
έχει υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης είναι επόμενο ότι θα έχει και υψηλό δείκτη ενσυναίσθησης.

Καταληκτικά, αναλογιζόμενοι για την σημερινή αξία ενασχόλησης με την έννοια της ενσυναίσθησης και προσπάθειας προσέγγισης και κατανόησης της, θα υποστηρίζαμε ότι δεν βρισκόμαστε μακριά από την θέση της καθηγήτριας Μαλικιώση-Λοΐζου (2008:11) όταν γράφει: «Ίσως η ενσυναίσθηση να είναι το σημαντικότερο χαρακτηριστικό για την αντιμετώπιση των ανθρώπινων ζητημάτων σε μια πολυπολιτισμική κοινωνία», αφού αποτελεί τη μόνη ασφαλή διαδικασία προσέγγισης και πλησιάσματος του άλλου, ενώ ταυτόχρονα το άτομο μπορεί να διατηρεί την επικοινωνία και την καλή επαφή με τον ίδιο του τον εαυτό (Dyche & Zayas, 2001).

ΤΡΙΑ ΕΙΔΗ ΓΙΑ ΤΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ



1. Basic (Βασική ενσυναίσθηση)

- Εκπαιδευτικοί και σύμβουλοι απαντούν σε αισθήματα που έχουν εκτεταμένα επικοινωνηθεί.
- Η βασική ενσυναίσθηση οικοδομεί εμπιστοσύνη
- Η βασική ενσυναίσθηση δείχνει στους μαθητές/συμβουλευόμενους ότι είσαι πρόθυμος/η και ικανός/η να ασχοληθείς με συναισθήματα.
- Χρησιμοποίησε τη βασική ενσυναίσθηση για να ονοματίσεις συναισθήματα ή για να κάνεις περίληψη συναισθημάτων που ακούστηκαν/εκφράστηκαν.
- Χρησιμοποίησε τη βασική ενσυναίσθηση για να δείξεις ότι είσαι ικανός/ή να ακούσεις τα συναισθήματα.

2. inferred – Συναγόμενη ενσυναίσθηση (Advanced/Ανώτερο επίπεδο)

- Ανταπόκριση στη μη λεκτική γλώσσα και στα παραγλωσσικά σήματα.
- Ο σύμβουλος/εκπαιδευτικός δίνει σημασία σε αυτό που δεν λέγεται.

- Είναι χρήσιμη όταν οι μαθητές/συμβουλευόμενοι έχουν περιορισμένο συναισθηματικό λεξικό ή όταν δεν εκφράζουν τα συναισθήματά τους.
- Μπορεί να κάνει τους συμβουλευόμενους / μαθητές να νιώσουν ότι τους καταλαβαίνουν.
- Να έχετε «ανοικτές κεραίες» για λάθη καθώς ερμηνεύετε.
- Μπορεί να συναντήσετε αντίσταση από τον συμβουλευόμενο/μαθητή/τρια.
- Χρησιμοποιείται για να φέρει τα συναισθήματα στο λεκτικό κανάλι της επικοινωνίας.
- Χρησιμοποιείται για να αναγνωρίσει/ταυτοποιήσει συναισθήματα που δεν εκφράζονται λεκτικά.

3. Invitational – Προσκαλούμενη ενσυναίσθηση

- Ενθαρρύνει τους συμβουλευόμενους/μαθητές να διερευνήσουν τα συναισθήματά τους.
- Στέλνει το μήνυμα ότι είναι σημαντικό να λαμβάνεις υπόψη τα συναισθήματα για να κατανοήσεις και να λύσεις προβληματικές καταστάσεις.
- Μας «κρατά» από το να προχωρούμε πολύ γρήγορα στην επίλυση ενός προβλήματος.
- Ξεκινά με ερωτήσεις/δηλώσεις τύπου «Πώς αισθάνεσαι με αυτό;»
- Χρησιμοποιείται για να «κανονικοποιήσει» τα συναισθήματα, να τα κάνει να φαίνονται φυσιολογικά και να κάνει ευκολότερο για τον/την συμβουλευόμενο/η (μαθητή/τρια) να μιλήσει για τα βιώματά του/της.
- Χρησιμοποιείται για να ενθαρρύνει τη συζήτηση συναισθημάτων (σχετικό εκπαιδευτικό βίντεο στην αντίστοιχη ενότητα)

Ανακτήθηκε από: <http://empathiclistening.weebly.com/types-of-empathy.html>