

Αναπτυξιακή Ψυχολογία

Διάλεξη 8:

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Θέματα διάλεξης

- Η Ανάπτυξη και η ρύθμιση των συναισθημάτων
- Η έννοια και η δομή της συναισθηματικής νοημοσύνης
 - Η θεώρηση των Mayer & Salovey
 - Η διευρυμένη θεώρηση του Goleman
- Προγράμματα Κοινωνικο-συναισθηματικής μάθησης
- Η συναισθηματική αγωγή

Κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων

- Η υιοθέτηση της κατάλληλης συμπεριφοράς εκ μέρους των παιδιών κατά την νηπιακή ηλικία απαιτεί την ανάπτυξη της ικανότητάς τους να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων. Η προοδευτικά καλύτερη κατανόηση των κοινωνικών φαινομένων από τα παιδιά βοηθά στην αποτελεσματικότερη πρόβλεψη των συναισθημάτων των άλλων

Αυτορρύθμιση των συναισθημάτων

- Αυτορρύθμιση των συναισθημάτων θεωρείται η ανάπτυξη στρατηγικών από το άτομο προκειμένου να ελέγξει τα συναισθήματά του. Η Αυτορρύθμιση των συναισθημάτων αναπτύσσεται από τη βρεφική ηλικία.

Αυτορρύθμιση των συναισθημάτων

- Η αυτορρύθμιση της έκφρασης των συναισθημάτων μας είναι μια ικανότητα που μας βοηθά να εκφραζόμαστε με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Η ικανότητα ελέγχου των συναισθημάτων μας αυξάνεται προοδευτικά με τη ενηλικίωση μας αλλά ποτέ δεν επιτυγχάνεται απόλυτα.

Αυτορρύθμιση των συναισθημάτων

- Τα παιδιά όταν βρίσκονται σε καταστάσεις που τους προκαλούν πειρασμό και θέλουν να απομακρύνουν την προσοχή τους μακριά από το αντικείμενο του πειρασμού τείνουν να εστιάζουν την προσοχή τους σε άλλες καταστάσεις. Αυτή η στρατηγική ονομάζεται ενεργή απασχόληση. Τα παιδιά ηλικίας 2,5 - 5 ετών είναι περισσότερο ικανά να αναπτύξουν αυτή τη στρατηγικά παίζοντας μόνα τους.

Κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα

- Η ανάπτυξη του ατόμου σε υψηλό βαθμό τόσο σε κοινωνικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο και εφαρμογή αυτής της ικανότητας σε πραγματικές συνθήκες ονομάζεται κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα.

Κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα

- Οι εξής 9 δεξιότητες συμβάλουν στην ανάπτυξη της:
- Επίγνωση της προσωπικής συναισθηματικής κατάστασης
- Ικανότητα αντίληψης των συναισθημάτων των άλλων
- Ικανότητα περιγραφής των συναισθημάτων του με λεξιλόγιο ανάλογο του πολιτιστικού του περιβάλλοντος
- Ικανότητα εμπλοκής στα συναισθήματα των άλλων
- Ικανότητα αντίληψης ότι η εσωτερική συναισθηματική κατάσταση ενός ατόμου δεν αντιστοιχεί πάντα στην εξωτερική έκφραση αυτού του ατόμου
- Ικανότητα λήψης προσωπικών πληροφοριών για τους άλλους όταν συμπεραίνεται η συναισθηματική τους κατάσταση
- Ικανότητα κατανόησης της επίδραση του τρόπου έκφρασης συναισθημάτων μας στα συναισθήματα των άλλων και ρύθμιση τους ανάλογα όταν εκφραζόμαστε
- Ικανότητα χρήσης στρατηγικών αυτορρύθμισης για την τροποποίηση της συναισθηματικής έκφρασης μας

Συναισθηματική Νοημοσύνη

- Η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται το ίδιο ισχυρή, και σε πολλές περιπτώσεις ισχυρότερη, από την νοημοσύνη όπως αυτή παραδοσιακά ορίζεται, στην πρόβλεψη της επιτυχίας στη ζωή (Goleman, 1995, p.34)
- Σήμερα υπάρχει ένα μεγάλο ρεύμα εισαγωγής εκπαιδευτικών προγραμμάτων για την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης στα σχολεία

Συναισθηματική Νοημοσύνη (Emotional Intelligence)

Ορισμός (Mayer & Salovey, 1997)

- **Η δεξιότητα διαχείρισης συναισθηματικών πληροφοριών με ακρίβεια και αποτελεσματικότητα, συμπεριλαμβανομένης της δεξιότητας να αντιλαμβανόμαστε, να χρησιμοποιούμε, να κατανοούμε και να χειριζόμαστε τα συναισθήματα.**

Δεξιότητες ΣΝ

Περιλαμβάνει 4 κύριες κατηγορίες δεξιοτήτων

- Αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων
- Εισαγωγή των συναισθημάτων στη λογική σκέψη
- Κατανόηση των συναισθημάτων
- Χειρισμός των συναισθημάτων

Αντίληψη και έκφραση των συναισθημάτων

- Να μπορεί να αναγνωρίσει με ακρίβεια τα συναισθήματά του
- Να μπορεί να αναγνωρίσει τα συναισθήματα άλλων, τόσο από τη συμπεριφορά τους όσο και από τα έργα τους
- Να μπορεί να εκφράζει και να περιγράφει με ακρίβεια τα συναισθήματα

Εισαγωγή των συναισθημάτων στη λογική σκέψη

- Η χρήση των συναισθημάτων για την ορθότερη λήψη αποφάσεων και τον σχεδιασμό δράσης
- Η χρήση των συναισθημάτων για οπτική μίας κατάστασης από πολλές πλευρές

Κατανόηση των συναισθημάτων

- Η κατανόηση του ρόλου των συναισθημάτων σε ποικίλες καταστάσεις της καθημερινής ζωής

Χειρισμός των συναισθημάτων

- Η δεξιότητα να είμαστε ανοικτοί και να αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας,
- Η δεξιότητα να χειριζόμαστε τα συναισθήματά μας και τα συναισθήματα των άλλων

Κοινωνικο-συναισθηματική Μάθηση

- Η Κοινωνικο-συναισθηματική μάθηση είναι η διαδικασία μέσω της οποίας τα παιδιά και οι ενήλικες αναπτύσσουν τις δεξιότητες, τις στάσεις, και τις αξίες, οι οποίες είναι απαραίτητες για την ανάπτυξη κοινωνικής και συναισθηματικής επάρκειας

Κοινωνικο-συναισθηματική Μάθηση

Περιλαμβάνει δεξιότητες σε 4 κατηγορίες μάθησης

- **Δεξιότητες ζωής και κοινωνικές δεξιότητες**
- **Δεξιότητες προαγωγής της υγείας**
- **Δεξιότητες αντιμετώπισης δυσκολιών και κρίσεων**
- **Δεξιότητες θετικής συνεισφοράς στο σύνολο**

Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

5 ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

- 1. Η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού**
- 2. Η εκδήλωση του συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση**
- 3. Ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών**
- 4. Βοήθεια στο παιδί προκειμένου να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά του**
- 5. Καθορισμός ορίων και βοήθεια για την επίλυση προβλημάτων**

Η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού

- Η συναισθηματική επίγνωση σημαίνει απλά ότι αναγνωρίζουμε πότε βιώνουμε ένα συναίσθημα, ότι μπορούμε να κατονομάσουμε τα συναισθήματά μας, και ότι είμαστε ευαίσθητοι στην εκδήλωση των συναισθημάτων των άλλων

Η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού

- Είναι θεμιτό για τους γονείς να εκφράζουν το θυμό τους αν το παιδί κάνει κάτι που τους θυμώνει **αλλά με τρόπο ελεγχόμενο και μη καταστροφικό για τη σχέση.** Έτσι μπορούν να δείξουν ότι:
 - Τα ισχυρά συναισθήματα μπορούν να εκφραστούν και να ελεγχθούν
 - Η συμπεριφορά του παιδιού έχει μεγάλη σημασία γι' αυτούς

Η επίγνωση των συναισθημάτων των παιδιών

- Τα παιδιά εκφράζουν τα συναισθήματά τους συχνά με τρόπο έμμεσο
- Η προσποίηση, η χρησιμοποίηση διαφορετικών χαρακτήρων κα η δημιουργία σκηνών φανταστικών επεισοδίων επιτρέπουν στα παιδιά να δοκιμάζουν με ασφάλεια διάφορα συναισθήματα

Η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού

- Τα αρνητικά συναισθήματα δεν ξεπερνιούνται με το να τα αγνοήσουμε
- Τα αρνητικά συναισθήματα υποχωρούν όταν τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν για αυτά, όταν μπορούν να τα κατονομάσουν και να νιώσουν ότι τα καταλαβαίνουμε

Η εκδήλωση του συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση

- **Ο χειρισμός των συναισθημάτων τα οποία βρίσκονται σε χαμηλή ένταση και δεν έχουν ακόμη κλιμακωθεί προσφέρει στις οικογένειες την ευκαιρία να εξασκηθούν σε ικανότητες προσεκτικής ακρόασης και επίλυσης προβλημάτων όσο αυτά που διακυβεύονται είναι μικρά**

Ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών

- **Ο ενσυναισθητικός ακροατής χρησιμοποιεί τα μάτια του για να δει τις σωματικές ενδείξεις των συναισθημάτων που βιώνει ένα παιδί. Επιστρατεύει τη φαντασία του για να δει την κατάσταση από την οπτική γωνία του παιδιού. Χρησιμοποιεί το λόγο του για να επαναδιατυπώσει με ήρεμο, μη επικριτικό τρόπο αυτό που ακούει και για να βοηθήσει το παιδί να κατονομάσει τα συναισθήματά του.**

Ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών

- Συμμεριζόμενοι απλές παρατηρήσεις πετυχαίνουμε περισσότερα απ' ότι θέτοντας ερωτήσεις για να κυλήσει η συζήτηση

Βοήθεια στο παιδί προκειμένου να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά του

- **Η χρησιμοποίηση λέξεων για την περιγραφή των συναισθημάτων βοηθάει στην ενεργοποίηση του κέντρου της γλώσσας και της λογικής το οποίο με τη σειρά του μας επιτρέπει να χαλαρώσουμε και να συγκεντρωθούμε**

Βοήθεια στο παιδί προκειμένου να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά του

Ο χαρακτηρισμός των συναισθημάτων βοηθάει τα παιδιά να μεταβάλουν το άμορφο, τρομακτικό και άβολο συναίσθημα σε κάτι πιο συγκεκριμένο που έχει υπόσταση και όρια και που αποτελεί φυσικό κομμάτι της καθημερινής μας ζωής.

Καθορισμός ορίων και βοήθεια για την επίλυση προβλημάτων

- **Θέτω όρια**
- **Καθορίζω τους στόχους**
- **Σκέφτομαι τις πιθανές λύσεις**
- **Εκτιμώ τις πιθανές λύσεις**
- **Βοηθώ το παιδί να επιλέξει μία λύση**

Βιβλιογραφία

- Cole, M., & Cole, S.R. Η ανάπτυξη των παιδιών. Β΄ Τόμος. Αθήνα: Τυπωθήτω. (σελ. 249 – 254).
- Gottman, J. (2000). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα (σελ. 87-131).
- Salovey, P. & Sluyter, J. (Eds.) (1997). Emotional development and emotional intelligence : educational implications. New York: Basic Books (σελ. 3-31)