

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Εισαγωγή..... σελίδα 3

## -Κεφάλαιο 1

- Τι είναι συναίσθημα..... σελίδα 5

- Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Ο όρος της Σ.Ν στη ζωή μας..... σελίδα 6

-Πυλώνες Συναισθηματικής Νοημοσύνης..... σελίδα 7

Γνώση των συναισθημάτων μας..... σελίδα 7,8

Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων..... σελίδα 8

Έλεγχος των συναισθημάτων μας..... σελίδα 9

Εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας..... σελίδα 9

Χειρισμός των σχέσεων..... σελίδα 10

## -Κεφάλαιο 2

Συναισθηματική νοημοσύνη και άγχος..... σελίδα 12

Διαχείριση του θυμού..... σελίδα 12

Πώς γίνεται να απαλλαγούμε από το θυμό ;..... σελίδα 13,14

-Η Συναισθηματική Νοημοσύνη στις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις

Οικογένεια..... σελίδα 15,16

Φιλικές σχέσεις..... σελίδα 16

## -Κεφάλαιο 3

Περίληψη..... σελίδα 19

Βιβλιογραφία..... σελίδα 20

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

---

Στην εργασία που ακολουθεί θα προσπαθήσουμε να διερευνήσουμε την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η διαχείριση του συναισθήματος είναι μια δεξιότητα που αποδεικνύεται πολύ σημαντική για όλες τις πτυχές της ζωής του ανθρώπου. Ο όρος Συναισθηματική Νοημοσύνης εισήχθη το 1990 από τους Salovey & Mayer ως ένας τύπος νοημοσύνης που εμπεριείχε δεξιότητες επεξεργασίας πληροφοριών συναισθηματικής φύσης. Το οσφραντικότερο όμως ορόσημο στη γένεση του όρου αυτού ήταν η δημοσίευση του βιβλίου του Daniel Goleman (1995) “Emotional Intelligence. Why it can matter more than IQ” και το συνεπακόλουθο αφιέρωμα σε ένα άρθρο του περιοδικού Times (Gibbs, 1995).

Αρχικά, παραθέτεται ο ορισμός της Συναισθηματικής Νοημοσύνης καθώς και του συναισθήματος. Στη συνέχεια, αναφέρονται οι πυλώνες στους οποίους βασίζεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη. Έπειτα, γίνεται αναφορά στο άγχος, τις επιδράσεις που έχει στην καθημερινή μας ζωή καθώς και στον τρόπο διαχείρισής του. Τέλος γίνεται αναφορά και στο θυμό: τι είναι ο θυμός, πώς τον εκφράζουμε, οι συνέπειες, το κίνητρό του και πώς τον διαχειριζόμαστε.

# Κεφάλαιο 1



## Τι είναι συναίσθημα;

Το συναίσθημα είναι μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία: ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων, ψυχοσωματικών εκφράσεων και βιολογικών αντιδράσεων του σώματος . Είναι αυτό που ένας άνθρωπος αισθάνεται, όχι ως απλή αίσθηση αλλά ως κάτι βαθύ, εσωτερικό, που επηρεάζει το σώμα (π.χ. Καρδιακός ρυθμός) και την "ψυχή" του και σχεδόν πάντα εκφράζεται στο πρόσωπο, στη φωνή, στη στάση του σώματος και είναι παρατηρήσιμο από τους άλλους.

Το συναίσθημα συναντάται σε όλα τα θηλαστικά, όχι μόνο στον άνθρωπο.

Είναι αποτέλεσμα περίπλοκων ορμονικών επιδράσεων και του υποσυνείδητου νου.

Τα συναισθήματα είναι πολύ δύσκολο να ελέγχονται με συνειδητή προσπάθεια.

Προκαλούν την αλλαγή συμπεριφοράς στα θηλαστικά ανάλογα με την κατάσταση στην οποία αυτά βρίσκονται.

Στον άνθρωπο τα συναισθήματα πολλές φορές γίνονται η αιτία να μην μπορεί να ζει κανείς με λογικά αποδεκτό τρόπο.

## Συναισθηματική Νοημοσύνη

Όπως αναφέρει ο Αριστοτέλης στα Ηθικά Νικομάχεια, το να είσαι οργισμένος είναι εύκολο. Το να εξοργιστείς όμως με το σωστό άτομο, για τον σωστό λόγο, στο σωστό βαθμό, την σωστή στιγμή, για το σωστό σκοπό και με τον σωστό τρόπο, είναι δύσκολο.

Με τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη νοείται η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα, να τα κατευνάσει και να τα ελέγχει. Είναι επίσης η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του και να μπορεί να χειρίζεται αποτελεσματικά τόσο τα δικά του συναισθήματα, όσο και τις διαπροσωπικές του σχέσεις.

## Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης στη ζωή μας

Τα συναισθήματα μας έχουν από μόνα τους σημαντικό ρόλο στη ζωή μας. Μπορούν να διεγείρουν την περιέργεια, να ενισχύουν την αλληλεγγύη και να αναπτύξουν την αφοσίωση. Τα ίδια όμως μπορούν και να οδηγήσουν σε καταστροφική συμπεριφορά, να εμποδίσουν την ανάπτυξη και να μας φέρουν εκτός ελέγχου. Η διαφορά μεταξύ των δύο αυτών περιπτώσεων είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη – η ικανότητα του να "είμαι συναισθηματικά έξυπνος".

Η συναισθηματική νοημοσύνη αναπτύσσεται σε όλη την διάρκεια της ζωής μας. Κάθε άνθρωπος μπορεί να αυξήσει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη εξασκώντας τις κοινωνικές δεξιότητες που την αποτελούν.

# ΠΥΛΩΝΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

## ΓΝΩΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ

Η ρήση του Σωκράτη << γνώθι σε αυτόν>> εκφράζει ακριβώς αυτόν το θεμέλιο λίθο της συναισθηματικής νοημοσύνης, δηλαδή να αντιλαμβάνεσαι τα συναισθήματα σου μόλις γεννηθούν μέσα σου. Ο D. Goleman χρησιμοποιεί τον όρο <<αυτοεπίγνωση>>. Σ' αυτήν την επίγνωση ο νους παρατηρεί και διερευνά την ίδια την εμπειρία, η οποία συμπεριλαμβάνει το συναίσθημα.

Η συναισθηματική ζωή είναι πιο πλούσια για αυτούς που παρατηρούν περισσότερο. Το κλειδί για την επίτευξη μιας προσωπικής βάσης για την λήψη αποφάσεων είναι η εναρμόνιση .

Η συναισθηματική ζωή μας με τα συναισθήματα μας. Είναι γνωστό ότι οι συναισθηματικές δεξιότητες μπορούν να διδαχθούν.

Πολλές φορές κατά τη διάρκεια κρίσιμων στιγμών στη ζωή μας, όπως εξετάσεις, παρατηρούμε μεγάλο αριθμό ανησυχητικών σκέψεων. Αν κατατρυχόμαστε από την ανησυχία της αποτυχίας, η προσοχή μας παύει να στρέφεται στην εξεύρεση των απαντήσεων. Οι ανησυχίες μας αυτό εκπληρώνονται και μας ωθούν προς την ίδια καταστροφή που προφητεύουν.

Οι καλές διαθέσεις βελτιώνουν την ικανότητα της ευέλικτης και πιο σύνθετης σκέψης κάνοντας κατά συνέπεια ευκολότερη την εξεύρεση λύσεων στα προβλήματα είτε αυτά είναι πνευματικά είτε διαπροσωπικά. Το να ελπίζει κανείς σημαίνει ότι δεν υποχωρεί στο

άγχος που τον συντρίβει, ούτε καταβάλλεται από την κατάθλιψη μπροστά σε δύσκολες προκλήσεις ή εμπόδια.

## **ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΩΝ ΑΛΛΩΝ**

Ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με ένα άλλο άτομο. Η αναγνώριση και η κατανόηση της θέσης, του συναισθήματος, των σκέψεων ή της κατάστασης κάποιου άλλου. Ένα άτομο που χρησιμοποιεί

την ενσυναίσθηση, μπορεί να αναγνωρίσει, να αντιληφθεί και να αισθανθεί αυτό που αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Με αυτό τον τρόπο μπορεί να βάλει τον εαυτό του στη θέση του άλλου, να κατανοήσει τη συμπεριφορά του και να αναγνωρίσει τα κίνητρά της. Πρόκειται, εν ολίγοις, για ένα ισχυρό εργαλείο επικοινωνίας. Για μια ικανότητα που, αν και όλοι διαθέτουμε, την αγνοούμε. Γι' αυτό και παραμένει αναξιοποίητη. Θα ήταν πιο εύκολο να αντιληφθούμε τα συναισθήματα των άλλων αν εκείνοι απλά μας το έλεγαν, αν βέβαια το γνώριζαν. Επειδή όμως οι περισσότεροι άνθρωποι δεν το κάνουν, πρέπει εμείς να τους ρωτήσουμε, να μαντέψουμε να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τη μη λεκτική επικοινωνία τους.

Οι εκφραστικοί άνθρωποι όμως γίνονται κατανοητοί πιο εύκολα, επειδή τα μάτια και οι εκφράσεις του προσώπου τους μας βοηθούν να καταλάβουμε πώς αισθάνονται. Με αυτόν τον τρόπο αναπτύσσεται αμοιβαίος σεβασμός. Όμως η ενσυναίσθηση είναι μια δεξιότητα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ιδιοτελείς σκοπούς. Αν κάποιος θελήσει να εκμεταλλευτεί το διπλανό του, μπορεί να κάνει χρήση της εν-

συναίσθησης για αυτόν ακριβώς το σκοπό.



## **ΕΛΕΓΧΟΣ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΑΣ**

Η μεγάλη πρόκληση που κρύβουν τα συναισθήματά μας είναι να καταφέρουμε να αντιληφθούμε όσα μας μεταδίδουν. Ενώπιον του πρέπει να αναρωτιόμαστε όχι μόνο πως νοιώθουμε, αλλά και τι μας διδάσκει αυτό που νοιώθουμε, έτσι ώστε να δράσουμε σύμφωνα με την ώθηση που μας δίνει κάθε συναίσθημα. Τα συναισθήματα μπορεί να αποδειχτούν ακόμα και εχθροί μας όταν τα μεγεθύνουμε ή αντίθετα, όταν τα αγνοούμε. Ορισμένες φορές όμως τα συναισθήματα μας αιφνιδιάζουν και μας κάνουν να πέφτουμε θύματα της “συναισθηματικής απαγωγής”. Όταν συμβαίνει αυτό, αν συγκρατηθούμε, έστω και για έξι μόνο δευτερόλεπτα, μπορούμε να σταματήσουμε έγκαιρα το ξέσπασμα. Τα συναισθήματα είναι κατ’ ουσίαν η γέφυρα ανάμεσα στο νου και το σώμα μας και ευθύνονται για την υγεία μας. Είναι βασικής σημασίας για τη λογική και την επίλυση των προβλημάτων, αποτελούν εκλεπτυσμένο σύστημα καθοδήγησης για δράση και στοιχείο -κλειδί στη λήψη αποφάσεων. Αν τα ακούμε και τα χρησιμοποιούμε κατάλληλα, θα καταφέρουμε να κυριαρχήσουμε πάνω τους και να ζήσουμε καλύτερα.

## **ΕΞΕΥΡΕΣΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ**

Κάποιος θα πρέπει να παραμένει αισιόδοξος και να συνεχίσει να προσπαθεί παρά τα όποια εμπόδια ή τις δυσκολίες. Αναλυτικά η κινητοποίηση αποτελείται από: α) το κίνητρο της επίτευξης, μιας δηλαδή εσωτερικής ώθησης που μας οδηγεί στο να βελτιωνόμαστε διαρκώς, β) τη δέσμευσή μας στους στόχους μιας ομάδας ή οργανισμού, γ) την πρωτοβουλία να αναλαμβάνουμε δράση και να αρπάζουμε ευκαιρίες, δ) την αισιοδοξία, δηλαδή την επιμονή μας να επιδιώκουμε τους στόχους μας παρά τις δυσκολίες.

## ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ

Οι σύγχρονες σχέσεις λόγω των έντονων ρυθμών ζωής και της έλλειψης προσωπικού χρόνου πλήττονται από το φαινόμενο της έλλειψης επικοινωνίας. Μία από τις μεγαλύτερες πηγές άγχους και ανασφάλειας είναι η αδυναμία μας να εκφράσουμε ξεκάθαρα τις σκέψεις μας, τα συναισθήματα και τις ανάγκες μας. Συνήθως περιμένουμε από τον άλλον να μαντέψει τις σκέψεις μας , να διαβάσει το μυαλό μας και να συμπεριφερθεί με τον τρόπο που προσδοκούμε. Όμως τις περισσότερες φορές αυτό δεν επιτυγχάνεται με αποτέλεσμα να νιώθουμε ότι κανείς δεν μας καταλαβαίνει και να αισθανόμαστε θυμό , απογοήτευση και απελπισία μέσα στις σχέσεις μας. Οι μεγαλύτερες κρίσεις και συγκρούσεις στις σχέσεις δημιουργούνται από την έλλειψη διαλόγου και την ανεπάρκεια κατανόησης του άλλου λόγω λανθασμένης μετάδοσης των προσωπικών μας μηνυμάτων. Δεν είναι λίγες οι φορές που μία σχέση φτάνει σε ένα αδιέξοδο και το συναίσθημα μπλοκάρεται όταν οι δύο σύντροφοι αδυνατούν να έρθουν κοντά και να μιλήσουν ανοιχτά για αυτά που τους απασχολούν.

# Κεφάλαιο 2



## Συναισθηματική Νοημοσύνη και Άγχος

### Άγχος:

Ο όρος άγχος προέρχεται από το ρήμα της αρχαίας ελληνικής γλώσσας ἄγγω (= σφίγγω, πνίγω). Είναι, λοιπόν, μία σωματική και ψυχική αντίδραση του οργανισμού σε μία απειλή ή σε μία αίτηση για την αντιμετώπιση μιας επείγουσας κατάστασης. Σε αγχώδεις καταστάσεις το σώμα βρίσκεται σε ένταση και ο εγκέφαλος πυροδοτείται από πληθώρα σκέψεων. Το άγχος, παρόλα αυτά, μπορεί να λειτουργήσει και δημιουργικά ή απλά θετικά. Το λεγόμενο, ευ στρες, όταν η εμφάνιση του είναι σπάνια και περιορισμένη, έχει το ρόλο του καταλύτη. Καθώς αυξάνεται η εμφάνιση του, αυξάνεται και η δυσκολία στην αντιμετώπιση των καθημερινών υποχρεώσεων άγχος κάνει τον άνθρωπο ιδιαίτερα απαιτητικό, ανυπόμονο, και νευρικό με εξαιρετικά μειωμένη διάθεση για συνεργασία με άλλους ανθρώπους. Λειτουργώντας κυριευμένοι από το άγχος παρεξηγούμε συμπεριφορές του περίγυρου μας, πιστεύοντας ότι ό,τι κάνουν το κάνουν με κάποια πρόθεση ενώ πράγματι πρόκειται για μια απροσεξία της στιγμής.

### Διαχείριση του θυμού

Στόχος της Διαχείρισης του Θυμού είναι να μειώσει τα αρνητικά συναισθήματα και να αποτρέψει τις σωματικές συνέπειες μέσω διαφόρων θεραπευτικών προσεγγίσεων. Ίσως ο πιο αποτελεσματικός τρόπος διαχείρισης του θυμού είναι η αντιμετώπιση της πηγής του θυμού είτε πρόκειται για άλλα άτομα, είτε για τον εαυτό σου αλλά και για καθημερινές καταστάσεις. Η πιο αναποτελεσματική προσέγγιση είναι η καταπίεση των συναισθημάτων θυμού χωρίς την επεξεργασία τους και η αποφυγή της κατάστασης αλλά και των παραγόντων που προκάλεσαν το θυμό. Αυτός ο τρόπος είναι επιζήμιος στις ανθρώπινες σχέσεις αφού η «αποθήκευση» συναισθημάτων θυμού συνήθως οδηγεί σε τιμωρητικές συμπεριφορές.

## Πώς γίνεται να απαλλαγούμε από το θυμό;

- Πρώτα απ' όλα ανακαλύψτε, εάν δεν το γνωρίζετε ήδη, για ποιά λόγο είστε θυμωμένοι. Ποιά είναι η πραγματική αιτία πέρα απ' όλες τις αφορμές που προκαλεί το θυμό σας; Ποιές ανάγκες σας δεν καλύπτονται; Ποιός είναι υπεύθυνος γι' αυτό;
- Σκεφτείτε ποιές είναι οι συνέπειες του θυμού σας. Κάντε μια λίστα με τα πράγματα τα οποία θεωρείτε ότι κερδίζετε με το να παραμένετε θυμωμένοι. Ποιά από αυτά, συμβάλλουν στο να έχετε μια αίσθηση ψυχικής ισορροπίας;
- Συγχωρήστε. Η πράξη της συγχώρεσης είναι εξαιρετικά δύσκολη για όσους νιώθουν το συναίσθημα του θυμού να τους κατακλύζει. Ο θυμός συνήθως συνδυάζεται με την ανάγκη της εκδίκησης ή τουλάχιστον την ανάγκη να βρούμε το δίκιο μας, να αποδειχθούμε «σωστοί» και να αποδείξουμε στους άλλους ότι έκαναν λάθος που μας αδίκησαν. Είναι δύσκολο να νικήσουμε το εγωιστικό αυτό κομμάτι μας και να συγχωρήσουμε. Όμως, η συγχώρεση είναι στην πραγματικότητα ένα σίγουρο μονοπάτι προς την απελευθέρωση μας από το θυμό.
- Προσπαθήστε να βρείτε μια λύση για το θέμα που σας θυμώνει, όταν αυτό είναι δυνατό. Προσπαθήστε να προσεγγίσετε το συνομιλητή σας χωρίς την πρόθεση «να βγείτε από πάνω» ή να αποδείξετε πόσο δίκιο έχετε. Αποφύγετε τις κατηγορίες και την κριτική γιατί συχνά εκλαμβάνονται από τον άλλο σαν επίθεση παρατείνοντας το επικοινωνιακό πρόβλημα που μπορεί να υπάρχει.
- Δοκιμάστε να κρατήσετε ένα ημερολόγιο ευγνωμοσύνης. Κάθε βράδυ, πριν πάτε για ύπνο, σημειώστε τρία πράγματα που πήγαν καλά ή σας έκαναν να νιώσετε θετικά κατά τη διάρκεια της μέρας σας. Όσο αρνητικά κι αν μοιάζουν τα πράγματα στη ζωή καμία φορά, πάντα θα υπάρχει κάτι για το οποίο να μπορούμε να πούμε ευχαριστώ. Πώς η ευγνωμοσύνη μπορεί να σας βοηθήσει να ξεπεράσετε το θυμό; Απλά μετακινώντας την προσοχή σας από όλα αυτά τα οποία σας ενοχλούν σε ό,τι θετικό συμβαίνει, υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι δεν είστε μόνο «αδικημένοι» αλλά και δικαιωμένοι.
- Όσον αφορά την άμεση αντιμετώπιση ενός ξεσπάσματος θυμού, όταν αντιληφθείτε ότι είστε θυμωμένοι, προσπαθήστε καταρχάς να χαλαρώσετε το σώμα σας, δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στους μύες εκείνους του σώματος σας που είναι πιο τεταμένοι. Δοκιμάστε να αναπνεύσετε αργά από το διάφραγμα. Χαλαρώστε και εισπνεύστε από τη μύτη γεμίζοντας με αέρα την κοιλιά σας σα μπαλόνι. Κρατήστε για λίγο την αναπνοή σας και εκπνεύστε αργά από το στόμα. Επαναλάβετε για 5-10 λεπτά. Η διαφραγματική αναπνοή έχει χαλαρωτική επίδραση στο σώμα και μπορεί να σας βοηθήσει να απαλύνετε τα σωματικά συμπτώματα του θυμού. Η χαλάρωση δεν αφορά τον έλεγχο της

εξωτερικής συμπεριφοράς αλλά τον έλεγχο των εσωτερικών αντιδράσεων του οργανισμού, τη μείωση των καρδιακών παλμών και την απομάκρυνση των άσχημων συναισθημάτων.

•Χρήση του χιούμορ .Το απλό χιούμορ μπορεί να εξουδετερώσει την οργή με πολλούς τρόπους. Μπορεί να σας βοηθήσει να δείτε τα πράγματα πιο ισορροπημένα. Ωστόσο, υπάρχουν δύο στοιχεία που θα πρέπει να πάρετε υπόψη σας σχετικά με το χιούμορ. Πρώτον, μην προσπαθείτε να αποφύγετε τα προβλήματά σας και να τα υποτιμήσετε αστεειευόμενοι με αυτά. Αντιθέτως, χρησιμοποιείτε το χιούμορ για να βοηθηθείτε να τα αντιμετωπίσετε περισσότερο εποικοδομητικά. Δεύτερον, μην ενδίδετε στο δριμύ και σαρκαστικό χιούμορ, γιατί και αυτό αποτελεί άλλη μία μορφή μη υγιούς έκφρασης θυμού.

•Αλλάξτε το περιβάλλον σας, πολλές φορές το άμεσο περιβάλλον μας αποτελεί αιτία εκνευρισμού και σύγχυσης. Διάφορα προβλήματα και υποχρεώσεις μπορούν να σας επιβαρύνουν και να σας κάνουν να θυμώσετε με τα εμπόδια που σας έχουν τύχει και σχετίζονται με πρόσωπα και πράγματα του περιβάλλοντός σας .Δώστε στον εαυτό σας την ευκαιρία να κάνει ένα διάλειμμα. Εξασφαλίστε προσωπικό χρόνο σε εκείνες τις στιγμές της ημέρας που γνωρίζετε ότι είναι οι πιο στρεσογόνες. Έπειτα από αυτό το σύντομο, ήρεμο διάλειμμα, αισθάνεστε καλύτερα προετοιμασμένος να αντιμετωπίσετε τις απαιτήσεις των καταστάσεων, χωρίς να ξεσπάτε πάνω τους

•Να ξέρετε πότε να ζητήσετε βοήθεια. Το να μάθετε να ελέγχετε το θυμό σας, μπορεί να είναι μια πρόκληση. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον ειδικό, εάν ο θυμός σας μοιάζει να βρίσκεται εκτός ελέγχου, σας αναγκάζει να κάνετε πράγματα που μετανιώνετε ή βλάπτουν τους γύρω σας. Δοκιμάστε κατάσταση, αφιερώστε λίγα λεπτά για να αναπνεύσετε βαθιά και μετρήστε μέχρι το 10, καθώς αυτό μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση του θυμού σας. Εάν είναι απαραίτητο, «απομακρυνθείτε» για λίγο από το πρόσωπο ή την κατάσταση που σας εξοργίζει, μέχρι τα συναισθήματά σας να υποχωρήσουν.

•Μόλις ηρεμήσετε, εκφράστε το θυμό σας. Όταν είστε σίγουροι πως σκέφτεστε καθαρά, εκφράστε την απογοήτευσή σας με σίγουρο και ήρεμο τρόπο. Δηλώστε τον προβληματισμό και τις ανάγκες σας

•Προσπαθήστε να μπειτε στην θέση αυτού που σας θύμωσε, να κατανοήσετε τις σκέψεις, τις ανάγκες και τα κίνητρά του που τον οδήγησαν να έχει αυτή τη συμπεριφορά. Με αυτόν τον τρόπο θα καταλάβετε τα αίτια της συμπεριφοράς αυτής και πιθανώς τους δικούς του κανόνες που κάνουν τη συμπεριφορά του να φαίνεται σωστή για τον ίδιο.

# Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΣΤΙΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ

## ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η αναγνώριση της ύπαρξης των συναισθημάτων είναι το πρώτο βήμα που πρέπει να κάνουν οι γονείς στην προσπάθεια διαπαιδαγώγησης των παιδιών τους. Έτσι είναι σημαντικό οι γονείς να ακούν πραγματικά τα παιδιά τους. Να ακούν όχι μόνο τα λόγια ,αλλά και τα συναισθήματα. Προβλήματα ,διαφωνίες ,ξεσπάσματα ,έντονες συζητήσεις υπάρχουν στη ζωή και σε κάθε οικογένεια .Ωστόσο οποιαδήποτε τέτοια κατάσταση δεν είναι απαραίτητα καταστροφική ,αντιθέτως μάλιστα μπορεί να είναι εποικοδομητική ,δημιουργική και εξαρτάται από τον τρόπο που τη διαχειρίζονται τα άτομα της οικογένειας. Ισορροπία δε σημαίνει ζωή χωρίς προβλήματα ,αλλά διαχείριση των κρίσεων με κατάλληλο τρόπο. Οι γονείς μπορούν να δουν οποιαδήποτε κρίση ως ευκαιρία για οικειότητα ,να επικοινωνήσουν ,να έρθουν πιο κοντά στα παιδιά τους. Πολλές φορές τα παιδιά είναι γεμάτα ένταση ,αναστατωμένα και παγιδευμένα σε συναισθήματα ,που δεν μπορούν να κατανοήσουν ,να ορίσουν ή να διαχειριστούν. Η έκφραση των συναισθημάτων συζητώντας μειώνει την ένταση που αυτά προκαλούν. Το να μάθουν τα παιδιά να εκφράζουν όσα νιώθουν ,θα βοηθήσει την ανάπτυξη επικοινωνίας στις διαπροσωπικές σχέσεις τους καθώς και στη σωστή διαχείριση των καταστάσεων που θα κληθούν να αντιμετωπίσουν στο σχολείο ,την οικογένεια ,τη ζωή. Όμως όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά ,όχι βέβαια και όλες οι συμπεριφορές. Ο έλεγχος της συμπεριφοράς και η ύπαρξη όρων είναι απαραίτητα στοιχεία για τη διατήρηση της ισορροπίας της οικογένειας. Καλό είναι να υπάρχουν κάποιες αξίες και κανόνες βάσει των οποίων τα μέλη της οικογένειας να λειτουργούν ,να επικοινωνούν και να συμπεριφέρονται.

Οι γονείς που δίνουν έμφαση στη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού τους

- Δεν αγνοούν τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους
- Δεν αποδοκιμάζουν την αρνητική έκφραση τους
- Ξέρουν να θέτουν όρια σε συμπεριφορές αλλά όχι σε συναισθήματα
- Έχουν επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού
- Βλέπουν το συναίσθημα ως μια ευκαιρία για οικειότητα
- Ακούνε προσεκτικά, δείχνουν ενσυναίσθηση και αναγνωρίζουν αρνητικά συναισθήματα παιδιού
- Βοηθούν το παιδί να βρει λέξεις για να κατονομάσει τα συναισθήματα του
- Θέτουν όρια και ταυτόχρονα εξετάζουν κάποιες στρατηγικές για την επίλυση προβλημάτων

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα εφόδιο στη ζωή του παιδιού που το οδηγεί στην ευημερία και την αυτοπραγμάτωση και του προσφέρει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται και να εκφράζει όσα νοιώθει, να ενσωματώνει το συναίσθημα στη σκέψη, να κατανοεί και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του. Η φαντασία, η γνώση, η εφευρετικότητα, η δημιουργικότητα δε χρειάζονται μόνο στην επιστήμη ή στην τέχνη. Είναι απαραίτητα εφόδια για το χτίσιμο των διαπροσωπικών σχέσεων και για τη δημιουργία ενός πλούσιου συναισθηματικού κόσμου.

## **ΦΙΛΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ**

Τα συναισθήματα παρέχουν πληροφορίες στα ίδια τα άτομα που τα εκφράζουν και στους άλλους αντίστοιχα διαμορφώνουν συμπεριφορές. Άλλωστε τα συναισθήματα αποκτούν νόημα μέσα από τις διαπροσωπικές σχέσεις και μέσω της επεξεργασίας τους διαμορφώνουν προσδοκίες για τις μελλοντικές διαπροσωπικές σχέσεις.



Επιπλέον έχουμε τα κοινωνικά συναισθήματα που έχουν ως πεδίο αναφοράς τον άλλον και τα συναισθήματα που δημιουργούνται μέσα από τη συναναστροφή αυτή.

Πρόκειται για τις διαπροσωπικές σχέσεις που αναπτύσσονται μεταξύ του ατόμου και των ανθρώπων που το περιβάλλουν. Η επικοινωνία όταν είναι εφικτή προκαλεί θετικά συναισθήματα όπως φιλία, αποδοχή και συμπάθεια που είναι αναγκαία για την ψυχική υγεία. Αντίθετα τα αρνητικά κοινωνικά συναισθήματα οδηγούν σε διάσπαση της ψυχικής ηρεμίας του ατόμου ωθώντας το στην οργή, το θυμό, την επιθετικότητα...

Στην προσχολική περίοδο οι σχέσεις με άλλα παιδιά διευρύνονται, μπορεί να παρατηρηθεί διαφορετική συναισθηματική σχέση και συμπεριφορά σε διαφορετικούς συνομήλικους. Σ' αυτή την ηλικία τείνουν να μιμούνται τις συμπεριφορές των συνομήλικων παιδιών τους και ενισχύουν τη βοήθεια σε άλλους χρησιμοποιώντας το γέλιο, τον έπαινο, τη φροντίδα κ.α. Πολλές φορές η μίμηση αποτελεί μέσο αποδοχής σε μία ομάδα ή στο να κάνουν φίλους.

# Κεφάλαιο 3



## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η εργασία αυτή έχει ως αντικείμενο τη μελέτη της συναισθηματικής νοημοσύνης και την επιρροή της στην καθημερινότητά μας. Αρχικά γίνεται μία θεωρητική προσέγγιση του όρου της «συναισθηματικής νοημοσύνης» και του βασικού ρόλου που αυτή παίζει στη ζωή μας. Στη συνέχεια η εργασία επικεντρώνεται στο Άγχος και στο θυμό, στην κατανόησή τους, στην αναγνώριση των πηγών τους και στους τρόπους αντιμετώπισής τους. Έπειτα γίνεται αναφορά στους πυλώνες της συναισθηματικής νοημοσύνης, στη γνώση των συναισθημάτων μας αλλά και στην αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, στον έλεγχο των συναισθημάτων μας, στην εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας καθώς και τον χειρισμό των σχέσεων. Τέλος, γίνεται αναφορά και στη συναισθηματική νοημοσύνη στις οικογενειακές και φιλικές σχέσεις.

Βιβλία σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη καθώς και διαδικτυακά άρθρα αποτέλεσαν τις κύριες πηγές μας για την ολοκλήρωση αυτής της εργασίας. Για τη συλλογή δεδομένων πρωτογενούς έρευνας, κατασκευάσαμε ερωτηματολόγια σχετικά με το θυμό και το άγχος καθώς και για τη συναισθηματική νοημοσύνη στους εφήβους τα οποία απαντήθηκαν από μαθητές της Α', Β' και Γ' τάξεις του σχολείου μας.

Η ανάλυση των αποτελεσμάτων των ερωτηματολογίων υπέδειξε ότι:

- σχετικά με το θυμό: τα κορίτσια θυμώνουν και χάνουν τον έλεγχο του εαυτού τους και παρασύρονται ευκολότερα από ότι τα αγόρια, τα αγόρια έχουν καλύτερες σχέσεις με τους γονείς τους αλλά μετανιώνουν δυσκολότερα από ότι τα κορίτσια και έχουν εμπλακεί σε περισσότερους καβγάδες.
- σχετικά με τη διαχείριση των συναισθημάτων: τα κορίτσια δυσκολεύονται περισσότερο να ελέγξουν τα συναισθήματά τους σχετικά με τα αγόρια, όπως και δυσκολεύονται να καταλάβουν τι ακριβώς νιώθουν, αλλά δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στα συναισθήματά τους από ότι τα αγόρια, και αισθάνονται καλύτερα με τον εαυτό τους.

•σχετικά με το άγχος: **Στατιστικά ερωτηματολογίου:**

Σε δείγμα 5 ερωτήσεων που θεωρήσαμε πιο σημαντικές

A. Έχω συχνά πονοκεφάλους και πόνους στο στομάχι (ερώτηση 2)

B. Το άγχος με καταλαμβάνει (ερώτηση 6)

Γ. Το άγχος επηρεάζει την σχολική μου επίδοση (ερώτηση 7)

Δ. Το άγχος επηρεάζει τις σχέσεις μου με τους γύρω μου (ερώτηση 9)

E. Όταν αγχώνομαι κάνω μια όμορφη σκέψη και δίνω κίνητρα στον εαυτό μου (ερώτηση 14)

| ερωτήσεις | Συχνά | Πολύ Συχνά(ΠΣ) | Σπάνια | AΘP | Σ+ΠΣ | (Σ+ΠΣ) | ΣΠ%   |
|-----------|-------|----------------|--------|-----|------|--------|-------|
| A         | 12    | 4              | 17     | 33  | 16   | 48,5%  | 51,5% |
| B         | 15    | 8              | 10     | 33  | 23   | 69,5%  | 30,3% |
| Γ         | 11    | 7              | 15     | 33  | 18   | 54,5%  | 45,5% |
| Δ         | 15    | 5              | 13     | 33  | 20   | 60,6%  | 39,4  |
| E         | 12    | 8              | 13     | 33  | 20   | 60,6%  | 39,4% |

Στην ερώτηση 2 (Έχω συχνά πονοκεφάλους και πόνο στο στομάχι) από τους 33 μαθητές, τα περισσότερα κορίτσια απάντησαν πως έχουν συχνά πονοκεφάλους και πόνο στο στομάχι σε αντίθεση με τα αγόρια που τα περισσότερα απάντησα πως σπάνια τους συμβαίνει αυτό.

Στην ερώτηση 6 (Το άγχος με καταλαμβάνει) από τους 33 μαθητές τα περισσότερα κορίτσια απάντησαν πως το άγχος τις καταλαμβάνει σε αντίθεση με τα αγόρια που απάντησαν πως δεν τους καταλαμβάνει.

Στην ερώτηση 7(Το άγχος επηρεάζει τη σχολική επίδοσή μου)τα περισσότερα κορίτσια απάντησαν πως το άγχος επηρεάζει την σχολική επίδοσή τους σε αντίθεση με τα αγόρια που το άγχος δεν επηρεάζει τις σχολικές επιδόσεις τους.

Στην ερώτηση 9( Το άγχος επηρεάζει τις σχέσεις μου με τους γύρω μου) από τους 33 μαθητές τα περισσότερα κορίτσια απάντησαν πως το άγχος επηρεάζει τη σχέση τους με τους γύρω τους όπως και τα αγόρια.

Στην ερώτηση 14(Όταν αγχώνομαι κάνω μια όμορφη σκέψη και δίνω κίνητρα στον εαυτό μου) από τους 33 μαθητές τα περισσότερα κορίτσια απάντησαν πώς όταν αγχώνονται δεν κάνουν μια όμορφη σκέψη και δεν δίνουν κίνητρα στον εαυτό τους σε αντίθεση με τα αγόρια που τα περισσότερα απάντησαν πως όταν αγχώνονται κάνουν μια όμορφη σκέψη και δίνουν κίνητρα στον εαυτό τους.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Filliozat Isabelle. Η νοημοσύνη της καρδιάς  
Εκδόσεις ΕΝΑΛΙΟΣ. Αθήνα 2001
- Goleman Daniel 1946 . Η συναισθηματική νοημοσύνη( γιατί το EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ). Επανεκδοση Ελληνικά Γράμματα 1998

