

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Ο όρος «**συναισθηματική νοημοσύνη**» δόθηκε πρώτη φορά από τους Salovey και Mayer το 1990, ωστόσο έγινε ευρέως γνωστός από το έργο του **Daniel Goleman** «Η συναισθηματική νοημοσύνη» (Emotional Intelligence) το **1995**. Από τη δεκαετία του '70 άρχισαν να εντάσσονται στα σχολικά προγράμματα δραστηριότητες σχετικές με τα συναισθήματα Έτσι άρχισε να δίνεται ιδιαίτερη προσοχή στη συναισθηματική ανάπτυξη, καθώς αυτή επηρεάζει τη γενικότερη ανάπτυξη των παιδιών, καθοδηγεί τη συμπεριφορά και ενισχύει τις κοινωνικές σχέσεις και την επικοινωνία με τους άλλους (Ντολιοπούλου, 2003).

Η νοημοσύνη της καρδιάς ή συναισθηματική νοημοσύνη (EQ)

- Κανένας δεν μπορεί να πει με ακρίβεια σε ποιο βαθμό ευθύνεται η συναισθηματική νοημοσύνη για τις διαφορές των ανθρώπων στη ζωή τους. Από τα δεδομένα προκύπτει ότι μπορεί να είναι εξίσου και μερικές φορές πιο ισχυρή από το δείκτη νοημοσύνης (IQ). Ο Goleman, προσπαθώντας να εξηγήσει γιατί τόσοι άνθρωποι με υψηλό IQ καταλήγουν να εργάζονται για ανθρώπους με μέτριο IQ, υποστήριξε ότι η αιτία είναι η συναισθηματική νοημοσύνη. Η υπεροχή στην εργασία φαίνεται ότι είναι αποτέλεσμα της χρυσής τομής ανάμεσα στις ικανότητες του μυαλού και της καρδιάς.
- Η πρώτη ολοκληρωμένη θεωρία συναισθηματικής νοημοσύνης προτάθηκε το 1990 από δύο ψυχολόγους στο Yale, τον Peter Salovey και τον John Mayer. Οι Salovey και Mayer όρισαν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως **«την ικανότητα να μπορεί κανείς να παρακολουθεί και να ρυθμίζει τα δικά του συναισθήματα αλλά και αυτά των άλλων και να τα χρησιμοποιεί ως οδηγό για σκέψη και δράση»** (Επιτροπάκη, 2005).

Ο Salovey, εντάσσει τους παράγοντες που συνθέτουν τη συναισθηματική νοημοσύνη και που κάνουν τους ανθρώπους να πετυχαίνουν ή όχι στη ζωή τους, σε πέντε βασικούς τομείς οι οποίοι είναι :

- **(1) Η γνώση των συναισθημάτων μας (αυτοεπίγνωση).** Η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του είναι σημαντική, για την ψυχολογική ενόραση και την αυτοκατανόηση. Άνθρωποι με αυτοεπίγνωση, οργανώνουν καλύτερα τη ζωή τους και είναι πιο σίγουροι και προσγειωμένοι στις αποφάσεις που παίρνουν για τον εαυτό τους.
- **(2) Έλεγχος των συναισθημάτων (αυτορρύθμιση).** Η χειραγώγηση και ο έλεγχος των συναισθημάτων, οικοδομείται πάνω στην αυτοεπίγνωση. Ο έλεγχος του θυμού, η απαλλαγή από το άγχος ή την κατήφεια, η ικανότητα του ατόμου να ηρεμεί, βοηθούν στο ξεπέρασμα των απογοητεύσεων της ζωής.
- **(3) Εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας (αυτοπαρακίνηση).** Ο έλεγχος των συναισθημάτων προς την εξυπηρέτηση ενός στόχου, είναι ουσιαστικός στην προσήλωση της προσοχής, στην αυτοκυριαρχία και στη δημιουργικότητα. Οι άνθρωποι που δημιουργούν κίνητρα για τον εαυτό τους είναι πιο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί σε οτιδήποτε κάνουν.
- **(4) Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων (ενσυναίσθηση).** Η ικανότητα ενός ανθρώπου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων σχετίζεται με τον αλτρουισμό. Τα ενσυναισθητικά άτομα αντιλαμβάνονται πιο εύκολα τα σιωπηλά μηνύματα και τις ανάγκες των άλλων. Αυτό τα κάνει καλύτερα σε επαγγέλματα που έχουν σχέση με κοινωνική προσφορά, διδασκαλία, πωλήσεις και διοίκηση.
- **(5) Χειρισμός των σχέσεων (κοινωνικές δεξιότητες).** Οι καλές διαπροσωπικές σχέσεις, δείχνουν σε μεγάλο βαθμό την ικανότητα του χειρισμού των συναισθημάτων των άλλων. Είναι η ικανότητα που βρίσκεται πίσω από τα δημοφιλή άτομα και τις ηγετικές φυσιογνωμίες.

Οι άνθρωποι διαφέρουν ως προς τις ικανότητές τους σε καθέναν από αυτούς τους τομείς. Κάποιος μπορεί να είναι επιδέξιος σε έναν τομέα και να υστερεί σε κάποιον άλλο. Ο εγκέφαλός μας όμως είναι εύπλαστος και μαθαίνει συνέχεια. Έτσι πολλά κενά στις συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν, με τη σωστή προσπάθεια, να καλυφθούν (Goleman, 1998).

Παράγοντες που μπορεί να επηρεάζουν τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών είναι:

- 1) Η ωρίμανση του εγκεφάλου και του κεντρικού νευρικού συστήματος.
- 2) Οι ατομικές διαφορές των παιδιών.
- 3) Οι διαφορές φύλου.
- 4) Οι μη φυσιολογικές αναπτυξιακές καταστάσεις π.χ. αυτιστικά παιδιά.
- 5) Η ανάπτυξη στους άλλους τομείς π.χ. νοητική ανάπτυξη.
- 6) Το οικογενειακό περιβάλλον και οι οικογενειακές σχέσεις.
- 7) Οι επιρροές του κοινωνικοπολιτιστικού περιβάλλοντος.

Ένα πρόγραμμα για την καλλιέργεια των συναισθημάτων, δεν μπορεί να επηρεάσει όλους τους παραπάνω παράγοντες όπως π.χ. το φύλο ή το κεντρικό νευρικό σύστημα και τον εγκέφαλο, αλλά σίγουρα μπορεί να παρέμβει και να επηρεάσει ή να τροποποιήσει το περιβάλλον των παιδιών (οικογενειακό και σχολικό), να βοηθήσει στη νοητική και γλωσσική τους ανάπτυξη, πράγμα που θα προωθήσει την έκφραση και κατανόηση των συναισθημάτων τους και να βελτιώσει προβληματικές ή μη φυσιολογικές συμπεριφορές.