

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Εισαγωγή	9
<i>Ειρήνη Γιασιράνη</i>	

Τραγούδια

1. Το δέντρο των συναισθημάτων	18
2. Αυτό θα πει αυτοεκτίμηση!	20
3. Κέρασες ποτέ τον εαυτό σου;	22
4. Το λουλούδι που φοβόταν τα λάθη του	24
5. Στη Λαγουδοχώρα	26
6. Η πάπια και ο ποντικός	28
7. Μελισσούλα σκεφτική... ..	30
8. Η ενσυναίσθηση	32
9. Εγώ κι εσύ μαζί είναι καλύτερα	34
10. Ο θυμός	36
11. Η σοφία της καρδιάς	38
12. Το «παιχνίδι» της συζήτησης	42
13. Η τούμπα και ο λύκος	44
14. Αν σκέφτεσαι με δυο μυαλά	46
15. Πίεση συνομηλίκων	48

Φύλλα εργασίας	49
-----------------------------	----

Φύλλα ελεύθερης έκφρασης και φαντασίας	65
---	----

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

*Τι είναι χαρά, τι είναι θυμός, ντροπή, άγχος, αγάπη...
Τι νομίζεις είναι αυτό το «κάτι» που νιώθεις μέσα σου όταν σε στενοχωρούν,
σου δίνουν χαρά, σε τρομάζουν, σε αγαπούν...
Τι είναι αυτό που μπορεί να κάνεις όταν βρεθείς μπλεγμένος χωρίς να φταις...
όταν σου επιτεθεί ο συμμαθητής σου...
όταν σε πιέζουν οι φίλοι σου να κάνεις κάτι που δεν θέλεις...
Με ποιο τρόπο θα μιλήσεις για τις ανάγκες σου, τα δικαιώματά σου...
Πώς θα καταλάβεις τους «άλλους»...
Πώς θα σε καταλάβουν οι «άλλοι»...
Με τα παιδικά τραγούδια, τα παιχνίδια ρόλων, τη σωματική χαλάρωση, τα χρώματα,
θα... ζήσουμε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας σε μια ιδιαίτερη «ομάδα παιδιών».*

Έτσι ξεκινήσαμε ένα Πρόγραμμα Συναισθηματικής και Κοινωνικής Αγωγής για παιδιά και εφήβους, του οποίου η εφαρμογή και η αξιολόγηση στηρίχθηκαν στις αρχές και στις θεωρίες της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Μια πρόταση για γονείς φοιτητές και εκπαιδευτικούς

Μέσα από παιδικά τραγούδια, που με εξαιρετική ευφυΐα συνέθεσε ο μουσικοπαιδαγωγός Γ. Σακελλαρίδης, περιγράφονται η συναισθηματική νοημοσύνη, τα συναισθήματα αλλά και οι «τεχνικές» αντιμετώπισης των «δύσκολων» συναισθημάτων και ανοίγεται ένα παράθυρο διαφορετικής εκπαίδευσης για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών – και όχι μόνο αυτών.

Οι δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι μια γνώση που απαιτεί έναν άλλο τρόπο διδασκαλίας από αυτόν που μέχρι σήμερα κρατά τους μαθητές ακινητοποιημένους στα θρανία.

Η δική μας πρόταση αφορά μια βιωματική, ολιστική, ανθρωπιστική και απελευθερωτική εκπαίδευση, με δεκτικές αλλά και ενεργητικές τεχνικές, στην οποία θα εμπλέκονται σε πρώτο πρόσωπο (συγκινησιακά/συναισθηματικά) τόσο ο εκπαιδευτής όσο και οι μαθητές. Κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας η γνώση ανακαλύπτεται και το βίωμα αυτοπραγματώνεται, ακολουθώντας μια συγκεκριμένη μεθοδολογία και χρησιμοποιώντας συγκεκριμένες θεωρητικές εφαρμογές. Σε αυτό το πλαίσιο ο εκπαιδευτής μαζί με τους μαθητές δημιουργούν έναν ενδιάμεσο χώρο, ένα πεδίο ελευθερίας το

οποίο θα «επιτρέψει» την ανάδυση αναγκών, επιθυμιών, αλλά και το βίωμα νέων εμπειριών στο χώρο των συναισθημάτων. Στο χώρο αυτό μαθητές και εκπαιδευτής ανακαλύπτουν, δημιουργούν, συν-κινούνται, διασκεδάζουν στο «εδώ και τώρα».

Η μέθοδος της *μη κατευθυντικής παρεμβατικότητας* του M. Lobrot, την οποία χρησιμοποιούμε για το σκοπό της εκπαίδευσης, βασίζεται στην έννοια της επιθυμίας. Η επιθυμία του παιδιού είναι η πυξίδα που μας καθοδηγεί και μας βοηθά να περάσουμε από τη συναισθηματική ζωή στην ενεργό ζωή, και είναι αυτή η επιθυμία που θα υπαγορεύσει τη συμμετοχή του μαθητή στη διαδικασία.

Από εκπαιδευτική άποψη επιχειρείται η συνάρθρωση της μαθησιακής διαδικασίας με την ανάπτυξη του ανθρώπινου δυναμικού, έτσι ώστε να δημιουργηθεί μια ενιαία εμπειρία. Αυτή η βιωματική διασύνδεση διδασκαλίας και μάθησης μπορεί να επιτευχθεί μέσα από παιδαγωγικές μεθόδους με συγκινησιακές διαδικασίες και να οδηγήσει στο ζητούμενο: το βίωμα.

Ο στόχος είναι να ξεκινήσουν τα παιδιά τις μεταξύ τους αλληλεπιδράσεις έτσι ώστε να αναπτύξουν σχέσεις και ψυχοκοινωνικές δεξιότητες μέσα από κοινές συναισθηματικές εμπειρίες. Να νιώσουν ότι ανήκουν σε έναν «κοινό χώρο», να μοιραστούν μια «κοινή συναισθηματική ζωή» η οποία είναι τελείως διαφορετική από αυτήν που βιώνουν «έξω», στην καθημερινή πραγματικότητα. Μέσα σε κλίμα αποδοχής, ασφάλειας και ζεστασίας να έχουν τη δυνατότητα να πειραματιστούν με τα συναισθήματά τους, να διευρύνουν τα όριά τους, να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και τους άλλους.

Κάθε εφαρμογή αποτελεί μια ολοκληρωμένη ενότητα. Στην αρχή τα παιδιά συγκεντρώνονται στον εαυτό τους και στο χώρο, κινούνται σωματικά και συναισθηματικά, επικοινωνούν και εκφράζουν επιθυμίες, σκέψεις και προβληματισμούς. Στη συνέχεια διευκολύνονται να αναπτύξουν θετικούς τρόπους επικοινωνίας, να αυξήσουν τις αλληλεπιδράσεις, την αυτογνωσία, τη δημιουργικότητα και την αυτοεκτίμησή τους, και να αναζητήσουν λύσεις στα προβλήματά τους.

Η παρεμβατικότητα συνίσταται σε ασκήσεις με άξονα τις συναισθηματικές δεξιότητες, οι οποίες έχουν *ολιστικό* χαρακτήρα και αποτελούν μια δομημένη πρόταση για ατομική και ομαδική δράση. Οι ασκήσεις κινητοποιούν το σώμα, το συναίσθημα και το νου, έχοντας συχνά τη μορφή παιχνιδιού. Έτσι τα παιδιά ανοίγονται και λειτουργούν με αυτόματο και αυθόρμητο τρόπο, εκφράζοντας γνήσια στοιχεία του εαυτού τους μέσα σε ένα ασφαλές περιβάλλον στο οποίο μπορούν να δοκιμάσουν νέες συμπεριφορές, να ανακαλύψουν νέους τρόπους επικοινωνίας και να αναπτύξουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά τους.

Κατά την πρώτη φάση γίνεται η κατάλληλη κινητοποίηση του σώματος με σκοπό την ανάπτυξη των αισθήσεων, τη συνειδητοποίηση των σωματικών και ψυχικών εντάσεων και την ανακούφισή τους. Το σήμα εκκίνησης δίνεται από παιχνίδια-ασκήσεις, που αυξάνουν τη σωματική διέγερση. Ακολουθούν τεχνικές αναπνοής και μυϊκής χαλάρωσης που οδηγούν στην ηρεμία. Καθώς τα παιδιά ενεργοποιούνται ή χαλαρώνουν, συνειδητοποιούν ότι η φυσιολογία τους μεταβάλλεται και συνδέουν αυτές τις μεταβολές με τα συναισθήματα που τις έχουν προκαλέσει. Ανακαλούν σχετικά γεγονότα από την προ-

σωπική τους εμπειρία, με αποτέλεσμα η γνώση και η σύνδεση του συναισθήματος και της φυσιολογίας τους ως μέρος της προσωπικότητάς τους να προκύπτουν με βιωματικό τρόπο και με ατομική ανακάλυψη.

Όταν ασχολούμαστε με το παιχνίδι μέσα από το παιδικό τραγούδι με θέμα τα συναισθήματα, πρέπει να θυμόμαστε πάντα ότι έχουμε τρεις στόχους: να διασκεδάσουμε (να παίξουν), να διδάξουμε (να μάθουν), να προκαλέσουμε (να σκεφτούν και να συζητήσουν). Γι' αυτό το σκοπό μπορούμε να συνδυάσουμε δραστηριότητες σωματικής έκφρασης, λεκτικά παιχνίδια και παιχνίδια επικοινωνίας.

Τα παιχνίδια-ασκήσεις που εμπλέκουν το σώμα απευθύνονται σε τρία επίπεδα:

- Στο σώμα που αντιλαμβάνεται, το οποίο δέχεται μηνύματα στο παρόν.
- Στο σώμα που νιώθει, εκφράζεται και αντιδρά.
- Στο σώμα που κουβαλάει τις μνήμες του παρελθόντος και θυμάται.

Μια πρόσκληση να παίξουμε είναι πάντα μια πρόσκληση για συμμετοχή σε παιχνίδι με όλο μας το «είναι», σε μια περιπέτεια που μας οδηγεί να αισθανθούμε, να εξερευνήσουμε, να περιεργαστούμε τον κόσμο, συμμετέχοντας πλήρως, με το κεφάλι, τα πόδια, την καρδιά, το μυαλό... Πρέπει να συμμετέχουμε λοιπόν με ολόκληρο το σώμα μας, γιατί το σώμα είναι το κέντρο των ζωτικών λειτουργιών, ο τόπος όπου η μνήμη γράφει την ιστορία του καθενός, το ενεργό αρχείο της κάθε ικανότητας. Μέσα στο σώμα συνυφαίνονται συναισθήματα και αισθήσεις, μέσα στο σώμα οι σκέψεις και οι λέξεις συνάπτουν συμφωνία με τις χειρονομίες και τις κινήσεις με τις οποίες καταλαμβάνουμε το χώρο της ζωής, μέσα στο σώμα τέλος οι βασικές εμπειρίες χαράσσουν την πορεία της ευεξίας και της ολοκλήρωσής μας.

Το σώμα, κατά συνέπεια, δεν είναι μόνο το σώμα του «μη λόγου», της ικανότητας των χεριών, της καταφυγής στο τρέξιμο και στο πήδημα. Είναι και το σώμα-τόπος του βαθύτερου συλλογισμού, της ποίησης που γεννιέται ανάμεσα στη λογική και τη συγκίνηση, ανάμεσα στη μνήμη και την εμπειρία, είναι ο τόπος της αναπνοής, της ευχαρίστησης, της ακοής, της δύναμης και της ευαισθησίας, της αγάπης και της επαφής.

Το να βάζουμε στο παιχνίδι το σώμα μας σημαίνει να δοκιμάζουμε τις δυνάμεις μας, να στριφογυρίζουμε σαν σβούρες για να αισθανθούμε τον αέρα επάνω μας, την καρδιά μας να χτυπάει, την αναπνοή μας να επιταχύνεται, τη ζέστη να ανεβαίνει στο πρόσωπό μας, την ευχάριστη αίσθηση του να μην ελέγχουμε πια την κίνησή μας, και παρ' όλα αυτά να μη διατρέχουμε κίνδυνο.

Η προσπάθειά μας να μπούμε σ' έναν κύκλο ατόμων, τα οποία έχουν παραταχθεί έτσι που να σχηματίζουν φρούριο, είναι μια πεισματάρικη απόπειρα των μυών, είναι μια στρατηγική, είναι μάτια που ψάχνουν προσεκτικά αναζητώντας ένα πέρασμα, ένα σημείο που θα υποχωρήσει με τη δύναμη, είναι φόβος μήπως μείνουμε απέξω, είναι αποφασιστικότητα που γίνεται συγκίνηση, κίνηση, αίσθηση. Είναι το σώμα αυτό που παίζει; Είναι όλο το άτομο.

Τις ασκήσεις ακολουθούν η συζήτηση και η επεξεργασία του βιώματος. Εκεί τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μοιραστούν αυτά που έζησαν και να επεξεργαστούν όσα ανακάλυψαν στον εαυτό τους ή και στους άλλους.

Την ίδια στιγμή υπάρχει η δυνατότητα για παιδαγωγική προσέγγιση των διάφορων θεματικών:

- Τα συναισθήματα, ο εντοπισμός τους και οι κατάλληλες λέξεις που τα εκφράζουν. Πώς εκφράζονται τα συναισθήματα και σε τι βοηθά η έκφρασή τους. Ποιες οι οικογένειες των συναισθημάτων. Τα συναισθήματα ως έκφραση του προσώπου και ως οργανικές αντιδράσεις, σκέψεις και συμπεριφορές. Τι πρέπει αλλά και τι δεν πρέπει να κάνουμε όταν εκφράζουμε τα συναισθήματά μας.
- Η επικοινωνία ως επαφή με τους άλλους, οι τρόποι με τους οποίους επικοινωνούμε, η λεκτική οδός, το μήνυμα και το είδος του μηνύματος που μεταδίδουμε, η ακρόαση και η ενσυναίσθηση.
- Η εξωλεκτική επικοινωνία με τη στάση του σώματος, την έκφραση του προσώπου, το βλέμμα, τη φωνή.
- Το στρες και τα συμπτώματά του, οι στρεσογόνες καταστάσεις και η αντιμετώπισή τους.
- Ο θυμός και η επιθετικότητα, οι σκέψεις που τα πυροδοτούν, οι πηγές και οι στόχοι του θυμού, το κόστος των συγκρούσεων και η απειλή στην αυτοεκτίμησή μας.
- Η πίεση των συνομηλίκων, η αντιμετώπιση και οι τρόποι αντίδρασης σε αυτήν.

Στο τέλος της συνάντησης τα παιδιά καλούνται να κάνουν απολογισμό όσων βίωσαν στην ομάδα, να αποχαιρετήσουν και να επιστρέψουν στην καθημερινότητα.

Είναι λοιπόν φανερό ότι η εφαρμογή των αρχών της συναισθηματικής νοημοσύνης λειτουργεί ως ένας τρόπος συμβουλευτικής διαδικασίας στο πλαίσιο του σχολείου.

Είναι γεγονός ότι πολλοί μαθητές δεν είναι επαρκώς εφοδιασμένοι με συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες για να αντιμετωπίσουν τις αυξανόμενες απαιτήσεις και τα προβλήματα της ζωής. Σύμφωνα με έρευνες, οι εκπαιδευτικοί συνειδητοποιούν ότι για να μεταβεί ο μαθητής από το ένα επίπεδο σπουδών στο επόμενο, χρειάζεται να διαθέτει δεξιότητες οι οποίες θα τον βοηθήσουν να αντιμετωπίσει τους στρεσογόνους παράγοντες που θα συναντήσει στην πορεία του προς την κατάκτηση των ακαδημαϊκών γνώσεων οι οποίες του προσφέρονται κάθε φορά (Defalco, 1997).

Ειδικά στην ελληνική πραγματικότητα, έχει πολλές φορές επισημανθεί το μεγάλο έλλειμμα που υπάρχει στη συναισθηματική και κοινωνική αγωγή των μαθητών. Έλλειμμα που κατά πάσα πιθανότητα έχει τις ρίζες του στη σχεδόν ανύπαρκτη σχετική επιμόρφωση των εκπαιδευτικών, οι οποίοι είναι επόμενο να μη δίνουν στους μαθητές τις ευκαιρίες να αναπτύξουν τις τόσο απαραίτητες για τη ζωή τους συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες. Γι' αυτό και είναι πλέον απόλυτα αναγκαίο να ξεκινήσει η εφαρμογή ανάλογων συντονισμένων προγραμμάτων γι' αυτό το σκοπό.

Απαραίτητη προϋπόθεση για την εφαρμογή του προτεινόμενου Προγράμματος Συναισθηματικής και Κοινωνικής Αγωγής είναι η υλοποίησή του από ειδικούς συμβούλους ψυχικής υγείας (και εδώ φαίνεται η αναγκαιότητα της θέσπισης θέσης συμβούλου ψυχικής υγείας στην εκπαίδευση), οι οποίοι θα επιδιώξουν την ανάπτυξη και την καλλιέργεια της συναισθηματικής και κοινωνικής ικανότητας των μαθητών στην πρωτοβάθμια και τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Τι είναι όμως τα *συναισθήματα*;

Τα συναισθήματα, όπως τα ορίζει ο Damasio, είναι *ενδόμυχα διαισθητικά σήματα*, τα οποία μας καθοδηγούν με τη μορφή διεγερτικών κυμάτων. Τα σωματικά σήματα-ενδείξεις μάς αποτρέπουν από επικίνδυνες επιλογές ή μας κινητοποιούν προς μια χρυσή ευκαιρία. Κάθε φορά που αφυπνίζεται ένα τέτοιο ενδόμυχο σήμα, εμείς έχουμε τη δυνατότητα να απορρίψουμε ή να επιδιώξουμε την υποδεικνυόμενη πορεία με μεγαλύτερη σιγουριά και έτσι να ιεραρχήσουμε τις επιλογές μας, δημιουργώντας έναν εύχρηστο «πίνακα» λήψης αποφάσεων. Το κλειδί για μια σταθερή βάση προσωπικών επιλογών είναι η *εναρμόνιση* με τα συναισθήματά μας, η οποία βασίζεται στην αναγνώριση της ομοιότητάς μας με τους άλλους αλλά και της διαφορετικότητάς μας από αυτούς.

Η συναισθηματική ικανότητα καθοδηγεί όλες τις αποφάσεις μας, βαδίζοντας παράλληλα με το λογικό νου. Υπό μια έννοια, έχουμε δυο είδη νοημοσύνης: τη λογική και τη συναισθηματική. Αυτή η ιδέα ανατρέπει και επανατοποθετεί, στη σωστή πλέον θέση, την παλιότερη άποψη περί λογικής και συναισθήματος. Δεν θέλουμε να διώξουμε το συναίσθημα και να βάλουμε στη θέση του τη λογική, όπως έλεγε ο Έρασμος. Θέλουμε να βρούμε μια έξυπνη ισορροπία ανάμεσα στα δυο.

Ο Hochschild (1990) υποστήριξε ότι ο ρόλος των συναισθημάτων είναι να μας δείχνουν ποια είναι η θέση μας στον κόσμο και να μας βοηθούν να ορίζουμε τις σχέσεις μας τόσο απέναντι στους άλλους όσο και απέναντι στους δικούς μας στόχους, τα δικά μας κίνητρα, τα δικά μας ενδιαφέροντα.

Τα συναισθηματικά μας βιώματα ασκούν σημαντική επίδραση στην ευεξία μας, ενώ μπορούν να επηρεάσουν και τη σωματική μας υγεία (Ekman & Davidson, 1994). Τα συναισθήματα παίζουν κεντρικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο βιώνουμε τον κόσμο (Cornelius, 1996).

Στην προσπάθειά τους να κατηγοριοποιήσουν και να μελετήσουν τα συναισθήματα, κάποιοι ειδικοί διατύπωσαν την άποψη ότι αυτά μπορούν να ταξινομηθούν σε «οικογένειες» ή βασικές διαστάσεις, καθεμιά από τις οποίες εμπερικλείει πολλές διαφορετικές «αποχρώσεις». Αυτές οι κύριες κατηγορίες θεωρούνται οικουμενικές, με την έννοια ότι μερικές ή και όλες μπορούν να παρατηρηθούν σχεδόν σε κάθε άνθρωπο και σε κάθε πολιτισμικό πλαίσιο. Αυτές οι βασικές κατηγορίες και κάποιες επιμέρους αποχρώσεις τους είναι:

- Θυμός: λύσσα, οργή πικρία, απόγνωση, αναβρασμός, ενόχληση, εκνευρισμός, εχθρότητα και, σε ακραίες καταστάσεις, παθολογικό μίσος και βία.
- Θλίψη: λύπη, πίκρα, ακεφιά, κατήφεια, μελαγχολία, αυτολύπηση, μοναξιά, καημός, απελπισία και, σε παθολογικό βαθμό, σοβαρή κατάθλιψη.
- Φόβος: άγχος, αναστάτωση, νευρικότητα, έγνοια, κατάπληξη, τρόμος, ανησυχία, δέος, φρίκη, σκιάξιμο, τρομάρα και, στις ψυχοπαθολογικές μορφές του, φοβία και πανικός.
- Απόλαυση: ευτυχία, χαρά, ανακούφιση, ικανοποίηση, ευεξία, ευαρέσκεια, διασκέδαση, καμάρι, αισθητική απόλαυση, ενθουσιασμός, τέρψη, ηδονή, ευφορία, κέφι, έκσταση και, στην ακραία μορφή της, μανία.

- Αγάπη: αποδοχή, φιλικότητα, εμπιστοσύνη, τρυφερότητα, ευγένεια, ταίριασμα, αφοσίωση, λατρεία, ξεμύαλισμα, έρωτας.
- Έκπληξη: σοκ, κατάπληξη, θαυμασμός, απορία.
- Αποστροφή: περιφρόνηση, δυσφορία, απέχθεια, σιχασιά, φρίκη, βδελυγμία, αηδία.
- Ντροπή: ενοχή, αμηχανία, απογοήτευση, τύψεις, ταπείνωση, εξευτελισμός, καταίσχυνη, συστολή, μετάνοια.

Σήμερα η έννοια της *συναισθηματικής νοημοσύνης* έχει διευρυνθεί και περιλαμβάνει πολλές πτυχές της συμπεριφοράς και του ψυχισμού, όπως και την έννοια της *ψυχοκοινωνικής επάρκειας* (Dodge, 1985· Denham & Grout, 1993· Saarni, 1990). «Ψυχοκοινωνική επάρκεια» είναι η ικανότητα του ατόμου να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά τις απαιτήσεις και τις προκλήσεις της καθημερινής ζωής. Αυτή επιτρέπει στο άτομο να παραμένει σε κατάσταση ισορροπίας και να επιδεικνύει προσαρμοστικές και θετικές μορφές συμπεριφοράς κατά την αλληλεπίδρασή του με τους άλλους στο πολιτισμικό πλαίσιο και στο γενικότερο περιβάλλον του. Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες που εμπεριέχονται σε αυτή την έννοια είναι πάρα πολλές, η δε φύση και ο ορισμός τους είναι πιθανό να διαφέρουν ανάλογα με το πλαίσιο (Gardner, 1983). Κατά τον Goleman (1995) αλλά και τις Τριλίβα και Ρούσση (2000), στον όρο «ψυχοκοινωνική επάρκεια» υπάγονται τέσσερις κατηγορίες κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων: η αυτογνωσία, η αυτορρύθμιση, η αυτοενεργοποίηση και η κοινωνική δεξιότητα. Πιο αναλυτικά:

- Η αυτογνωσία αφορά την επίγνωση του εαυτού και την ψυχολογική ενόραση.
- Η αυτορρύθμιση συνδέεται με την προσωπική κυριαρχία και τον αυτοέλεγχο.
- Η αυτοενεργοποίηση είναι η ικανότητα δραστηριοποίησης του οργανισμού.
- Η κοινωνική δεξιότητα έχει να κάνει με την ικανότητα στις σχέσεις, τη διαπροσωπική συμπεριφορά και την επικοινωνία.

Ο άνθρωπος που διαθέτει αυτές τις δεξιότητες μπορεί να διαπρέπει στις κοινωνικές επαφές του, να δίνει έμπνευση στους άλλους, να διατηρεί καλές στενές σχέσεις, να πείθει και να επηρεάζει, να κάνει τους γύρω του να νιώθουν άνετα (Goleman, 1995) και να προσαρμόζεται καλύτερα στη ζωή.

Η ψυχοκοινωνική επάρκεια στηρίζεται σε δύο άξονες. Ο ένας είναι η επικοινωνία με τον εαυτό, ο άλλος η επικοινωνία με τους γύρω.

Η ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί με τον εαυτό του σημαίνει ότι συνειδητοποιεί και αξιολογεί τη συναισθηματική του κατάσταση και νιώθει αυτοπεποίθηση και σιγουριά για την αξία και τις ικανότητές του. Σημαίνει ότι διαθέτει αυτοέλεγχο (μπορεί δηλαδή να διαχειρίζεται τις συγκινήσεις και τις παρορμητικές τάσεις που του δημιουργούν σύγχυση), διατηρεί υψηλά πρότυπα τιμιότητας και ακεραιότητας, είναι ευσυνείδητο και αναλαμβάνει την ευθύνη των πράξεών του, προσαρμόζεται με θετικό τρόπο και ευελιξία στις μεγάλες αλλαγές της ζωής, επιδιώκει την επιτυχία βελτιώνοντας τις επιδόσεις του και θέτοντας υψηλούς στόχους, αναλαμβάνει πρωτοβουλίες και αξιοποιεί τις ευκαιρίες που του παρουσιάζονται, είναι αισιόδοξο ότι θα τα καταφέρει και επιμένει στην επίτευξη των στόχων του, ανεξάρτητα από τα εμπόδια που συναντά.

Η ικανότητα του ατόμου να επικοινωνεί με τους γύρω του σημαίνει ότι έχει ενσυναίσθηση, αντιλαμβάνεται δηλαδή τα συναισθήματα, την οπτική και τις ανάγκες των άλλων. Στις αλληλεπιδράσεις του επικοινωνεί στέλνοντας σαφή μηνύματα και ακούγοντας τους άλλους, είναι σε θέση να χειρίζεται τις διαφορές και τις συγκρούσεις με λεπτότητα, δεν αποφεύγει ούτε συγκαλύπτει τις διαφωνίες αλλά επιδιώκει την επίλυσή τους, προσπαθεί να συνδέεται με τους άλλους δείχνοντας εμπιστοσύνη και σεβασμό, διατηρεί καλές σχέσεις με γνωστούς και φίλους, και συνεργάζεται αρμονικά μοιραζόμενο πληροφορίες, πόρους και σχέδια για τους κοινούς στόχους.

Η αποτελεσματική αφομοίωση και εφαρμογή των δεξιοτήτων της συναισθηματικής νοημοσύνης μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο ένα άτομο αισθάνεται για τον εαυτό του και τους άλλους, και κατά συνέπεια μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο το αντιλαμβάνονται οι άλλοι γύρω του. Οι δεξιότητες αυτές συμβάλλουν στην αίσθηση της συναισθηματικής του επάρκειας, στη δόμηση της αυτοπεποίθησής του ή, πιο απλά, στην εδραίωση της αυτοεκτίμησής του.

Δεξιότητες όπως ο αυτοέλεγχος –η ικανότητα του ατόμου να συγκρατεί με υπομονή το θυμό, τη δυστυχία, τις παρορμήσεις και τις εξάψεις του– έχουν ουσιαστική συνεισφορά στην τέχνη των ανθρώπινων σχέσεων. Η αυτορρύθμιση και η ενσυναίσθηση καθιστούν αποτελεσματικές τις διαπροσωπικές σχέσεις και αποτελούν χαρακτηριστικό των ώριμων ανθρώπων. Η επικοινωνία είναι δεξιότητα που αποτελεί μέσο ανάπτυξης και κοινωνικοποίησης του ατόμου.

Αντίστοιχα, οι ελλείψεις σε αυτούς τους τομείς συνεπάγονται την ανικανότητα του ατόμου στο κοινωνικό πεδίο. Ειδικά η έλλειψη αποτελεσματικής επικοινωνίας προκαλεί σύγχυση, δυσαρέσκεια, άγχος, μοναξιά, αποξένωση. Ακόμα και οι πλέον ευφυείς διανοητικά άνθρωποι χωρίς αυτές τις δεξιότητες κινδυνεύουν να αποτύχουν στις σχέσεις τους και να χαρακτηριστούν υπερόπτες, αντιπαθητικοί, αναίσθητοι.

Ο Maslow, περιγράφοντας τον «ώριμο» άνθρωπο ως κάποιον ο οποίος ζει με ουσιαστική αίσθηση της πραγματικότητας, ευρύτητα αντιλήψεων, αυθορμητισμό, στέρεα διαμορφωμένη ταυτότητα, αντικειμενικότητα, δημιουργικότητα, δημοκρατική νοοτροπία και μεγάλη ικανότητα να αγαπά, αναφέρεται ουσιαστικά στο άτομο με ψυχοκοινωνική επάρκεια, το οποίο έχει κατακτήσει τις δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Αξιόλογοι θεωρητικοί της ανθρώπινης συμπεριφοράς και επικοινωνίας έχουν υποστηρίξει ότι η συναισθηματική νοημοσύνη και οι διαπροσωπικές σχέσεις που αυτή εκφράζει και εδραιώνει αποτελούν το «κλειδί» για την προσωπική μας ανάπτυξη και ταυτότητα, την παραγωγικότητα και την επαγγελματική μας επιτυχία, το νόημα και την ποιότητα της ζωής μας, τη σωματική και την ψυχική μας υγεία, την επιτυχή αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων, την αυτοπραγμάτωση και τον ανθρωπισμό μας.

Ειρήνη Γιασιράνη
Σύμβουλος ψυχικής υγείας