

ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ ΒΟΙΩΤΙΑΣ

Α΄ ΤΑΞΗ ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ

ΒΙΩΜΑΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΠΕΔΙΟ: ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΖΩΗ

ΘΕΜΑ: «Αισθάνομαι, αισθάνεσαι, αισθάνεται (έκφραση και αποδοχή συναισθημάτων)

ΟΝΟΜΑ ΟΜΑΔΑΣ:

Τα χαρούμενα, φοβητσιάρικα και θυμωμένα συναισθήματα.

ΜΕΛΗ ΟΜΑΔΑΣ: Χριστιάννα Μπούτση,

Σπυριδούλα Μπούτση

Βασιλεία Νταλιάνη

Γεωργία Λειβανίδα

Άγιος Γεώργιος Β΄ Τρίμηνο σχολικού έτους 2014

Υπεύθυνη Εκπαιδευτικός: Χαροκοπάκη Αργυρώ (ΠΕ10)

Η ομάδα μας

- Ονομάζομαι Σπυριδούλα Μπούτση, είμαι 12 χρονών, μένω στην Αγία Τριάδα, αλλά πηγαίνω σχολείο στον Άγιο Γεώργιο Βοιωτίας στην Α΄ τάξη Γυμνασίου. Στον ελεύθερό μου χρόνο παίζω στον υπολογιστή ή στο τάμπλετ μου. Μου αρέσουν πολύ τα αγγλικά και η γυμναστική.
- Ονομάζομαι Βασιλεία Νταλιάνη, είμαι 12 χρονών, μένω στον Άγιο Γεώργιο Λιβαδειάς. Μου αρέσει να κάνω ποδήλατο. Το αγαπημένο μου χόμπι όμως είναι το τρέξιμο. Το λατρεύω! Πιστεύω πως τρέχω πολύ γρήγορα και ελπίζω να το πιστεύουν και οι άλλοι. Στον ελεύθερο χρόνο μου, αν δεν τρέχω, μου αρέσει να βλέπω τηλεόραση ή να διαβάζω βιβλία.
- Ονομάζομαι Γεωργία Λειβανίδη και πηγαίνω στην Α΄ Γυμνασίου στον Άγιο Γεώργιο. Το χόμπι μου είναι η καλαθοσφαίριση και παίζω πολύ στον ελεύθερό μου χρόνο.
- Ονομάζομαι Χριστιάννα Μπούτση, είμαι 13 χρονών και μένω στην Αγία Παρασκευή, αλλά πηγαίνω σχολείο στον Άγιο Γεώργιο, στην α΄ γυμνασίου. Στον ελεύθερό μου χρόνο παίζω με τον αδερφό μου. Μου αρέσει να παίζω βόλεϊ και να διαβάζω βιβλία.

Πρώτη Ενότητα: Προβληματιζόμαστε και Προγραμματιζόμαστε

Το θέμα μας για το δεύτερο τρίμηνο είναι οι εκφράσεις του προσώπου και του σώματος ανάλογα με το τι νιώθουμε. Επίσης ασχοληθήκαμε με την επεξεργασία των παρακάτω συναισθημάτων: χαρά, φόβος και θυμός. Συζητήσαμε για καταστάσεις της ζωής μας που νιώθουμε τα παραπάνω συναισθήματα, πώς μπορούμε να τα αντιμετωπίσουμε και ποιο χρώμα ταιριάζει στο καθένα. Συζητήσαμε για τη νοημοσύνη και τη συναισθηματική νοημοσύνη.

Δεύτερη Ενότητα: Είμαστε ομάδα η οποία συλλέξαμε, ταξινομήσαμε, μελετήσαμε και παρουσιάζουμε τα δεδομένα μας

1. Η ομάδα μας συγκροτήθηκε με ένα σύμβολο. Όλοι συμφωνήσαμε και το υπογράψαμε. Οι ομάδες του β' τριμήνου δημιουργήθηκαν με κλήρωση.

2. Στο β' τρίμηνο κάναμε τα εξής:

- Εκφράσεις σώματος και προσώπου και συναισθήματα: αντιδράσεις και εκφράσεις ανάλογα με το τι αισθανόμαστε. Συζητήσαμε επίσης τις εκφράσεις του σώματος και του προσώπου ανάλογα με την κατάσταση που βρισκόμαστε.
- Επεξεργασία τριών βασικών συναισθημάτων: ΧΑΡΑ-ΦΟΒΟΣ-ΘΥΜΟΣ. Συζητήσαμε για το καθένα απ' αυτά τότε τα αισθανόμαστε, με τι χρώμα τα αποδίδουμε και συζητήσαμε εκφράσεις σώματος και προσώπου, διαβάσαμε διαφορετικές περιπτώσεις μαθητών-τριών και παρακολούθησαμε ανάλογα βίντεο. Συζητήσαμε για την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων.
- Συζήτηση για τη νοημοσύνη και τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις μεταξύ τους διαφορές.

3. Συλλέξαμε τα δεδομένα από το διαδίκτυο, λεξικά και βιβλία για τα συναισθήματα καθώς και από φωτοτυπίες της καθηγήτριας μας.

| |
|---|
| Τρίτη Ενότητα: Κριτική Αξιολόγηση Ατομικών, Ομαδικών Διαδικασιών |
|---|

1. Οι δραστηριότητες του β' τριμήνου μας βοήθησαν να καταλάβουμε καλύτερα τα συναισθήματα- μέσα από την επεξεργασία τους- να αντιμετωπίζουμε ορισμένες καταστάσεις και να μοιραστούμε στιγμές που νιώθουμε χαρά, φόβο ή θυμό.

2. Μας άρεσε που συζητήσαμε για τα συναισθήματα, τα επεξεργαστήκαμε και τους αποδώσαμε χρώματα, για τις εκφράσεις σώματος- προσώπου που τα εκδηλώνουν, για την αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων και που είδαμε ένα βίντεο για έναν άνθρωπο, στο οποίο που παρόλο που δεν είχε καθόλου άκρα (χέρια ή πόδια) έκανε πάρα πολλά πράγματα (έδινε ομιλίες στον κόσμο και κυρίως σε νέους φοιτητές μαθητές, έκανε διάφορα σπορ). Πιο χρήσιμα από αυτά μας φάνηκαν η νοημοσύνη και η συναισθηματική νοημοσύνη.

3. Στο επόμενο τρίμηνο θα θέλαμε να επεξεργαστούμε κι άλλα βασικά συναισθήματα, να μάθουμε περισσότερες πληροφορίες για τα συναισθήματα, καθώς και πώς να αντιμετωπίζουμε καταστάσεις που οι άλλοι γύρω μας αισθάνονται κάποιο αρνητικό συναίσθημα.

4. Η ομάδα μας συνεργάστηκε υπέροχα. Ακούγαμε ο ένας τη γνώμη του άλλου και συναποφασίζαμε για την καλύτερη. Μοιράζαμε τις ασκήσεις, συνεργαστήκαμε για να κάνουμε την εργασία μας και κανείς δεν έμενε απ' έξω, όλοι συζητάγαμε και λέγαμε ελεύθερα την άποψή μας. Δεν συναντήσαμε κάποια δυσκολία, αλλά ακόμα κι αν

υπήρξαν κάποιες φορές που δεν μπορούσαμε να αντιληφθούμε κάποια πράγματα, τα αντιμετωπίσαμε λογικά.

Τέταρτη Ενότητα: Αξιοποιήσαμε συνδυαστικά τα δεδομένα μας

Συναίσθημα: ΧΑΡΑ

1. Η χαρά είναι μία συναισθηματική κατάσταση έντονης ευαρέσκειας και εκδηλώνεται με το γέλιο. Όταν χαιρόμαστε κάτι ευχάριστο μας συμβαίνει.

2. Το χρώμα που αποδώσαμε στο συναίσθημα της χαράς είναι το κόκκινο.

3. Η χαρά είναι θετικό συναίσθημα, αφού όταν χαιρόμαστε, αισθανόμαστε υπέροχα.

4. Όταν χαιρόμαστε χαμογελάμε, έχουμε ανοιχτά τα χέρια μας και ίσως κλειστά τα μάτια μας από την ευτυχία.

5. Συγγενή συναισθήματα της χαράς είναι : η ευτυχία, η περηφάνια, η ευχαρίστηση, η ικανοποίηση, η έκσταση, η πληρότητα, η συγκίνηση, η ανακούφιση, ο ενθουσιασμός, η έκταση, η γαλήνη, η αρμονία και η ευφορία.

6. Χαρά αισθανόμαστε όταν: συμβαίνουν ευχάριστα πράγματα στην καθημερινότητά μας, πετυχαίνουμε τους στόχους μας, γίνεται κάτι που θέλουμε, κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν, πηγαίνουμε εκδρομές, παίρνουμε δώρα, η μέρα είναι ηλιόλουστη, έχουμε ελεύθερο χρόνο, παίζουμε, κλείνουν τα σχολεία, παίρνουμε καλούς βαθμούς, το καλοκαίρι και όταν είμαστε με αγαπημένα μας πρόσωπα.

Εικόνες που βρήκαμε στο διαδίκτυο για τη χαρά





ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΦΟΒΟΣ

1.Ο φόβος είναι το συναίσθημα ανησυχίας λόγω κινδύνου. Είναι το δέος, ο τρόμος.

2.Το χρώμα που αποδώσαμε στο συναίσθημα του φόβου είναι το κίτρινο.

3.Ο φόβος είναι αρνητικό συναίσθημα, αφού μας κάνει να νιώθουμε άσχημα.

4.Όταν φοβόμαστε είμαστε σφιγμένοι, κρατάμε την κοιλιά μας, τρέμουμε, είμαστε παγωμένοι, με γουρλωμένα τα μάτια μας και τσιρίζουμε.

5.Τα συγγενή συναισθήματα του φόβου είναι: ο τρόμος, η φρίκη, το άγχος, η ανησυχία, η επιφυλακτικότητα, η αναστάτωση, η νευρική κατάσταση, η κατάπληξη και το δέος.

6.Φοβόμαστε το σκοτάδι, τη μοναξιά, τα θρίλερ, τα ποντίκια, τα σκυλιά, τα φίδια, τις μέλισσες, τις σφήκες, το φόβο, την ανεργία, τους εφιάλτες, τις φωνές και τους θορύβους, τις σκιές, τα άσχημα καιρικά φαινόμενα, τους κλόουν, τις τσούχτρες και το θάνατο.

7.Το φόβο μπορούμε να τον αντιμετωπίσουμε με την εκλογίκευση, την αντιμετώπιση της κατάστασης που μας προξενεί φόβο και τη συζήτηση με άλλους ή μεγαλύτερους.

Εικόνες φόβου που βρήκαμε στο διαδίκτυο:





ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ: ΘΥΜΟΣ

1. Ο θυμός είναι η οργή, η αγανάκτηση.
2. Το χρώμα που αποδώσαμε στο συναίσθημα του θυμού είναι το κόκκινο.
3. Ο θυμός είναι αρνητικό συναίσθημα, αφού μας οδηγεί σε κακές πράξεις.
4. Όταν θυμώνουμε φωνάζουμε, χτυπάμε, σουφρώνουμε τα φρύδια και βάζουμε τα χέρια στη μέση.
5. Συγγενή αισθήματα του θυμού είναι: ο ζήλος, η περιφρόνηση, η έξαψη, ο φθόνος, η εχθρότητα, η οργή, η άρνηση, το μίσος, η πικρία και ο εκνευρισμός.
6. Θυμώνουμε όταν μας προσβάλλουν, μας κοροϊδεύουν, μας αγνοούν, μας ειρωνεύονται, μας ενοχλούν, μας φωνάζουν, μας αδικούν, μας κατηγορούν, μας διακόπτουν, μας παίρνουν τα πράγματα, μας εξαναγκάζουν να κάνουμε κάτι και όταν δεν τα καταφέρνουμε με κάτι.
7. Υπάρχουν δύο τρόποι να αντιμετωπίσουμε το θυμό:

Τεχνικές άμεσης αντιμετώπισης: Μπορούμε να μετρήσουμε μέχρι το δέκα, να ρίξουμε νερό στο πρόσωπο μας, να φύγουμε μακριά από αυτό που μας θυμώνει ή να πάρουμε βαθιές ανάσες.

Τεχνικές μακροπρόθεσμης αντιμετώπισης: Μπορούμε να συζητήσουμε, να ζητήσουμε βοήθεια για να αντιμετωπίσουμε την κατάσταση να αγνοήσουμε εντελώς αυτό που μας ενοχλεί ή να απομονωθούμε.

Εικόνες θυμού:



ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Τι είναι αυτό που ονομάζουμε νοημοσύνη;

Στην επιστήμη της ψυχολογίας, είναι το σύνολο των πνευματικών λειτουργιών που χρησιμοποιούμε για να αντιμετωπίσουμε νέες καταστάσεις και να λύσουμε προβλήματα, αξιοποιώντας προηγούμενες εμπειρίες. Για τον απλό άνθρωπο, είναι η ευφυΐα, που μας βοηθά να μαθαίνουμε, να καταλαβαίνουμε και να διαχειριζόμαστε δύσκολες καταστάσεις. Και όπως συμβαίνει και με τα δακτυλικά αποτυπώματα, είναι αδύνατο να βρεις δύο ανθρώπους με τον ίδιο δείκτη νοημοσύνης. Στην ελληνική γλώσσα, όταν λέμε νοημοσύνη και ευφυΐα εννοούμε το ίδιο πράγμα. «Μιλώντας τεχνικά, όταν μιλάμε για ευφυΐα αναφερόμαστε στο σύνολο των λειτουργιών που μας επιτρέπουν να μαθαίνουμε και στη συνέχεια να χρησιμοποιούμε τη γνώση μας για να αντιμετωπίσουμε νέα προβλήματα. Επομένως, ευφυΐα είναι η ικανότητα αποτελεσματικής μάθησης και διαχείρισης του καινούριου, του νέου. Τα τεστ νοημοσύνης, στην πραγματικότητα, μετρούν σε πολύ μεγάλο βαθμό αυτό το πράγμα. Τη δυνατότητα ενός ατόμου να λύσει νέα προβλήματα. Βέβαια, στα τεστ νοημοσύνης, υπάρχει μια κλιμάκωση, η οποία προκύπτει από τη μακρά ερευνητική διαδικασία στάθμισης ή αναπροσαρμογής του τεστ στο γενικό πληθυσμό, έτσι ώστε να ξέρουμε το είδος των εννοιών που μπορεί να μάθει ένα άτομο στην κάθε ηλικία και το είδος των προβλημάτων που μπορεί κάποιος να λύσει».

ΚΛΗΡΟΝΟΜΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ

Εκείνο που καθορίζει το δείκτη νοημοσύνης ενός ατόμου, σύμφωνα με τον δρ Δημητρίου, είναι οι δυο βασικοί παράγοντες: η κληρονομικότητα και το περιβάλλον. Ο ρόλος των γονιδίων και του περιβάλλοντος στο συνολικό IQ εξετάζεται στο et. AI του plomin. Ο βαθμός στον οποίο οι γενετικές τροποποιήσεις επιδρούν σε ένα παρατηρήσιμο χαρακτηριστικό είναι ένα στατιστικό μέγεθος το οποίο ομοιάζεται κληρονομικότητα.

«Ξέρουμε για παράδειγμα, ότι η σχέση ανάμεσα στη νοημοσύνη δύο γενετικά ταυτόσημων ατόμων είναι πάρα πολύ μεγάλη. Ο δείκτης νοημοσύνης (IQ) που έχει ο ένας, είναι περίπου ο ίδιος με το δείκτη νοημοσύνης του δίδυμου αδελφού του. Εάν μετρήσεις το IQ του ενός, θα ξέρεις το IQ του άλλου με πολύ μικρή απόκλιση σε πάνω από 70% των περιπτώσεων, ανεξάρτητα αν έζησαν μαζί ή όχι».

Σημαντικό, ωστόσο, ρόλο παίζει το περιβάλλον και παρόλο ότι αυτό φαίνεται παράδοξο, όπως επισημαίνει ο δρ Δημητρίου, η επίδρασή του είναι μεγαλύτερη όσο κατεβαίνουμε στην ηλικία, όσο πιο μικρό δηλαδή είναι το άτομο. «Στην ηλικία των 5

χρόνων, το 40% των ατομικών διαφορών στην ευφυΐα, οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες και το 60% σε περιβαλλοντικούς παράγοντες. Ενώ στα 10 χρόνια ή στα 12, 13, το 55% οφείλεται σε γενετικούς παράγοντες και το 45% σε περιβαλλοντικούς παράγοντες. Αν πάμε στις ηλικίες άνω των 60 ετών η συμβολή των γενετικών παραγόντων στο δείκτη νοημοσύνης φθάνει το 80% και των περιβαλλοντικών στο 20%. Επομένως, η ευφυΐα οφείλεται σε γενετικούς κληρονομικούς και περιβαλλοντικούς παράγοντες και η σχετική συμβολή της κάθε κατηγορίας ποικίλει ανάλογα με την ηλικία. Είναι μεγαλύτερη η επιρροή του περιβάλλοντος νωρίς και μικραίνει καθώς το άτομο μεγαλώνει».

Το 1983 ο ψυχολόγος του Harvard, Howard Gardner, είχε διατυπώσει τη θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης, υποστηρίζοντας πως η έννοια της νοημοσύνης, όπως παραδοσιακά ορίζεται στα γνωστά IQ test, είναι λανθασμένη. Διατύπωσε επτά είδη νοημοσύνης και το 1999 πρόσθεσε το όγδοο είδος, τη νατουραλιστική νοημοσύνη. Η θεωρία του Gardner, σύμφωνα με τον δρ. Δημητρίου, είναι λάθος κι αυτό, όπως λέει, είναι η γενική θέση στην ψυχολογία της νοημοσύνης. «Ο Gardner, έχει πολύ μεγαλύτερη δημοτικότητα μεταξύ των εκπαιδευτικών και του μέσου ανθρώπου, παρά στην κοινότητα των ερευνητών της ψυχολογίας».

ΤΑ 8 ΕΙΔΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

- *Χωρική νοημοσύνη.* Η ικανότητα να μπορεί κανείς να αναπαραστήσει το χώρο στο μυαλό του. Είναι σχεδόν απαραίτητη σε αρχιτέκτονες, σχεδιαστές, γλύπτες και άλλους.
- *Λεκτική νοημοσύνη.* Η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς τη γλώσσα καλά για να εκφραστεί. Χαρακτηρίζει τους δικηγόρους, τους ρήτορες και τους ποιητές.
- *Λογικομαθηματική νοημοσύνη.* Η ικανότητα αυτή έχει να κάνει με τη λογική και τις μαθηματικές πράξεις. Ιδιαίτερα προικισμένοι σ' αυτό είναι οι μαθηματικοί και οι επιστήμονες.
- *Σωματική/Κινησθητική νοημοσύνη.* Η ικανότητα να ελέγχει κανείς τις σωματικές του κινήσεις και να χειρίζεται αντικείμενα με δεξιότητα. Είναι ανεπτυγμένη σε αθλητές, χορευτές, πιλότους, ηθοποιούς, γιατρούς, χειρουργούς, στρατιώτες και οικοδόμους.
- *Μουσική νοημοσύνη.* Η ικανότητα κατανόησης ήχων, ρυθμών και μουσικής. Πιο προικισμένοι είναι οι συνθέτες και οι μουσικοί.
- *Διαπροσωπική ή κοινωνική νοημοσύνη.* Η ικανότητα να καταλαβαίνουμε τους άλλους και να συνεργαζόμαστε μαζί τους. Ιδιαίτερα χρήσιμη ιδιότητα για πολιτικούς, δασκάλους, γιατρούς, ηγέτες και πωλητές.
- *Ενδοπροσωπική νοημοσύνη.* Η ικανότητα να καταλαβαίνουμε τον εαυτό μας, τις επιθυμίες, τους φόβους, τις διαθέσεις μας. Ανεπτυγμένη σε φιλοσόφους, ψυχολόγους, θεολόγους και συγγραφείς.

- *Νατουραλιστική νοημοσύνη.* Η ικανότητα να ξεχωρίζει κανείς τα διάφορα ζωντανά όντα και να έχει ευαισθησία σε άλλα στοιχεία του φυσικού κόσμου. Ανεπτυγμένη στους γεωργούς, κηπουρούς, βοτανολόγους, γεωλόγους

Τί είναι η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ);

Πρόκειται για ικανότητες όπως να μπορείς να βρίσκεις κίνητρα για τον εαυτό σου και να αντέχεις τις απογοητεύσεις, να ελέγχεις την παρόρμηση και να χαλιναγωγείς την ανυπομονησία σου, να ρυθμίζεις σωστά τη διάθεσή σου και να εμποδίζεις την απογοήτευση να καταπνίξει την ικανότητά σου για σκέψη, να έχεις εμπιστοσύνη και ελπίδα. Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μια πολύπλοκη ατομική ικανότητα που κληρονομείται, αλλά και εξελίσσεται στη διάρκεια της ζωής ενός ανθρώπου. Ο όρος (EQ) είναι μια νέα έννοια που ακούγεται συχνά γύρω μας και πολλοί πιστεύουν ότι είναι ακόμα πιο σημαντική από τον δείκτη νοημοσύνης (IQ).

Ο Σάλοβι εντάσσει τα είδη της προσωπικής νοημοσύνης στο βασικό του ορισμό περί συναισθηματικής νοημοσύνης, επεκτείνοντας αυτές τις ικανότητες σε πέντε βασικούς τομείς:

1. Γνώση των συναισθημάτων μας. Η αυτεπίγνωση μπορεί να πάρει τρεις εκδοχές: α) Την συναισθηματική επίγνωση. Η ικανότητα ενός ατόμου να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του καθώς τα βιώνει, είναι ένα από τα κλειδιά της συναισθηματικής νοημοσύνης γιατί το πρώτο βήμα για να ρυθμίσουμε τα συναισθήματα μας είναι φυσικά να τα αναγνωρίσουμε. β) Την αντικειμενική αυτο-αξιολόγηση. Το να γνωρίζουμε τα δυνατά μας σημεία και τις αδυναμίες μας και να είμαστε ανοιχτοί σε εποικοδομητική κριτική είναι ένα από τα κλειδιά της προσωπικής μας βελτίωσης. γ) Την αυτοπεποίθηση, δηλαδή τη σιγουριά για την αξία μας και τις δυνατότητες μας.

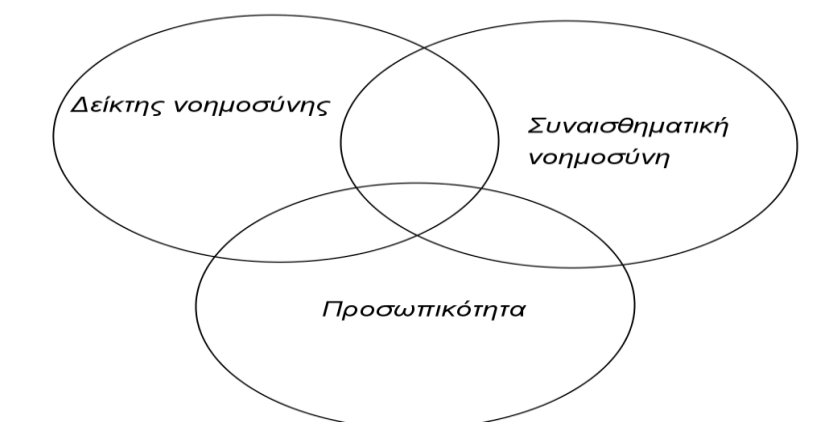
2. Έλεγχος των συναισθημάτων. Ο τρόπος με τον οποίο ελέγχουμε και ρυθμίζουμε συναισθήματα όπως το άγχος, ο φόβος, ή ο θυμός έτσι ώστε να μην παρεμβαίνουν στην επιτέλεση των πραγμάτων που έχουμε να κάνουμε. Περιλαμβάνει : α) τον αυτοέλεγχο, το πώς δηλαδή διαχειριζόμαστε διάφορες παρορμήσεις, β) την αξιοπιστία, την ικανότητα μας δηλαδή να διατηρούμε αρχές τιμιότητας και ακεραιότητας, γ) την ευσυνειδησία ή αλλιώς την ανάληψη ευθύνης για την επίδοσή μας, δ) την προσαρμοστικότητα, δηλαδή το πόσο εύλικτα διαχειριζόμαστε την αλλαγή και ε) την καινοτομία (το πόσο ανοιχτοί είμαστε σε νέες ιδέες).

3. Εξεύρεση κινήτρων για τον εαυτό μας. Η ικανότητα δηλαδή κάποιου να παραμένει αισιόδοξος και να συνεχίζει την προσπάθεια παρά τα όποια εμπόδια ή δυσκολίες. Αναλυτικά, η κινητοποίηση απαρτίζεται από: α) το κίνητρο της επίτευξης, μίας δηλαδή εσωτερικής ώθησης που μας οδηγεί να βελτιωνόμαστε διαρκώς, β) τη δέσμευσή μας στους στόχους μίας ομάδας ή οργανισμού, γ) την πρωτοβουλία να αναλαμβάνουμε δράση και να αδράττουμε ευκαιρίες δ) την αισιοδοξία, δηλαδή την επιμονή μας να επιδιώκουμε τους στόχους μας παρά τις δυσκολίες.

4. Αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων. Η ενσυναίσθηση, ή με άλλα λόγια η ικανότητα μας να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα των άλλων. Οι άνθρωποι που διαθέτουν αυτή την ιδιότητα α) είναι προσανατολισμένοι στην παροχή υπηρεσιών, προσδοκούν και αναγνωρίζουν τις ανάγκες των άλλων, β) βοηθούν στην εξέλιξη των άλλων ενισχύοντας τις ικανότητες τους, γ) αξιοποιούν την διαφορετικότητα των άλλων, δ) αναγνωρίζουν τις αρχές και τη δυναμική της ομάδας τους, ε) έχουν κατανόηση στις ανάγκες και τις επιθυμίες των άλλων

5. Χειρισμός των σχέσεων. Οι κοινωνικές δεξιότητες, είναι εκείνες που μας βοηθούν να συνάπτουμε και να διατηρούμε θετικές σχέσεις. Κοινωνικές δεξιότητες είναι α) η ικανότητα για επιρροή, β) η αποτελεσματική επικοινωνία, γ) η ηγεσία που εμπνέει και καθοδηγεί, δ) η σωστή διαχείριση κρίσεων, ε) η ικανότητα να τρέφουμε σχέσεις, στ) η συνεργατικότητα και τέλος η ομαδικότητα.

Η συγκρότηση του ατόμου.



Η συγκρότηση του ατόμου σύμφωνα με τους ψυχολόγους Mayer και Salovey που την περιέγραψαν ως μια μορφή κοινωνικής νοημοσύνης περιλαμβάνει:

- Την ικανότητα να αναγνωρίζεις και να διακρίνεις τα συναισθήματα τα δικά σου και των άλλων
- Να γνωρίζεις σε τι αισθάνεσαι καλά, τι σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα και πως χρησιμοποιήσεις το «καλά» για να μετατρέψεις το «άσχημα»
- Να χρησιμοποιείς αυτές τις πληροφορίες για την καθοδήγηση της σκέψης και της δράσης.

Σημείωση:

Τις παραπάνω πληροφορίες βρήκαμε από το διαδίκτυο και από το βιβλίο του Goleman D., (1999): Η συναισθηματική νοημοσύνη. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

ΠΕΜΠΤΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Κριτική αξιολόγηση

Τα γεγονότα της ζωής μας επηρεάζουν τον ψυχικό και συναισθηματικό μας κόσμο. Δηλαδή δεν είμαστε απλά χαρούμενοι, θυμωμένοι, λυπημένοι, είμαστε χαρούμενοι με κάτι που μας συνέβη (γεγονός). Στη συνέχεια, τα συναισθήματα αυτά οδηγούν, καθοδηγούν τις σκέψεις και το πώς αντιλαμβανόμαστε τα γεγονότα αυτά, δηλαδή την πραγματικότητα που μας περιβάλλει και το τι μας συμβαίνει. Με άλλα λόγια, οι σκέψεις κάθε ανθρώπου επηρεάζονται από τον συναισθηματικό τρόπο με τον οποίο ζει την κάθε κατάσταση ή γεγονός της ζωής του. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό λοιπόν να δίνουμε σημασία και προσοχή στο πως βιώνουμε καταστάσεις της καθημερινής μας ζωής και τι συναισθήματα έχουμε για αυτές (για παράδειγμα ένα ευχάριστο ή δυσάρεστο γεγονός στο σχολείο ή στο σπίτι) γιατί αυτό μας βοηθά στην προσωπική /ατομική μας επίγνωση, το να γνωρίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας (αυτογνωσία). Επίσης, μας έκανε εντύπωση ένα βίντεο που είδαμε για έναν άνθρωπο που παρ' όλο που δεν είχε άκρα έκανε περισσότερα πράγματα κι από έναν κανονικό άνθρωπο.

Ένα άλλο σημείο που αντιληφθήκαμε είναι ότι έχει σημασία είναι με ποιο τρόπο ο κάθε άνθρωπος, σύμφωνα το χαρακτήρα του αντιδρά διαφορετικά σε φαινομενικά όμοιες καταστάσεις / γεγονότα της καθημερινής ζωής. Κάθε άνθρωπος δηλαδή, άρα και κάθε συμμαθητής μας έχει, βιώνει διαφορετικά την ένταση ενός ίδιου συναισθήματος σε μια όμοια κατάσταση (π.χ. χαρά σε ένα ευχάριστο γεγονός και κάποιος άλλος αισθάνεται έκσταση ή απλή ικανοποίηση). Επίσης, ορισμένοι άνθρωποι βιώνουν περισσότερα από ένα συναισθήματα. Για παράδειγμα χαρά και έκπληξη, ευχαρίστηση, δέος κ.τ.λ.

Επίσης, σημαντικό για εμάς ήταν ότι ασχοληθήκαμε με τρόπους που μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αρνητικά συναισθήματα όπως τον φόβο και τον θυμό. Ιδιαίτερα το δεύτερο συναίσθημα, λόγω των όποιων διαφωνιών μπορεί να έχουμε με συμμαθητές μας, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τρόπους που μπορούμε να αντιδράσουμε όπως για παράδειγμα το να θυμόμαστε την τεχνική του «φαναριού» (ΣΤΟΠ: σταματάμε, σκεφτόμαστε, ξαναξεκινάμε) οι οποίοι μπορούν να μας κάνουν να αποφύγουμε τυχόν αρνητικές επιπτώσεις (π.χ. το να χτυπήσουμε κάποιον όταν αισθανόμαστε θυμό).

Τέλος αντιληφθήκαμε ότι έχει σημασία να ανταλλάσουμε απόψεις για το πώς νοιώθουμε σε ίδιες καταστάσεις της ζωής μας (π.χ. σε ένα ευχάριστο ή σε ένα δυσάρεστο γεγονός) γιατί με αυτόν τον τρόπο όχι μόνο συνειδητοποιούμε τα δικά μας συναισθήματα, αλλά αντιλαμβανόμαστε πως αισθάνονται οι συνάνθρωποί μας. Έτσι επιβεβαιώσαμε ότι είχαμε αναφέρει και στο πρώτο τρίμηνο, ότι δεν υπάρχουν «καλά» και «κακά» συναισθήματα αλλά μόνο συναισθήματα που έχουν διαφορετικοί άνθρωποι.

ΤΕΛΟΣ

