

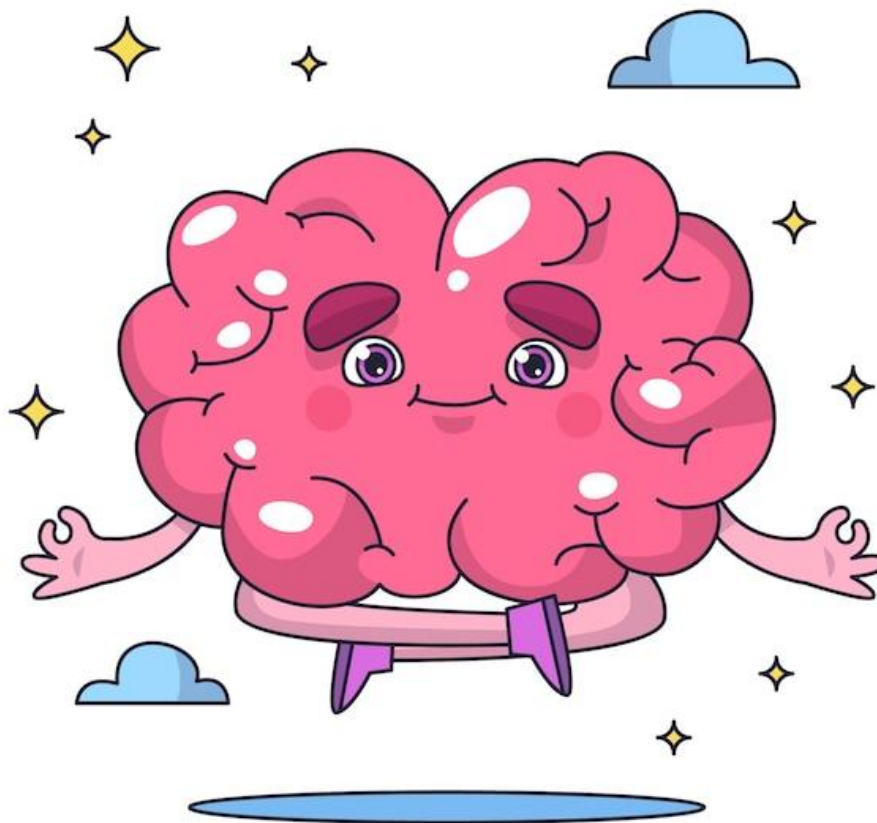
Κεφάλαιο 1. Προεφηβεία και εφηβεία - κρίσιμα στάδια ζωής για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής

Κεφάλαιο 2. Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συνιστωσών της

Κεφάλαιο 3. Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και η σημασία της

Κεφάλαιο 4. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Κεφάλαιο 5. Η συστημική προοπτική των προβλημάτων συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας



Προεφηβεία και εφηβεία - κρίσιμα στάδια ζωής για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής

Στην προσπάθειά τους να κατανοήσουν και να εξηγήσουν καλύτερα την οντολογική εξέλιξη, οι επιστήμονες έχουν χωρίσει την ανθρώπινη ζωή σε διάφορα στάδια, καθένα από τα οποία εστιάζει σε διαφορετικούς στόχους και προκαλεί ορισμένες αλλαγές που τα άτομα υφίστανται ως απάντηση στις συνεχείς προκλήσεις του περιβάλλοντος.

1.1. Προεφηβεία και εφηβεία

Η **προεφηβεία** και η **εφηβεία** είναι διαδοχικά ψυχολογικά στάδια ζωής που σηματοδοτούν τη μετάβαση του ατόμου από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση.

Η **προεφηβεία** είναι το πρώτο στάδιο κατά το οποίο το παιδί υφίσταται σημαντική σωματική και ψυχολογική μεταμόρφωση προς την κατεύθυνση να γίνει ένας πλήρως λειτουργικός ενήλικας. Συχνά εξομοιώνεται με την εφηβεία, επειδή συμπίπτουν περίπου με την ίδια περίοδο - από 8/9 έως 12 ετών - αλλά ενώ η εφηβεία είναι μια βιολογική διαδικασία που πυροδοτείται από την αυξημένη έκκριση των ορμονών του φύλου και οδηγεί στη σεξουαλική ωρίμανση του αναπαραγωγικού συστήματος, η προεφηβεία είναι κυρίως ένα ψυχολογικό και κοινωνικό σύνολο μετασχηματισμών που σηματοδοτεί την ανάπτυξη των διανοητικών και σχεσιακών ικανοτήτων του ατόμου (Verza, Verza, 2000).

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, το άτομο:

- ⊙ παρακινείται από τη θέληση να είναι ανεξάρτητο,
- ⊙ έχει μεγαλύτερη επίγνωση των ηθικών αξιών, ενώ διερευνά τόσο τους ρόλους του ήρωα όσο και του κακού,
- ⊙ αποκτά μεγαλύτερη επίγνωση των δικών του/της χαρακτηριστικών και της

επιρροής της συμπεριφοράς του/της στους άλλους ανθρώπους,

- ⊙ έχει μια λιγότερο ορατή διανοητική δραστηριότητα, η οποία φτάνει σε ένα βαθύτερο και πιο εσωτερικευμένο επίπεδο,
- ⊙ καλλιεργεί σχέσεις εκτός του οικογενειακού συστήματος και διερευνά τις συναισθηματικές και σχεσιακές δεξιότητες και στρατηγικές που έχει αναπτύξει εντός της οικογένειας με διαφοροποιημένο τρόπο,
- ⊙ κατανοεί τις διαφορές μεταξύ των ανθρώπων και κάνει συνειδητές επιλογές συμπάθειας και αντιπάθειας.

Η **εφηβεία** είναι το στάδιο που ακολουθεί την προεφηβεία και στο οποίο πρέπει να οριστικοποιηθεί η σωματική ανάπτυξη, η αναζήτηση της ανεξαρτησίας και η δομή της προσωπικότητας, ώστε το άτομο να γίνει έτοιμο για τις προκλήσεις της ενήλικης ζωής. Συνήθως τοποθετείται μεταξύ 12 και 24/25 ετών, αλλά οι ηλικιακές οριοθετήσεις μπορεί να ποικίλλουν. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η εφηβεία χωρίζεται σε δύο άλλα στάδια (Verza, Verza, 2000):

α) την **κανονική εφηβεία** - που κυμαίνεται από τα 12 έως τα 18 έτη περίπου,

β) την **όψιμη εφηβεία** - που κυμαίνεται από 18 έως περίπου 25 ετών.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας διαχωρίζει την εφηβεία σε τρία στάδια, περιλαμβάνοντας την προεφηβεία ως στάδιο πρώιμης εφηβείας δίπλα στα προαναφερθέντα στάδια. Ο διαχωρισμός είναι όμως λιγότερο σημαντικός, καθώς τα ουσιαστικά χαρακτηριστικά αυτής της περιόδου είναι αυτά που έχουν πραγματικά σημασία.

Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου, το άτομο:

- ⊙ βιώνει την πλήρη σωματική αύξηση και ανάπτυξη όλων των λειτουργιών του σώματος (στο τέλος αυτού του σταδίου, το άτομο φτάνει τόσο στο μέγιστο ύψος του όσο και στο μέγιστο βάρος του εγκεφάλου του, τα οστά οστεοποιούνται πλήρως, το κυκλοφορικό σύστημα και τα αναπαραγωγικά όργανα φτάνουν σε πλήρη ωρίμανση),

- ⊙ φτάνει στο μέγιστο δυναμικό της αισθητηριακής ευαισθησίας και της ταχύτητας αντίδρασης,
- ⊙ εξοπλίζεται πλήρως με διανοητικές δεξιότητες: λογική μνήμη, αφηρημένη σκέψη, εκτεταμένη φαντασία, λεπτή γλώσσα, αποτελεσματική και παρατεταμένη συγκέντρωση προσοχής,
- ⊙ ορίζεται από σταθερά και αναγνωρίσιμα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και από προσωπικό στυλ συμπεριφοράς (στυλ ντυσίματος, ομιλίας κ.λπ.),
- ⊙ βιώνει ένα ευρύ φάσμα συναισθηματικών скаμπανεβασμάτων, μια ποικιλία σχέσεων και μια εμπάθυνση των διαδικασιών αυτοαναστοχασμού και αυτογνωσίας,
- ⊙ έχει αυξημένη ικανότητα λήψης αποφάσεων, αλλά τις περισσότερες φορές μόνο στο στάδιο της προχωρημένης εφηβείας η ικανότητα λήψης αποφάσεων υποστηρίζεται από την απαραίτητη βούληση για τη διατήρηση της προσπάθειας υλοποίησης αυτών των αποφάσεων,
- ⊙ έχει ευρύτερο φάσμα ενδιαφερόντων και είναι πιο ανοιχτό σε νέες εμπειρίες, ενώ ένα πιο σταθερό κίνητρο θα ακολουθήσει προς το τέλος του κατάλληλου σταδίου της εφηβείας,
- ⊙ ορίζεται από μια διαφοροποιημένη αίσθηση ευθύνης και αφοσίωσης προς τις δικές του αρχές και τους ανθρώπους αναφοράς.

Κατά τη διάρκεια τόσο της προεφηβείας όσο και της εφηβείας, τα άτομα έχουν μια κάπως παράδοξη κοινωνική θέση, καθώς οι ενήλικες γύρω τους τείνουν να αρνούνται την προηγούμενη, πιο εξαρτημένη, κοινωνική τους ταυτότητα ως παιδιά και έχουν υψηλότερες προσδοκίες από αυτά, ενώ παράλληλα εμποδίζουν τους εφήβους να αναλάβουν πλήρως ενήλικους ρόλους και ευθύνες. Οι έφηβοι εξακολουθούν να αναζητούν την ψυχαγωγία και την ανεμελιά που χαρακτηρίζει την παιδική ηλικία, αλλά και να απλώνουν το χέρι τους για να αποκτήσουν τα κοινωνικά πλεονεκτήματα της ανεξαρτησίας, της εξουσίας και της αναγνώρισης που μπορούν να απολαμβάνουν οι ενήλικες, χωρίς να αναλαμβάνουν πρόθυμα την ευθύνη για τις αποφάσεις τους (Swindoll). Το γεγονός αυτό επισύρει από μόνο του μια κρίση ταυτότητας -το στάδιο της εφηβείας αναφέρεται συχνά ως στάδιο

αναζήτησης ταυτότητας-, η οποία οδηγεί σε υψηλή εσωτερική συναισθηματική δυσφορία και συχνές συγκρούσεις στο πλαίσιο των σχέσεων μεταξύ των γενεών (Cousinet). Κατά τη διάρκεια αυτού του σταδίου ζωής, οι μελλοντικοί ενήλικες πειραματίζονται και κάνουν επιλογές στην προσπάθειά τους να αυτοπροσδιοριστούν, επιδιώκουν να αποδείξουν τον εαυτό τους τόσο μπροστά στους άλλους όσο και στα δικά τους μάτια, παίρνοντας μερικές φορές περιττά ρίσκα και καταλήγοντας πληγωμένοι και ευάλωτοι. Η διαδικασία αναζήτησης ταυτότητας είναι μια διδακτική διαδικασία και δεν μπορεί να αποφευχθεί, αλλά μπορεί να οδηγηθεί προς την ουσιαστική αυτογνωσία, τις υγιείς σχέσεις και την επιτυχή προσαρμογή στα καθήκοντα και τις ευθύνες της ενήλικης ζωής.

1.2. Κατάλληλη καθοδήγηση για την προετοιμασία της ενήλικης ζωής

Επειδή η προεφηβεία και η εφηβεία προηγούνται της ενηλικίωσης και διαμορφώνουν την προσωπικότητα και την προσωπική ταυτότητα του μελλοντικού ενήλικα, πρέπει να θεωρούνται μεταβατικά στάδια με σημαντικό ρόλο στην προετοιμασία για την ενήλικη ζωή. Έτσι, η ύπαρξη της κατάλληλης συναισθηματικής καθοδήγησης κατά τη διάρκεια αυτών των κρίσιμων περιόδων εξασφαλίζει τη δόμηση ενός ισορροπημένου εσωτερικού εαυτού και ενός προσαρμοστικού σχεσιακού εαυτού.

Υπάρχουν πέντε επίπεδα στα οποία το άτομο χρειάζεται να αναπτύξει δεξιότητες προσαρμογής σε σχέση με το περιβάλλον (Schioru, Verza, 1989):

- α) *προσωπική αυτονομία,*
- β) *χρονική συνοχή,*
- γ) *διαπροσωπικές σχέσεις,*
- δ) *κοινωνική ενσωμάτωση,*
- ε) *ηθική συμπεριφορά.*

Κατά τη διάρκεια της προεφηβείας και της εφηβείας οι δεξιότητες προσωπικής αυτονομίας τελειοποιούνται και το άτομο καθίσταται ικανό να φροντίζει τον εαυτό του.

Από αυτή την άποψη, ο έφηβος μπορεί να επωφεληθεί από τις ειδικά στοχευμένες σε δεξιότητες εργασίες που του ανατίθενται και τις οποίες οι γονείς, οι δάσκαλοι και οι άλλοι σημαντικοί ενήλικες μπορούν να τον/την προκαλέσουν. Για παράδειγμα, η *δεξιότητα της διαχείρισης του προϋπολογισμού* μπορεί να διαμορφωθεί προσφέροντας ένα δίκαιο ποσό χαρτζιλικιού μόνο μία φορά την εβδομάδα, άσχετα αν τελειώσει νωρίτερα από αυτό- η προετοιμασία του δείπνου μία φορά την εβδομάδα για όλη την οικογένεια ή το πλούσιμο των ρούχων μπορεί επίσης να είναι κατάλληλα ερεθίσματα για την ανάπτυξη υγιούς προσωπικής αυτονομίας.

Χρονική συνοχή σημαίνει ουσιαστικά να ζει κανείς στο παρόν εφαρμόζοντας τα διδάγματα που πήρε στο παρελθόν, προκειμένου να εξασφαλίσει ένα φιλικό μέλλον και συνήθως οι δυσκολίες του εφήβου προκύπτουν από το ότι ονειρεύεται υπερβολικά ένα συχνά απίθανο μέλλον, ενώ είναι αποκομμένος από την τρέχουσα ύπαρξη και δεν αξιοποιεί επαρκώς τις εμπειρίες του παρελθόντος. Η κατάλληλη υποστήριξη και βοήθεια για την οικοδόμηση της χρονικής συνοχής μπορεί να έρθει με τη μορφή της τόνωσης του βαθύτερου προβληματισμού σχετικά με τις εμπειρίες του παρελθόντος και της εξαγωγής σχετικών συμπερασμάτων για το μέλλον, καθώς και με τη μορφή της προσοχής και της απόκτησης επίγνωσης σχετικά με το παρόν και τη σημασία του. Επίσης, αξίζει να υπογραμμιστεί το γεγονός ότι το παρόν είναι η κατάλληλη στιγμή για την οικοδόμηση του μέλλοντος και ότι όλες οι τρέχουσες ενέργειες μπορούν να έχουν αντίκτυπο στο μέλλον.

Η εφηβεία είναι η περίοδος κατά την οποία ο μελλοντικός ενήλικας αποκολλάται από τον στενό κοινωνικό κύκλο της οικογένειας και αγκαλιάζει ποικίλους ρόλους σε άλλες διαπροσωπικές σχέσεις. Μερικές φορές αυτοί οι ρόλοι γίνονται υπερβολικοί ή η συναισθηματική επένδυση στις σχέσεις δεν είναι αμοιβαία, οπότε ο έφηβος χρειάζεται υποστήριξη για να διακρίνει μεταξύ των αμοιβαία αναπτυσσόμενων σχέσεων και των τοξικών, ενώ παράλληλα κατανοεί τις προσδοκίες συμπεριφοράς που πρέπει να πληροί για να καλλιεργήσει ισχυρούς διαπροσωπικούς δεσμούς. Τα ενήλικα πρόσωπα μπορούν να προσφέρουν μια πιο

ξεκάθαρη οπτική γωνία σχετικά με την εμπλοκή των συναισθημάτων που επιφέρει η σύγχυση των ρόλων και μπορούν να εξηγήσουν τι κρύβεται πίσω από τις ορατές αντιδράσεις των ατόμων.

Η *κοινωνική ενσωμάτωση* αναφέρεται στις ικανότητες ενός ατόμου να αποτελεί μέρος μιας ομάδας, να ακολουθεί τους κανόνες μιας ομάδας και να διατηρεί αμοιβαίες σχέσεις προκειμένου να επιτύχει έναν κοινό στόχο. Όλοι οι άνθρωποι αποτελούν μέρος κοινωνικών ομάδων καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, συχνά μάλιστα σε περισσότερες από μία ταυτόχρονα, αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους και συμπεριφορές. Με την κοινωνική ένταξη οι άνθρωποι είναι σε θέση να στέκονται ενωμένοι προκειμένου να είναι ασφαλείς, να συνεργάζονται προκειμένου να επιβιώνουν και να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες προκειμένου να είναι επιτυχημένοι, επομένως οι ικανότητες που επιτρέπουν στον έφηβο να ενταχθεί σε κοινωνικό επίπεδο είναι απαραίτητες για την ευημερία του/της, την προσωπική του/της ανάπτυξη και την εύκολη πρόσβαση σε πόρους και ευκαιρίες. Από αυτή την άποψη, οι έφηβοι χρειάζονται ιδιαίτερη καθοδήγηση, καθώς τείνουν να απορρίπτουν τα κοινωνικά πρότυπα σε αυτή την ηλικία και να δημιουργούν τα δικά τους, χωρίς να γνωρίζουν ότι δεν μπορούν να ευδοκιμήσουν μακριά από το κοινωνικό σύστημα. Έτσι, οι κύριοι στόχοι της καθοδήγησής τους θα πρέπει να είναι να τους επισημανθεί η σημασία της ομαδικότητας, της ομαδικής προσπάθειας και του κοινοτικού πνεύματος, να μάθουν πώς να ενσωματώνουν τα κοινωνικά πρότυπα και να διαμορφώνουν τους δικούς τους ρόλους μέσα στην κοινότητα και επίσης να τους παρακινήσουν να είναι ευγενικοί, εξυπηρετικοί και ανεκτικοί σε σχέση με τους συνομηλικούς τους.

Τέλος, η εφηβεία είναι το στάδιο κατά το οποίο δομείται ο ηθικός εαυτός και διαμορφώνεται η *ηθική συμπεριφορά*, καθώς οι μελλοντικοί ενήλικες είναι πιο επιρρεπείς στο να θέτουν φιλοσοφικά και ηθικά ερωτήματα, ενδιαφέρονται περισσότερο για το τι είναι σωστό και τι λάθος και ενδιαφέρονται για το ποιος θα είναι ο ρόλος τους στον κόσμο. Οι έφηβοι αγαπούν να συζητούν ηθικά διλήμματα και να φαντάζονται απαντήσεις σε ηθικές

προκλήσεις, αλλά και μπαίνουν στον πειρασμό να αναζητήσουν πραγματικές καταστάσεις στις οποίες θα εξερευνήσουν τις δικές τους αντιδράσεις και τις αντιδράσεις των άλλων και μερικές φορές παίρνουν υψηλά, μη υπολογισμένα ρίσκα για να το πετύχουν αυτό. Εδώ είναι που χρειάζονται περισσότερο την παρέμβαση των ενηλίκων, οι οποίοι θα πρέπει να τα κατευθύνουν μακριά από τον κίνδυνο και να τους παρέχουν πραγματικές προκλήσεις και αποφάσεις - όπως η διαχείριση μιας ομάδας μικρότερων παιδιών σε μια κατασκήνωση, η οργάνωση ενός εράνου, η συμμετοχή σε εκδηλώσεις της κοινότητας κ.λπ. - στις οποίες οι έφηβοι μπορούν να εξερευνήσουν τις ηθικές τους αξίες και να ασκήσουν την ικανότητά τους να λαμβάνουν αποφάσεις με ασφαλή και υγιή τρόπο. Βιωματικές και δομημένες ασκήσεις - όπως παιχνίδια ρόλων, θέατρο φόρουμ, συζητήσεις, εικονικές δίκες κ.λπ. - μπορούν επίσης να βοηθήσουν τους εφήβους να αποσαφηνίσουν τη θέση τους απέναντι σε διάφορα κοινωνικά και πολιτικά θέματα και να χρησιμοποιήσουν τα ηθικά τους κριτήρια κατά την κρίση των τρεχουσών καταστάσεων. Προσφέροντάς τους την ευκαιρία να αποδειχθούν ως ικανοί μελλοντικοί ενήλικες θα τους βοηθήσει να ενισχύσουν το αίσθημα ευθύνης τους, θα διαμορφώσουν τις ηθικές τους αρχές και θα θέσουν τα θεμέλια για μια υγιή ηθική συμπεριφορά.

Όλα αυτά τα επίπεδα στα οποία οι προεφήβοι και οι έφηβοι χρειάζονται ερεθίσματα για να αναπτυχθούν συνδέονται, με τον ένα ή τον άλλο τρόπο, με τον τομέα της συναισθηματικής νοημοσύνης και τις συνιστώσες του και θα γίνει σαφές στη συνέχεια αυτού του μοντέλου πώς η ανάπτυξη καθεμιάς από αυτές τις συνιστώσες θα συμβάλει ουσιαστικά στην ενίσχυση της διαδικασίας προσαρμογής των εφήβων στους προαναφερθέντες τομείς, βοηθώντας τους έτσι να περιηγηθούν στον κοινωνικό λαβύρινθο στον οποίο ανήκουν.



Περιγραφή της συναισθηματικής νοημοσύνης και των συστατικών της

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια ευρέως διαδεδομένη έννοια στις μέρες μας και η προσοχή που λαμβάνει τόσο από τους επιστήμονες όσο και από το ευρύ κοινό αποδεικνύει τη μεγάλη σημασία της για την επίτευξη του ανθρώπινου δυναμικού. Επιπλέον, αποδεχόμενοι ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια γενική ικανότητα - σε αντίθεση με τα έμφυτα ταλέντα - έχουν εμφανιστεί τις τελευταίες δεκαετίες στην επιστημονική βιβλιογραφία δραστηριότητες και στρατηγικές για την ανάπτυξή της.

2.1. Η συναισθηματική νοημοσύνη ως επιστημονική έννοια - βιβλιογραφική ανασκόπηση

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να οριστεί με διάφορους τρόπους και υπάρχουν πολλοί ορισμοί στο διαδίκτυο. Αρκετές από αυτές τις έννοιες βασίζονται σε εκλαϊκευμένες ερμηνείες της συναισθηματικής νοημοσύνης που μπορεί να βρει κανείς σε δημοφιλή βιβλία και στα μέσα μαζικής ενημέρωσης. Καθώς όμως λαμβάνονται σοβαρά υπόψη οι έννοιες του συναισθήματος και της διάνοιας, μπορεί να προσδιοριστεί ένας ακριβής και επιστημονικά πολύτιμος ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης. Με άλλα λόγια, ο ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφέρεται συγκεκριμένα στην ευφυή αλληλεπίδραση των εννοιών και των συναισθημάτων. Για παράδειγμα: Η ικανότητα να χρησιμοποιούμε τα συναισθήματα για να υποστηρίξουμε τη σκέψη και να επιχειρηματολογούμε

ορθολογικά με αυτά είναι γνωστή ως συναισθηματική νοημοσύνη (Mayer, n.d.).

Ο όρος «συναισθηματική νοημοσύνη» χρησιμοποιήθηκε για πρώτη φορά από τους Salovey και Mayer το 1990 και γνώριζαν προηγούμενες έρευνες σχετικά με τις μη γνωστικές πτυχές της νοημοσύνης. Σύμφωνα με τον ορισμό τους, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι «ένα είδος κοινωνικής νοημοσύνης που συνεπάγεται την ικανότητα να παρακολουθεί κανείς τις δικές του διαθέσεις και τα συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων, να διακρίνει μεταξύ τους και να χρησιμοποιεί αυτές τις πληροφορίες για να ενημερώνει τη σκέψη και τη δράση του». (Salovey & Mayer, 1990). Επιπλέον, οι Salovey και Mayer ξεκίνησαν μια μελέτη για τη δημιουργία αξιόπιστων τεστ συναισθηματικής νοημοσύνης και τη διερεύνηση της σημασίας της. Για παράδειγμα, ανακάλυψαν σε μια μελέτη ότι οι θεατές που σημείωσαν καλή βαθμολογία στη συναισθηματική σαφήνεια -την ικανότητα αναγνώρισης και κατηγοριοποίησης μιας βιωμένης διάθεσης- συνήλθαν πιο γρήγορα μετά την παρακολούθηση μιας δυσάρεστης ταινίας Salovey et al. (1995). Σύμφωνα με μια άλλη μελέτη, οι άνθρωποι που σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία στην ικανότητα να αισθάνονται, να κατανοούν και να κρίνουν αποτελεσματικά τα συναισθήματα των άλλων ήταν πιο ικανοί να προσαρμόζονται στις αλλαγές στο κοινωνικό τους περιβάλλον και να σχηματίζουν υποστηρικτικά κοινωνικά δίκτυα (Salovey, n.d.). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι κάποιος ήταν σε θέση να διαχέει το συναίσθημά του σε όλη την ομάδα και ότι τα θετικά συναισθήματα ενίσχυαν τη συνεργασία, τη δικαιοσύνη και τη συνολική απόδοση της ομάδας. Στην πραγματικότητα, οι μετρήσιμες μετρήσεις έδειξαν ότι οι ευτυχισμένες ομάδες ήταν πιο επιδέξιες στο να κατανέμουν τα κεφάλαια δίκαια και με τρόπο που ωφελούσε την επιχείρηση.

Οι ερευνητές έχουν αναγνωρίσει εδώ και καιρό ότι η συναισθηματική νοημοσύνη και ειδικότερα η ενσυναίσθηση παίζουν ρόλο στην επαγγελματική επιτυχία. Πριν από 20 και πλέον χρόνια, ο Rosenthal και οι συνάδελφοί του στο Χάρβαρντ διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ήταν καλά στο να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων ήταν πιο επιτυχημένα τόσο στην επαγγελματική όσο

και στην κοινωνική τους ζωή (Rosenthal, 1979).

Ο Goleman έχει κάνει μια προσπάθεια να απεικονίσει αυτή την έννοια διαφοροποιώντας μεταξύ συναισθηματικής ικανότητας και συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι προσωπικές και κοινωνικές ικανότητες που οδηγούν σε μεγαλύτερες επιδόσεις στον εργασιακό χώρο αναφέρονται ως συναισθηματική επάρκεια. Η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί θεμέλιο και σχέση μεταξύ των συναισθηματικών ικανοτήτων. Η εκμάθηση των συναισθηματικών ικανοτήτων απαιτεί ένα ορισμένο ποσοστό συναισθηματικής νοημοσύνης, σύμφωνα με την κοινοπραξία για την έρευνα της συναισθηματικής νοημοσύνης στους οργανισμούς (Goleman, 1996). Ένα τέλειο παράδειγμα αυτού, είναι ότι μπορεί κανείς να οικοδομήσει ένα συγκεκριμένο ταλέντο, όπως η επιρροή, με το να είναι σε θέση να εντοπίζει με ακρίβεια τι αισθάνεται ένα άλλο άτομο. Παρόμοια με αυτό, όσοι είναι πιο επιδέξιοι στον έλεγχο των συναισθημάτων τους, θα έχουν ευκολότερο χρόνο να αναπτύξουν μια ικανότητα όπως η πρωτοβουλία ή η επιθυμία επίτευξης στόχων. Τελικά, αν θέλουμε να είμαστε σε θέση να προβλέψουμε την απόδοση, πρέπει να είμαστε σε θέση να εντοπίσουμε και να αξιολογήσουμε αυτές τις κοινωνικές και συναισθηματικές ικανότητες (Goleman, 1996).

Σύμφωνα με τον Goleman, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια προοπτική που υπερβαίνει τις γνωστικές ιδιότητες της νοημοσύνης (όπως η μνήμη και η επίλυση προβλημάτων). Μιλάμε κυρίως για την ικανότητά μας να επικοινωνούμε με επιτυχία με τους άλλους και με τον εαυτό μας, να συνδεόμαστε με τα συναισθήματά μας και να τα διαχειριζόμαστε, να αυτο-οδηγούμαστε, να ελέγχουμε τις παρορμήσεις μας και να ξεπερνάμε τις απογοητεύσεις μας. Ο Goleman εξηγεί ότι η θεωρία του για τη συναισθηματική νοημοσύνη έχει τέσσερις θεμελιώδεις διαστάσεις: Η πρώτη είναι η επίγνωση του εαυτού μας (αυτογνωσία) και παραπέμπει στην ικανότητά μας να κατανοούμε πώς αισθανόμαστε, να είμαστε σε επαφή με τις βασικές μας αρχές. Η δεύτερη διάσταση είναι η αυτοπαρακίνηση, η οποία αναφέρεται στην ικανότητά μας να

εστιάζουμε στους στόχους μας, να ανακάμπτουμε από αποτυχίες και να ελέγχουμε το άγχος. Η τρίτη αφορά την κοινωνική συνείδηση (κοινωνική ευαισθητοποίηση). Έχει να κάνει με την ικανότητά μας να σχετιζόμαστε, να επικοινωνούμε, να καταλήγουμε σε συμφωνίες και να δημιουργούμε θετικές, με σεβασμό σχέσεις με τους ανθρώπους, η οποία αποτελεί αναμφισβήτητα τον τέταρτο κρίκο και τη φιλοσοφική λίθο της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman, 1996).

Η συναισθηματική νοημοσύνη συνεπάγεται γενικά τη συνειδητοποίηση ότι τα συναισθήματα αποτελούν αναπόσπαστο συστατικό του ποιοι είμαστε και πώς ζούμε. Το να είμαστε ταλαντούχοι συναισθηματικά μπορεί να μας κάνει πιο ευέλικτους, προσαρμοστικούς και συναισθηματικά ώριμους. (Konsep Dan Makna Pembelajaran : Untuk Membantu Memecahkan Problematika Belajar Dan Mengajar / Oleh, H. Syaiful Sagala | OPAC Perpustakaan Nasional RI., n.d.) ανέφερε ότι ένα από τα χαρακτηριστικά που πρέπει να γνωρίζουν οι εκπαιδευτικοί προκειμένου να βοηθήσουν τους μαθητές με μαθησιακά προβλήματα είναι η νοημοσύνη, ώστε να αυξήσουν τις επιδόσεις των μαθητών. Οι δεξιότητες συναισθηματικής νοημοσύνης να λειτουργούν σε συνέργεια με τις γνωστικές δεξιότητες, οι άνθρωποι που έχουν υψηλές επιδόσεις έχουν και τα δύο. Τα ανεξέλεγκτα συναισθήματα μπορούν να κάνουν τους ανθρώπους καλούς στο να είναι ηλίθιοι. Χωρίς συναισθηματική νοημοσύνη, οι άνθρωποι δεν θα είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν τις γνωστικές τους ικανότητες σύμφωνα με το μέγιστο δυναμικό τους.

Μια μελέτη προσδιορίζει πώς η συναισθηματική νοημοσύνη -που περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, τα κίνητρα, την κοινωνική ευαισθητοποίηση και τη διαχείριση των σχέσεων- επηρεάζει εν μέρει και ταυτόχρονα την επίδοση των μαθητών. Το συμπέρασμα είναι ότι ο σκοπός της μελέτης The Impact of Emotional Intelligence Against Academic Success είναι να προσδιορίσει τον τρόπο με τον οποίο η συναισθηματική νοημοσύνη -η οποία περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, τα κίνητρα, την κοινωνική

επίγνωση και τη διαχείριση των σχέσεων-επηρεάζει την ακαδημαϊκή επίδοση. 135 μαθητές από το SMP Negeri 4 Lalan Great Earth Village στο Banyuasin Regency χρησίμευσαν ως ερωτώμενοι. Στρατηγικές για την ανάλυση δεδομένων με χρήση ανάλυσης παλινδρόμησης, προκαταρκτική δοκιμή αποτελεσμάτων (t-test) Η αυτογνωσία, ο αυτοέλεγχος, τα κίνητρα, η κοινωνική ευαισθητοποίηση, η διαχείριση σχέσεων και η σημαντική ευνοϊκή επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση είναι όλα παραδείγματα της συναισθηματικής νοημοσύνης που έχει αποδειχθεί. Η συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτοδιαχείριση, την παρακίνηση, την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τη διαχείριση σχέσεων και έχει σημαντική ευνοϊκή επίδραση στην ακαδημαϊκή επίδοση, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της ταυτόχρονης δοκιμής (Test-F). Η κοινωνική επίγνωση έχει ισχυρότερο αντίκτυπο στην ακαδημαϊκή επιτυχία (GUIDENA: *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling, n.d.*).

2.2. Οι συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης

Ο πιο βασικός ορισμός της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να ελέγχουμε τα δικά μας συναισθήματα καθώς και αυτά των άλλων. Οι τέσσερις βασικοί τομείς της EI αυτού του ορισμού είναι οι εξής:

- ☉ **αυτογνωσία** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να κατονομάζει τα δικά του/της συναισθήματα ανά πάσα στιγμή, έχοντας επίγνωση των δικών του σκέψεων και των ενδείξεων του σώματος,
- ☉ **αυτοδιαχείριση** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να διαχειρίζεται την έκφραση των συναισθημάτων, δηλαδή τις συμπεριφορές και τις αντιδράσεις που προκαλούνται από τα συναισθήματά του/της, ανάλογα με την κατάσταση στην οποία βρίσκεται,
- ☉ **κοινωνική ευαισθητοποίηση** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει και να κατονομάζει τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων μέσω των λεκτικών

(λέξεις), μη λεκτικών (μμητική, χειρονομίες, στάση του σώματος, συμπεριφορές) και παραλεκτικών (χαρακτηριστικά της φωνής: τόνος, ένταση, κλίση κ.λπ.) ενδείξεων,

- ☉ **διαχείριση σχέσεων** - ορίζεται ως η ικανότητα ενός ατόμου να επιλέγει την αντίδραση που ταιριάζει καλύτερα στην κατάσταση στην οποία βρίσκεται και να παράγει τα αναμενόμενα αποτελέσματα σε άλλα άτομα, επηρεάζοντας έτσι τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις συμπεριφορές των άλλων.



Σχήμα 1. Οι τέσσερις συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι σαν τέσσερις διαφορετικά αρωματισμένες φέτες του ίδιου κέικ

Όλες οι βασικές παραλλαγές της θεωρίας της ΣΝ αναφέρονται σε αυτούς τους τέσσερις τομείς, αν και είναι γνωστοί με διαφορετικά ονόματα. Για παράδειγμα, οι τομείς της κοινωνικής επίγνωσης και της διαχείρισης των σχέσεων ανήκουν σε αυτό που ο Gardner (1983) ορίζει ως διαπροσωπική νοημοσύνη, ενώ οι τομείς της αυτογνωσίας και της αυτοδιαχείρισης ανήκουν σε αυτό που ο Gardner (1983) αποκαλεί ενδοπροσωπική νοημοσύνη. Ορισμένοι διακρίνουν μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης (ΣΝ) και της κοινωνικής νοημοσύνης (ΚΝ), θεωρώντας την ΣΝ ως την ικανότητα ενός ατόμου για προσωπική αυτοδιαχείριση, όπως ο έλεγχος των παρορμήσεων, και την ΚΝ ως διαπροσωπική ικανότητα. Η φράση κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, ή SEL, χρησιμοποιείται γενικά για να αναφερθεί στο κίνημα στην εκπαίδευση που στοχεύει στην

ανάπτυξη προγραμμάτων σπουδών που διδάσκουν ικανότητες ΣΝ.

Αυτός ο τομέας είναι γνωστός ως το στάδιο της αυτογνωσίας, σύμφωνα με τον Goleman (1995), όπου κάποιος είναι σε θέση να αναγνωρίσει ένα συναίσθημα καθώς αυτό προκύπτει. Η ιδέα αυτή θεωρείται ο ακρογωνιαίος λίθος της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η ικανότητα να αναγνωρίζει και να παρακολουθεί κανείς τα γνήσια συναισθήματά του βελτιώνει την αυτογνωσία και την ικανότητά του να παρακολουθεί και να διαχειρίζεται τη ζωή του. Η ιδέα αυτή επιτρέπει στο άτομο να επιλέγει συνειδητά τόσο σημαντικές όσο και ασήμαντες αποφάσεις ζωής.

Σύμφωνα με τον (Shapiro, 2010), η ικανότητα ενός παιδιού να λεκτικοποιεί τα συναισθήματα είναι μια κρίσιμη πτυχή της ικανοποίησης των βασικών επιθυμιών. Η απόκτηση συναισθηματικού ελέγχου και η αποτελεσματική επικοινωνία εξαρτώνται αμφότερες από την ικανότητα αναγνώρισης και έκφρασης των συναισθημάτων του ατόμου. Αυτή η ιδέα είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη δημιουργία σχέσεων που είναι αγαπητικές και ικανοποιητικές. Η αφύπνιση του εαυτού είναι το πρώτο βήμα στην ιδέα της κατανόησης του εαυτού μας. Το άτομο αποκτά ως αποτέλεσμα την ικανότητα να αναστοχάζεται εσωτερικά για τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Είναι συγκρίσιμο με την ψυχανάλυση, όταν κάποιος χρησιμοποιεί την αυτο-αντανάκλαση για να αναπτύξει μια πιο ακριβή εικόνα για το ποιος είναι. Κάποιος αναπτύσσει συναισθηματική επάρκεια του εαυτού του με την τελειοποίηση του επιπέδου κατανόησης των συναισθημάτων του, όπου η συνειδητή και η ασυνείδητη σκέψη είναι ευαίσθητες σε ένα επίπεδο έρευνας Goleman (1995). Ακολουθεί ένα παράδειγμα της γνώσης των συναισθημάτων κάποιου: Οι γονείς της Άννας της έδωσαν την ευκαιρία να ζήσει την πρώτη της συναυλία ως δώρο γενεθλίων. Η Άννα μαθαίνει δύο ημέρες πριν από την παράσταση ότι το συγκρότημα έπρεπε να αναβάλει τη συναυλία λόγω ασθένειας ενός μέλους του. Η Άννα εκφράζει τη δυσαρέσκειά της με λόγια και περιμένει με ανυπομονησία την αναβληθείσα εκδήλωση.

Τα ερεθίσματα που αποστέλλονται στον εγκέφαλο συσχετίζονται άμεσα με την αιτία

και το αποτέλεσμα των συναισθημάτων. Σύμφωνα με τον Howard (2006), οι καταστάσεις που έχουν τη δυνατότητα να προκαλέσουν συναισθηματικές αντιδράσεις πρέπει πρώτα να περάσουν από τη διαδικασία αξιολόγησης του νου και του εγκεφάλου. Η δραστηριότητα αυτή θεωρείται ότι είναι μια γρήγορη αντίδραση που συμβαίνει στο διάστημα μεταξύ του ερεθίσματος και της αντίδρασης. Ως αποτέλεσμα, ο εγκέφαλος ρυθμίζει το πώς και πότε ενεργοποιούνται τα συναισθήματα. Ένα συγκεκριμένο συναίσθημα μεταδίδεται μέσω της επίδρασης του ερεθίσματος. Λόγω αυτής της σύνδεσης, ένα άτομο μπορεί να ελέγξει την ένταση και τη διάρκεια ενός συγκεκριμένου συναισθήματος. Εδώ είναι μια ένδειξη για το πώς να ελέγχετε τα συναισθήματά σας: Ο Τεντ έχει κολλήσει στην κίνηση στο δρόμο για το σπίτι του από τη δουλειά, επειδή ένα ρυμουλκούμενο ημιφορτηγού που έχει ανατραπεί μπλοκάρει όλες τις λωρίδες του αυτοκινητόδρομου. Ο Τεντ είναι προβληματισμένος από την τρέχουσα περίστασή του, αλλά επιλέγει να εκτονώσει το θυμό του κάνοντας βαθιές αναπνοές και ακούγοντας ηρεμιστική μουσική Gardner (1983).

Είναι κρίσιμο να λαμβάνει κανείς υπόψη του τα συναισθήματα και τις ανάγκες των άλλων ανθρώπων καθώς συνεχίζει να αναπτύσσει ένα υψηλό επίπεδο αυτογνωσίας. Οι κοινωνικές δεξιότητες, η ενσυναισθητική προοπτική και η κοινωνική επάρκεια του ατόμου διαμορφώνονται από αυτή την ευαισθησία. Σύμφωνα με τον Gardner (1983), το θεμελιώδες χαρακτηριστικό της διαπροσωπικής νοημοσύνης είναι «η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κάνει διακρίσεις μεταξύ άλλων ατόμων» όσον αφορά τη διάθεση, την ιδιοσυγκρασία και τα κίνητρα. Συγκρίνει τη βασική μορφή της διαπροσωπικής νοημοσύνης με την ικανότητα ενός παιδιού να διακρίνει και να αναγνωρίζει τις διαθέσεις των άλλων ανθρώπων. Ακολουθεί ένα παράδειγμα για τον τρόπο αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων: Στην παιδική χαρά, η Μάργκαρετ έπαιζε ποδόσφαιρο όταν σκόνταψε και γρατζούνισε το γόνατό της. Εκτός από τον Τζάστιν, ο οποίος παρακολουθούσε τη Μάργκαρετ από την άλλη πλευρά του γηπέδου, κανείς άλλος δεν παρενέβη για να βοηθήσει τη Μάργκαρετ καθώς το παιχνίδι συνεχιζόταν. Ο Τζάστιν

συνεχάρη τη Μάργκαρετ για την προσπάθειά της να σκοράρει ένα γκολ, καθώς τη βοήθησε να σηκωθεί στα πόδια της και την οδήγησε στη νοσοκόμα για να επιθεωρήσει το γόνατό της.

Ο βαθμός στον οποίο κάποιος οικοδομεί και διατηρεί σχέσεις είναι μια αντανάκλαση της αυτογνωσίας και της κοινωνικής εξειδίκευσης που διαθέτει. Κατά συνέπεια, η ανάπτυξη σχέσεων θεωρείται ως διαδικασία. Πρέπει να αναγνωρίσουμε ορισμένες απαιτήσεις που είναι εγγενείς στη διαδικασία διαμόρφωσης σχέσεων, όπως η δημιουργία, η διατήρηση και η διατήρηση δεσμών με ποικίλα επίπεδα οικειότητας. Δεδομένης της πολυπλοκότητας των συναισθημάτων και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζουν τις αλληλεπιδράσεις με τους άλλους, η διαδικασία αυτή μπορεί να είναι μάλλον προκλητική. Η πιθανότητα διαμόρφωσης αποτελεσματικών σχέσεων βελτιώνεται με την έκθεση σε κοινωνικές συνθήκες (Gardner, 1983). Αποκτούμε μια αίσθηση ισορροπίας στην ανταλλαγή συναισθηματικών εκφράσεων και κοινωνικής επάρκειας συμμετέχοντας σε δραστηριότητες που διευρύνουν την οπτική μας γωνία και βελτιώνουν τις ικανότητες κοινωνικοποίησής μας. Επιπλέον, οι σχέσεις μπορούν να θεωρηθούν ως μια κατάσταση αμοιβαιότητας, όπου το δόσιμο και το δέξιμο των συναισθημάτων και των αλληλεπιδράσεων είναι μια αλληλοσεβαστική και αμοιβαία ανταλλαγή. Σύμφωνα με τους Hendrick & Hendrick, οι άνθρωποι έχουν ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων για άλλα άτομα. Ο βαθμός στον οποίο συμπαθούμε ή απεχθανόμαστε κάποιον θα μπορούσε να συνοψίσει τέτοιες συναντήσεις. Η ιδέα της διαπροσωπικής έλξης, ή απλώς της έλξης, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον καθορισμό της συμπάθειας και της αντιπάθειας. Η κατανόηση των σχέσεων απαιτεί να ληφθούν υπόψη θέματα όπως η αλληλεπίδραση και η υπαγωγή ως ουσιώδη στοιχεία των εμπειριών και των συναναστροφών του ατόμου (Hendrick & Hendrick, 1992). Ακολουθεί ένα παράδειγμα διαχείρισης των σχέσεων: Η Τζούντι έγινε αρχηγός της ομάδας ποδοσφαίρου μετά από πέντε μήνες ως αρχηγός της ομάδας ποδοσφαίρου του σχολείου της. Ορισμένοι από τους συμπαίκτες της την εκτιμούν ιδιαίτερα ως διανοητικό, δημιουργικό και ευφάνταστο άτομο. Η Τζούντι γνωρίζει ότι ορισμένα μέλη

της ποδοσφαιρικής της ομάδας διαφωνούν με αυτόν τον διορισμό και έχουν αποφασίσει να μην υποστηρίξουν την απόφαση του προπονητή. Προκειμένου να κερδίσει την εμπιστοσύνη, τη συνεργασία και τον σεβασμό των συμπαίκτων της και να τους δώσει την ευκαιρία να εκφράσουν τις ιδέες τους για το μέλλον της ποδοσφαιρικής ομάδας του σχολείου, η Judy έχει επιλέξει να εφαρμόσει μια μηνιαία σειρά καφέ γεύματος.

Ο Goleman υποστηρίζει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη (ΣΝ) είναι ένα φαινόμενο που διαφέρει από το IQ στο The Brain and Emotional Intelligence (Ο εγκέφαλος και η συναισθηματική νοημοσύνη): New Insights παραθέτοντας μελέτες για να υποστηρίξει τον ισχυρισμό του (IQ). Για παράδειγμα, ο Goleman περιγράφει μια σειρά από χαρακτηριστικά που συμβάλλουν στην EI, τα οποία είναι θεμελιωδώς διαφορετικά από το IQ ενός ατόμου. Η δημιουργικότητα, η επιθυμία, η επιμονή, τα κίνητρα, η σχέση και η ενσυναίσθηση είναι μερικά από αυτά τα χαρακτηριστικά. Ο ίδιος παραθέτει μια σειρά από δημοσιευμένα ερευνητικά ευρήματα που «μας πληροφορούν ότι υπάρχουν περιοχές του εγκεφάλου που διέπουν την EI, γεγονός που διακρίνει αυτή τη συλλογή ανθρώπινων ταλέντων από την ακαδημαϊκή (λεκτική, μαθηματική και χωρική) νοημοσύνη ή το IQ», στα οποία υποστηρίζει ότι υπάρχουν εγκεφαλικά κέντρα που διέπουν την EI (Goleman, 2012).



www.freepik.com

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και η σημασία της

Ο στόχος της εφηβείας στη διάρκεια της ανθρώπινης ύπαρξης είναι το άτομο να γνωρίσει τον εαυτό του και να μπορέσει να αντιληφθεί τους άλλους ως πρωτότυπα, αλλά κοινωνικά συνδεδεμένα όντα και να κατανοήσει ότι μεταξύ του εαυτού του και των άλλων μπορεί να δημιουργηθεί ένας τρόπος επικοινωνίας με τη χρήση των διαδικασιών της ενσυναίσθησης και του συντονισμού. Προϋπόθεση γι' αυτές είναι η αναγνώριση και η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων. Καθώς η αφηρημένη σκέψη εξελίσσεται, οι έφηβοι είναι πιο ικανοί να προβλέπουν και να αντιδρούν στις αλλαγές της συναισθηματικής κατάστασης των άλλων και να εντοπίζουν τη συναισθηματική υποκρισία των άλλων.

3.1. Η σημασία της συναισθηματικής νοημοσύνης για τους εφήβους

Οι έφηβοι με υψηλό βαθμό συναισθηματικής νοημοσύνης:

- χρησιμοποιούν τα συναισθήματά τους με αποτελεσματικό και παραγωγικό τρόπο, με αποτέλεσμα να είναι σε θέση να έχουν καλύτερες σχέσεις,
- προσαρμόζονται καλύτερα και γρηγορότερα σε νέες προκλήσεις, οπότε νιώθουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση,
- είναι σε θέση να θέτουν προσωπικούς στόχους και να διατηρούν τα κίνητρά τους για την επίτευξή τους,
- μπορούν να ελέγχουν καλύτερα τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους όταν τα πράγματα δεν πηγαίνουν όπως τα θέλουν, οπότε είναι πιο ευτυχισμένοι,

- είναι πιο αυτόνομοι, επειδή βασίζονται στις δικές τους δεξιότητες και ικανότητες για να επιτύχουν,
- είναι επιρρεπείς να τα πηγαίνουν καλύτερα στο σχολείο, επειδή προσέχουν, προσλαμβάνουν πληροφορίες, παρακινούνται και τα πάνε καλά με τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους.

Επομένως, προκειμένου να τους προσφέρουμε ένα καλό ξεκίνημα στην ενήλικη ζωή και να τους κατευθύνουμε προς ένα υγιές, κοινωνικά και ηθικά λειτουργικό γίγνεσθαι, η ανάπτυξη της συναισθηματικής τους νοημοσύνης και η βοήθειά τους στη διαμόρφωση των σχεσιακών και συναισθηματικών τους δεξιοτήτων είναι η πιο αποτελεσματική κατεύθυνση που πρέπει να ακολουθήσουμε.

Κοιτάζοντας πίσω, στους πανδημικούς καιρούς που αντιμετωπίζει πρόσφατα η ανθρωπότητα, μπορεί να δούμε άγχος και κρίσεις πανικού σε νεαρή ηλικία όταν έρχονται αντιμέτωποι με την προοπτική της ασθένειας ή του θανάτου, μπορεί να δούμε οργή για το εγκλωβισμό και την αδυναμία να ακολουθήσουν κανόνες, μπορεί να δούμε αδυναμία και έλλειψη κινήτρων για τον αυτοκαθορισμό μαθησιακών στόχων και την επίτευξή τους. Όλες αυτές οι επιπτώσεις και πολλές άλλες που μπορεί να μην έχουμε ακόμη πλήρη επίγνωση μπορούν να αντιμετωπιστούν με την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και, επομένως, με την παροχή στους εφήβους εργαλείων και ήπιων δεξιοτήτων που θα τους βοηθήσουν να εξισορροπήσουν τα συναισθήματά τους, να αναζητήσουν βοήθεια, να συνδεθούν με τους άλλους, να κατανοήσουν τις ηθικές έννοιες και τους κοινωνικούς νόμους και κανόνες, να θέσουν τους δικούς τους στόχους προσωπικής ανάπτυξης και να τους επιτύχουν.

Λόγω της καθοριστικής σημασίας της για την προσωπική ανάπτυξη και λειτουργία, καθώς και για την κοινωνική ανάπτυξη και την πολιτισμική εξέλιξη, η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης δεν θα πρέπει να αφηθεί στην τύχη ή σε σποραδικές πηγές, αλλά αντίθετα θα πρέπει να αναληφθεί επίσημα από το εκπαιδευτικό σύστημα σε όλο τον κόσμο. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να μνηθούν σε μεθόδους και τεχνικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

των μαθητών και των συνιστωσών της στα σχολεία, αλλά και για την καθοδήγηση των γονέων προς μια καλύτερη κατανόηση της έννοιας και μια αποτελεσματικότερη πρακτική προσέγγιση στο σπίτι.

3.2. Μέθοδοι και τεχνικές για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Όπως αναγνωρίστηκε προηγουμένως, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι στην πραγματικότητα μια γενική ικανότητα, η οποία μπορεί να αναπτυχθεί και να εκπαιδευτεί μέσω συγκεκριμένων μεθόδων και τεχνικών. Επειδή ο εγκέφαλος των παιδιών είναι ιδιαίτερα προσανατολισμένος στην απορρόφηση πληροφοριών, δεξιοτήτων και γεγονότων, όσο πιο σύντομα προσεγγίσουμε την εκπαίδευση της συναισθηματικής νοημοσύνης στη ζωή μας, τόσο καλύτερες επιδόσεις θα έχουμε. Παρόλα αυτά, αυτό δεν σημαίνει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν μπορεί να αναπτυχθεί κατά τη διάρκεια της ενήλικης ζωής ή σε μεγάλη ηλικία - στην πραγματικότητα μπορεί, αλλά ο καλύτερος τρόπος για να επωφεληθούμε από αυτήν είναι να την κατακτήσουμε πριν φτάσουμε στην ωριμότητα.

Πιο κάτω, παραθέτουμε ορισμένους εκπαιδευτικούς στόχους και μεθοδολογικές προσεγγίσεις που μπορούν να εφαρμοστούν προκειμένου να βελτιωθεί η συναισθηματική νοημοσύνη των εφήβων:

☉ **Διδάξτε την αυτογνωσία:** Βοηθήστε τους εφήβους να κατανοήσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους ζητώντας τους να περιγράψουν αυτό που νιώθουν. Ενθαρρύνετέ τους να ονομάζουν τα συναισθήματά τους και διδάξτε τους ότι είναι εντάξει να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους, διδάσκοντάς τους τεχνικές αυτοκαταλλαγής, όπως βαθιές αναπνοές, μέτρημα μέχρι το δέκα ή ασκήσεις οραματισμού. Αυτό είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για τα παιδιά που

παλεύουν με το άγχος ή είναι επιρρεπή σε συναισθηματικά ξεσπάσματα.

- ☉ **Εξασκηθείτε στην ενσυνειδητότητα:** Εισάγετε απλές ασκήσεις ενσυνειδητότητας, όπως η βαθιά αναπνοή ή ο διαλογισμός, για να βοηθήσετε τους εφήβους να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτογνωσία και να διαχειρίζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους.
- ☉ **Δημιουργήστε ανθεκτικότητα:** Βοηθήστε τους μαθητές να κατανοήσουν ότι οι αποτυχίες είναι φυσικό μέρος της ζωής και διδάξτε τους να ανακάμπτουν από τις απογοητεύσεις.
- ☉ **Ενισχύστε την ενσυναίσθηση:** Ενθαρρύνετε τους εφήβους να μπαίνουν στη θέση των άλλων και να αναπτύσσουν αίσθημα ενσυναίσθησης προς τους άλλους. Διδάξτε τους να ακούνε ενεργά τις απόψεις των άλλων ανθρώπων και να δείχνουν ευγένεια και σεβασμό.
- ☉ **Διδάξτε κοινωνικές δεξιότητες:** Διδάξτε στους εφήβους να αλληλεπιδρούν με σεβασμό με τους άλλους και να επικοινωνούν αποτελεσματικά. Ενθαρρύνετέ τους να μοιράζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με τους άλλους με θετικό τρόπο. Εξασκηθείτε σε κοινωνικές δεξιότητες όπως η ενεργητική ακρόαση, η έκφραση ενσυναίσθησης και η επίλυση συγκρούσεων. Η αναπαράσταση καταστάσεων ρόλων μπορεί να αποτελέσει μια διασκεδαστική και χρήσιμη προσέγγιση για να βοηθήσετε τους εφήβους να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες.
- ☉ **Παρέχετε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον:** Δημιουργήστε ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς να εκφράζονται και όπου εκτιμάται η συναισθηματική τους ανάπτυξη και εξέλιξη.
- ☉ **Θετική αυτο-ομιλία:** Ενθαρρύνετε τους μαθητές να χρησιμοποιούν θετική αυτο-ομιλία, ακόμη και κατά τη διάρκεια δύσκολων καταστάσεων, για να αναπτύξουν ανθεκτικότητα και αυτοπεποίθηση. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω θετικών επιβεβαιώσεων, ασκήσεων οραματισμού ή τεχνικών mindfulness.

- ⊙ **Επίλυση προβλημάτων:** Διδάξτε στους μαθητές πώς να εντοπίζουν προβλήματα, να αναλύουν καταστάσεις και να αναπτύσσουν λύσεις. Αυτό μπορεί να γίνει μέσω καταγιγισμού ιδεών, ομαδικών συζητήσεων και δημιουργικού παιχνιδιού.

Περαιτέρω, οι έφηβοι έχουν ορισμένες ηλικιακές ιδιαιτερότητες, οι οποίες μπορούν να αξιοποιηθούν υπέρ μιας πιο διαφοροποιημένης εκπαιδευτικής προσέγγισης - να πώς:

- ⊙ Είναι επιρρεπείς στο να μαθαίνουν από τις εμπειρίες τους, εξερευνώντας, δοκιμάζοντας και αποτυγχάνοντας.
 - Χρησιμοποιήστε βιωματικές ασκήσεις για να προκαλέσετε προβληματισμό και να επισημάνετε έννοιες.
- ⊙ Προσπαθούν σκληρά να είναι ανεξάρτητοι και να ενεργούν ως ενήλικες και αισθάνονται προσβεβλημένοι αν τους συμπεριφέρονται σαν παιδιά.
 - Προκαλέστε τα με εργασίες που τα κάνουν να αισθάνονται πιο ενήλικα και ανεξάρτητα ή που μπορούν να δουν ότι συνήθως κάνουν οι ενήλικες- μπορείτε να συμπεριλάβετε κάποιες αφηρημένες έννοιες ή κάποιες δύσκολες ερωτήσεις.
- ⊙ Μαθαίνουν καλύτερα όταν διασκεδάζουν κατά τη διαδικασία.
 - Χρησιμοποιήστε την παιχνιδοποίηση και το χιούμορ.
- ⊙ Μαθαίνουν πιο διεξοδικά όταν αισθάνονται ότι τους τίθεται πρόκληση.
 - Δημιουργήστε ένα υγιές ανταγωνιστικό περιβάλλον (χωρίς να ξεχνάτε τη συνεργασία).
- ⊙ Αισθάνονται πιο παρακινημένοι αν βλέπουν άμεσα αποτελέσματα.
 - Διδάξτε αυτό που μπορούν να εφαρμόσουν στην καθημερινή τους ζωή.
- ⊙ Τους διεγείρει η καινοτομία και η ποικιλομορφία.
 - Χρησιμοποιήστε ποικίλα υλικά και εργαλεία, τους εξωτερικούς

χώρους και δημιουργήστε περιπέτειες.

- ⊙ Ενδιαφέρονται πολύ για το σώμα τους και τις μεταμορφώσεις που υφίστανται σε αυτό το στάδιο.

- Η συμπερίληψη επιστημονικών γεγονότων σχετικά με τις φυσιολογικές πτυχές των συναισθημάτων τους μπορεί να είναι «κουλ» και ενδιαφέρουσα γι' αυτά.

- ⊙ Είναι ιδιαίτερα δημιουργικοί, αλλά δεν ξέρουν πάντα πώς να αξιοποιήσουν τις ικανότητές τους.

- Επικυρώστε τους προσωπικούς τους πόρους και τις πρωτότυπες ιδέες τους, προσφέρετε τους έναν σκοπό- οι εικαστικές τέχνες, το θέατρο, η μουσική και η κίνηση είναι μέσα έκφρασης που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να συνδυάσουν τη δημιουργικότητα με την αναπτυσσόμενη διαδικασία της συναισθηματικής νοημοσύνης.

- ⊙ Είναι πολύ κοινωνικοί και καθοδηγούνται από τις σχέσεις.

- Χρησιμοποιήστε μικρές ομάδες εργασίας για να τα βοηθήσετε να αλληλεπιδράσουν μεταξύ τους και να τους προσφέρετε την ευκαιρία να ανακαλύψουν ο ένας τον άλλον και να συνδεθούν μέσω των ενδιαφερόντων και των παθών τους- προκαλέστε τα με δραστηριότητες και καταστάσεις που πιθανότατα συναντούν στην καθημερινή τους ζωή.

- ⊙ Μπορεί να είναι σκληροί μεταξύ τους.

- Διατηρήστε τα ασφαλή μέσω αυστηρών κανόνων και διεγείρετε τη συναισθηματική σύνδεση.

Η συναισθηματική νοημοσύνη μπορεί να αναπτυχθεί με συνεπή εξάσκηση και ενίσχυση. Χρησιμοποιώντας αυτές τις μεθόδους, οι εκπαιδευτές μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να αναπτύξουν συναισθηματική ανθεκτικότητα, ενσυναίσθηση και κοινωνικές δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν σε όλη τους τη ζωή.

Επιπλέον, το κλειδί είναι να γίνει η μάθηση για τη συναισθηματική νοημοσύνη διασκεδαστική, ελκυστική και πρακτική. Αυτές οι τεχνικές θα πρέπει να βοηθήσουν τους εφήβους να αναπτύξουν κρίσιμες δεξιότητες και στρατηγικές που θα τους ωφελήσουν καθώς θα μεγαλώνουν και θα εξελίσσονται σε ώριμους και υπεύθυνους ενήλικες (Mba, 2023).

3.3. Αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης

Η ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης θα πρέπει πάντα να ξεκινά από το τρέχον επίπεδο ικανοτήτων, επομένως το σημείο εκκίνησης κάθε αναπτυξιακής προσέγγισης θα πρέπει να είναι η ανάλυση των εκπαιδευτικών αναγκών.

Η αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων μπορεί να γίνει με διάφορες μεθόδους:

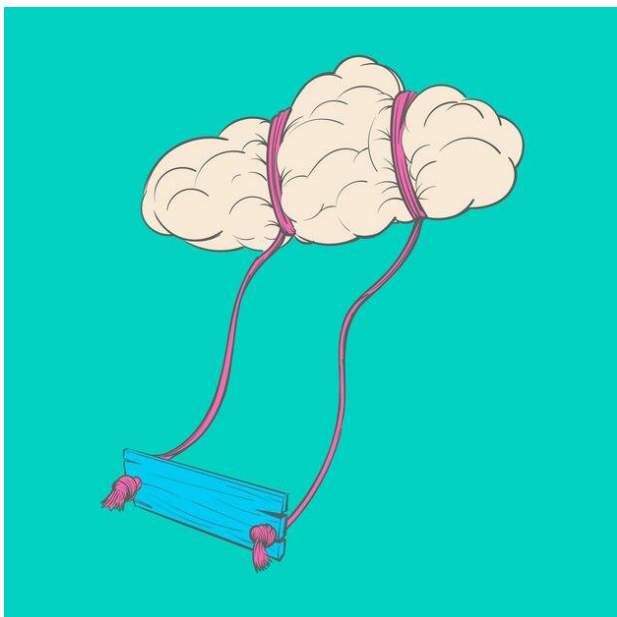
- **αξιολογήσεις μέσω παρατήρησης** - οι εκπαιδευτικοί ή οι γονείς μπορούν να παρατηρήσουν τη συμπεριφορά ενός εφήβου σε διάφορες καταστάσεις για να αποκτήσουν μια αίσθηση της συναισθηματικής του νοημοσύνης- για παράδειγμα, πώς χειρίζονται τις συγκρούσεις με τους συνομηλίκους, πώς αντιδρούν στα διάφορα συναισθήματα (τα δικά τους και των άλλων) και πώς επικοινωνούν τα συναισθήματά τους,
- **αυτοαξιολόγηση** - υπάρχουν διάφορα εργαλεία που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τους εφήβους να αξιολογήσουν τη δική τους συναισθηματική νοημοσύνη, όπως ερωτηματολόγια ή έρευνες- τα εργαλεία αυτά μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να κατανοήσουν τις δικές τους συναισθηματικές δυνάμεις και τους τομείς για βελτίωση,
- **διαδραστικές αξιολογήσεις** - υπάρχουν παιχνίδια και δραστηριότητες που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων, όπως παιχνίδια ρόλων ή επιτραπέζια παιχνίδια που απαιτούν δεξιότητες συναισθηματικής

νοημοσύνης, όπως ενσυναίσθηση ή κοινωνική ευαισθητοποίηση,

- **ανατροφοδότηση από άλλους** - οι δάσκαλοι, οι γονείς ή οι συνομηλικοί μπορούν να παρέχουν ανατροφοδότηση σε έναν έφηβο σχετικά με τη συναισθηματική του νοημοσύνη, επισημαίνοντας τους τομείς στους οποίους υπερέχει και τους τομείς στους οποίους μπορεί να βελτιωθεί,
- **παρατήρηση της συναισθηματικής τους έκφρασης** - αναζητήστε σημάδια συναισθηματικής έκφρασης, όπως εκφράσεις του προσώπου, γλώσσα του σώματος και τόνος της φωνής. Οι έφηβοι που είναι συναισθηματικά ευφυείς τείνουν να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους και να είναι σε θέση να τα εκφράζουν με υγιή τρόπο,
- **αξιολόγηση των συνιστωσών** - η ενσυναίσθηση, η ρύθμιση των συναισθημάτων, η έκφραση των συναισθημάτων είναι βασικές συνιστώσες της συναισθηματικής νοημοσύνης- η παρατήρηση ή η αξιολόγηση αυτών των ξεχωριστών συνιστωσών μπορεί να παρέχει μια καλύτερη προοπτική σχετικά με τη γενική ικανότητα των εφήβων να είναι συναισθηματικά ευφυείς,
- **τυποποιημένες δοκιμασίες** - υπάρχει ένας αριθμός τυποποιημένων δοκιμασιών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για την αξιολόγηση της συναισθηματικής νοημοσύνης των εφήβων, όπως το EQteens Test (που αναπτύχθηκε ως συμπληρωματικό εργαλείο του μοντέλου EQteens), το Mayer-Salovey-Caruso Emotional Intelligence Test - Youth Version (MSCEIT-YV) ή το Bar-On Emotional Quotient Inventory - Youth Version (Bar-OnEQ-i:YV).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια σύνθετη κατασκευή η οποία μπορεί να είναι δύσκολο να αξιολογηθεί με ακρίβεια με μία μόνο μέθοδο. Ως εκ τούτου, ένας συνδυασμός μεθόδων μπορεί να είναι απαραίτητος για να έχουμε μια ολοκληρωμένη εικόνα της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός ατόμου. Επιπλέον, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια δεξιότητα που μπορεί να αναπτυχθεί και να καλλιεργηθεί με την πάροδο του χρόνου, επομένως η παροχή ευκαιριών στους

εφήβους να εξασκηθούν και να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη είναι ζωτικής σημασίας.



www.freepik.com

Ο ρόλος των εκπαιδευτικών στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Οι εκπαιδευτικοί αποτελούν πρότυπα για τους μαθητές ώστε να ρυθμίζουν κατάλληλα τα συναισθήματα στην τάξη. Ειδικά για τους μαθητές ηλικίας 11-15 ετών, οι εκπαιδευτικοί θεωρούνται πρότυπα και γι' αυτό ασκούν μεγάλη επιρροή στη ζωή τους.

4.1. Οι εκπαιδευτικοί ως οδηγοί προς την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης

Σε όλη την Ευρώπη οι έφηβοι περνούν, σε τακτική βάση, μεταξύ 5 και 8 ωρών στο σχολείο, 5 ημέρες την εβδομάδα. Αυτό αντιστοιχεί στο 1/3 της εφηβικής τους ζωής. Έτσι, τα πρότυπα που έχουν και οι άνθρωποι που συναντούν στο σχολείο αφήνουν αναμφίβολα το στίγμα τους στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη.

Εξετάζοντας βαθύτερα, την επιρροή που ασκούν οι εκπαιδευτικοί στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών τους, μπορούμε ίσως να εξάγουμε μερικές διαφορετικές λειτουργίες που διαδραματίζουν οι εκπαιδευτικοί σε αυτό το κρίσιμο στάδιο της προσωπικής ανάπτυξης και εξέλιξης με ξεχωριστή συμβολή στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης:

- **μοντελοποίηση της ρύθμισης των συναισθημάτων** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιδείξουν πώς να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματα, λειτουργώντας ως πρότυπα που οι μαθητές θα μιμηθούν,
- **δημιουργώντας ένα ασφαλές μαθησιακό περιβάλλον** - μια υποστηρικτική και

ενσυναισθητική ατμόσφαιρα στην τάξη επιτρέπει στους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους χωρίς φόβο, καλλιεργώντας τη συναισθηματική επίγνωση,

- **διδασκαλία του συναισθηματικού γραμματισμού** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διδάξουν ρητά το συναισθηματικό λεξιλόγιο και την αναγνώριση, βοηθώντας τους μαθητές να ονομάσουν και να κατανοήσουν τα συναισθήματά τους,
- **ενθάρρυνση της ενσυναίσθησης** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να προωθήσουν την ενσυναίσθηση ενθαρρύνοντας τους μαθητές να λαμβάνουν υπόψη τους τις προοπτικές και τα συναισθήματα των άλλων,
- **εμπλουτίζοντας τις κοινωνικές δεξιότητες** - η διδασκαλία διαπροσωπικών δεξιοτήτων όπως η ενεργητική ακρόαση και η επίλυση συγκρούσεων βοηθά στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης,
- **προσφέροντας συναισθηματική υποστήριξη** - η αναγνώριση και η αντιμετώπιση των συναισθηματικών αναγκών των μαθητών τους βοηθά στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτορρύθμισης,
- **προώθηση της αυτοεκτίμησης** - οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση των μαθητών μέσω της θετικής ενίσχυσης και της εποικοδομητικής ανατροφοδότησης.

Ουσιαστικά, οι εκπαιδευτικοί διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης, καθοδηγώντας τους μαθητές τους στο λαβύρινθο της κοινωνικής αλληλεπίδρασης μέσω του μοντέλου συμπεριφοράς που προσφέρουν, μέσω των γνώσεων που διδάσκουν για τις σχέσεις και μέσω των κοινωνικών δεξιοτήτων που διαμορφώνουν κατά τη διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Επιπλέον, με την εφαρμογή δραστηριοτήτων που σχετίζονται με τη συναισθηματική νοημοσύνη στα καθημερινά σχέδια μαθημάτων τους, οι εκπαιδευτικοί θα μπορούσαν να οδηγήσουν το ρόλο τους στο επόμενο επίπεδο απόδοσης, προκειμένου να βοηθήσουν τους μαθητές να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους. Ας διερευνήσουμε

παρακάτω τα οφέλη που έχουν οι μαθητές από μια τέτοια πρακτική:

- **ολιστική ανάπτυξη:** Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια κρίσιμη πτυχή της ανθρώπινης ανάπτυξης, που περιλαμβάνει την αυτογνωσία, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση και τις διαπροσωπικές δεξιότητες. Ενσωματώνοντας στοιχεία της νοητικής νοημοσύνης στα μαθήματα, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τους μαθητές να εξελιχθούν σε ολοκληρωμένα άτομα που μπορούν να αντιμετωπίσουν όχι μόνο τις ακαδημαϊκές προκλήσεις αλλά και τις πολυπλοκότητες της προσωπικής και κοινωνικής τους ζωής.
- **βελτιωμένο μαθησιακό περιβάλλον:** Μια συναισθηματικά ευφυής τάξη προάγει ένα θετικό και χωρίς αποκλεισμούς μαθησιακό περιβάλλον. Όταν οι μαθητές διδάσκονται να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, είναι καλύτερα εξοπλισμένοι για να διαχειρίζονται το άγχος, τις συγκρούσεις και τις διαπροσωπικές σχέσεις, δημιουργώντας ένα πιο αρμονικό και αγωγίμο περιβάλλον για τη μάθηση.
- **ενισχύουν τις ακαδημαϊκές επιδόσεις:** Οι έρευνες δείχνουν θετική συσχέτιση μεταξύ της συναισθηματικής νοημοσύνης και της ακαδημαϊκής επίδοσης. Οι μαθητές με ισχυρές δεξιότητες EQ τείνουν να έχουν καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις, επειδή μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, να επικεντρώνονται στα καθήκοντα και να επικοινωνούν αποτελεσματικά με τους καθηγητές και τους συμμαθητές τους.
- **μακροπρόθεσμη ευημερία:** Η συναισθηματική νοημοσύνη δεν έχει σημασία μόνο στο σχολείο- είναι μια δια βίου δεξιότητα που συμβάλλει στην προσωπική και επαγγελματική επιτυχία. Η ενσωμάτωση στοιχείων της EQ προετοιμάζει τους μαθητές για μελλοντικές προκλήσεις, εξοπλίζοντάς τους με τα εργαλεία για να διαχειρίζονται το άγχος, να δημιουργούν υγιείς σχέσεις και να λαμβάνουν τεκμηριωμένες αποφάσεις.
- **επίλυση συγκρούσεων:** Τα στοιχεία της EQ διδάσκουν στους μαθητές πώς να διαχειρίζονται εποικοδομητικά τις συγκρούσεις και τις διαφωνίες.

Μαθαίνουν να συμπάσχουν με τους άλλους, να επικοινωνούν αποτελεσματικά τα συναισθήματά τους και να εργάζονται προς την κατεύθυνση της επίλυσης, μειώνοντας τη διασπαστική συμπεριφορά και προωθώντας μια πιο ειρηνική ατμόσφαιρα στην τάξη.

- **κοινωνικές δεξιότητες:** Οι συνιστώσες του EQ ενισχύουν τις κοινωνικές δεξιότητες των μαθητών, όπως η ενεργητική ακρόαση, η συνεργασία και η συνεργασία. Οι δεξιότητες αυτές δεν είναι πολύτιμες μόνο στο σχολείο, αλλά και, στην περαιτέρω σταδιοδρομία και στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- **συναισθηματική ανθεκτικότητα:** Η διδασκαλία της συναισθηματικής νοημοσύνης βοηθά τους μαθητές να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στις αντιξοότητες. Μαθαίνουν να ανακάμπτουν από τις αποτυχίες, να προσαρμόζονται στις αλλαγές και να διατηρούν μια θετική προοπτική, η οποία είναι απαραίτητη τόσο για την προσωπική όσο και για την ακαδημαϊκή ανάπτυξη.
- **πρόληψη του εκφοβισμού και της παρενόχλησης:** Η εκπαίδευση σε θέματα EQ μπορεί να συμβάλει στη μείωση των περιπτώσεων εκφοβισμού και παρενόχλησης. Οι μαθητές που κατανοούν τον αντίκτυπο των πράξεών τους στους άλλους είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε αρνητικές συμπεριφορές, δημιουργώντας ένα ασφαλέστερο και χωρίς αποκλεισμούς σχολικό περιβάλλον.
- **αυτοσυνηγορία:** Οι μαθητές με ισχυρές δεξιότητες EQ είναι καλύτεροι στο να υπερασπίζονται τις δικές τους ανάγκες. Μπορούν να εκφράζουν τις ανησυχίες τους, να ζητούν βοήθεια όταν χρειάζεται και να συμμετέχουν πιο ενεργά στη δική τους εκπαιδευτική πορεία.
- **καλλιέργεια ενσυναίσθησης:** Τα στοιχεία του EQ διδάσκουν την ενσυναίσθηση, η οποία είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αίσθησης κοινωνικής ευθύνης και συμπόνιας για τους άλλους. Αυτό προάγει μια πιο στοργική και συμπονετική κοινωνία.

Η συγκέντρωση των εκπαιδευτικών πόρων που έχουν στη διάθεσή τους οι εκπαιδευτικοί και η επικέντρωσή τους στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης με

συστηματικό τρόπο μοιάζει κατά κάποιο τρόπο με τον τρόπο που οι γιατροί χρησιμοποιούν ακτίνες λέιζερ για να λύσουν ένα ιατρικό πρόβλημα: μια μικρή, αλλά συγκεντρωμένη ακτίνα «συναισθηματικού φωτός» θα προκαλέσει τεράστια αποτελέσματα στη συνολική προσωπικότητα και ανάπτυξη του ατόμου.

4.2. Συμβουλές και κόλπα για τους εκπαιδευτικούς για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων

Η αντιμετώπιση των συναισθημάτων είναι μια σύνθετη διαδικασία παράλληλη με τους εκπαιδευτικούς στόχους που έχουν ήδη τεθεί από το πρόγραμμα σπουδών και τους εκπαιδευτικούς, η οποία απαιτεί ένα συγκεκριμένο σύνολο δεξιοτήτων εκ μέρους των εκπαιδευτικών, αλλά μόλις αρχίσουμε να χρησιμοποιούμε αυτές τις δεξιότητες, συνειδητοποιούμε ότι έρχονται αρκετά φυσικά όταν αλληλεπιδρούμε με άλλους ανθρώπους, καθώς αποτελούν μέρος του ρεπερτορίου των ανθρώπινων λειτουργικών σχέσεων.

Να τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί:

🕒 Ενεργητική ακρόαση:

ο Δώστε πλήρη προσοχή όταν το παιδί μιλάει.
ο Διατηρήστε οπτική επαφή και χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις για να δείξετε ότι ασχολείστε.

ο Αποφεύγετε να διακόπτετε ή να ολοκληρώνετε τις προτάσεις τους.

ο Σκεφτείτε αυτά που λένε πριν απαντήσετε.

🕒 Συμπάσχετε και επικυρώνετε:

ο Δείξτε ενσυναίσθηση αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά τους.

ο Επικυρώστε τα συναισθήματά τους διαβεβαιώνοντάς τους ότι είναι εντάξει να αισθάνονται έτσι όπως αισθάνονται.

🕒 Χρησιμοποιήστε ερωτήσεις ανοικτού τύπου:

ο Ενθαρρύνετε τη συζήτηση κάνοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου που απαιτούν περισσότερα από μια απλή απάντηση «ναι» ή «όχι» (π.χ. «Μπορείς να μου πεις περισσότερα για το τι σε ενοχλεί;»).

🕒 Προσφέρετε συναισθηματική υποστήριξη:

ο Να είστε διαθέσιμοι και δεκτικοί όταν το παιδί χρειάζεται να μιλήσει ή να εκφράσει τα συναισθήματά του.

ο Προσφέρετε σωματική παρηγοριά (π.χ. αγκαλιά, καθησυχαστικό άγγιγμα), όταν χρειάζεται.

🕒 Χρησιμοποιήστε τη γλώσσα τους:

ο Προσαρμόστε τη γλώσσα και το στυλ επικοινωνίας σας στην ηλικία και το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού.

ο Αποφύγετε τη χρήση αργκό ή πολύπλοκων όρων που μπορεί να τα μπερδέψουν.

🕒 Σεβαστείτε το ρυθμό τους:

ο Δώστε στο παιδί χώρο και χρόνο για να ανοιχτεί. Ορισμένα παιδιά μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να νιώσουν άνετα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους.

🕒 Αποφύγετε την κριτική:

🕒 ο Αποφύγετε να κρίνετε ή να επικρίνετε τα συναισθήματα ή τις αντιδράσεις τους.

🕒 ο Δημιουργήστε έναν ασφαλή και μη επικριτικό χώρο για να εκφραστούν.

🕒 Μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα:

ο Όταν κρίνεται σκόπιμο, μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα και εμπειρίες για να δείξετε ότι είναι φυσιολογικό να έχουν συναισθήματα και να δείξετε ευαλωτότητα.

🕒 Χρησιμοποιήστε την τέχνη και το παιχνίδι:

ο Τα μικρότερα παιδιά μπορεί να βρίσκουν ευκολότερο να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της τέχνης, της ζωγραφικής ή του παιχνιδιού. Παρέχετε ευκαιρίες για δημιουργική έκφραση.

🕒 Αφήγηση ιστοριών:

ο Μοιραστείτε ιστορίες ή βιβλία που αφορούν τα συναισθήματα και τις συγκινήσεις, τα οποία μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν και να μιλήσουν για τα δικά τους συναισθήματα.

🕒 Μοντέλο συναισθηματικής έκφρασης:

ο Επιδείξτε υγιή συναισθηματική έκφραση, διαχειριζόμενοι εποικοδομητικά τα δικά σας

συναισθήματα. Τα παιδιά συχνά μαθαίνουν παρατηρώντας τους ενήλικες.

☹ Αποφύγετε τις υπερβολικές αντιδράσεις:

ο Διατηρήστε μια ήρεμη και ψύχραιμη συμπεριφορά, ειδικά όταν το παιδί είναι αναστατωμένο. Η ηρεμία σας μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν ασφάλεια.

☹ Διατηρήστε τη συνέπεια:

ο Να είστε συνεπείς στις αντιδράσεις και τη διαθεσιμότητά σας, ώστε το παιδί να γνωρίζει ότι μπορεί να βασίζεται στην υποστήριξή σας.

☹ Σεβαστείτε την ιδιωτική ζωή:

ο Αν το παιδί μοιραστεί κάτι προσωπικό, σεβαστείτε την ιδιωτική του ζωή και μην το μοιραστείτε με άλλους χωρίς την άδειά του.

☹ Παρακολούθηση:

ο Ελέγξτε το παιδί αργότερα για να δείτε πώς αισθάνεται. Αυτό δείχνει ότι ενδιαφέρεστε πραγματικά για τη συναισθηματική του ευημερία.

Μερικές φορές οι μαθητές των οποίων τα συναισθήματα θα πρέπει να αντιμετωπίσουν οι εκπαιδευτικοί έχουν κάποιου είδους προβλήματα συμπεριφοράς, γεγονός που φαίνεται να περιπλέκει τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις. Ακολουθούν ορισμένες συστάσεις προς τους εκπαιδευτικούς προκειμένου να τους καθοδηγήσουν στη βελτίωση των καταστάσεων αυτών των μαθητών:

- *οικοδομήστε μια θετική σχέση.* Δημιουργήστε μια θετική & υποστηρικτική σχέση με ένα παιδί. Δείξτε ενσυναίσθηση, υπομονή και κατανόηση.

- *ορίστε σαφείς προσδοκίες.* επικοινωνήστε με σαφήνεια τους κανόνες και τις προσδοκίες της τάξης από την αρχή της σχολικής χρονιάς. Να είστε συνεπείς στην επιβολή αυτών των κανόνων και να παρέχετε τακτικές υπενθυμίσεις.

- *χρησιμοποιήστε θετική ενίσχυση.* αναγνωρίστε και επιβραβεύστε την καλή συμπεριφορά. Προσφέρετε έπαινο, αυτοκόλλητα ή μικρά κίνητρα για να ενισχύσετε τις θετικές ενέργειες, προκειμένου να παρακινήσετε τους μαθητές να επιδείξουν τις επιθυμητές συμπεριφορές.

- *παρέχετε δομή και ρουτίνα.* Τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς συχνά επωφελούνται από ένα δομημένο και προβλέψιμο περιβάλλον στην τάξη. Διατηρήστε ένα σταθερό ημερήσιο πρόγραμμα με σαφείς μεταβάσεις και ρουτίνες.

- *προσφέρετε επιλογές.* Δώστε στους μαθητές επιλογές εντός ορίων (π.χ. επιτρέψτε τους να επιλέξουν μεταξύ δύο εργασιών ή δραστηριοτήτων). Αυτό μπορεί να τους βοηθήσει να νιώσουν μια αίσθηση αυτονομίας και να μειώσουν τους αγώνες εξουσίας.

- *εφαρμόστε σχέδια συμπεριφοράς.* Συνεργαστείτε με την ομάδα ειδικής αγωγής του σχολείου ή τους συμβούλους για την ανάπτυξη εξατομικευμένων σχεδίων συμπεριφοράς για μαθητές με επίμονα προβλήματα. Τα σχέδια αυτά μπορούν να περιλαμβάνουν συγκεκριμένες στρατηγικές για τη διαχείριση και τη βελτίωση της συμπεριφοράς.

- *χρησιμοποιήστε οπτικά βοηθήματα.* Τα οπτικά χρονοδιαγράμματα, οι πίνακες ή οι υπενθυμίσεις μπορεί να είναι αποτελεσματικά για τα παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς. Τα οπτικά βοηθήματα τα βοηθούν να κατανοήσουν τις προσδοκίες και να διαχειριστούν τη συμπεριφορά τους.

- *διδάξτε την αυτορρύθμιση.* Διδάξτε στους μαθητές τεχνικές αυτορρύθμισης (π.χ. βαθιές αναπνοές, μέτρηση μέχρι το δέκα ή χρήση χώρου «ηρεμίας»), όταν αισθάνονται συγκλονισμένοι ή απογοητευμένοι.

- *παρέχετε άμεση ανατροφοδότηση.* Αντιμετωπίστε τα θέματα συμπεριφοράς αμέσως και ιδιαίτερα, όταν είναι απαραίτητο. Χρησιμοποιήστε δηλώσεις «εγώ» για να εκφράσετε τα συναισθήματα και τις παρατηρήσεις σας αντί να κάνετε καταγγελτικές δηλώσεις.

- *διαφοροποιήστε τις οδηγίες.* Προσαρμόστε τις μεθόδους διδασκαλίας σας ώστε να ανταποκρίνονται στις ατομικές ανάγκες και το μαθησιακό στυλ του παιδιού. Η προσαρμογή της διδακτέας ύλης και η παροχή πρόσθετης υποστήριξης μπορεί να μειώσει την απογοήτευση και τη συμπεριφορά.

• *παρακολουθείτε την πρόοδο:* Αξιολογείτε και παρακολουθείτε συνεχώς τη συμπεριφορά και την πρόοδο του παιδιού. Κρατήστε αρχεία των περιστατικών και των βελτιώσεων για να παρακολουθείτε τις αλλαγές με την πάροδο του χρόνου.

• *πρότυπο κατάλληλης συμπεριφοράς:* Επιδείξτε τις συμπεριφορές και τις κοινωνικές δεξιότητες που περιμένετε από τους μαθητές. Τα παιδιά συχνά μαθαίνουν παρατηρώντας και μιμούμενα τους ενήλικες.

Και εδώ υπάρχουν επίσης μερικές ιδέες για το πώς να προσεγγίσετε ένα παιδί με προβλήματα συμπεριφοράς:

- ✓ *μη λεκτικές ενδείξεις:* Χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις για να μεταδώσετε κατανόηση και ενσυναίσθηση. Διατηρήστε οπτική επαφή, χρησιμοποιήστε ήρεμο τόνο φωνής και αποφύγετε να σταυρώνετε τα χέρια σας, κάτι που μπορεί να εκληφθεί ως συγκρουσιακό.
- ✓ *ακούστε ενεργά:* επιτρέψτε στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του. Ακούστε ενεργά χωρίς να διακόπτετε ή να κρίνετε. Μερικές φορές, τα παιδιά ενεργούν επειδή νιώθουν ότι δεν εισακούγονται.
- ✓ *επικυρώστε τα συναισθήματα:* Αναγνωρίστε τα συναισθήματα και τα αισθήματα του παιδιού, ακόμη και αν δεν συμφωνείτε με τη συμπεριφορά του. Η επικύρωση των συναισθημάτων τους μπορεί να τα βοηθήσει να αισθανθούν κατανοητά και λιγότερο αμυντικά.
- ✓ *χρησιμοποιήστε θετική γλώσσα:* Διαμορφώστε θετικά τις οδηγίες και την ανατροφοδότηση: π.χ. αντί να πείτε «Σταμάτα να τρέχεις στο διάδρομο», πείτε «Σε παρακαλώ, περπάτα στο διάδρομο».
- ✓ *θέστε σαφή όρια:* Ενισχύστε τους κανόνες και τις προσδοκίες της τάξης με συνέπεια. Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με τις συνέπειες ορισμένων συμπεριφορών, τονίζοντας παράλληλα ότι πιστεύετε στην ικανότητά τους να κάνουν καλύτερες επιλογές.
- ✓ *ενισχύστε τη θετική συμπεριφορά:* Αναγνωρίστε και επαινέστε το παιδί όταν

επιδεικνύει θετική συμπεριφορά. Η ενίσχυση μπορεί να τα παρακινήσει να συνεχίσουν να κάνουν καλές επιλογές.

- ✓ *παρέχετε συναισθηματική υποστήριξη:* Προσφέρετε παρηγοριά και καθησυχασμό όταν το παιδί είναι αναστατωμένο. Μερικές φορές, ένα σύντομο διάλειμμα ή λίγες στιγμές συναισθηματικής υποστήριξης μπορούν να τα βοηθήσουν να ανακτήσουν τον έλεγχο.
- ✓ *εξατομικευμένη προσέγγιση:* Αναγνωρίστε ότι κάθε παιδί είναι μοναδικό και ότι αυτό που λειτουργεί για το ένα μπορεί να μην λειτουργεί για το άλλο. Προσαρμόστε την προσέγγισή σας στις συγκεκριμένες ανάγκες και αλλαγές του παιδιού.

Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να επιλέξουν ανάμεσα σε τόσες διαφορετικές μορφές διδασκαλίας και τόσα διαφορετικά περιεχόμενα, τόσες μεθόδους και τόσους πόρους που μπορούν να χρησιμοποιήσουν, αλλά υπάρχει ένα πράγμα που πρέπει να παραμένει σταθερό για κάθε άτομο που επιλέγει αυτή τη θέση: η φροντίδα για τους εύθραυστους, αλλά γεμάτους δυνατότητες νέους ανθρώπους που κάθονται μπροστά τους και απορροφούν κάθε τους λέξη.



www.freepik.com

Η συστημική προοπτική των προβλημάτων συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας

Τα ανθρώπινα όντα αναπτύσσουν μια σχέση με το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον από τότε που ήρθαν σε αυτόν τον κόσμο. Ζουν σε κοινωνικά συστήματα - οικογένεια, ομάδες φίλων, κοινότητα - τα οποία μπορεί να επηρεάζουν, αλλά αφήνουν επίσης αποτύπωμα στην κοινωνική τους συμπεριφορά και στην ψυχολογική τους ανάπτυξη. Η ψυχολογική τους λειτουργία είναι επίσης ένα εσωτερικό σύστημα, καθώς όλες οι διεργασίες και οι λειτουργίες συνδέονται μεταξύ τους. Αυτό το κεφάλαιο πραγματεύεται τη συστημική οπτική πάνω στην ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του ατόμου και θα προσπαθήσει να εξηγήσει πώς τα προβλήματα συμπεριφοράς και δυσπροσαρμοστικότητας δεν είναι στην πραγματικότητα ατομικά, αλλά κοινωνικά.

5.1. Οι συστημικές αρχές και η γενική θεωρία των συστημάτων

Το σύστημα είναι μια αφηρημένη ολότητα στην οποία το όλον σημαίνει περισσότερα από το άθροισμα όλων των μερών του, επειδή τα μέρη αυτά αλληλεπιδρούν μεταξύ τους. Ο Ludwig von Bertalanffy (1968, 1969) ήταν ο πρώτος βιολόγος που επισήμανε ότι η ανάπτυξη των ζωντανών οργανισμών με την πάροδο του χρόνου μπορεί να θεωρηθεί συστημική και συνόψισε τις συστημικές αρχές:

Όπως αναφέρει ο Bertalanffy (1969), τα χαρακτηριστικά του συστήματος είναι:

- ⊙ μη αθροιστική ολότητα - το σύνολο αντιπροσωπεύει περισσότερα από το άθροισμα όλων των μερών του,
- ⊙ ανοικτό σύστημα/ κλειστό σύστημα - οι ανταλλαγές με το εξωτερικό περιβάλλον είναι αποδεκτές, αλλά φιλτραρισμένες προκειμένου να διατηρηθεί η ακεραιότητα και η ταυτότητα,
- ⊙ ομοίωση - η ισορροπία μεταξύ δύο τάσεων ενός συστήματος: αλλαγή και διατήρηση της υφιστάμενης κατάστασης- εκφράζει τη φυσική τάση ενός συστήματος να διατηρεί τη συνοχή, τη σταθερότητα, την ασφάλεια και την ισορροπία στο φυσικό και κοινωνικό περιβάλλον,
- ⊙ ισοδυναμία (αρχή του απρόβλεπτου) - σε ένα ανοικτό σύστημα κάθε δεδομένη κατάσταση μπορεί να επιτευχθεί με πολλούς πιθανούς τρόπους- δύο διαφορετικές ενδιάμεσες καταστάσεις μπορούν να οδηγήσουν στην ίδια τελική κατάσταση, γι' αυτό σε ένα ανοικτό σύστημα η πραγματική κατάσταση δεν μας επιτρέπει ούτε να συμπεράνουμε την ιστορία του, ούτε να προβλέψουμε το μέλλον του,
- ⊙ μηχανισμοί προσαρμογής - προκειμένου να διατηρήσει την ομοίωση, ένα σύστημα μπορεί να χρησιμοποιήσει:
 - γραμμική προσαρμογή - κατά την οποία ένα γεγονός Α καθορίζει ένα γεγονός Β, δηλαδή το Α επηρεάζει το Β και το Β δεν επηρεάζει το Α- σύμφωνα με αυτόν τον μηχανισμό, οι ανθρώπινες συμπεριφορές μπορούν να εξηγηθούν μέσω προηγούμενων εμπειριών,
 - κυκλική προσαρμογή - τα γεγονότα Α, Β και Γ επηρεάζουν το γεγονός Δ, το οποίο σε αντάλλαγμα θα επηρεάσει τα γεγονότα Α, Β και Γ, με αποτέλεσμα μια κυκλική σχέση, χωρίς αρχή και τέλος, στην οποία τα Α, Β, Γ, Δ επηρεάζουν το ένα το άλλο- σύμφωνα με αυτόν τον μηχανισμό οι ανθρώπινες συμπεριφορές μπορούν να εξηγηθούν μέσω της άμεσης παρατήρησης των σχεσιακών ανταλλαγών,
- ⊙ τάση για ανάπτυξη, εξέλιξη, αλλαγή - σε κάθε λειτουργικό σύστημα θα

εμφανιστούν διάφορες τροποποιήσεις στις οποίες το σύστημα πρέπει να προσαρμοστεί- η ανικανότητα προσαρμογής στην αλλαγή υποδηλώνει ένα άκαμπο και δυσλειτουργικό σύστημα,

- ⊙ ιεραρχική οργάνωση - κάθε σύστημα είναι ιεραρχικά οργανωμένο, έχοντας διάφορα υποσυστήματα- στο πλαίσιο της οικογένειας μπορούμε να εντοπίσουμε το γονικό υποσύστημα (γονείς), το υποσύστημα του ζευγαριού (η σχέση του ζευγαριού είναι διαφορετική από τη σχέση των γονέων), το αδελφικό υποσύστημα (παιδιά), λαμβάνοντας υπόψη την ιεραρχία μεταξύ των γονέων και των παιδιών.

5.2. Η οικογένεια ως σύστημα

Τα μέλη της οικογένειας έχουν καθιερώσει πρότυπα αλληλεπίδρασης και η οικογένεια είναι κάτι πολύ περισσότερο από το άθροισμα των μελών της. Έτσι, κάθε οικογένεια είναι ένα σύστημα που αποτελείται από τα μέλη της και όλα τα μοτίβα αλληλεπίδρασης μεταξύ τους και έχει όλα τα γενικά χαρακτηριστικά των συστημάτων.

Η ατομική εμπειρία και συμπεριφορά λαμβάνουν χώρα στο πλαίσιο ενός διαπροσωπικού συστήματος, στο οποίο η οικογένεια αποτελεί το πιο βασικό και ισχυρό σύστημα. Ό,τι σκέφτεται, αισθάνεται ή κάνει κανείς σχετίζεται με αυτό το σύστημα (Parsons, 1951).

Κάθε συμπεριφορά, όσο παράλογη κι αν φαίνεται όταν την βλέπουμε έξω από το σύστημα, έχει νόημα σε ένα συγκεκριμένο πλαίσιο και η ανάλυση κάθε προβληματικής συμπεριφοράς μπορεί να αποκαλύψει μια συγκεκριμένη λειτουργία του συμπτώματος. Οι συμπτωματικές συμπεριφορές εμφανίζονται συχνά σε στιγμές που καθίσταται αναγκαία η προσαρμογή ή η αλλαγή κανόνων που ίσχυαν μέχρι τότε και δεν είναι πλέον επαρκείς ή χρήσιμοι για το σύστημα: τέτοιες στιγμές μπορεί να αντιπροσωπεύουν η γέννηση ενός παιδιού, η έναρξη του σχολείου ή η ενηλικίωση του παιδιού, ο χωρισμός ή το διαζύγιο των γονέων, η αποχώρηση ή η εξαφάνιση ενός μέλους της οικογένειας κ.λπ. κατά τις οποίες

κλονίζεται η ομοίωση της οικογένειας και πρέπει να επαναπροσδιοριστούν οι κανόνες και οι σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας. Στο πλαίσιο αυτό, κάθε «κακή» συμπεριφορά έχει «καλό» λόγο, δηλαδή κάθε σύμπτωμα έχει τη λειτουργία να προστατεύει το οικογενειακό σύστημα από οποιαδήποτε επικίνδυνη αλλαγή και παρά τον πόνο που μπορεί να προκαλέσει, αποφέρει οφέλη για κάθε μέλος της οικογένειας. Η δυσλειτουργική συμπεριφορά αντιπροσωπεύει έτσι την καλύτερη λύση που έχει βρει η οικογένεια για να εξασφαλίσει την επιβίωσή της (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018).

5.3. Το σχολείο ως σύστημα

Δεν είναι λίγες οι φορές που το σχολείο συγκρίνεται με μια οικογένεια και αυτό γιατί οι κανόνες που διέπουν τη δυναμική των δύο μοιάζουν πολύ. Σε μια σχολική τάξη, για παράδειγμα, κάθε μαθητής αναλαμβάνει έναν συγκεκριμένο ρόλο - ο επαναστάτης, ο σπασίκλας, το κατοικίδιο του δασκάλου, ο караγκιόζης κ.λπ. - που φαίνεται να ικανοποιούν τις συναισθηματικές και κοινωνικές του ανάγκες μέσω διαφόρων μηχανισμών που έχει μάθει στην οικογένειά του και συμπεριφέρεται ανάλογα. Αν ο ρόλος που παίζει κάποιος συναντήσει έναν άλλο συμπληρωματικό ρόλο, τα δύο πρόσωπα που τους υποδύονται θα ξεκινήσουν μια ορισμένη δυναμική σχέση που θα τηρεί τις συστημικές αρχές. Περαιτέρω, αυτό μπορεί να προσελκύσει διαδοχικά και άλλα άτομα, δημιουργώντας έτσι ένα ευρύτερο σύστημα. Για παράδειγμα, αν ένας μαθητής ενεργεί ως επαναστάτης, ένας άλλος, ενδεχομένως ο δάσκαλος, μπορεί να ενεργήσει ως «δαμαστής», προσπαθώντας να ελέγξει τη συμπεριφορά του επαναστάτη, αλλά αν η μέθοδος καταστολής της εξέγερσης αποτύχει, σε άλλους μαθητές μπορεί να αρέσει η δύναμη που φαίνεται να έχει ο επαναστάτης και να ενταχθούν, σχηματίζοντας έτσι μια επαναστατική ομάδα. Άλλοι μαθητές θα πάψουν να έχουν την ευκαιρία να συμμαχήσουν με τον δάσκαλο και να γίνουν τα κατοκίδια του δασκάλου, οι χαφιέδες ή οι ήρωες που προσπαθούν να σώσουν την κατάσταση (Dău-Gaşpar, Muranyi, Zamoşteanu, 2018). Σταδιακά η

δυναμική αυτή εγκαθίσταται και αρχίζει να καθορίζει τη συγκεκριμένη σχολική ομάδα ή τάξη.

Αν κάνουμε ζουμ από τη σχολική ομάδα, συνειδητοποιούμε ότι στην πραγματικότητα η σχολική ομάδα είναι ένα υποσύστημα στο σύστημα ενός ολόκληρου σχολείου. Αν πρόκειται να προσδιορίσουμε ορισμένα από τα συστατικά στοιχεία του σχολείου που θεωρείται ως σύστημα, θα μπορούσαμε να αναφέρουμε: τη διεύθυνση, το διοικητικό προσωπικό, τους εκπαιδευτικούς, τους μαθητές, τους νοσηλευτές, τους συμβούλους κ.λπ. Όλες αυτές οι συνιστώσες συνδέονται μεταξύ τους και κάθε αλλαγή σε κάποια από αυτές θα επηρεάσει τελικά ολόκληρο το σύστημα. Για παράδειγμα, αν η γραμματέας δεν είναι παρούσα για μια εβδομάδα, δεν θα διαταραχθεί μόνο η δραστηριότητα του διοικητικού και διευθυντικού προσωπικού, καθώς μπορεί να κολλήσει ή να υπερφορτωθεί, αλλά και των μαθητών και των εκπαιδευτικών, οι οποίοι μπορεί να χάσουν κάποιες πληροφορίες ή να κληθούν να εργαστούν συμπληρωματικά για να συμπληρώσουν βάσεις δεδομένων ή άλλα παρόμοια.

Και αν μεγεθύνουμε ακόμη περισσότερο, θα μπορούσαμε να δούμε πώς κάθε σχολείο γίνεται υποσύστημα στο εκπαιδευτικό σύστημα μιας χώρας ή μιας συγκεκριμένης γεωγραφικής περιοχής. Οι συστημικές αρχές εφαρμόζονται σε κάθε επίπεδο, παρόλο που τα συστατικά στοιχεία μπορεί να είναι διαφορετικά. Οι δυσλειτουργικοί δεσμοί μεταξύ ορισμένων συνιστωσών θα αντανakλούν σε όλες τις άλλες (Jones 2015).

5.4. Συστημική σκέψη

Η *συστημική σκέψη* αναφέρεται στην ικανότητα να βλέπουμε τις σχέσεις μεταξύ των στοιχείων ενός συστήματος, να μπορούμε να βλέπουμε πέρα από τα γεγονότα και να κατανοούμε τις καταστάσεις σε σχέση με το πλαίσιο στο οποίο συνέβησαν, να εντοπίζουμε κανόνες και μοτίβα που δεν είναι ρητά και έχουν νόημα μόνο όταν τα βλέπουμε μέσα από τον φακό της διασύνδεσης.

Κάθε άτομο αντιπροσωπεύει ένα στοιχείο μέσα σε ένα ή περισσότερα συστήματα και

αλληλεπιδρά με άλλα στοιχεία των ίδιων συστημάτων - από αυτή την άποψη κάθε νέα αλληλεπίδραση με ένα στοιχείο από ένα διαφορετικό σύστημα δημιουργεί ένα νέο σύστημα και αν αυτά τα συστήματα περιλαμβάνονται σε άλλα μπορούμε να τα αναφέρουμε ως υποσυστήματα. Στην πράξη, ολόκληρη η κοινότητα είναι ένα μεγάλο σύστημα, στο οποίο περιλαμβάνονται οικογενειακά συστήματα, συστήματα υποστήριξης (φίλοι, γείτονες κ.λπ.), επαγγελματικά συστήματα και κάθε μικρό σύστημα θα μπορούσε να χωριστεί σε διάφορα υποσυστήματα (υποσύστημα ζευγαριού, υποσύστημα γονέων, υποσύστημα παιδιών, υποσυστήματα οργανωτικών τμημάτων, υποσυστήματα ομάδας έργου κ.λπ.) (Minuchin et al., 2015).

Τα χαρακτηριστικά που βοηθούν στην αναγνώριση κάθε στοιχείου είναι οι συμπεριφορές του και οι συμπεριφορές ενεργοποιούνται από τα πλαίσια, όχι μόνο από ένα πλαίσιο αλλά από πολλά ταυτόχρονα. Όπως μπορεί κανείς να δει στην εικόνα (εικ. 1.), ένα άτομο που λαμβάνεται σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή μπορεί να επηρεαστεί από πολλά επίπεδα συστημάτων και υποσυστημάτων και όλες αυτές οι επιρροές θα αντικατοπτρίζονται σε μια απλή, σχεδόν ενστικτώδη, χειρονομία. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί καταστρέφει ένα παιχνίδι στο νηπιαγωγείο, αυτό δεν συμβαίνει μόνο επειδή είχε τη διάθεση να το κάνει και οι συστημικοί στοχαστές θα πρέπει να είναι σε θέση να δουν μια ευρύτερη εικόνα προκειμένου να κατανοήσουν το κίνητρο. Αν εξετάσουμε το άμεσο πλαίσιο της συμπεριφοράς, μπορεί να διαπιστώσουμε ότι το μικρό αγόρι απογοητεύτηκε επειδή το παιχνίδι με το οποίο έπαιζε το πήρε ένα κοριτσάκι, ένα κορίτσι που του άρεσε πολύ. Είχε μάθει στην οικογένειά του ότι πρέπει να διαμαρτύρεται αν οι άλλοι άνθρωποι κάνουν πράγματα που τον ενοχλούν, οπότε θα ήθελε να διαμαρτυρηθεί με κάποιον τρόπο, αλλά είχε επίσης μάθει από τη δασκάλα του ότι είναι κακό πράγμα να καρδιοχτυπάμε τους ανθρώπους που αγαπάμε, οπότε δεν θα εκτονωθεί στο κορίτσι. Από την άλλη πλευρά, μπορεί επίσης να αισθάνεται την πίεση της ομάδας των συνομηλίκων που μπορεί να τον κοροϊδεύουν επειδή άφησε ένα κορίτσι να του πάρει το παιχνίδι, οπότε θέλει να φανεί δυνατός και να προσφέρει μια δήλωση ισχύος.

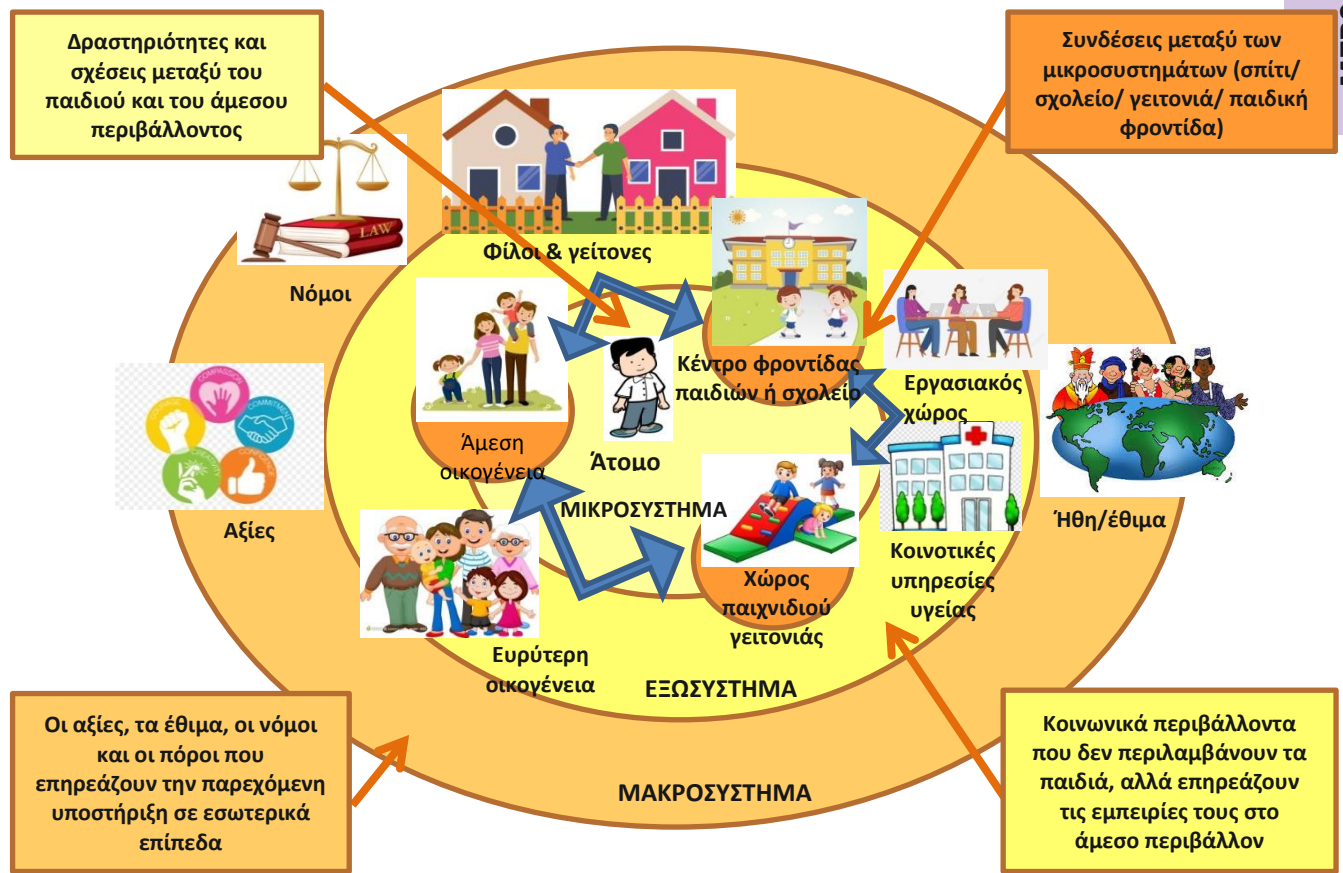
Ξέρει επίσης ότι το να τρέχει μακριά ή να φεύγει από το δωμάτιο είναι ένδειξη αδυναμίας, επειδή άκουσε τη γιαγιά του να λέει ότι «ενώ οι λαγοί τρέχουν μακριά, οι λύκοι μένουν και πολεμούν» και βίωσε επίσης κάποιο φόβο όταν άκουσε τον αστυνομικό να λέει στον πατέρα του για τον γείτονά τους, ο οποίος κατέστρεψε κάποια πράγματα από θυμό, ότι για κάποιο νομικό λόγο δεν μπορεί να κάνει τίποτα γι' αυτό. Όλες αυτές οι σκέψεις και τα συναισθήματα τον οδήγησαν λοιπόν σε μια μόνο λογική συμπεριφορά: να προστατεύσει το κορίτσι, αλλά να διαμαρτυρηθεί και να δείξει τη δύναμή του, παραμένοντας ανίκητος όπως ο γείτονας, μέσω της καταστροφής του παιχνιδιού. Φυσικά, θα υπήρχαν διαφορετικές επιλογές αντίδρασης, αλλά στο μυαλό του μικρού αγοριού αυτή η αντίδραση μπορεί να ήταν η πιο λογική (Weist et al., 2017).

Μαζί με τις βασικές αρχές των συστημάτων, η συστημική σκέψη προϋποθέτει την καλή χρήση ορισμένων εννοιών και όρων που εμφανίζονται με επαναλαμβανόμενο τρόπο στη συστημική-διαλεκτική προσέγγιση (Lipman, 1995):

- Ολοκληρωσιμότητα - αναφέρεται στην αλληλεξάρτηση και τις αλληλοσυσχετίσεις των συμπεριφορών των μελών μέσα σε ένα σύστημα,
- ανατροφοδότηση - αντιπροσωπεύει τις απαντήσεις ή τις αντιδράσεις που δίνει το σύστημα, τις περισσότερες φορές μέσω της ενίσχυσης ή της μείωσης ορισμένων μοτίβων αλληλεπίδρασης, ως αποτέλεσμα των πιέσεων ή των ερεθισμάτων από το εξωτερικό ή από το εσωτερικό του συστήματος,
- ισοδυναμία - τα ίδια αποτελέσματα όσον αφορά συμπεριφορές ή συναισθήματα μπορούν να επιτευχθούν με διάφορους τρόπους ή ξεκινώντας από διαφορετικά ερεθίσματα,
- κυκλικότητα ή κυκλικές αλληλεπιδράσεις - οι ανταλλαγές σε ένα σύστημα έχουν κυκλικό χαρακτήρα, επειδή κάθε συμπεριφορά είναι αντίδραση στις ενέργειες ενός άλλου ατόμου (τα λεγόμενα εναύσματα) και τις περισσότερες φορές η αρχική συμπεριφορά ολόκληρου του κυκλώματος παραμένει κρυμμένη στο παρελθόν του συστήματος,

- ιεραρχία - ο τρόπος με τον οποίο κατανέμεται η εξουσία μεταξύ των μελών και των υποσυστημάτων της οικογένειας,

- συμπληρωματικότητα - οι συμπεριφορές και οι ρόλοι που έχουν τα άτομα μέσα σε ένα σύστημα είναι συμπληρωματικοί με τις συμπεριφορές και τους ρόλους που έχουν άλλα μέλη του ίδιου συστήματος- αν ένα μέλος του συστήματος είναι χαμηλής λειτουργικότητας, ένα άλλο μπορεί να γίνει υπερλειτουργικό.

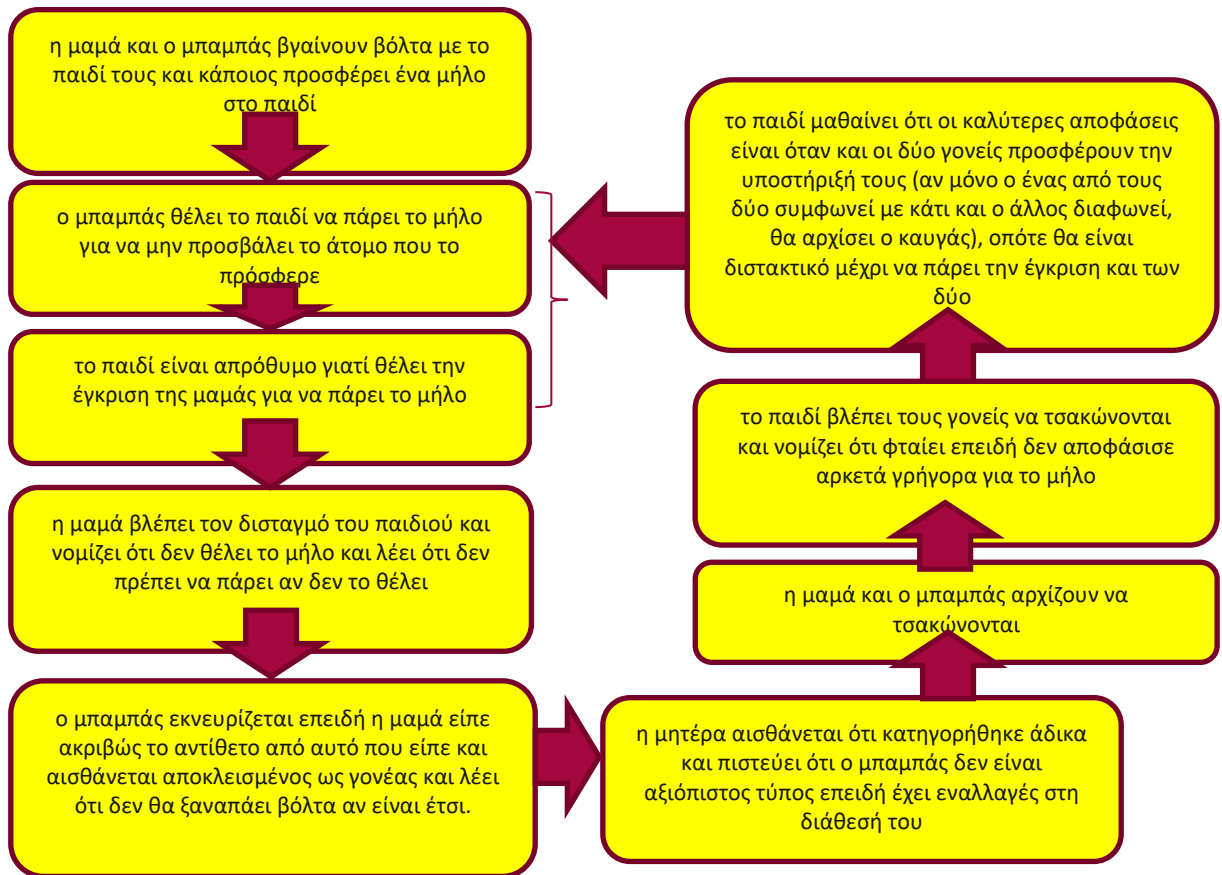


Σχήμα 2. Δομή συστημάτων και υποσυστημάτων στο κοινωνικό περιβάλλον

Κάθε επαγγελματίας που χρησιμοποιεί τον συστημικό φακό για να εξετάσει τις συμπεριφορές άλλων ανθρώπων ή, ακόμη και παιδιών, θα πρέπει να είναι σε θέση να εξάγει ένα μοτίβο από την παρατήρηση των αλληλεπιδράσεων του ατόμου αυτού σε επαναλαμβανόμενες περιστάσεις και να κατανοήσει πώς οι συμπεριφορές συνδέονται μεταξύ τους στην κυκλική δυναμική, πώς κατανέμεται η εξουσία και με ποιον τρόπο τα μέλη του συστήματος προσπαθούν να αποκαταστήσουν την ισορροπία.

Οι εκπαιδευτικοί και οι κάθε είδους παιδαγωγοί καλούνται να αναμετρηθούν με το καθήκον να δουν τα παιδιά ή τους μαθητές, την εκπαίδευση των οποίων προσπαθούν να καθοδηγήσουν, πέρα από τις δυσπροσαρμοστικές και μη συμμορφούμενες

συμπεριφορές τους και να αποφύγουν να τους χαρακτηρίσουν ως «κακούς ή απειθαρχούς», καθώς οι συμπεριφορές αυτές είναι απλώς προσπάθειες προσαρμογής σε ένα δυσλειτουργικό περιβάλλον και οι μαθητές δεν φταίνε για τις συμπεριφορές τους, αλλά πρέπει να υποστηριχθούν ώστε να βρουν νέους και πιο λειτουργικούς τρόπους αντιμετώπισης των κοινωνικών και συναισθηματικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν. Ο συστημικός φακός θα καθοδηγήσει τους εκπαιδευτικούς και τους μαθητές με δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές προς μια πιο ασφαλή πορεία προς μια αποτελεσματική εκπαιδευτική διαδικασία.



Σχήμα 3. Παράδειγμα κυκλικότητας στην οικογένεια

5.5. Πώς να εφαρμόσετε τον συστημικό φακό

Προκειμένου να είναι σε θέση να εφαρμόσουν τον συστημικό φακό, παραθέτουμε μερικές σύντομες ερωτήσεις που θα μπορούσαν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί και οι παιδαγωγοί στον εαυτό τους την επόμενη φορά που θα γίνουν μάρτυρες μιας δυσλειτουργικής συμπεριφοράς στο σχολείο, στο σπίτι ή στο δρόμο:

- ✓ Ποια είναι η ευαλωτότητα αυτού του παιδιού/ μαθητή/ ατόμου; Ποια είναι η συναισθηματική ανάγκη που μπορεί να έχει;
- ✓ Ποιο πρόβλημα προσπαθεί να λύσει; Ποια είναι η λειτουργία της διασπαστικής συμπεριφοράς; Τι επιτυγχάνει το παιδί/ μαθητής/ άτομο με αυτή τη συμπεριφορά;
- ✓ Τι μπορώ να κάνω για να κάνω αυτό το παιδί/ μαθητή/ άτομο να νιώσει καλύτερα για τον εαυτό του/ της; Αν ήμουν εγώ στη θέση του/της, τι θα χρειαζόμουν για να νιώσω ασφάλεια και αγάπη;
- ✓ Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί/ μαθητή/ άτομο να ικανοποιήσει τις

συναισθηματικές του ανάγκες με διαφορετικό τρόπο; Ποιες εναλλακτικές συμπεριφορές υπάρχουν που δεν βλέπει;

Ο γενικός κανόνας σε όλες αυτές τις αλυσίδες περίπλοκων - και μερικές φορές μη προσαρμοστικών - συμπεριφορών είναι ότι όλα τα ανθρώπινα όντα χρειάζονται κάποιον να εκτιμήσει τις ιδιότητές τους, να τους κάνει να αισθάνονται σεβαστοί και σημαντικοί, ασφαλείς και αγαπημένοι γι' αυτό που πραγματικά είναι. Έτσι, αν προκύψει η ευκαιρία να χαρακτηρίσουμε μια συμπεριφορά ως κακή ή να χαρακτηρίσουμε ένα παιδί ως μη προσαρμοσμένο, ας προσπαθήσουμε να κοιτάξουμε πέρα από αυτό, στο ευάλωτο παιδί που «πεινάει» για αγάπη και ας του/της δώσουμε απλά αυτή την.

