


# ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

## ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ & ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ



**SKILLS  UP**

 Project: SkillsUp: Επιμόρφωση των εκπαιδευτικών για την αγορά εργασίας σήμερα και αύριο (SkillsUp),, No 2016-1-LT01-KA204-023143

# ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

## ΑΥΤΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

### Αυτορρύθμιση

Αυτορρύθμιση - Είναι η ικανότητα να ελέγχεις τα συναισθήματα και τις παρορμήσεις σου. Τα άτομα με ικανότητα αυτοσυγκράτησης συνήθως δεν επιτρέπουν στο εαυτό τους να θυμώσουν πολύ ή να ζηλέψουν και οι αποφάσεις τους δεν είναι αποτέλεσμα παρορμητικών ή απρόσεκτων ενεργειών. Αυτοί οι άνθρωποι σκέφτονται πριν ενεργήσουν. Η αυτοσυγκράτηση χαρακτηρίζεται από στοχασμό, άνεση με την αλλαγή, ακεραιότητα και την ικανότητα να πει κανείς 'όχι'.

Η ρύθμιση του συναισθήματος (ή η αυτορρύθμιση) είναι η ικανότητα να ανταποκρίνεσαι σε ένα φάσμα συναισθημάτων με έναν τρόπο που είναι κοινωνικά αποδεκτός και επαρκώς ευέλικτος ώστε να επιτρέπει αυθόρμητες αντιδράσεις. Αναφέρεται επίσης στην ικανότητα για συγκράτηση αυθόρμητων αντιδράσεων ανάλογα με την περίπτωση. Μπορεί επίσης να οριστεί ως εσωτερικές διαδικασίες υπεύθυνες για την παρακολούθηση, την αξιολόγηση και την μεταβολή των συναισθηματικών αντιδράσεων ενός ατόμου. Η αυτορρύθμιση των συναισθημάτων ανήκει στο ευρύτερο σύνολο διαδικασιών συναισθηματικής ρύθμισης, που περιλαμβάνει τη ρύθμιση



των συναισθημάτων του καθενός εσωτερικά όπως και τη ρύθμιση των συναισθημάτων άλλων ανθρώπων.

Ένα παράδειγμα μιας κατάστασης που απαιτεί αυτορρύθμιση είναι όταν εισέρχεστε σε ένα πρόγραμμα δίαιτας με στόχο να χάσετε ένα Χ αριθμό κιλών. Για να έχετε επιτυχία, πρέπει να παραμείνετε στο πρόγραμμα δίαιτας και άσκησης, τουλάχιστον μέχρι να φτάσετε στο στόχο του βάρους που έχετε βάλει. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να πείτε "όχι" σε ορισμένα τρόφιμα που δεν αποτελούν μέρος του προγράμματος φαγητού που ακολουθείτε, να υποχρεώσετε τον εαυτό σας να τρώει συγκεκριμένες τροφές που ίσως δεν σας αρέσουν πολύ, να είστε σε θέση να παρακινήσετε τον εαυτό σας να κάνει την καθημερινή προπόνηση όπως και άλλα πράγματα που απαιτούνται για την επίτευξη του στόχου σας. Σε αυτή την περίπτωση, η αυτορρύθμιση μπορεί να σηματοδοτήσει τη διαφορά ανάμεσα στην επίτευξη του ιδανικού σας βάρους και να είστε υγιής, ή να ξεφύγετε από τον έλεγχο και να οδηγηθείτε στην παχυσαρκία και την αρρώστεια.

Η ικανότητα ρύθμισης συναισθημάτων είναι στενά συνδεδεμένη με την αυτονομία. Είναι η ικανότητα να παίρνετε τις δικές σας αποφάσεις χωρίς να ελέγχεστε από οποιοδήποτε άλλο άτομο.

Η αυτορρύθμιση είναι ένα από τα 5 στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης, μια έννοια που αναπτύχθηκε από τον ψυχολόγο Daniel Goleman. Επιπρόσθετα με την αυτορρύθμιση, η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει τη γνώση των συναισθημάτων σας, την κινητοποίηση του εαυτού σας, τη διαχείριση των σχέσεων σας και την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων.

Ο Daniel Siegel ορίζει την αυτορρύθμιση ως τον "τρόπο με τον οποίο το μυαλό οργανώνει τη δική του λειτουργία...ουσιαστικά συνδεδεμένο με τη διαμόρφωση του συναισθήματος ... Η ρύθμιση των συναισθημάτων αρχικά αναπτύσσεται μέσα από τις διαπροσωπικές εμπειρίες σε μια διαδικασία που δημιουργεί ικανότητες αυτορρύθμισης".

Η αυτονομία και η αυτορρύθμιση είναι ένα από αυτά τις ιδιόρρυθμες καταστάσεις που οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να ορίσουν, αλλά ΟΛΟΙ προσέχουν όταν αυτό απουσιάζουν. Ένα άτομο μπορεί να μην είναι σε θέση να αυτορυθμιστεί αν:

- ✚ Δεν επιτρέπει στο εαυτό του να κοιμηθεί χτυπώντας το πρόσωπο του ή μέλη του σώματος του ακόμη και όταν με δυσκολία καταφέρνει να κρατήσει τα μάτια του ανοικτά ή
- ✚ Όταν γαργαλάει το εαυτό του γεγονός που οδηγεί σε ασυγκράτητο γέλιο ή κλάμα για μεγάλο διάστημα σε μια ακατάλληλη περίπτωση και δεν μπορεί να σταματήσει ή

- ✚ Όταν δεν καταλαβαίνει τη διαφορά ανάμεσα στο να αισθάνεσαι πεινασμένος ή χορτάτος. Δεν αναγνωρίζει την αίσθηση της ανάγκης να χρησιμοποιήσει το μπάνιο μέχρι να είναι σχεδόν αργά . Ένας ήπιος στρεσογόνος παράγοντας όπως η προσωρινή λανθασμένη τοποθέτηση ενός παιχνιδιού, μπορεί να τον/την οδηγήσει σε κατάσταση πανικού.

## **ΑΚΟΥΓΕΤΑΙ ΟΤΙΔΗΠΟΤΕ ΑΠΟ ΤΑ ΠΙΟ ΠΑΝΩ ΟΙΚΕΙΟ ΣΕ ΕΣΑΣ?**

### *Η Αυτονομία & η Αυτορρύθμιση στην ζωή μας.*

- ✚ Η αυτορρύθμιση είναι μια γνωστική διαδικασία που ξεκινά από την βρεφική ηλικία. Το βρέφος μαθαίνει τη σχέση μεταξύ αιτίας και αποτελέσματος κάθε φορά που η μητέρα του ή το άτομο που τον φροντίζει ανταποκρίνεται κατάλληλα στο κλάμα του , στις κραυγές του, στις χειρονομίες του , στην επαφή με τα μάτια ή σε οποιαδήποτε άλλη μη λεκτική επικοινωνία. Το βρέφος μαθαίνει να τροποποιεί τη δική του συμπεριφορά έτσι ώστε να ικανοποιούνται οι βασικές του ανάγκες
- ✚ Η αυτορρύθμιση είναι μια "εκτελεστική λειτουργία" του ανθρώπινου εγκεφάλου. Τα άτομα που πάσχουν από νευρολογικές παθήσεις όπως η ADHD, αυτισμό, επιληπτικές κρίσεις, εγκεφαλικό τραυματισμό ακόμη και οι περιπτώσεις εκείνες για τις οποίες η διάγνωση της νόσου είναι αδύνατη, μπορούν να αντιμετωπίσουν δυσκολίες με την αυτορρύθμιση.
- ✚ Η αυτορρύθμιση είναι στενά συνυφασμένη με τη συναισθηματική ανάπτυξη. Οι άνθρωποι έχουν αίσθημα ευαρεσκείας όταν ικανοποιούνται οι ανάγκες τους και κάποιο επίπεδο δυστυχίας και άγχους όταν δεν πληρούνται. Οι περισσότεροι άνθρωποι μαθαίνουν πώς να ηρεμούν τους εαυτούς τους σε περιόδους δυσφορίας/δυστυχίας όπως επίσης και το πότε είναι σκόπιμο να εκφράζουν ή να καταπνίγουν διάφορους τύπους συναισθημάτων που έχουν.
- ✚ Η αυτορρύθμιση είναι αλληλένδετη με την κοινωνική ανάπτυξη. Αυτό σημαίνει ότι κάθε φορά που ένα άτομο αλληλοεπιδρά με ένα άλλο άτομο, 'απορροφούνται' νέες κοινωνικές καταστάσεις/ σήματα και η συμπεριφορά προσαρμόζεται σταδιακά με βάση τους νέους ανθρώπους και καταστάσεις. Ο ψυχολόγος Lev Vygotsky, ο οποίος ήταν ένας από τους πρώτους ερευνητές που μελέτησαν την αυτορρύθμιση , έγραψε: "Μέσα από άλλους γινόμαστε ο εαυτός μας ."
- ✚ Το πιο σημαντικό: Η ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ ΕΙΝΑΙ ΜΙΑ ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΑΘΗΣΗΣ

## **ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΕΑΝ ΚΑΠΟΙΟΣ ΠΟΥ ΑΓΑΠΑΤΕ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΜΙΑ ΣΥΝΕΧΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗΣ;**

*Θυμηθείτε:* αυτή είναι μια μαθησιακή συμπεριφορά, και κανείς δεν την μαθαίνει από μόνος του. Το πρότυπο για τη μάθηση της αυτορρύθμισης είναι πάντα το ίδιο, και πάντα υπήρξε το ίδιο σε ολόκληρη την ιστορία της ανθρωπότητας. Ξεκινάμε σε μια κατάσταση ισορροπίας με ένα άλλο άτομο: κάποιο είδος αλληλεπίδρασης, κίνησης ή ήρεμης κατάστασης. Στη συνέχεια, είμαστε αντιμέτωποι με μια πρόκληση και διαταράσσεται η ισορροπία. Τέλος, βρίσκουμε τον δρόμο μας πίσω σε μια κατάσταση ρύθμισης

### *Μερικά εύκολα βήματα να μάθετε την αυτορρύθμιση:*

- ✚ Παίξτε ένα παιχνίδι που να ξεκινά την αρχή αργά, να συνεχίζει γρήγορα και γρηγορότερα, μετά στη συνέχεια να επιβραδύνει πάλι, όπως το ratty-cake ή τραγουδώντας παιδικά τραγουδάκια .
- ✚ Πολλά παραδοσιακά παιδικά παιχνίδια βασίζονται στην αυτορρύθμιση, όπως το "Simon Says," "Red Rover," "Red Light, Green Light" and "Mother May I?"
- ✚ Τα επιτραπέζια παιχνίδια ή τα ομαδικά παιχνίδια παρέχουν επίσης την ευκαιρία αυτορρύθμισης, αφού απαιτούν την συμμετοχή στο παιχνίδι με την σειρά και την προσεκτική παρατήρηση των κινήσεων των άλλων παικτών
- ✚ Κοινωνικές εκδρομές, όπως για παράδειγμα η μετάβαση σε πάρκα ψυχαγωγίας: αναμένεται συγκεκριμένη συμπεριφορά ενώ περιμένετε στη σειρά, μετά θα βιώσουμε τον ενθουσιασμό μιας διαδρομής και θα ηρεμήσουμε καθώς επιλέγουμε μια άλλη διαδρομή και περιμένουμε στη σειρά γι 'αυτήν.
- ✚ Κάνοντας μια παύση από μια αγαπημένη δραστηριότητα και να δοκιμάσετε κάτι διαφορετικό και στη συνέχεια να επιστρέψετε στην δραστηριότητα που προτιμάτε, είναι μια εξαιρετική πρακτική για να εφαρμόσετε την αυτορρύθμιση.

---

## **ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ**

---

### **Άσκηση Νο1 ,, ' Λίστα από Αυτορρυθμιζόμενες Ικανότητες για παιδιά'**

*Εισαγωγή:* Χρησιμοποιώντας αυτή την λίστα δεξιοτήτων και παραδειγμάτων από δραστηριότητες, μπορείτε να ασχοληθείτε με κάποια πράγματα που κάνετε ήδη ή που θα μπορούσατε να κάνετε για να στηρίξετε την ανάπτυξη της αυτορρύθμισης στα μικρά παιδιά . Αυτά θα μπορούσαν να είναι μέσα από δραστηριότητες, παιχνίδια, κάτι που θα στηριχθεί στο περιβάλλον που ζουν , μέθοδοι καθοδήγησης κ.λπ. προσαρμοσμένα και κατάλληλα για την ηλικία των μικρών παιδιών.

Ο Clancy Blair όπως και άλλοι περιγράφουν τις ακόλουθες δεξιότητες αυτορρύθμισης ως συνδεδεμένες με την "επιτυχή σχολική προσαρμογή". Παραδείγματα δραστηριοτήτων προτείνονται για κάθε δεξιότητα.

1.. Μετακινηθείτε ή ενεργήστε με εσκεμμένο ή σκόπιμο τρόπο

*Παραδείγματα:* παιχνίδια με τα δάκτυλα ή τραγούδια δράσης; μετακινηθείτε με το χτύπημα και το ρυθμό του τυμπάνου (κάντε αυτό που σας λέει το τύμπανο να κάνετε); χρησιμοποιήστε τη νοηματική γλώσσα και διδάξτε στα παιδιά τη χρήση της νοηματικής γλώσσας

2. Προσαρμοστείτε επιτυχημένα σε οικείους χώρους

*Παραδείγματα:* Εφαρμόστε ένα ημερήσιο πρόγραμμα που θα ακολουθείτε πιστά και δημιουργήσετε ένα διάγραμμα όπου θα απεικονίσετε το ημερήσιο πρόγραμμά σας

3. Συγκεντρωθείτε και διατηρήστε την προσοχή σας σε κάτι

*Παραδείγματα:* ώρα για παραμύθια; τραγουδώ τραγούδια και θέατρο με τα δάκτυλα;

4. Αγνοήστε τους περισπασμούς

*Παραδείγματα:* ημίκλειστη περιοχή βιβλιοθήκης όπου τα παιδιά θα μπορούν να δουν τα βιβλία ή να τους τα διαβάσουν καθώς τα παιδιά παίζουν σε άλλες δραστηριότητες μάθησης στο δωμάτιο.

5. Ακολουθήστε οδηγίες ή εισηγήσεις

*Παραδείγματα:* Εναλλαγές μεταξύ δραστηριοτήτων όπου τα παιδιά ακολουθούν τις υποδείξεις του δασκάλου να σταματήσουν να παίζουν, να καθαρίσουν και να έλθουν στην επόμενη δραστηριότητα.

6. Προσπάθεια ρύθμισης άλλων

*Παραδείγματα:* Να έχετε υλικά που να μπορούν να τα χρησιμοποιήσουν ταυτόχρονα περισσότερα από ένα άτομο, όπως βαγόνια (ένα άτομο κάνει βόλτες, και το άλλο ένα άτομο τραβάει)

7. Δημιουργία "κανόνων" για ένα παιχνίδι

*Παραδείγματα:* Θεατρικό παιχνίδι όπου τα παιδιά έρχονται με ιδέες για το τι να παίξουν και ποιος κάνει τι. Στήριξη σε αυτό μπορεί να περιλαμβάνει: περιοχή για να διαδραματιστεί το έργο, "μεγάλα τούβλα" για την δημιουργία μεγαλύτερων κατασκευών όπου να μπορούν

να παίξουν στο εσωτερικό τους. Χάρτινα κιβώτια στήριξης (σετ κάμπινγκ, σετ αποθήκης, κ.λπ.

#### 8. Αποτροπή μιας ακατάλληλης συμπεριφοράς/απάντησης

*Παραδείγματα:* δημιουργία κανόνων στην τάξη για να μην χτυπούν άλλους; να μάθουν και να τραγουδούν περίπλοκα τραγούδια κινήσεων όπως το τραγούδι, όπου τα παιδιά πρέπει να μην λένε το όνομα αλλά να κτυπάνε παλαμάκια στην θέση αυτού;

#### 9. Εναλλαγή προσοχής

*Παραδείγματα:* Παιχνίδια Lotto όπου πρέπει να δώσετε προσοχή στην κάρτα σας και στην φωτογραφία που κρατούν ψηλά

#### 10. Αποτροπή μετακίνησης ή ομιλίας όπου είναι απαραίτητο

*Παραδείγματα:* ώρα ανάπαυσης; παιχνίδια όπως το "άγαλμα/statue" ή "παγώστε/freeze" ; μέτρημα του ύψους των παιδιών σε διάγραμμα τοίχου;

#### 11. Ρύθμιση συναισθημάτων στην αντίστοιχη κοινωνική αλληλεπίδραση

*Παραδείγματα:* παιχνίδια Lotto, όπου η φωτογραφία που έχει επιλεγεί δεν είναι στην κάρτα σου ενώ μερικές φορές είναι; επιτραπέζια παιχνίδια – περιμένοντας την σειρά σου; Διαβάζεις και συζητάς για ιστορίες που περιγράφουν τι συναισθήματα είχε ο βασικός ήρωας.

#### 12. Ρύθμιση της προσοχής

*Παραδείγματα:* παιχνίδια με υλικά που απαιτούν να παρακολουθείτε ταυτόχρονα διάφορα στοιχεία (ύψος, ισορροπία, σχήμα, χρώμα, προσανατολισμός, βάρος κ.λπ.), όπως: ξύλινοι κύβοι κατασκευής.; ξύλινα παζλ; Παιχνίδι νερού (ρίχνεις νερό από το ένα δοχείο στο άλλο); κατασκευαστικά υλικά όπως Legos, Lincoln Logs κ.λπ. ; " επιτραπέζια παιχνίδια " ή διαδραστικά υλικά όπως (επιλογή σχήματος, ξύλινα παζλ, παζλ, μπλοκ για την κατασκευή μοτίβων).

#### 13. Χρήση στρατηγικών κατά τη εκτέλεση γνωστικών διαδικασιών

*Παραδείγματα:* οι δάσκαλοι θέτουν ερωτήσεις προς τα παιδιά όταν αντιμετωπίζουν προβλήματα σε μια δραστηριότητα ("Τι άλλο θα μπορούσατε να χρησιμοποιήσετε για να είστε ο καπετάνιος στο πλοίο;"). οι δάσκαλοι μπορούν να σκεφτούν δυνατά όταν λύνουν προβλήματα, για να διαμορφώσουν την επίλυση προβλημάτων.

#### 14. Ικανότητα να επικοινωνούν λεκτικά τις ανάγκες, επιθυμίες και τις σκέψεις που έχουν

*Παραδείγματα:* οι εκπαιδευτικοί κατεβαίνουν στο επίπεδο του παιδιού για να ακούσουν τι λένε ; ομαδικές συζητήσεις με χρόνο;. οι εκπαιδευτικοί εφαρμόζουν επικοινωνιακή επικοινωνία και υποστηρίζουν τις προσπάθειες των παιδιών να επικοινωνούν τις ανάγκες, τις επιθυμίες και τις σκέψεις τους λεκτικά, επιτρέποντας αρκετό χρόνο και προσοχή; ο καθηγητής μαθαίνει βασικές φράσεις 'κλειδιά' στην γλώσσα του παιδιού.

15. Ικανότητα να διατηρούν την προσοχή

*Παραδείγματα:* ώρα παραμυθιού; οι δάσκαλοι υπενθυμίζουν τα παιδιά να παραμείνουν στο τραπέζι την ώρα των γευμάτων; να παίζουν επιτραπέζια παιχνίδια ή παιχνίδια με κάρτες lotto .

16. Ικανότητα να είναι περίεργος και ενθουσιώδης όταν κάνει νέες δραστηριότητες

*Παραδείγματα:* οι εκπαιδευτικοί παροτρύνουν την περιέργεια και τον ενθουσιασμό για τις νέες δραστηριότητες; οι δάσκαλοι φέρνουν νέα υλικά (αντικείμενα που βρήκαν, όπως μεγάλα, χοντρά χαρτόνια από κυλίνδρους υφάσματος) ως «προκλήσεις» ή διέγερση για νέες ιδέες.

17. Να μπορεί να περιορίσει την παρορμητικότητα και να ακολουθήσει οδηγίες

*Παραδείγματα:* να υπάρχουν κανόνες ποδηλασίας όπως : χρήση κράνους κατά την ποδηλασία; ή να πρέπει να ποδηλατούν στην ίδια κατεύθυνση

18. Να μιλούν με την σειρά ή να παίζουν με την σειρά

*Παραδείγματα:* να παίζουν με την σειρά σε μια ομαδική δραστηριότητα με χρόνο; να μοιράζονται υλικά όπως εργαλεία για πηλό/ζύμη; Να υπάρχουν λιγότερα τρίκυκλα από τον αριθμό των παιδιών που είναι στην ομάδα.

19. Να δείχνει ευαισθησία στα συναισθήματα των άλλων, ιδιαίτερα άλλων παιδιών

*Παραδείγματα:* όταν τα παιδιά έχουν διαφωνία, ο ενήλικας παρεμβαίνει και ρωτά για το πώς αισθάνεται κάθε παιδί ή πώς νομίζει ότι το άλλο άτομο μπορεί να νιώθει ; διαβάστε ιστορίες που έχουν έντονα συναισθήματα και ζητήστε από τα παιδιά να συζητήσουν την ιστορία.

20. Να μπορεί να συγκρατήσει πληροφορίες στο μυαλό του όταν προσπαθεί να λύσει ένα πρόβλημα

*Παραδείγματα:* ξύλινα παζλ με φωτογραφίες; έργα τέχνης με πολυμέσα; μαγειρικές αποστολές ; το παιδί βοηθά στη ρύθμιση των τραπεζιών για το μεσημεριανό ή το γεύμα ή σνακ.

21. Ικανότητα να αποτρέπει παρορμητικές απαντήσεις όταν θα πρέπει να απαντήσει



*Παραδείγματα:* τουβλάκια Lego (κλείστε τα μαζί προσεκτικά); τουβλάκια (στοιβάξτε τα ώστε το κτίριο να είναι ανθεκτικό); παιχνίδια με πηλό (πιέστε τόσο όσο πρέπει για να κάνετε ένα αυγό πουλιού), ρυθμίστε την ποσότητα μπογιάς σε μια βούρτσα μπογιατίσματος (βουτήξτε το πινέλο σε ένα δοχείο μπογιάς και πιέστε το στα πλάγια του δοχείου για να αφαιρέσετε την περίσσεια μπογιάς από αυτό).

## **Άσκηση Νο2 “ Κατάλογος συναισθημάτων – δεξιότητες ρύθμισης για προσωπική ευτυχία”**

*Εισαγωγή:* Αυτές οι δέκα δεξιότητες ρύθμισης συναισθημάτων είναι απαραίτητες για την προσωπική ευτυχία, επιτυχία και τις ομαλές σχέσεις.

### *1. Να είστε γνώστες των συναισθημάτων σας*

Προσδιορίστε με σαφήνεια και ακρίβεια τα συναισθήματά σας: αίσθημα ζήλιας ή εμπάθειας; Αισθάνεσαι ντροπή ή αμηχανία? νιώθεις άγχος, θυμωμένος ή ντροπιασμένος; μερικές φορές είναι ευκολότερο να καταλάβεις πότε αισθάνεσαι άγχος, αλλά όχι όταν αισθάνεσαι ντροπιασμένος.

### *2. Να είστε γνώστες για τα συναισθήματα των άλλων*

Θα είστε σε θέση να έχετε πιο εποικοδομητικές αντιδράσεις εάν μπορείτε να ξεχωρίσετε σωστά ποια συγκεκριμένα συναισθήματα έχουν τα άλλα άτομα. Προσπαθήστε να εντοπίσετε τον συνδυασμό των συναισθημάτων τους (για παράδειγμα, θυμός + αμηχανία). Προσπαθήστε να διακρίνετε σωστά τα συναισθήματα των άλλων, αντί να τους ‘κατηγοριοποιείτε’ ότι είναι σε “σε κακή διάθεση”. Εάν δεν είστε βέβαιοι, μπορείτε να ζητήσετε από το άτομο να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι νιώθει.

### *3. Η ικανότητα να διαχειρίζεσαι το άγχος.*

Εάν μπορείτε να διαχειριστείτε την υπερένταση αυτό θα σας βοηθήσει να κινηθείτε και να επιμείνετε στην επίδιωξη των στόχων σας ακόμα και όταν αισθάνεστε άγχος. Σε αυτή την περίπτωση θα είστε σε θέση να δοκιμάσετε νέα πράγματα, να επαναλάβετε όσα δεν ήταν επιτυχημένα την πρώτη φορά και να επιμείνετε στις ιδέες σας μέχρι να υλοποιηθούν με επιτυχία.

### *4. Η ικανότητα να διαχειρίζεσαι την αμηχανία.*

Εάν έχετε την ικανότητα να διαχειρίζεστε την αμηχανία, θα είστε σε θέση να επικοινωνείτε με σαφήνεια και αμεσότητα όταν είναι απαραίτητο ακόμη και όταν αισθάνεστε αμήχανα. Μπορείτε να εξηγήσετε σε κάποιον γιατί έχετε αποφασίσει να μην χρησιμοποιήσετε άλλη υπηρεσία ή προτιμάτε να αποφύγετε τέτοιες καταστάσεις?

5. *Η ικανότητα να εμπλέκεστε σε προσωπικές συνομιλίες*

Είναι εφικτό για σας να μοιραστείτε με το σύντροφό σας/οικογένεια τα συναισθήματά σας, ακόμη και σε καταστάσεις που είναι δύσκολες για σας; Ή μήπως προτιμάτε να αποφεύγετε συζητήσεις για τα θέματα αυτά;

6. *Η ικανότητα να καταπραΰνετε τα δικά σας συναισθήματα.*

Για παράδειγμα, ξέρετε πώς να κάνετε τον εαυτό σας να αισθανθεί καλύτερα όταν κάτι πάει στραβά ή αντιλαμβάνεστε όταν έχετε κάνει ένα λάθος σε μια περίπτωση;

7. *Η ικανότητα να καταπραΰνετε τα συναισθήματα των άλλων*

Αισθάνεστε ότι έχετε την ικανότητά σας να ανακουφίζετε τους άλλους ανθρώπους όταν είναι σε κατάσταση άγχους και πίεσης;

8. *Η ικανότητα να μην καταρρέετε όταν κάποιος σας πιέζει.*

Για παράδειγμα, μπορείτε να σταθείτε στο ύψος των περιστάσεων όταν ένας πωλητής προσπαθεί να σας μεταπωλήσει ή προσπαθεί να σας κάνει μια πώληση, δημιουργώντας σας πίεση φόβου.

9. *Είστε υπομονετικός?*




Για παράδειγμα, είστε σε θέση να περιμένετε μέχρι αύριο να φάτε το υπόλοιπο γλυκό όταν ήδη έχετε αναλώσει την μερίδα σας για σήμερα?

10. *Ξέρετε πώς να διαχειρίζεστε τα θετικά σας αισθήματα?*

Για παράδειγμα, προγραμματίζετε τακτικά δραστηριότητες για τις οποίες γνωρίζετε ότι θα ανυπομονείτε για αυτές;

Οδηγίες:

**Απλές ασκήσεις για το 'οικοδόμηση' ικανοτήτων αυτορρύθμισης:**

-  Καθήστε ήσυχα για 15 λεπτά την ημέρα
-  Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας να βιώνει συναισθήματά σας μέσω των αισθήσεων του σώματος σας
-  Δημιουργήστε το συναισθηματικό σας λεξιλόγιο

- ✚ Παρακολουθήστε τα συναισθήματά σας μερικές φορές την ημέρα - χωρίς να προσπαθείτε να «διορθώσετε» ή να αλλάξετε ή να κάνετε κάτι για αυτά
- ✚ Παρακολουθήστε πώς τα αισθήματα σας επηρεάζουν τις σκέψεις σας και από που προέρχονται
- ✚ **PAC** πριν να ενεργήσετε: Παύση (**Pause**) Αναγνωρίστε τις σκέψεις και τα αισθήματα σας (**Acknowledge**). Καθαρίστε το μυαλό σας (**Clear**.)

### Άσκηση Νο3 „Πώς να αυτορυθμίζεστε?“

*Εισαγωγή:* Υπάρχει μια ινδιάνικη ιστορία που ονομάζεται 'Οι Δύο Λύκοι.' Ξεκινά με ένα γέρο Cherokee ο οποίος διηγείται στο εγγονό του μια μάχη η οποία γίνεται εσωτερικά στους ανθρώπους. Του λέει, "Γιε μου, η μάχη είναι μεταξύ 2 λύκων. Ο ένας είναι κακός. Είναι θυμωμένος, ζηλιάρης, θλιβερός, ζηλόφθονος, αμετανόητος, άπληστος, αλαζονικός, ένοχος, παραπονιάρης, κατώτερος, ανέντιμος, εγωιστής, μεγαλομανής και εγωιστής. Ο άλλος είναι καλός. Αυτός ο λύκος είναι χαρούμενος, ειρηνικός, αγαπητός, αισιόδοξος, γαλήνιος, ταπεινός, καλός, ευγενικός, ευσυνείδητος, γενναιόδωρος, αληθινός, συμπονετικός και πιστός. Ο εγγονός του σκέφτεται για λίγο και στη συνέχεια ρωτάει: «Ποιος λύκος κερδίζει, παππού?» Ο γέρος Cherokee απλά απαντά: "Αυτός που ταΐζουμε".

«Πώς θα αυτορυθμισθείτε;» Αυτή η προτροπή ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες της ομάδας να εργαστούν για να διατηρήσουν τα επιβλαβή ή ενοχλητικά συναισθήματα υπό έλεγχο και σκέψη πριν ενεργήσουν. Οι άνθρωποι που αυτορυθμίζονται είναι πιο ικανοί να δουν το καλό σε άλλους ανθρώπους, να εντοπίσουν ευκαιρίες όπου οι άλλοι όχι, να ενεργούν σύμφωνα με τις αξίες τους και να έχουν σαφείς στόχους και κίνητρα. Το πιο σημαντικό, είναι σε θέση να διατηρήσουν αυτή την ισορροπία μυαλού κατά την διάρκεια συναισθηματικά προκλητικών καταστάσεων. Αν και η αυτορρύθμιση είναι το κλειδί για την υγιή συμπεριφορά, τραυματικά ή έντονα συναισθηματικά περιστατικά μπορούν να καταστήσουν τη διαδικασία αυτή δύσκολη, ακόμη και να οδηγήσουν σε απορρύθμιση.

Όταν οι άνθρωποι μάθουν πώς να αυτορυθμίζονται, είναι δυνατόν να είναι καλύτερα προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουν τα εμπόδια της ζωής και να αξιοποιήσουν στο έπακρο την κατάσταση που έχουν στα χέρια τους. Χρησιμοποιήστε αυτές τις συμβουλές για να μάθετε τεχνικές αυτορρύθμισης ώστε να διατηρήσετε την ψυχική και σωματική σας υγεία:

1. *Επισημάνετε τη σπουδαιότητα της αναγνώρισης των συναισθημάτων που νιώθουν οι άλλοι γύρω σας.*

Η αυτορρύθμιση είναι ένα από τα πέντε στοιχεία της συναισθηματικής νοημοσύνης, μια έννοια που αναπτύχθηκε από τον ψυχολόγο Daniel Goleman. Εκτός από τη

αυτορρύθμιση, η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει τη γνώση των συναισθημάτων σας, την ενθάρρυνση του εαυτού σας, τη διαχείριση των σχέσεων καθώς και την αναγνώριση και κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων. Πριν να μπορούν οι συμμετέχοντες να είναι σε θέση να κατέχουν σε βάθος τη συναισθηματική νοημοσύνη, το πρώτο βήμα είναι να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους. Ενώ σχεδόν όλοι μπορούν να καθορίσουν τη διαφορά ανάμεσα στο να νιώθεις χαρούμενος ή λυπημένος, το να γνωρίζουν πώς συναισθήματα όπως η ζήλεια και ο φθόνος, η ντροπή και η αμηχανία διαφέρουν, είναι στοιχειώδες για να μπορούν να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματα. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες αν μπορούν να επεξηγήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές μεταξύ αυτών των συναισθημάτων και με ποιες από αυτές ταυτίζονται. Με την εξάσκηση της αυτορρύθμισης, τα μέλη της ομάδας θα είναι σε καλύτερη θέση να ανταποκριθούν σε καταστάσεις όταν κατανοούν τα συναισθήματα που αντιμετωπίζουν άλλοι άνθρωποι. Για παράδειγμα, αν ο/η σύζυγος ενός ατόμου είναι αναστατωμένος/η, αναγνωρίζοντας αν αισθάνεται αμηχανία μαζί με τον θυμό θα μπορεί να καθορίσει πώς θα πρέπει να ανταποκριθεί προς το άτομο αυτό. Εάν τα άτομα δεν είναι σίγουρα για αυτό, προτείνετε τους να ζητήσουν από τον/την σύζυγό τους βοήθεια για να κατανοήσουν ακριβώς πώς αισθάνεται αυτός/αυτή..

## 2. Βελτίωση της αυτορρύθμισης μέσω καθορισμού στόχων

Η επίτευξη των στόχων επηρεάζει τα κίνητρα, την αποτελεσματικότητα και τη μάθηση, καθιστώντας τον καθορισμό στόχων απαραίτητη διαδικασία για τη βελτίωση των δεξιοτήτων αυτορρύθμισης. Οι στόχοι διευκολύνουν τους ανθρώπους να αυτο-αξιολογούνται και να κατανοούν την πρόοδο που έχουν σημειώσει. Ενθαρρύνετε τον καθορισμό σαφών στόχων για να μπορούν να εστιάσουν την προσοχή τους στις θετικές συμπεριφορές που πρέπει να εφαρμόσουν ώστε να επιτύχουν τους στόχους αυτούς. Ενσωματώστε συγκεκριμένα πρότυπα απόδοσης και προτείνετε το καθορισμό σύντομων και βραχυπρόθεσμων στόχων, καθώς τείνουν να οδηγούν σε υψηλότερα επίπεδα κινήτρων για υλοποίηση και καλύτερη αυτορρύθμιση. Βεβαιωθείτε ότι οι προσδοκίες δεν είναι υπερβολικά εύκολες να επιτευχθούν επειδή αυτό δεν θα τους παρακινήσει. Παράλληλα οι στόχοι που είναι πάρα πολύ δύσκολοι θα έχουν το ίδιο αποτέλεσμα, για το λόγο αυτό καλά θα είναι να συνεργαστείτε με την ομάδα σας για να βρείτε στόχους που προκαλούν μέτρια πρόκληση για τα καλύτερα αποτελέσματα.

## 3. Ενθαρρύνετε την προσαρμοστικότητα

Εάν τα μέλη της ομάδας παρουσιάζουν δυσκολίες προσαρμογής στις αλλαγές της ζωής, η ικανότητά τους να αυτορυθμίζονται θα είναι αδύνατη. Είναι σημαντικό να μπορούν να αντιμετωπίζουν εύκολα την αλλαγή και να προσαρμόζονται εύκολα τη συμπεριφορά τους σε διαφορετικές καταστάσεις.



Οι άνθρωποι που αντιστέκονται στην αλλαγή συχνά εμφανίζουν ψηλά ανθυγιεινά επίπεδα στρες και άγχους που μπορεί να οδηγήσουν σε κακή σωματική και ψυχική υγεία. Εξετάστε τη εφαρμογή του 'Transactional Model of Stress and Coping' - ένα πλαίσιο για την αξιολόγηση των διαδικασιών που ευρίσκονται πίσω από την αντιμετώπιση αγχωτικών και έντονων συναισθηματικών γεγονότων - για να βοηθήσετε τα άτομα ώστε να αντιμετωπίζουν αντικειμενικά τις αλλαγές και να αναλύουν τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους μπορούν να ανταποκριθούν. Δουλεύοντας με αυτό το μοντέλο θα τους βοηθήσει να αναθεωρήσουν τις αρνητικές σκέψεις τους και να δουν την αλλαγή ως μια θετική ευκαιρία για αυτό βελτίωση.

#### 4. Στρατηγικές πρακτικές για αυτογνωσία.

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για αυτορρύθμιση είναι η αυτογνωσία. Μέσα από την αυτογνωσία μπορείς να γνωρίζεις σε μεγάλο βαθμό τις δυνάμεις και τις αδυναμίες σου. Βοηθήστε τους να εντοπίσουν τι είναι αυτό που τους κάνει να νιώθουν θυμό ή να αισθάνονται αρνητικοί. Για παράδειγμα, τι είναι εκείνο στην συμπεριφορά των άλλων ανθρώπων που ενεργοποιεί το θυμό τους; Μπορεί να είναι χρήσιμη η δημιουργία μιας λίστας όλων των αρνητικών αυτών σημείων καθώς και των αρνητικών συμπεριφορών που είχαν. Στη συνέχεια, προσδιορίστε τις συμπεριφορές ή τις ενέργειες που δεν ήταν χρήσιμες και αντικαταστήστε τις με θετικές εναλλακτικές προτάσεις.

#### **Άσκηση №4 „Simon Says“**

*Εισαγωγή:* 'Simon Says' είναι ένα διασκεδαστικό παιχνίδι το οποίο βοηθά στην εξάσκηση της αυτορρύθμισης. Αυτό το παιχνίδι είναι σχετικά εύκολο, αλλά μπορεί να γίνει και απαιτητικό ειδικά όταν η ομάδα παιχτών είναι μεγάλη. Παρόλο που αυτό το παιχνίδι είναι γνωστό με διάφορα ονόματα σε πολλές χώρες του κόσμου, οι βασικοί διασκεδαστικοί κανόνες του παραμένουν οι ίδιοι. Το 'Simon says' βασικά είναι μια παιδική δραστηριότητα αλλά άνθρωποι όλων των ηλικιών μπορούν να παίξουν και να διασκεδάσουν με το παιχνίδι αυτό. Συνήθως, όλοι οι παίκτες του 'Simon says' παραμένουν όρθιοι κατά την διάρκεια που παίζουν το γύρο αλλά μπορείτε αν επιθυμείτε να παίξετε και καθιστοί.

*Οδηγίες:*

- 1.** Ορίστε κάποιον ως Simon. Μέσα από την ομάδα των παικτών, ορίστε ένα άτομο ως Simon. Όποιος επιλεγθεί να είναι ο Simon αυτός θα σταθεί μπροστά από όλους τους υπόλοιπους παίκτες της ομάδας
- 2.** Κατανοήστε το ρόλο του Simon. Ο Simon είναι ο αρχηγός και διοικητής μια ομάδας θεατών/ακροατών. Ο Simon δίνει εντολές στην ομάδα των ακροατών. Οι εντολές του Simon μπορούν να δοθούν με δύο διαφορετικούς τρόπους: ξεκινώντας μια εντολή με το

"ο Simon λέει ..." ή απλά δηλώνοντας την εντολή. Στόχος του Simon είναι να εξαλείψει όσο το δυνατόν περισσότερους παίκτες μέχρι να απομείνει ένας ακροατής που θα ανακηρυχθεί και ο νικητής. Ανάλογα με τον τρόπο με τον οποίο διατυπώνεται η εντολή, η ομάδα παικτών είτε θα υπακούσει στην εντολή είτε όχι. Ο Simon εξαλείφει τους παίκτες με το να τους ξεγελά να ακολουθούν λανθασμένη εντολή ή να μην υπακούσουν σε αυτή.

**3.** Κατανοήστε το ρόλο των παικτών που ακολουθούν τις εντολές. Οι ακροατές πρέπει να ακούν προσεκτικά σε ό,τι ο αρχηγός Simon μέσω της εντολής τους ζητά να κάνουν. Αν ο Simon δίνει μια εντολή λέγοντας πρώτα, "ο Simon λέει ..." οι ακροατές πρέπει να υπακούσουν την εντολή του. Εάν ο Simon δίνει μια εντολή χωρίς να λέει πρώτα, "ο Simon λέει ..." οι ακροατές δεν πρέπει να υπακούσουν στην εντολή αυτή.

Αν ένας παίκτης ακολουθήσει λανθασμένα ή δεν υπακούσει στην εντολή του Simon, βγαίνει από τον υπόλοιπο γύρο του παιχνιδιού και πρέπει να καθίσει μέχρι να ξεκινήσει ο επόμενος γύρος.

**4.** Δώστε εντολές ως Simon. Επειδή προσπαθείτε να εξαλείψετε όσους περισσότερους παίκτες μπορείτε, θα πρέπει να προσπαθήσετε οι εντολές που δίνετε να είναι δύσκολες να τις εφαρμόσουν. Για παράδειγμα, εναλλάσσετε συχνά τις εντολές που δίνετε και ξεκινούν με το "Ο Simon λέει ...". Δίνετε τις εντολές σας γρήγορα, ώστε οι παίκτες να πρέπει να παίρνουν γρήγορες αποφάσεις σχετικά με το εάν θα υπακούσουν στην εντολή σας ή όχι. Όταν κάποιος λανθασμένα υπακούει σε μία από τις εντολές σας (εντολές του Simon), ζητήστε του να αποχωρήσει από την υπόλοιπη ομάδα παικτών που παραμένει ακόμα στο παιχνίδι. Ως Simon, μπορείτε να είστε δημιουργικοί με τις εντολές που δίνετε. Ωστόσο, μερικές συνήθεις εντολές που μπορεί να δώσει ο Simon περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

- ✚ Αγγίξτε τα δάκτυλα των ποδιών σας.
- ✚ Χοροπηδήστε στο ένα σας πόδι.
- ✚ Χορέψτε μέσα στο δωμάτιο.
- ✚ Κάντε άλματα.
- ✚ Αγκαλιάστε τον εαυτό σας.

**5.** Εκτελέστε εντολές ως παίκτης ακροατής. Ως ακροατής, πρέπει να ακούτε και να δίνετε πολύ προσοχή στις εντολές που δίνει ο Simon. Ο Simon θα προσπαθήσει να σας ξεγελάσει ώστε να υπακούσετε εντολές που δεν θα έπρεπε δίνοντας τις εντολές του πολύ γρήγορα. Περιμένετε ένα δευτερόλεπτο πριν να προχωρήσετε στην εκτέλεση μια εντολής ώστε να αναλογιστείτε αν ο Simon πριν την εντολή είπε πρώτα: "Ο Simon λέει ..."

- ✚ Μετά που ο Simon δίνει μια εντολή (υποθέτοντας ότι της εντολής προηγείται το λεκτικό , “Simon says...”), εκτελέστε την εντολή που δίνει μέχρι να προχωρήσει στην επόμενη
- ✚ Αν η επόμενη εντολή δεν ξεκινά με το λεκτικό, “Simon says...” συνεχίστε να εκτελείτε ή μείνετε στην προηγούμενη εντολή.

6. Ξεκινήστε ένα νέο παιχνίδι. Συνεχίστε να παίζετε μέχρι να μείνει ένας μόνο παίκτης/ακροατής. Ο παίκτης αυτός θα ανακηρυχθεί ως ο νικητής του γύρου και θα γίνει ο νέος Simon. Στην αρχή ενός νέου γύρου παιχνιδιού, όλοι οι αποκλεισμένοι παίκτες επιστρέφουν ξανά στο παιχνίδι

### **Βιβλιογραφικές Αναφορές:**

Siegel D., “The developing Mind”, 1<sup>st</sup> edition, ISBN-13: 978-1572307407

GolemanD., Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ.

Retrieved from <https://www.slideshare.net/JavedIqbal105/>

Blair, Clancy, Self-Regulation and School Readiness. ERIC Digest. Champaign, Il: ERIC Clearing House on Elementary and Early Childhood Education.

Retrieved from [www.self-regulationinyoungchildren.com](http://www.self-regulationinyoungchildren.com)

<https://www.trainingcoursematerial.com/>

<https://en.wikipedia.org/wiki>

<https://www.mindtools.com/>

<http://www.self-regulationinyoungchildren.com>