

A photograph of a field of purple lavender flowers. A path of light-colored gravel or sand leads from the bottom center towards the top center of the frame. The flowers are in various stages of bloom, creating a textured, purple landscape. The lighting is soft, suggesting a bright but slightly overcast day.

η συναισθηματική νοημοσύνη...

**Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη;
Με τη θεωρία του της προσωπικής νοημοσύνης
στο πλαίσιο των 6 τύπων νοημοσύνης,
ο Gardner επινόησε ήδη ένα μοντέλο
της περίφημης συναισθηματικής νοημοσύνης
η οποία έγινε αργότερα γνωστή
από τον Daniel Goleman το 1996.**

Η συναισθηματική νοημοσύνη

δεν βάζει σε πρώτη γραμμή τις πνευματικές ικανότητες των ανθρώπων αλλά τη νοημοσύνη των συναισθημάτων. Αυτή θεωρείται πολύ πιο σημαντική από τη ψυχρή νοημοσύνη της σκέψης προκειμένου να οικοδομηθεί μια πιο ολοκληρωμένη ζωή.

- Η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται μια ανώτερη ικανότητα από την οποία εξαρτάται στην ουσία το πόσο καλά μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τις ικανότητές του για να έχει επιτυχία στο επάγγελμά του, μια ευτυχισμένη συντροφική σχέση, ενδιαφέρουσες και στέρεες κοινωνικές επαφές, γενική ευεξία και σε ένα μεγάλο βαθμό ευχαρίστηση στη ζωή. Για να μπορέσουμε να χειριστούμε με λειτουργικό τρόπο τα συναισθήματά μας χρειάζεται να διαθέτουμε οπωσδήποτε τα ακόλουθα στοιχεία:

- **Γνώση των συναισθημάτων μας**
- **Έλεγχο των συναισθημάτων μας**
- **Κίνητρα**
- **Κατανόηση.**
- **Ικανότητα χειρισμού των σχέσεων.**

Γνώση των συναισθημάτων μας

- Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε καλά αυτά τα στοιχεία της προσωπικότητάς μας για να μπορούμε έτσι να οργανώνουμε κάθε φορά τους τρόπους της αντίδρασής μας. Γνωρίζοντας καλύτερα τα συναισθήματά μας έχουμε τη δυνατότητά μας έχουμε τη δυνατότητα να δουλέψουμε για να ανακαλύψουμε σε ποιους τομείς και μέχρι ποιο βαθμό μπορούμε να βελτιώσουμε τη ζωή μας.

Έλεγχο των συναισθημάτων μας

- Όσο σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τα συναισθήματα και τις διαθέσεις μας το ίδιο σημαντικό είναι να μπορούμε να τα χειριζόμαστε θετικά για μας, να τα ελέγχουμε δηλαδή με επωφελή τρόπο. Εδώ ο στόχος είναι να μην υποκύπτουμε σε αρνητικά συναισθήματα να μπορούμε να λυτρωνόμαστε από φόβους, καταθλιπτικές διαθέσεις εκνευρισμούς και άλλα σχετικά. Να μπορούμε να τα διώχνουμε ώστε να μη μας κυριεύουν.

Κίνητρα

- Η ικανότητα να ανακαλύπτουμε κίνητρα για τον εαυτό μας να προετοιμαζόμαστε διαρκώς για νέες επιδόσεις και να νιώθουμε ενθουσιασμό για καινούργια πράγματα είναι σημαντικό εφόδιο κυρίως όταν προκύπτουν δυσκολίες ή όταν κάτι στη ζωή μας εξελίσσεται εντελώς διαφορετικά από ότι έχουμε σχεδιάσει. Όποιος μπορεί να συνεχίζει παρα τις απογοητεύσεις και τις διαψεύσεις των προσδοκιών του αυτός θα έχει το μεγαλύτερο κέρδος, ψυχοσωματικό και όχι μόνο από κάποιον που το βάζει κάτω με την πρώτη δυσκολία.

Κατανόηση.

- Για να μπορέσουμε να έχουμε μια πετυχημένη και ικανοποιητική ζωή είναι επίσης σημαντικό να κατανοούμε τα πιστεύω και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Αυτό μας δίνει τη δυνατότητα να μπαίνουμε ως ένα βαθμό στη θέση τους και να χτίζουμε καλύτερες σχέσεις μαζί τους. Κατανοώντας καλύτερα τι κάνουν οι άλλοι και γιατί το κάνουν διευκολύνουμε και πετυχαίνουμε την επαφή μαζί τους.

Ικανότητα χειρισμού των σχέσεων.

- Η ικανότητα να δημιουργούμε τις σχέσεις αλλά και να τις διατηρούμε μέσα στο χρόνο διευκολύνει τη συναναστροφή με άλλους ανθρώπους αποτελεί προϋπόθεση για μια καλή ηγετική προσωπικότητα και συμβάλλει στη δημιουργία ομάδων για αποτελεσματική εργασία. Σημαντική είναι επίσης εδώ η ενίσχυση της κριτικής ικανότητας και η εκπαίδευση στην εποικοδομητική αντιμετώπιση των συγκρούσεων. Προϋπόθεση γι' αυτό αποτελεί η αξιολογητέα ικανότητα επικοινωνίας την οποία μπορεί κανείς να εξασκήσει. Γενικά, είναι αναγκαίο να ακούμε με προσοχή τους άλλους και να έχουμε την ικανότητα να εκφραζόμαστε καθαρά και κατανοητά .

- Συναισθηματική νοημοσύνη, λοιπόν, είναι ένας όρος που έχει προταθεί από τους ειδικούς επιστήμονες τις τελευταίες δεκαετίες για να περιγράψει ένα σύνολο δεξιοτήτων. Αυτές αφορούν ένα συνοθύλευμα από διαπροσωπικά και ενδοπροσωπικά χαρακτηριστικά που μπορεί να διαθέτει κανείς.

Ποια είναι τα γνωρίσματα ενός ατόμου με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη;

- Σύμφωνα με τον Γκόλμαν, ο συναισθηματικά ευφυής άνθρωπος διαθέτει τέσσερα βασικά στοιχεία:
- την αυτεπίγνωση, την αυτοδιαχείριση, την κοινωνική επίγνωση και τη διαχείριση των σχέσεων.

Συγκεκριμένα, ο συναισθηματικά ευφυής άνθρωπος:

- **Αναγνωρίζει** με ευστοχία τα συναισθήματά του την ώρα που δημιουργούνται.
- **Ελέγχει** τα συναισθήματά του με τρόπο που να μπορεί να αντιμετωπίσει αποτελεσματικά τις διάφορες καταστάσεις που προκύπτουν στη ζωή του.
- **Μπορεί να βρει κίνητρα** για τον εαυτό του και να προσηλώσει την προσοχή του σε συγκεκριμένους στόχους, τους οποίους επιχειρεί να πετύχει μέσα από αυτοκυριαρχία και δημιουργικότητα.
- **Αναγνωρίζει τα συναισθήματα των άλλων** και διαθέτει την ικανότητα της ενσυναίσθησης, του να μπορεί δηλαδή να μπει στη θέση του άλλου.
- **Διαχειρίζεται τις σχέσεις του** με τρόπο αποτελεσματικό, αφού μπορεί να αναγνωρίσει τα συναισθήματα των άλλων και να κατανοήσει καταστάσεις από την οπτική γωνία και άλλων πέραν του εαυτού του.

- Πώς συνδέεται η συναισθηματική νοημοσύνη με την αυτοεκτίμηση;
- Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με τις ικανότητες που περιλαμβάνει η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Ας δούμε μερικά παραδείγματα:

- Ένας μαθητής με χαμηλή αυτοεκτίμηση φοβάται να σηκώσει το χέρι του στην τάξη, ακόμα και όταν ξέρει καλά την απάντηση. Δυσκολεύεται να αναγνωρίσει τα συναισθήματα των άλλων, ότι δηλαδή ακόμα και αν κάνει λάθος δεν θα τον απορρίψουν και δεν θα του δώσουν όση σημασία νομίζει ο ίδιος. Με τη βελτίωση της συναισθηματικής του νοημοσύνης θα μπορέσει να καταλάβει καλύτερα ότι οι άλλοι τον βλέπουν με συμπάθεια και ότι μπορεί ακόμα και να επικροτήσουν τη συμμετοχή του στο μάθημα και όχι να την κοροϊδέψουν.

- Είναι αξιοσημείωτο το γεγονός ότι πολλοί από εμάς θεωρούν ότι τα συναισθήματα λειτουργούν ανταγωνιστικά και εις βάρος της λογικής. Η εκδήλωση και η έκφραση των συναισθημάτων θεωρείται συνώνυμη της «αδυναμίας» και της έλλειψης αυτοπεποίθησης. Αντιθέτως, η επικράτηση της λογικής και ο έλεγχος των συναισθημάτων επικροτείται και ενθαρρύνεται ως ένδειξη ατόμου με υψηλή αυτοπεποίθηση και δυναμισμό. Αυτή η νοοτροπία έχει επηρεάσει βαθιά τη ζωή μας σε όλα τα επίπεδα: κοινωνικό, επαγγελματικό και διαπροσωπικό.

- Ωστόσο, αν παρατηρήσουμε στον περίγυρό μας, υπάρχουν αρκετές περιπτώσεις ανθρώπων οι οποίοι διαθέτουν παρά πολύ υψηλό δείκτη νοημοσύνης και απίστευτες γνώσεις, δυσκολεύονται, όμως, τόσο στην κοινωνική όσο και στην προσωπική τους ζωή. Αντιθέτως, περιπτώσεις ανθρώπων με «κοινό νου», τα καταφέρνουν καλύτερα ειδικά στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

Ποιος είναι ο ρόλος του γονιού στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του παιδιού;

- Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια ικανότητα η οποία μπορεί να αναπτυχθεί στο παιδί από τα πρώτα χρόνια της ζωής του όπου ξεκινάει να διαμορφώνει την προσωπικότητά του, και δημιουργούνται οι βάσεις για τη μελλοντική του πορεία. Συνεπώς, ο ρόλος των γονιών είναι σημαντικός και καθοριστικός.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

- **Να συζητούν μαζί του:** Ο παιδικός ψυχισμός είναι πολύ ευαίσθητος και μπορεί να πληγωθεί από κάποιο γεγονός, που οι γονείς μπορεί να το θεωρήσουν περαστικό ή ανώδυνο. Είναι σημαντικό να το ενθαρρύνουν να συζητάει μαζί τους για το πώς αισθάνεται και να του μιλούν και οι ίδιοι για τα δικά τους συναισθήματα.

- **Να κατανοήσουν τη συμπεριφορά του:** Συχνά, επειδή το παιδί δεν είναι σε θέση να εκφράσει με λόγια τα προβλήματά του, εμφανίζει σωματικά συμπτώματα όπως δυσκολίες στον ύπνο και τη διατροφή και νυχτερινή ενούρηση, δυσκολίες στις σχέσεις με τους συνομηλίκους του στο σχολείο, επιθετική συμπεριφορά ή παραβατικές συμπεριφορές όπως η κλοπή. Πίσω από αυτές τις συμπεριφορές είναι πιθανό να κρύβεται η ανάγκη του για περισσότερη προσοχή και φροντίδα. Κάθε φορά που οι γονείς βοηθούν το παιδί τους να κατανοήσει και σταδιακά να ελέγξει τα αρνητικά συναισθήματα που το κατακλύζουν, όπως θυμός, οργή, άγχος, αναπτύσσουν τη συναισθηματική του νοημοσύνη.

- **Να το αφήνουν να κάνει λάθη:** Ακόμα και σε περίπτωση που το παιδί αποτύχει σε κάτι, καλό είναι οι γονείς να αναγνωρίζουν την προσπάθειά του και να το ενισχύουν λέγοντάς του πως αν επιμείνει λίγο περισσότερο, την επόμενη φορά θα τα καταφέρει καλύτερα. Ωστόσο, είναι σημαντικό πρώτα οι γονείς να συμφιλιωθούν με τις ενδεχόμενες αποτυχίες του παιδιού τους και να τις αντιμετωπίζουν ως κάτι φυσικό και ανθρώπινο. Μόνο έτσι θα το βοηθήσουν να αποκτήσει περισσότερο θάρρος και να παίρνει πρωτοβουλίες, χωρίς να αγχώνεται υπερβολικά για το αποτέλεσμα.

- **Να ενισχύουν την αυτοπεποίθησή του:** Το παιδί έχει ανάγκη την αγάπη και την αποδοχή από τους γονείς του. Χρειάζεται την προτροπή αλλά και τον έπαινο, το «μπράβο» για να προχωρήσει. Με αυτό τον τρόπο του δείχνουν την αγάπη, την εκτίμηση και την προσοχή τους και το βοηθούν να πιστέψει στις δυνάμεις του.

- **Ενισχύοντας και καλλιεργώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού, το βοηθάμε να αποκτήσει μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και υπευθυνότητα, να είναι κοινωνικό και να συνεργάζεται ομαλά τόσο με παιδιά όσο και με ενήλικες **με απώτερο στόχο** να ενταχθεί ομαλά στο κοινωνικό σύνολο και να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις της ζωής.**

Ποια είναι η σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης;

Σύμφωνα με έρευνες το υψηλό IQ (ο δείκτης νοημοσύνης που ήταν γνωστός μέχρι τώρα) δεν εξασφαλίζει την επαγγελματική και προσωπική επιτυχία. Οι έρευνες δείχνουν ότι μόνο το 4% της επιτυχίας οφείλεται στο IQ. Ας φανταστούμε έναν άνθρωπο με πολύ υψηλό IQ ο οποίος εκδηλώνει συχνά έντονα ξεσπάσματα θυμού διαταράσσοντας τις προσωπικές και επαγγελματικές του σχέσεις. Μπορεί να είναι επιτυχημένος προσωπικά και επαγγελματικά;

Τα αποτελέσματα των ερευνών δείχνουν επίσης ότι μπορεί μια επιχείρηση να προσλάβει κάποιον για τα προσόντα του (IQ, σπουδές) αλλά ότι τον κρατούν για το χαρακτήρα του (Συναισθηματική Νοημοσύνη).

- Σε σχολεία όπου εφαρμόστηκε πρόγραμμα συναισθηματικής αγωγής παρατηρήθηκαν βελτίωση στην αναγνώριση και κατονομασία συναισθημάτων, μεγαλύτερη ικανότητα κατανόησης των αιτιών των συναισθημάτων, μεγαλύτερη ανοχή στην απογοήτευση, αποτελεσματικότερος έλεγχος του θυμού, περισσότερη υπευθυνότητα, καλύτερη κατανόηση των απόψεων των άλλων και βελτίωση στην επικοινωνία.

Παρατηρώντας τους ανθρώπους γύρω μας μπορούμε να επιβεβαιώσουμε ότι δεν αρκεί το υψηλό IQ για να είναι κανείς ευτυχισμένος. Η ευτυχία εξαρτάται περισσότερο από τη σχέση μας με τον εαυτό μας και τους άλλους οι οποίες βελτιώνονται με την ικανότητα στην αυτοεπίγνωση, τον αυτοέλεγχο, στην ενθάρρυνση εαυτού, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες, δηλαδή την υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Ας διαβάσουμε ένα κείμενο του Μ. Χατζηδακη για να αντιληφτούμε την αξία των συναισθημάτων με τη ματιά ενός σημαντικού καλλιτέχνη:

ΤΟ ΝΗΣΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ (Μ.ΧΑΤΖΗΔΑΚΗΣ)

Μια φορά κι έναν καιρό, υπήρχε ένα νησί στο οποίο ζούσαν όλα τα Συναισθήματα. Εκεί ζούσαν η Ευτυχία, η Λύπη, η Γνώση, η Αγάπη και όλα τα άλλα συναισθήματα. Μια μέρα έμαθαν ότι το νησί τους θα βούλιαζε και έτσι όλοι επισκεύασαν τις βάρκες τους και άρχισαν να φεύγουν. Η Αγάπη ήταν η μόνη που έμεινε πίσω. Ήθελε να αντέξει μέχρι την τελευταία στιγμή. Όταν το νησί άρχισε να βυθίζεται, η Αγάπη αποφάσισε να ζητήσει βοήθεια. Βλέπει τον Πλούτο που περνούσε με μια λαμπερή θαλαμηγό. Η Αγάπη τον ρωτάει: «Πλούτε, μπορείς να με πάρεις μαζί σου;», «Όχι, δεν μπορώ» απάντησε ο Πλούτος. «Έχω ασήμι και χρυσάφι στο σκάφος μου και δεν υπάρχει χώρος για σένα» Η Αγάπη τότε αποφάσισε να ζητήσει βοήθεια από την Αλαζονεία που επίσης περνούσε από μπροστά της σε ένα πανέμορφο σκάφος. «Σε παρακαλώ βοήθησέ με» είπε η Αγάπη. «Δεν μπορώ να σε βοηθήσω Αγάπη. Είσαι μούσκεμα και θα μου χαλάσεις το όμορφο σκάφος μου» της απάντησε η Αλαζονεία.



Η Λύπη ήταν πιο πέρα και έτσι η Αγάπη αποφάσισε να ζητήσει από αυτή βοήθεια.
«Λύπη άφησέ με να έρθω μαζί σου».
«Ω Αγάπη, είμαι τόσο λυπημένη που θέλω να μείνω μόνη μου» είπε η Λύπη.
Η Ευτυχία πέρασε μπροστά από την Αγάπη αλλά και αυτή δεν της έδωσε σημασία.
Ήταν τόσο ευτυχισμένη, που ούτε καν άκουσε την Αγάπη να ζητά βοήθεια.

Ξαφνικά ακούστηκε μια φωνή: «Αγάπη, έλα προς τα εδώ! Θα σε πάρω εγώ μαζί μου!».

Ήταν ένας πολύ ηλικιωμένος κύριος που η Αγάπη δεν γνώριζε, αλλά ήταν γεμάτη από τέτοια ευγνωμοσύνη, που ξέχασε να ρωτήσει το όνομά του.

Όταν έφτασαν στην στεριά ο κύριος έφυγε και πήγε στο δρόμο του.

Η Αγάπη γνωρίζοντας πόσα χρωστούσε στον κύριο που τη βοήθησε, ρώτησε την Γνώση:

«Γνώση, ποιος με βοήθησε»;

«Ο Χρόνος» της απάντησε η Γνώση.

«Ο Χρόνος;» ρώτησε η Αγάπη. «Γιατί με βοήθησε ο Χρόνος;»

Τότε η Γνώση χαμογέλασε και με τη βαθιά σοφία της είπε:

«Μόνο ο Χρόνος μπορεί να καταλάβει πόσο μεγάλη σημασία έχει η Αγάπη».





ΣΜΥΡΝΙΩΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

ΔΑΣΚΑΛΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΕΡΓΑΣΙΑ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΒΑΣΙΣΜΕΝΗ ΣΤΑ ΒΙΒΛΙΑ:

1. Η συναισθηματική νοημοσύνη:

Γιατί το "EQ" είναι πιο σημαντικό από το "IQ";

Daniel Goleman μετάφραση: Άννα Παπασταύρου

ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΕΔΙΟ

2. Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ
ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

(ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ)

GOTTMAN M. JOHN, DECLAIR JOAN ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΟΛΙΤΕΙΑ