

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Κοινωνικο-συναισθηματικές Δεξιότητες

Ε. Μπότσαρη
Καθηγήτρια



Συναισθηματική Νοημοσύνη

➤ Στον όρο συναισθηματική νοημοσύνη συμπεριλαμβάνονται σύμφωνα με τον Goleman η ικανότητα αυτοελέγχου, ο ζήλος, η επιμονή και η ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί κίνητρα αυτοπαρώθησης...

➤ Η συναισθηματική νοημοσύνη αυξάνεται με την ηλικία και ο τρόπος ανάπτυξης της περιγράφεται στο πλαίσιο τεσσάρων εξελικτικών σταδίων.

Τα στάδια ανάπτυξης της Σ.Ν (1/2)

➔ Το πρώτο στάδιο αναφέρεται στην επίγνωση των συναισθημάτων μας και την ικανότητα μας να τα εντοπίζουμε σωστά. Το στάδιο αυτό μπορεί να περιλαμβάνει και την ικανότητα μας να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα των άλλων.



➔ Το δεύτερο στάδιο εστιάζεται στην ικανότητα μας να εντοπίζουμε ποια συναισθήματα είναι κατάλληλα σε συγκεκριμένες περιστάσεις.

Τα στάδια ανάπτυξης της Σ.Ν (2/2)

► Το τρίτο στάδιο περιλαμβάνει την ικανότητα να συναισθανόμαστε τα αισθήματα των άλλων

► Το τέταρτο στάδιο αναφέρεται στο επίπεδο της συναισθηματικής μας αυτογνωσίας που χρησιμοποιείται για να καθοδηγεί τη λήψη αποφάσεων.

Συναισθηματικές δεξιότητες

► Μεταξύ των βασικών δεξιοτήτων του κοινωνικά και συναισθηματικά αποτελεσματικού ατόμου περιλαμβάνονται ο αυτοέλεγχος, η αυτοεπίγνωση, η ενσυναίσθηση, η συναισθηματική αυτορρύθμιση, η αυτοπαρατήρηση της συμπεριφοράς, η αποτελεσματική διαχείριση των σχέσεων και τα κίνητρα (Goleman, Boyatzis, McKee, 2002. Zins και συν., 2004).

Αυτοεπίγνωση

- ▶ Η ικανότητα του ανθρώπου να γνωρίζει τον εσωτερικό του κόσμο, τις επιθυμίες του, τα προσωπικά του όρια και να έχει αυξημένη διαίσθηση.
- ▶ Να είσαι σε θέση να αναγνωρίζεις τα συναισθήματά σου και να τους δίνεις ταυτότητα χρησιμοποιώντας τις κατάλληλες λέξεις.
- ▶ Να κατανοείς τα αίτια και τις συνθήκες ,στο πλαίσιο των οποίων βιώνονται τα συναισθήματα .



Αυτορρύθμιση /αυτοέλεγχος

- Να επεξεργάζεσαι, να αξιολογείς και να αντιμετωπίζεις με επιτυχία το άγχος, το θυμό και την κατάθλιψη.
- Να ελέγχεις τις παρορμήσεις, την επιθετικότητά σου ,τις αυτοκαταστροφικές και αντικοινωνικές σου συμπεριφορές.
- Να αναγνωρίζεις τα δυνατά σου σημεία και να ενεργοποιείς τα θετικά σου συναισθήματα για τον εαυτό σου, το σχολείο, την οικογένεια και την κοινωνία.



Αυτοπαρατήρηση της συμπεριφοράς

- Να εστιάζεις στο έργο που κάνεις.
- Να θέτεις βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους στόχους.
- Να διορθώνεις τις ενέργειές σου ανάλογα με την ανατροφοδότηση που λαμβάνεις.
- Να επιστρατεύεις τα θετικά κίνητρα.
- Να ενεργοποιείς την ελπίδα και την αισιοδοξία.
- Να επιδιώκεις τις ευνοϊκότερες δυνατές καταστάσεις για την εκτέλεση ενός έργου, παραμερίζοντας το άγχος κατά τη διάρκεια της προσπάθειας.

Ενσυναίσθηση/κοινωνική επίγνωση

- Να μάθεις να ταυτίζεσαι νοερά με τα συναισθήματα ,τις σκέψεις και τη νοοτροπία των άλλων.
- Να μάθεις να ακούς προσεκτικά.
- Να διευρύνεις την ευαισθησία σου για τα συναισθήματα των άλλων και την κατανόηση των απόψεων των άλλων
- Να κατανοείς τις απόψεις, και τα συναισθήματα των άλλων
- Το άτομο με αυτή την ικανότητα έρχεται εύκολα στη θέση του άλλου, συναισθάνεται και λειτουργεί επικουρικά στην επίλυση προβλημάτων.



Δεξιότητες για την αποτελεσματική διαχείριση των σχέσεων

- Να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματά σου, εναρμονίζοντας τις αντιθέσεις που πιθανόν προκύπτουν μεταξύ συναισθημάτων και απόψεων.
- Να μάθεις να εκφράζεις τα συναισθήματά σου.
- Να ασκείσαι στη διεκδίκηση και στην πειθώ.
- Να εμπιστεύεσαι τη γνώση που αποκτάς από τη διερεύνηση του εαυτού σου και των άλλων.
- Να ασκείσαι στην λήψη αποφάσεων και στις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων που αφορούν κοινωνικά θέματα.



Τα Κίνητρα συμπεριφοράς (motivation)

- Να ενισχύεις την τάση για την επίτευξη στόχων.
- Να δεσμεύεσαι για την επίτευξη στόχων.
- Να αναλαμβάνεις πρωτοβουλία.
- Να δρας με αισιοδοξία.



Επίλυση προβλημάτων στις σχέσεις μας

- Όλα τα παραπάνω οδηγούν και παρακινούν τον άνθρωπο, έτσι ώστε να κάνει όλες τις απαραίτητες ενέργειες που θα τον οδηγήσουν στην πραγματοποίηση των στόχων του και των επιδιώξεών του (Goleman, 1998).

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- ▶ Μακρή-Μπότσαρη, Ε. (2007). Ο συναισθηματικό παράγοντας στην εκπαιδευτική διαδικασία και η κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση. Στο βιβλίο *Θέματα εισαγωγικής επιμόρφωσης για νεοδιόριστους εκπαιδευτικούς* (σσ. 132-143). Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- ▶ Goleman, D. (1998). *Working with emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- ▶ Boyatzis, R., Goleman, D., & Rhee, K. (2000). Clustering competence in emotional intelligence: insights from the emotional competence inventory (ECI). In R. Bar-On & J.D.A. Parker (eds.): *Handbook of emotional intelligence* (pp. 343-362). San Francisco: Jossey-Bass.