

Συναισθηματική Νοημοσύνη και διαπροσωπικές σχέσεις στο Σχολείο



Η Νοημοσύνη απλά...

- ▶ Το σύνολο των γνωστικών ικανοτήτων του ανθρώπου (αντίληψη, μνήμη, συνειρμός, διάνοηση, κ.λ.π.)
- ▶ Η ικανότητα προσαρμογής σε νέες καταστάσεις (συμπεριφορική ευελιξία)



Το σχολείο...

- ▶ Το σχολείο ως σύστημα
- ▶ Συνύπαρξη της Ατομικότητας με τη Συλλογικότητα
- ▶ Συναισθηματική νοημοσύνη και σχολείο: μία σχέση αλληλεπίδρασης



1^η Δραστηριότητα:

**Τι σας ικανοποιεί ή
σας δυσαρεστεί σε
σχέση με τους
μαθητές;**



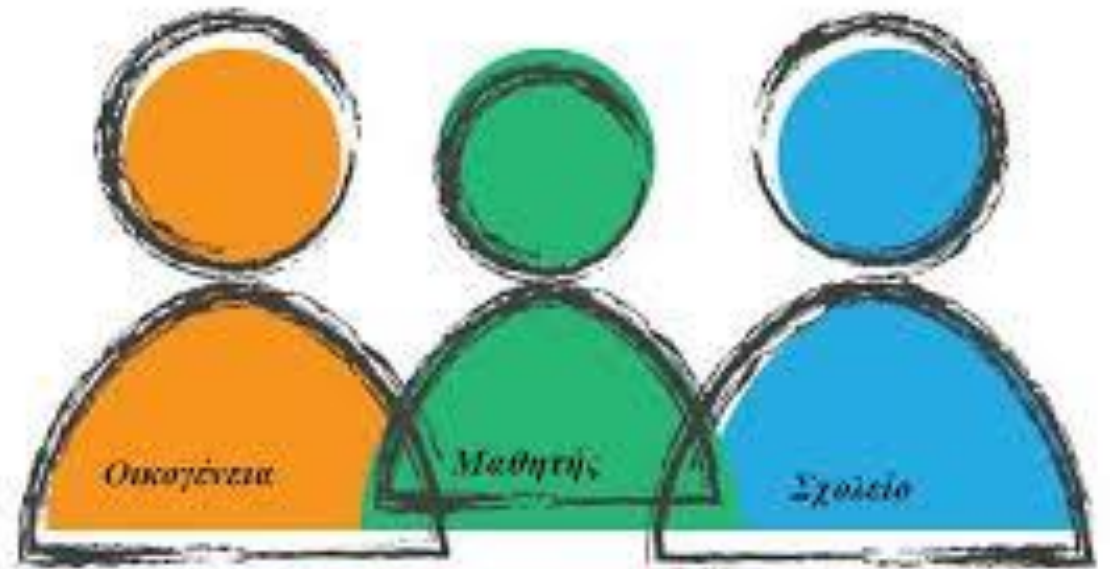
**Τι σας ικανοποιεί ή
σας δυσαρεστεί σε
σχέση με τους
συναδέλφους
εκπαιδευτικούς;**



Τι σας ικανοποιεί ή
σας δυσαρεστεί σε
σχέση με τη
Διευθυντική ομάδα
του σχολείου σας;



Τι σας ικανοποιεί ή
σας δυσαρεστεί σε
σχέση με τους
γονείς;



Γονείς & σχολείο εν δράσει...



Για να είμαστε δίκαιοι, όλοι θα
εξεταστείτε στο ίδιο θέμα.
Παρακαλώ σκαρφαλώστε στο
δέντρο.

Το εκπαιδευτικό μας σύστημα

Όλοι είναι διάνοιες. Αλλά αν κρίνεις ένα ψάρι
από την ικανότητά του να σκαρφαλώσει ένα
δέντρο, θα περάσει την υπόλοιπη ζωή του
πιστεύοντας ότι είναι ηλίθιο.

- *Albert Einstein*

ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ...

- ▶ Για να μπορέσουμε να δουλέψουμε ως ομάδα, πρέπει να αισθανθούμε ότι είμαστε ομάδα και...
- ▶ Για να δέσουμε ως ομάδα θα πρέπει να βελτιώσουμε τη συναισθηματική νοημοσύνη

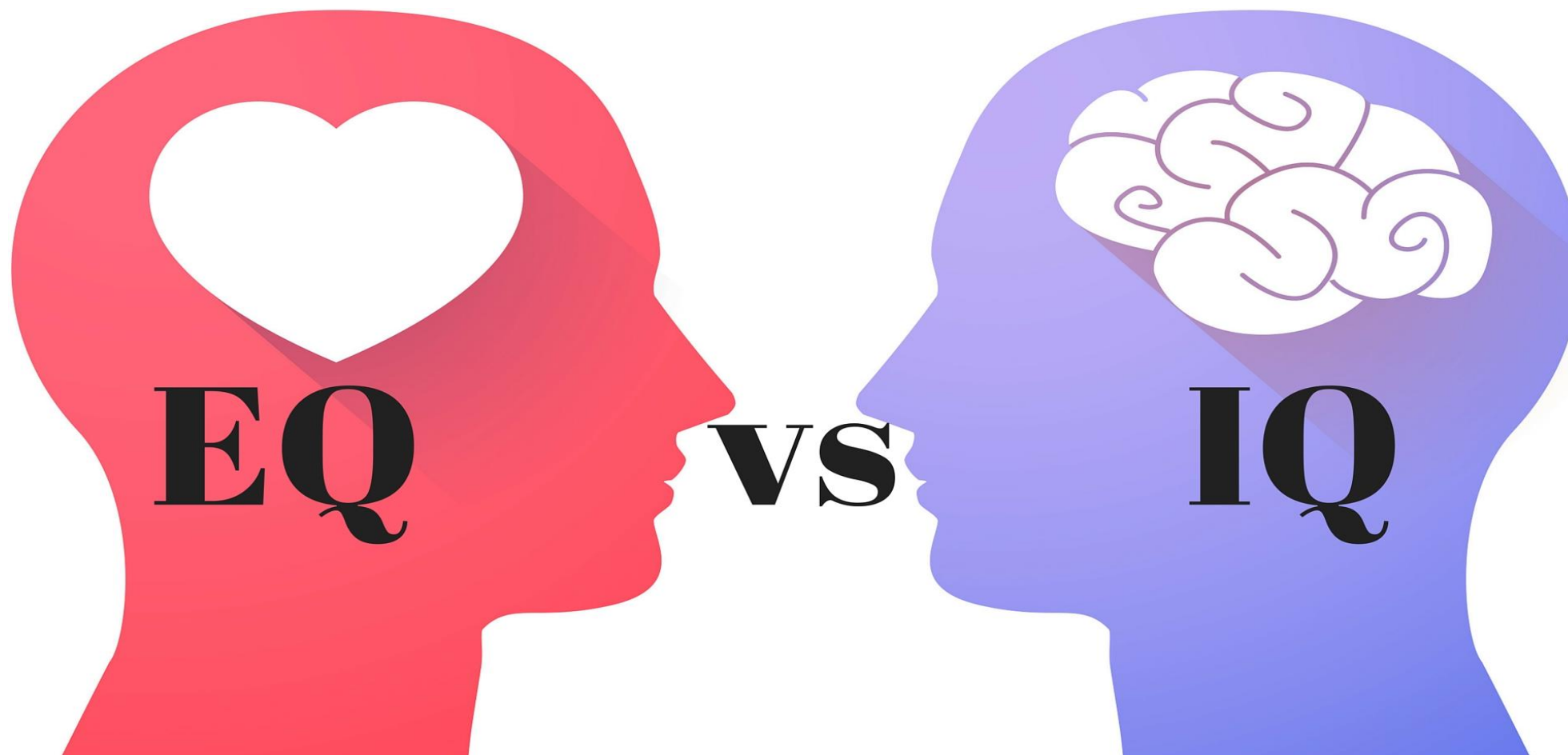
Διανοητική ευφυΐα (IQ)

Γνωστικές Ικανότητες:

- ▶ Μάθησης
- ▶ Κατανόησης
- ▶ Αντιμετώπισης πρωτόγνωρων καταστάσεων
- ▶ Ο επιδέξιος χειρισμός της λογικής
- ▶ Πνευματική οξύτητα
- ▶ Αναλυτική ικανότητα

Η έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (E.Q.)

- ▶ Η ικανότητα της αντίληψης του εαυτού μας, αλλά και των συναισθημάτων των άλλων ανθρώπων.
- ▶ Η ικανότητα να δημιουργούμε κίνητρα για τον εαυτό μας, να χειριζόμαστε σωστά τόσο τα συναισθήματα όσο και τις σχέσεις μας.
- ▶ Η ενσυναίσθηση, η κοινωνικότητα, η ικανότητα επίλυσης των προβλημάτων αλλά και η υγιής μαχητικότητα.



Διαφορές Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ) και Διανοητικής ευφυΐας (IQ)

- ▶ Ο δείκτης IQ αφορά στο αριθμητικό, γνωστικό κομμάτι, ενώ ο δείκτης EQ σχετίζεται με τα συναισθήματα.
- ▶ Η διανοητική νοημοσύνη είναι κάτι προκαθορισμένο από τη γέννηση του ανθρώπου, που εξελίσσεται μέχρι κάποια ηλικία και σταματά, ενώ η συναισθηματική νοημοσύνη είναι κάτι το οποίο μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία
- ▶ Το IQ ελέγχει τη λογική, ενώ το EQ τα συναισθήματά μας τόσο απέναντι στον ίδιο μας τον εαυτό όσο και απέναντι στους άλλους
- ▶ Το IQ επηρεάζει ελάχιστα τις σχέσεις μας με τους άλλους, ενώ το EQ παίζει καθοριστικό ρόλο στις σχέσεις μας με τους άλλους
- ▶ Το IQ είναι απαραίτητο για τη διεκπεραίωση κάθε μορφής εργασίας, ενώ το EQ είναι απαραίτητο για τη διαχείριση κάθε μορφής σχέσης.

1. Αυτοεπίγνωση (self awareness):

- ▶ Να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματα του και να τα ονομάζει.
- ▶ Η τυχόν ανικανότητά μας να παρατηρήσουμε τα πραγματικά μας συναισθήματα μας αφήνει στο έλεος τους
- ▶ Οι άνθρωποι που νιώθουν πιο σίγουροι για τον εαυτό τους διευθύνουν καλύτερα τη ζωή τους, έχουν επίγνωση των αποφάσεων που παίρνουν για τον εαυτό τους

2. Διαχείριση συναισθημάτων (Managing emotions):

- ▶ Τι κρύβεται πίσω από συναισθήματα.
- ▶ Οι πεποιθήσεις έχουν θεμελιώδη επίδραση στον τρόπο δράσης μας.
- ▶ Διαχείριση συναισθημάτων όπως ο θυμός, φόβος, άγχος και θλίψη.
- ▶ Ψυχραιμία, η ικανότητα του ατόμου να ηρεμεί, να μάχεται πάντα τα αισθήματα της κατάθλιψης, να ξεπερνά πισωγυρίσματα και απογοητεύσεις της ζωής.
- ▶ Σκέψη πριν από τον λόγο.

3. Ενσυναίσθηση (Empathy)

- ▶ Η θεμελιώδης ανθρώπινη δεξιότητα
- ▶ Τα «ενσυναισθητικά» άτομα είναι πιο δεκτικά στα σιωπηρά κοινωνικά σήματα που υποδεικνύουν τι θέλουν και τι έχουν ανάγκη οι άλλοι

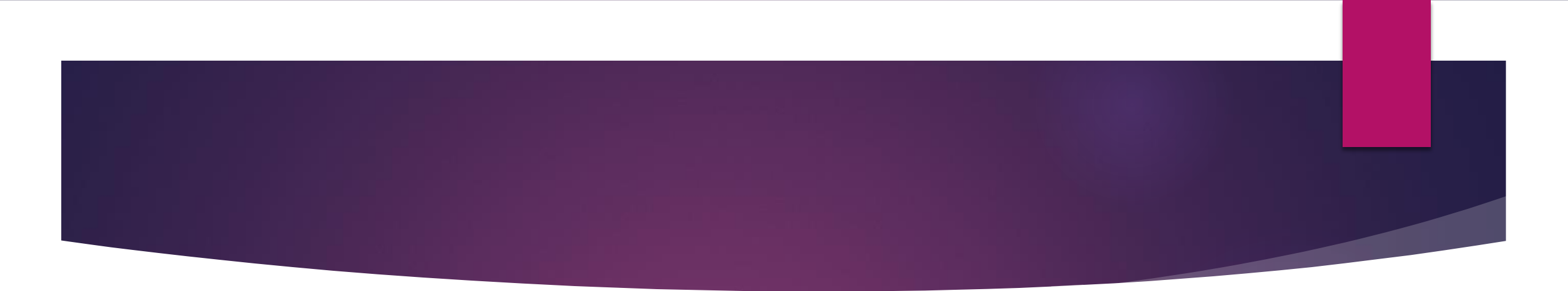
Αυτό τους κάνει καλύτερους σε επαγγέλματα που έχουν σχέση με κοινωνική προσφορά, διδασκαλία, πωλήσεις και διοίκηση

4. Κίνητρα συμπεριφοράς:

- ▶ Εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας
- ▶ Συναισθηματικός αυτοέλεγχος , καθυπόταξη ανυπομονησίας και παρορμητικότητας
- ▶ Έλεγχος των συναισθημάτων και συνεχής προσπάθεια προς την εκπλήρωση των στόχων
- ▶ Η ανάληψη πρωτοβουλιών, η συνεχής βελτίωση, η επιμονή παρά της αποτυχίας και τις απογοητεύσεις

5. Κοινωνικές δεξιότητες-χειρισμός των σχέσεων:

- ▶ Η τέχνη των διαπροσωπικών σχέσεων είναι, σε μεγάλο βαθμό, η δεξιότητα του χειρισμού των συναισθημάτων των άλλων.
- ▶ Καλή χρήση συναισθημάτων, ακριβής αντίληψη των κοινωνικών καταστάσεων, ομαλή αλληλεπίδραση
- ▶ Ικανότητες που βρίσκονται πίσω από την δημοτικότητα, την ηγετική δεινότητα και τη διαπροσωπική επιτυχία

- 
- ▶ Φυσικά οι άνθρωποι διαφέρουν σε καθέναν από αυτούς του πέντε (5) τομείς.
 - ▶ Μερικοί μπορεί να είμαστε πολύ επιδέξιοι στο να χειριζόμαστε, ας πούμε, τα άγχη μας, αλλά συγκριτικά ανεπίδεκτοι να κατευνάσουμε τη δυστυχία του άλλου.
 - ▶ Πολλά κενά στις συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να καλυφθούν: οι συμπεριφορές του καθενός από τους πέντε (5) τομείς, μπορούν να βελτιώνονται αδιάκοπα.



Οι άνθρωποι με πολύ ανεπτυγμένες συναισθηματικές δεξιότητες είναι πιθανότατα :

- ▶ πιο ευχαριστημένοι και αποτελεσματικοί στη ζωή τους,
- ▶ ικανοί να ελέγξουν τις νοητικές εκείνες συνήθειες που δίνουν έμφαση στην παραγωγικότητά τους

Οι άνθρωποι που δεν είναι σε θέση να βάλουν σε τάξη και να ελέγξουν τη συναισθηματική τους ζωή, δίνουν εσωτερικές μάχες και υπονομεύουν την ικανότητά τους για σωστά προσανατολισμένη εργασία και καθαρή σκέψη

Ορίζοντας την ενσυναίσθηση...

Ερωτήματα:

- ▶ Διαθέτουμε ή δεν διαθέτουμε ικανότητες ενσυναίσθησης;



Τα βρέφη έχουν ενσυναίσθηση;





Γεννιόμαστε αβοήθητοι.

Αμέσως μόλις συνειδητοποιούμε τους εαυτούς μας συνειδητοποιούμε τη μοναξιά.

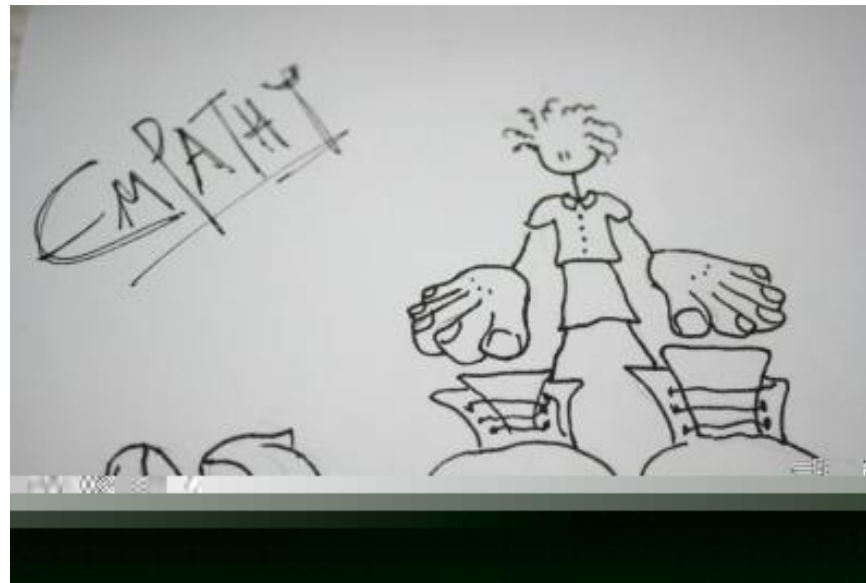
Χρειαζόμαστε τους άλλους ανθρώπους φυσιολογικά, συναισθηματικά, πνευματικά,

τους χρειαζόμαστε αν θέλουμε να γνωρίζουμε κάτι, ακόμα και τους εαυτούς μας.

(C.S. Lewis)

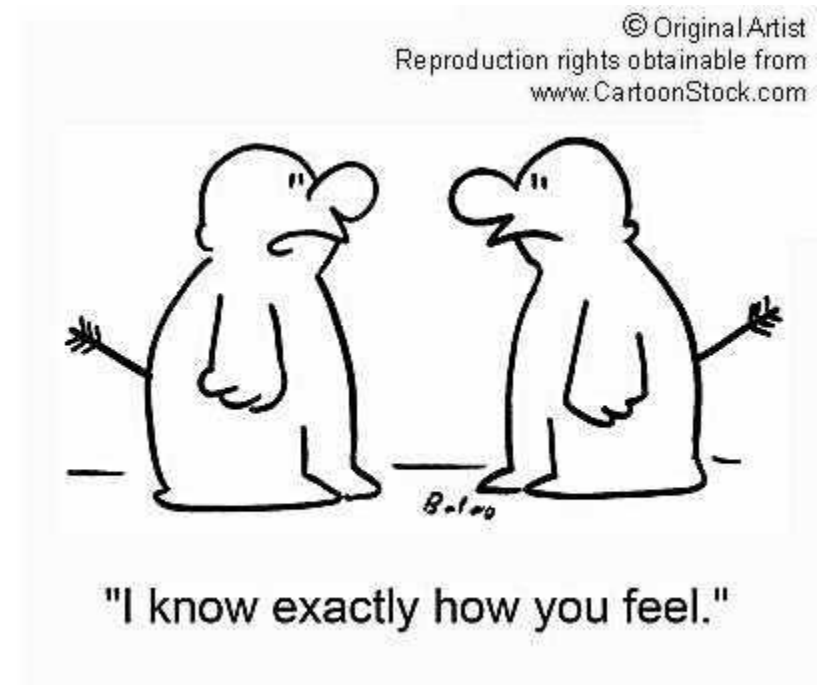
Τι είναι η ενσυναίσθηση;

- ▶ Είναι μια ισορροπημένη «περιέργεια» που οδηγεί στη βαθύτερη κατανόηση των άλλων, αξιοποιώντας γνωστικά και συναισθηματικά στοιχεία (Bellet, Maloney, 1991, Eisenberg, 2002).



Τι είναι η ενσυναίσθηση;

- ▶ Κατανόηση
- ▶ Συμμετοχή στα προβλήματα και στα βιώματα του άλλου
- ▶ Κατάδυση στον εσωτερικό κόσμο του άλλου
- ▶ Ενεργητική ακρόαση (συγκέντρωση στα λόγια, όχι λεκτικές παρεμβολές)
- ▶ Αποδοχή και εκτίμηση

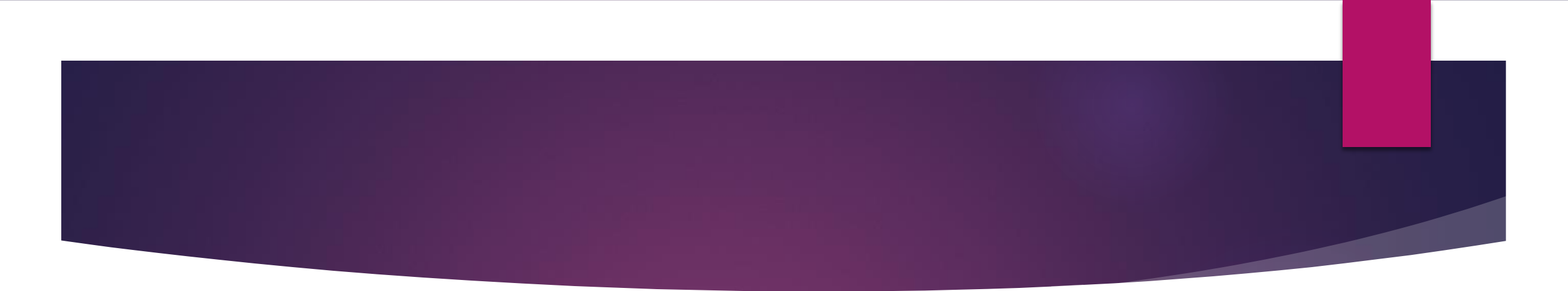


Ενσυναισθηματική κατανόηση...

- ▶ Προσπαθώ να μπω μέσα στον κόσμο του άλλου, να καταλάβω τι νοιώθει...
- ▶ Καταλαβαίνω τον άλλον μέσα από το δικό του πλαίσιο αναφοράς, ως πρόσωπο, διαφορετικό, μοναδικό.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις και η ενσυναίσθηση στο σχολείο

- ▶ Στους **μαθητές** συμβάλλει στην προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας, καθώς και της κοινωνικής ευεξίας των μαθητών.
- ▶ Στους **εκπαιδευτικούς** συμβάλλει αποτελεσματικά στη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των εκπαιδευτικών συναδέλφων και, κατ' επέκταση, μεταξύ των εκπαιδευτικών και των εκπαιδευομένων-μαθητών.



«Πάρα πολλοί νέοι άνθρωποι δεν δέχονται την κριτική. Γίνονται επιθετικοί ή αμυντικοί όταν οι άλλοι τους προσφέρουν ανατροφοδότηση σχετικά με την επίδοσή τους. Αντιδρούν στην ανατροφοδότηση που αφορούν την επίδοση σαν να επρόκειτο για προσωπική επίδοση»

Τα πέντε στάδια ...

- ▶ Η επίγνωση των συναισθημάτων
- ▶ Η εκδήλωση του συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση
- ▶ Ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων
- ▶ Βοήθεια στο μαθητή προκειμένου να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά του
- ▶ Καθορισμός ορίων και βοήθεια για την επίλυση των προβλημάτων

Αναφέρετε δηλώσεις που
διευκολύνουν την ενσυναίσθηση



Αναφέρετε δηλώσεις που διευκολύνουν την ενσυναίσθηση:

▶ **Ερωτήματα:**

- ▶ Μπορείς να μου πεις γι' αυτό;
- ▶ Πώς σου φάνηκε αυτό;
- ▶ Πώς σε έκαναν να αισθανθείς όλα αυτά;

▶ **Διευκρινήσεις:**

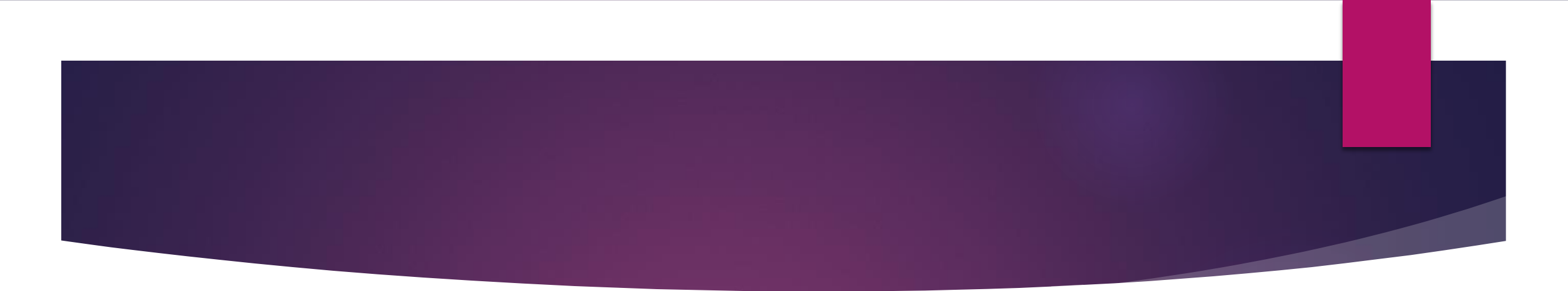
- ▶ Για να δω εάν κατάλαβα καλά ...
- ▶ Πες μου περισσότερα γι' αυτό ...
- ▶ Θέλω να είμαι σίγουρος ότι κατάλαβα αυτό που είπες ...

▶ **Απαντήσεις - Αποκρίσεις:**

- ▶ Μου φαίνεσαι...
- ▶ Φαντάζομαι ότι πρέπει να είναι ...
- ▶ Καταλαβαίνω τι νιώθεις ...

Φύλο και ενσυναίσθηση...

- ▶ Οι γυναίκες έχουν συνήθως μεγαλύτερη εξοικείωση με κάποιες διαπροσωπικές δεξιότητες σε σχέση με τους άνδρες:
αυθόρμητο ταίριασμα των συναισθημάτων με τους άλλους



«Το γεγονός ότι οι άνδρες φαίνονται μερικές φορές να είναι κοινωνικά αναισθητοί έχει σχέση με την εικόνα που θέλουν να δείξουν προς τα έξω παρά με την ικανότητα της ενσυναίσθησης που διαθέτουν» (Γουίλιαμ Άικς)

Περίπτωση 1^η

Τα παιδί σας εξαφανίζεται σε ένα πολυκατάστημα, γεγονός που σας προκαλεί έντονη ανησυχία. Μετά από λίγο ένας υπάλληλος βρίσκει το παιδί σας, το οποίο είναι αναστατωμένο, και σας το παραδίδει.

Ποια θα είναι η αντίδραση σας;

Περίπτωση 2η

Ένας μαθητής σας πλησιάζει την ώρα του διαλείμματος και σας λέει: «Μισώ τους συμμαθητές μου. Δεν θέλουν να παίξουν μαζί μου. Μου φέρονται απαίσια. Με κοροϊδεύουν...».

Περίπτωση 3^η

Ένας μαθητής έρχεται την ώρα του διαλείμματος και σας λέει:
«Κύριε, δεν θα ξαναπατήσω στο μάθημα Η δασκάλα
μου έβαλε τις φωνές μπροστά σε όλη την τάξη»

Περίπτωση 4η

Η Άντρη, μαθήτριά της Στ' τάξης του Δημοτικού, σας πλησιάζει στο διάλειμμα και σας λέει με οργισμένο ύφος «Με αδικήσατε στην αξιολόγηση... Μου βάλατε Β στο Δελτίο Προόδου ενώ εγώ αξίζω για «Άριστα». Από εδώ και πέρα δεν θα ενδιαφέρομαι για το μάθημά σου»

Περίπτωση 5η

Ο Σωκράτης, δάσκαλος τμήματος στην Ε' τάξη του Δημοτικού μπαίνει μέσα στον σύλλογο διδασκόντων φουριόζος και συναισθηματικά φορτισμένος. Αφήνει με δύναμη την τσάντα του στο τραπέζι και απευθυνόμενος στη συνάδελφό του την Κατερίνα της λέει με έντονο ύφος:

«Στο τμήμα μου δεν μπορώ να κάνω μάθημα... η κατάσταση είναι ανυπόφορη... δεν με αφήνουν να κάνω μάθημα... δεν αντέχω άλλο, θα ζητήσω να μου αλλάξουν τμήμα»

3 διαφορετικά στιλ αναγνώρισης και χειρισμού συναισθημάτων:

1° Αυτογνώστες:

επίγνωση των διαθέσεων τους την ώρα που τις βιώνουν – αυτόνομοι- θετική στάση απέναντι στη ζωή- απαλλάσσονται γρηγορότερα από αρνητικές διαθέσεις

2° Καταπιεσμένοι:

πνίγονται από τα συναισθήματά τους – ευμετάβλητοι- υποχείριοι των συναισθημάτων τους- δεν προσπαθούν να απαλλαγούν από αυτά

3° Δεκτικοί:

είτε δεν επιθυμούν να αλλάξουν τη συναισθηματική τους κατάσταση είτε αποδέχονται τα συναισθήματα (κυρίως τα αρνητικά) με μια διάθεση ωχαδελφισμού. Συμφιλιωμένοι με την απελπισία τους.

Οι ενήλικες ως συναισθηματικοί μέντορες

► Αντιμετωπίζουν τις κακές στιγμές του παιδιού ως μια ευκαιρία να βρεθούν κοντά τους
«Είναι μια στιγμή να την αγκαλιάσω , να της μιλήσω να μου πει τι έχει στο μυαλό της»

«Εννιά στις δέκα φορές δεν γνωρίζει από πού προέρχονται τα συναισθήματά της...βοηθώ να τα κατανομάσει...συζητάμε τι πρέπει να κάνει την επόμενη φορά, πώς να χειριστεί...»

Οι ενήλικες ως συναισθηματικοί μέντορες

- ▶ Ενθαρρύνουν τη συναισθηματική εντιμότητα των παιδιών
- ▶ Ο θυμός δεν σημαίνει αυτόματα ότι το παιδί έχει κακό χαρακτήρα ή ότι μισούν το πρόσωπο με το οποίο έχουν θυμώσει (π.χ. διαμάχη μεταξύ δύο αδελφών)
- ▶ Δεν νιώθουν υποχρεωμένοι να διορθώσουν οτιδήποτε πάει στραβά στη ζωή των παιδιών (διαχείριση μικρών απογοητεύσεων)
- ▶ Δεν κρύβουν τα συναισθήματά τους (π.χ. συγκίνηση)
- ▶ Δεν φοβούνται να απολογηθούν
- ▶ Θετικές μορφές πειθαρχίας (συνέπειες κακής συμπεριφοράς)

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΕΝΙΣΧΥΣΟΥΜΕ ΤΗΝ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

- ▶ Γνωρίζω τις πολλαπλές νοημοσύνες και τις προσαρμόζουμε στη διδασκαλία μας
- ▶ Γνωρίζουμε το στιλ μάθησης και το προσαρμόζουμε στη διδασκαλία μας
- ▶ Δημιουργούμε ευκαιρίες επιτυχίας για κάθε μαθητή
- ▶ Αναθέτουμε ευθύνες
- ▶ Επαινούμε τις θετικές συμπεριφορές
- ▶ Μαθαίνουμε το παιδί να δέχεται την αποτυχία
- ▶ Αποφεύγουμε συγκρίσεις και τον ανταγωνισμό
- ▶ Δημιουργούμε ευκαιρίες συνεργατικής μάθησης
- ▶ Αποφεύγουμε την υπερπροστασία
- ▶ Ενθαρρύνουμε το παιδί να ρισκάρει
- ▶ Ζητούμε τη γνώμη του παιδιού
- ▶ Επιτρέπουμε στο παιδί να συμμετέχει στη λήψη αποφάσεων

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- ▶ Ορίζω το συναίσθημα
- ▶ Καθορίζω τα αίτια των συναισθημάτων
- ▶ Προσδιορίζω τις συνέπειες των συναισθημάτων
- ▶ Κατηγοριοποιώ τα συναισθήματα
- ▶ Δραματοποιώ τα συναισθήματα
- ▶ Γράφω ένα ποίημα ή ένα τραγούδι για ένα συναίσθημα
- ▶ Αναλύω συναισθήματα από ένα τραγούδι, κείμενο, έργο τέχνης, ταινία, παιχνίδι..
- ▶ Ζωγραφίζω συναισθήματα
- ▶ Χαρτογραφώ τη διαβάθμιση των συναισθημάτων
- ▶ Ποιο συναίσθημα σου ταιριάζει σήμερα;

Διαπροσωπική νοημοσύνη

Τέσσερις (4) ικανότητες:

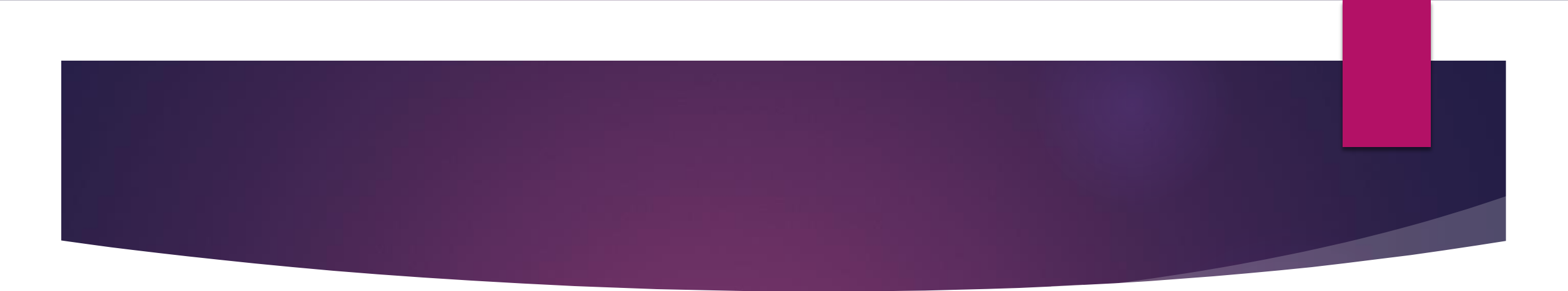
1. Η οργάνωση ομάδων, η οποία βοηθά στο συντονισμό των προσπαθειών ενός συνόλου ατόμου
2. Η διαπραγμάτευση λύσεων, η οποία αφορά την ικανότητα να προλαβαίνεις ή να κατευνάζεις διαπληκτισμούς
3. Οι προσωπικές σχέσεις, οι οποίες αφορούν την ικανότητα ενσυναίσθησης και επαφής
4. Η κοινωνική ανάλυση, η οποία αποτελεί την ικανότητα διάγνωσης των συναισθημάτων, των κινήτρων και των αγωνιών των άλλων



▶ Η αναγνώριση σχέσεων που πριν δεν εντοπίζανε οι μαθητές είναι επίσης βασικό μέλημα μιας διδακτικής παρέμβασης με στόχο την ανάπτυξη ενσυναισθητικών δεξιοτήτων.

▶ Οι μαθητές νοιώθουν πως τους σέβονται οι άλλοι, μόνο αν αισθάνονται πως οι συμμαθητές τους γνωρίζουν- πιθανοί φίλοι

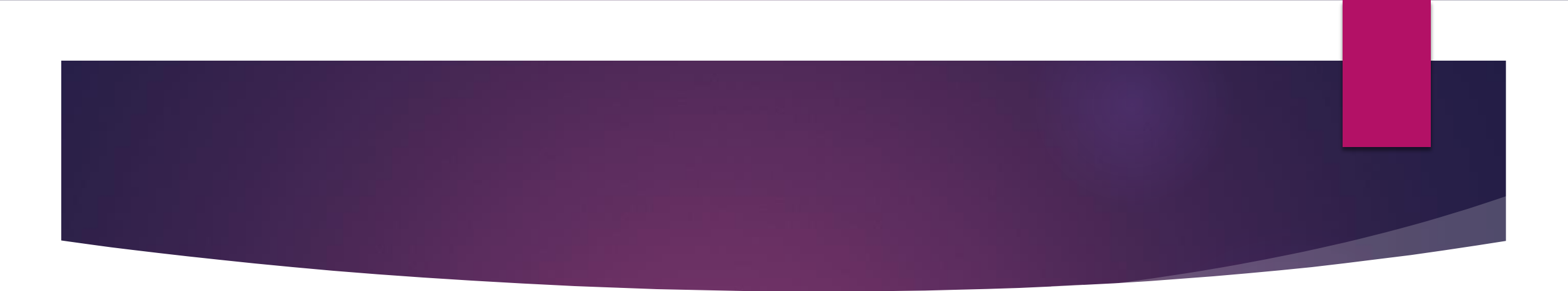
«Για να έχουμε μια τάξη που νοιάζεται πρέπει να έχουμε μια τάξη με αναγνωρίσιμα και σεβαστά πρόσωπα» (Olsen)

- 
- ▶ Το πρώτο βήμα πάντα είναι η καλλιέργεια και εμπέδωσης καλών σχέσεων μεταξύ μαθητών αλλά και μαθητών – δασκάλου μέσα στην τάξη. Αν εδραιωθεί ένα κλίμα συναισθηματικής ασφάλειας, ενδιαφέροντος και εμπιστοσύνης μέσα στην τάξη, μπορούν στη συνέχεια να ενσωματωθούν στο αναλυτικό πρόγραμμα δράσεις για την ενσυναίσθηση με τρόπο φυσικό και αυθεντικό .
 - ▶ Η ενσυναίσθηση αναπτύσσεται πρώτα μέσα από την επικοινωνία μαθητή-δασκάλου παράλληλα με την ανάπτυξη των σχέσεων μεταξύ των μαθητών

Το παράδειγμα του εκπαιδευτικού...

«όταν οι μαθητές βιώνουν τη σύγκρουση σε αυτό που λένε και σε αυτό που κάνουν οι ενήλικες τότε επιλέγουν να μιμηθούν τη συμπεριφορά και όχι να συνταχθούν με την παραινέση»

(Fontana)



**«Αυτή είναι η τραγικότητα ενός καλού δασκάλου: αγωνίζεται για την
“αυτοεξόντωση” του. Καθώς οδηγεί τους μαθητές του σε αυτονομία
και αυτοτέλεια , καταργεί βαθμιαία τον ίδιο του τον εαυτό. Ένα καλός
εκπαιδευτικός είναι ένας αληθινός ήρωας» (Πυργιωτάκης)**

**ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ !!!!!**

