

Συναισθηματική Νοημοσύνη και Αγωγή

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη, είναι μια από τις πιο πολυσυζητημένες έννοιες, στη σημερινή εποχή. Τι είναι όμως η Συναισθηματική Νοημοσύνη; Είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει, να ονομάζει, να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του, να κατανοεί τα συναισθήματα των άλλων (ενσυναίσθηση), αλλά και να αναπτύσσει κοινωνικές δεξιότητες.

Για αρκετά χρόνια η νοημοσύνη σχετιζόταν καθαρά με την ευφυΐα ενός ατόμου. Σύγχρονες όμως έρευνες έδειξαν ότι παράλληλα υπάρχει και είναι ίσως πιο σημαντική, η Συναισθηματική Νοημοσύνη (Σ.Ν), η οποία καλλιεργείται και αναπτύσσεται σε όλη μας τη ζωή.

Τα πορίσματα των ερευνών αυτών έκαναν επιτακτική την ανάγκη εισαγωγής προγραμμάτων στα σχολεία, που θα στηρίζονται περισσότερο στον κοινωνικοσυναισθηματικό τομέα και όχι μόνο στην προσφορά γνώσεων.

Στο δικό μας σχολείο δίνεται μεγάλη σημασία στο πρόγραμμα Συναισθηματικής Αγωγής. Δηλαδή στην εκπαίδευση, στην έκφραση και στο χειρισμό των συναισθημάτων. Μεγάλη σημασία δίνεται επίσης και στην ενσυναίσθηση, που είναι και ο θεμέλιος λίθος της Συναισθηματικής Αγωγής. Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται, να κατανοεί και να δέχεται τα συναισθήματα που βιώνει ένα άλλο άτομο. Να βάζει δηλαδή τον εαυτό του στη θέση του άλλου.

Το Ατομικό Πρόγραμμα Εκπαίδευσης στοχεύει στην ολόπλευρη ανάπτυξη των παιδιών και εμπλέκει τη Συναισθηματική Αγωγή σε όλους τους τομείς του. Ειδικότερα επιδιώκει:

1. Να βοηθήσει τα παιδιά να αναγνωρίζουν, να κατανοούν και να εκφράζουν με ειλικρίνεια τα συναισθήματά τους.

2. Να ενδυναμώσει τα παιδιά στο να ελέγχουν τα αρνητικά τους συναισθήματα.
3. Να βοηθήσει τα παιδιά να καλλιεργήσουν την ενσυναίσθηση.
4. Να παρέχει ευκαιρίες στα παιδιά ώστε να αναπτύξουν στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό τις κοινωνικές δεξιότητες.

Με διάφορες δραστηριότητες ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εκφράσουν αυτό που νιώθουν, να το αναγνωρίσουν και να το διαχειριστούν όσο πιο σωστά γίνεται. Για παράδειγμα, μπορούν να μιλήσουν για το θυμό τους, να πουν τι τον προκάλεσε, να βρουν άλλους τρόπους να τον διαχειριστούν ώστε να ηρεμήσουν χωρίς κρίσεις βίας και απαράδεκτης συμπεριφοράς.

Μπορούν ακόμα να ονομάσουν τα ελαττώματα αλλά και τα προτερήματά τους, τονώνοντας έτσι την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθησή τους. Όλοι έχουν κάποια σημεία στα οποία είναι καλύτεροι και ικανότεροι.

Η Σ.Α. μπορεί και επιβάλλεται να καλλιεργείται και στο σπίτι. Ως γονείς μπορούμε να ενδιαφερόμαστε και να προσπαθούμε να καταλάβουμε τα συναισθήματα των παιδιών μας. Με κάθε ευκαιρία πρέπει να βοηθούμε και να ενθαρρύνουμε το παιδί να μας μιλήσει γι' αυτό που νιώθει, να το στηρίζουμε και προπάντων να μην υποτιμούμε αυτό που νιώθει και να λέμε πως θα περάσει.

Μα πιο σημαντικό απ' όλα είναι να είμαστε εμείς τα πρότυπα, να καλλιεργήσουμε και μεις αυτές τις δεξιότητες και να τις εφαρμόζουμε στη ζωή μας.

Άννα Μάρκου, Βοηθός Διευθύντρια