

---

Η Αναγνώριση των  
Συναισθημάτων των  
Παιδιών -  
Ενσυναίσθηση

---

## 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Η Αναγνώριση των Συναισθημάτων των Παιδιών - Ενσυναίσθηση»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Η Αναγνώριση των Συναισθημάτων των Παιδιών - Ενσυναίσθηση»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

## 2. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα αποτελεί μία εισαγωγή στις βασικές αρχές και στο βασικό τρόπο εφαρμογής της ενσυναίσθησης, της δυνατότητας δηλαδή αναγνώρισης και κατανόησης των συναισθημάτων των παιδιών ως πυρήνα μια νέας παιδαγωγικής με ουσιαστικά οφέλη.

Η έλλειψη του συναισθήματος σε πλήθος βιβλίων αυτοβοήθειας για γονείς, οδήγησαν στη διάχυση συμβουλών για «έλεγχο» των παιδιών, κάτι που συνάδει με την εκπαίδευση που έχουμε κληρονομήσει και δεχτεί οι ίδιοι. Νεότερα δεδομένα ωστόσο υποστηρίζουν την αναγκαιότητα αντικατάστασης παλιών πρακτικών βίας, αμοιβών και τιμωρίας με πρακτικές που στηρίζονται στην ελευθερία έκφρασης των συναισθημάτων των παιδιών. Η αναγνώριση και αποδοχή των συναισθημάτων των παιδιών συνιστά τη βάση για την ανάπτυξη ολοκληρωμένων προσωπικότητων. Το συναίσθημα έχει τόσο σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού σε βαθμό που του παρέχει τη δυναμική να αξιοποιήσει τις δυνατότητες που του κληροδοτήθηκαν γενετικά. Γεννιόμαστε αναζητώντας ασφάλεια, αγάπη και κατανόηση, χαρακτηριστικά τα οποία χρειάζονται ενίσχυση κατά τη διάρκεια των πιο κρίσιμων περιόδων της ζωής, την παιδική και εφηβική ηλικία. Δεν αρκεί επομένως, η συναισθηματική κληρονομιά αν δεν καλλιεργηθούν και δεν εδραιωθούν εκείνες οι συναισθηματικές αρχές που θα μας οδηγήσουν στην προσωπική μας αποτελεσματικότητα και ευτυχία.

Αναγνωρίζοντας και αξιολογώντας το δικό μας παρελθόν που μας καθοδηγεί σε εκπαιδευτικές μεθόδους με «πρέπει» και «μη», ανοίγουμε το δρόμο για μια παράλληλη διαδρομή με το παιδί, σε ένα δρόμο παράλληλης ωρίμανσης και εξέλιξης. Ένα δρόμο αλληλοδιδαχής που θα οδηγήσει το παιδί στην κατάκτηση της προσωπικής ευημερίας και ευτυχίας. Η Ενσυναίσθηση θέτει τις βάσεις στο παιδί για την κατάκτηση καλύτερων ακαδημαϊκών επιδόσεων, αποδοτικότερων κοινωνικών σχέσεων και κοινωνικής ενσωμάτωσης, περισσότερων επιτευγμάτων στον εργασιακό χώρο, μεγαλύτερης «ανθεκτικότητας» σε αντικοινωνικές συμπεριφορές.

Το παρόν πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, όπως παιδοψυχιάτρους, ψυχολόγους και κοινωνικούς λειτουργούς, καθώς και σε παιδαγωγούς όλων των βαθμίδων. Επίσης απευθύνεται σε γονείς που αναζητούν νέο τρόπο ανατροφής των παιδιών τους που στηρίζεται στην κατανόηση και την αποδοχή του παιδιού και εξασφαλίζει την πλήρη αυτονομία του μέσα από μία ήρεμη διαδρομή προς την ωρίμανση.

Γίνεται μία εισαγωγή στην έννοια και τα βασικά στοιχεία που καθορίζουν την ενσυναίσθηση και ακολουθούν οι βασικές εφαρμογές της, ήτοι η ενσυναίσθηση στη καθημερινή εφαρμογή της και σε τρία βασικά πεδία, τον ύπνο την διατροφή και την εκπαίδευση. Το πρόγραμμα κλείνει με μία γενικότερη κριτική της εφαρμογής της ενσυναίσθησης ώστε να γίνουν πλήρως αντιληπτά τα όρια της που απαιτούνται για την σωστή εφαρμογή της.

### **3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ**

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ **απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής**
- ▶ **απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία**

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας:

**<https://elearningekpa.gr/>**

### **4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ**

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

## 5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «*αυτονομία*», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης ή την τελική εργασία.

## 6. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος του συγκεκριμένου μαθήματος και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική

βαθμολογία ενός ή περισσότερων μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

## **7. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ**

Πέρα από την **επιτυχή ολοκλήρωση** του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**

Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα

απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

► **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

**Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:**

**<https://elearningekpa.gr/regulation>**

## **8. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ**

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος.

## **9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **3 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Μάθημα 1: Γενικές Αρχές Ενσυναίσθησης: Η Θεωρία

#### **Διδακτική Ενότητα 1: Εισαγωγή στην Ενσυναίσθηση**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με την ενσυναίσθηση, την ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε το συναίσθημα. Η ενότητα παρουσιάζει μια σύντομη ιστορική ανασκόπηση της ενσυναίσθησης, προσδιορίζει τη φύση του όρου και περιγράφει την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης από την μήτρα ως την εφηβεία.

## **Διδακτική Ενότητα 2: Βασικά Χαρακτηριστικά και Οφέλη**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με τα βασικά χαρακτηριστικά της ενσυναίσθησης για μεγαλύτερη εξοικείωση με την ουσία του όρου, αλλά και τα οφέλη που προσφέρει και στηρίζουν τη σπουδαιότητα της.

## **Διδακτική Ενότητα 3: Γονική Συμπεριφορά- Είδη Γονέων**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η αναγνώριση της γονικής συμπεριφοράς. Πως οι γονείς συμπεριφέρονται απέναντι στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. Τι μοντέλο συμπεριφοράς υιοθετούν βάσει του τρόπου αντιμετώπισης των συναισθημάτων.

# Μάθημα 2 - Εφαρμογές Ενσυναίσθησης: Η Πράξη

## **Διδακτική Ενότητα 1: Ενσυναίσθηση και Νοσηλεία**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με την ενσυναίσθηση στον τομέα της υγείας. Πως αντιμετωπίζουμε την ασθένεια του παιδιού είτε αυτή είναι μία απλή ίωση είτε ένα χρόνια νόσημα.

## **Διδακτική Ενότητα 2: Ενσυναίσθηση και Ύπνος**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με την εφαρμογή της ενσυναίσθησης στον ύπνο των παιδιών. Πως οι μέθοδοι εκπαίδευσης ύπνου που στηρίζονται στην αρχή ότι αφήνουμε το μωρό να κλαίει, υπονομεύουν την υγιή σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη των μωρών. Πως υπονομεύουν την ανάπτυξη του απαραίτητου δεσμού που αναπτύσσεται μεταξύ μωρού και γονέα και πως το παιδί «εκπαιδεύεται» να μην εκφράζει τις ανάγκες του και τα συναισθήματα του. Υπάρχουν ωστόσο ήπιες τεχνικές οι οποίες μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να κοιμάται με βασικό αρωγό τις συναισθηματικές του ανάγκες.

## **Διδακτική Ενότητα 3: Ενσυναίσθηση και Διατροφή**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με την ενσυναίσθηση στη διατροφή του παιδιού. Πώς να αποδεσμευτούμε από όρους όπως «κακόφαγος». Πώς να προσεγγίσουμε τη διατροφή του παιδιού με ενσυναίσθηση, αγάπη και σεβασμό αποδεσμευόμενοι από τις δικές μας προσδοκίες.

## **Διδακτική Ενότητα 4: Ενσυναίσθηση και Εκπαίδευση**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με την ενσυναίσθηση στον τομέα της εκπαίδευσης. Η ενότητα παρουσιάζει την κοινωνική –συναισθηματική μάθηση και τη δυναμική της στην πρόληψη διαφόρων σημαντικών θεμάτων όπως ο σχολικός εκφοβισμός. Στη

συνέχεια παρουσιάζονται κάποιες προσεγγίσεις οι οποίες έχουν ως επίκεντρο το παιδί και χρησιμοποιούν την αναγνώριση των αναγκών και συναισθημάτων των παιδιών για να μάθουν.

### **Διδακτική Ενότητα 5: Ενσυναίσθηση, οικογένεια και καθημερινότητα παιδιού**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με την εφαρμογή της ενσυναίσθησης στην καθημερινότητα μιας οικογένειας. Πως εφαρμόζεται η ενσυναίσθηση μέσα στην οικογένεια, πως αντιμετωπίζουμε την αδερφική σχέση και τη ζήλεια, τι γίνεται με το παιχνίδι, το διάβασμα και άλλα καθημερινά θέματα.

## **Μάθημα 3 - Όρια Ενσυναίσθησης, Οφέλη και Κριτική**

### **Διδακτική Ενότητα 1: Στρατηγικές Ενσυναίσθησης**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με τις βασικές στρατηγικές της ενσυναίσθησης και τη βασική λειτουργία στην συναισθηματική ωρίμανση του παιδιού, την αυτορρύθμιση. Ποιες είναι οι βασικές στρατηγικές της ενσυναίσθησης και πως επιτυγχάνεται η αυτορρύθμιση στα παιδιά; Ποια είναι τα βήματα για να μπορέσει το παιδί να εφαρμόσει την αυτορρύθμιση στις σκέψεις και τα συναισθήματα του και κατ' επέκταση στη συμπεριφορά του;

### **Διδακτική Ενότητα 2: Όρια ενσυναίσθησης έναντι παιδοκεντρισμού**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με τη διάκριση παιδοκεντρισμού και ενσυναίσθησης. Πόσο διακριτά είναι τα όρια; Που σταματάει η ενσυναίσθηση και ξεκινάει ο παιδοκεντρισμός;

### **Διδακτική Ενότητα 3: Ενσυναίσθηση Έναντι Ορίων και Τιμωρίας**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με τη διάκριση της ενσυναίσθησης έναντι της επιβράβευσης και της τιμωρίας. Τι είναι η τιμωρία και πόσο τελικά αποδίδει; Πως η επιβράβευση και η τιμωρία συνιστούν τις δυο πλευρές της ίδιας κατάστασης. Μπορούν να τεθούν όρια χωρίς να χρησιμοποιείται η τιμωρία;

### **Διδακτική Ενότητα 4: Κριτική Ενσυναίσθησης**

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η γνωριμία των εκπαιδευόμενων με πραγματικά περιστατικά «συγκρούσεων» παιδιών και γονέων. Μελετάμε πραγματικά περιστατικά και πως η ενσυναίσθηση μπορεί να αλλάξει τη πορεία των καταστάσεων.