκοπός της δραστηριότητας:

Οι μαθητές αναμένεται:

- α) να κατονομάσουν και να εκφράσουν συναισθήματα και προβληματισμούς
- β) να αισθανθούν ότι συμμετέχουν ενεργά στη διαδικασία της μάθησης

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να:

- α) ανιχνεύσουν προβληματισμούς, συναισθήματα και σκέψεις των μαθητών για την μέθοδο και τη πορεία της διδασκαλίας
- β) θέσουν νέους στόχους για τις επόμενες διδακτικές ενότητες προσαρμοσμένους στα ενδιαφέροντα των μαθητών.

**Η άσκηση αυτή μπορεί να διεξαχθεί υποστηρικτικά:**

- α) μετά το τέλος κάθε δραστηριότητας ως προέκτασή της ή
- β) μετά το πέρας διδασκαλίας μιας θεματικής ενότητας

### **Περιγραφή της Άσκησης:**

Ο διδάσκων μετά το πέρας της κάθε δραστηριότητας μοιράζει στους μαθητές δύο χαρτάκια τύπου post it διαφορετικού χρώματος, ένα χαρτάκι ροζ και ένα μωβ.

Στη συνέχεια, καλεί τους μαθητές να σκεφτούν την δραστηριότητα που πραγματοποιήθηκε και να καταγράψουν στο ροζ χαρτάκι ένα θετικό συναίσθημα ή γενικά κάτι που τους άρεσε κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας και στο μωβ ένα αρνητικό συναίσθημα, κάτι που δεν τους άρεσε ή τους έκανε να αισθανθούν άβολα. Τονίζει ότι δεν χρειάζεται να γράψουν το όνομά τους στο κάθε χαρτάκι και τους καλεί μετά την καταγραφή των συναισθημάτων τους να τα κολλήσουν στον πίνακα της τάξης.





# Άλλες δραστηριότητες:



# Συμπεράσματα:

Η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση πρέπει να αποτελεί βασικό σκοπό αλλά και προϋπόθεση του εκπαιδευτικού μας συστήματος καθώς:

---

- προάγει τη συνεργασία και δημιουργεί κλίμα εμπιστοσύνης τόσο μεταξύ των μαθητών όσο και μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών,
- ενισχύει τα εσωτερικά κίνητρα μάθησης,
- βοηθά τους μαθητές να ανακαλύψουν και να αναπτύξουν σημαντικές δεξιότητες για τη ζωή τους,
- συμβάλλει στην αντιμετώπιση των ποικίλων και διαφορετικών αναγκών των μαθητών,
- ευαισθητοποιεί τους μαθητές σε θέματα ανθρωπίνων δικαιωμάτων και καλλιεργεί στάσεις σεβασμού και αποδοχής της διαφορετικότητας,
- συντελεί αποτελεσματικά στην αποφυγή εντάσεων και συγκρούσεων στο σχολικό περιβάλλον,
- και κυρίως, καθιστά την μάθηση μια ευχάριστη διαδικασία, η οποία είναι αποτελεσματική μόνο όταν οι μαθητές νιώθουν ότι συμμετέχουν ενεργά σε αυτή και χαίρονται πραγματικά κατά τη διάρκειά της.



# Ενδεικτική Βιβλιογραφία

---

- Greenberg, M. T., Brown, J. L., & Abenavoli, R. M. (2016). Teacher stress and health: Effects on teachers, students, and schools. *University Park, PA: Edna Bennett Pierce Prevention Research Center, The Pennsylvania State University.*
- Keith C. Herman, Jal' et Hickmon-Rosa, BA and Wendy M. Reinke, (2017). Empirically Derived Profiles of Teacher Stress, Burnout, Self-Efficacy, and Coping and Associated Student Outcomes, *Journal of Positive Behavior Interventions, Vol. 20, Is. 2.*
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79(1), 491–525.*
- Mafuzah M. & Juraifa Jais (2016) Emotional Intelligence and Job Performance: A Study among Malaysian Teachers, *Procedia Economics and Finance, Vol. 35, 2016, Pages 674-682*
- Seligman, M. (2002). Authentic happiness. *Free Press, New York.*
- Seligman, M. (2011). Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. *Free Press, New York.*
- Badass Teachers Association (AFT/BATs), 2017 Educator Quality of Work Life Survey . *American Federation of Teachers, afl-cio 555 New Jersey Ave. N.W. Washington, DC 20001*

Σας ευχαριστούμε για  
την προσοχή σας!

