

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



Η ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΕΝΟΣ ΧΡΗΣΙΜΟΥ ΕΡΓΑΛΕΙΟΥ ΓΙΑ ΤΙΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΣΥΝΔΙΑΛΛΑΓΕΣ

Κοινωνικό Άγχος – Αμηχανία – Φόβος

Το κοινωνικό άγχος, ή αλλιώς κοινωνική φοβία, θεωρείται το πιο κοινό από όλες τις αγχώδεις διαταραχές. Αυτό το άγχος μπορεί να εκδηλώνεται σε συγκεκριμένες κοινωνικές συνθήκες (π.χ. ομιλία μπροστά σε κοινό) ή να είναι γενικευμένο σε κάθε μορφής κοινωνική περίσταση, όπως:

- Όταν τρώμε και πίνουμε μπροστά σε άλλους
- Όταν δουλεύουμε μπροστά σε άλλους
- Όταν είμαστε το επίκεντρο της προσοχής
- Όταν συναναστρεφόμαστε άλλους στο πλαίσιο μιας ομάδας
- Όταν πηγαίνουμε για ψώνια
- Όταν οδηγούμε
- Όταν μιλάμε μπροστά σε κοινό

Συμπτώματα Κοινωνικού Άγχους

- Έντονο και επίμονο άγχος και ανησυχία σε κοινωνικές συνθήκες που παραμένει σταθερό ή και αυξάνεται με το πέρασμα της ώρας
- Επίμονες σκέψεις για το τι σκέφτονται οι άλλοι για εμάς και για τους τρόπους που μπορεί να ντροπιαστούμε σε μια κοινωνική περίσταση πριν ακόμα φτάσουμε σε αυτήν
- Σωματικά συμπτώματα όπως ξηροστομία, ταχυκαρδία, εφίδρωση, τρέμουλο, σύγχυση, διάρροια, σφίξιμο στο στομάχι
- Πλήρης αποφυγή οποιασδήποτε στρεσογόνας κοινωνικής κατάστασης



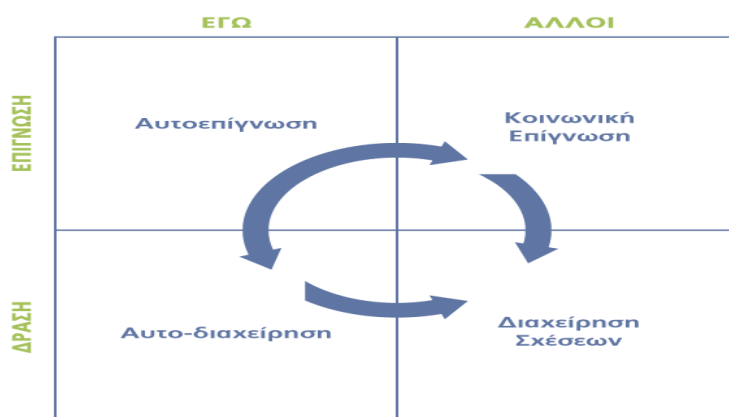
Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη;

Goleman (1995)

«η δυνατότητα να αναγνωρίζουμε τα συναισθήματα τα δικά μας και των άλλων, να κινητοποιούμε τον εαυτό μας, να διαχειριζόμαστε σωστά τα συναισθήματα τόσο για τον εαυτό μας όσο και στις σχέσεις μας»

Οι βασικοί παράγοντες που φαίνεται να συνθέτουν την συναισθηματική νοημοσύνη είναι:

1. **Η Συναισθηματική Αυτογνωσία** – να έχουμε την δυνατότητα να αναγνωρίζουμε τι νιώθουμε ανα πάσα στιγμή και να χρησιμοποιούμε αυτήν την γνώση για να πάρουμε αποτελεσματικές αποφάσεις για το καλύτερο δυνατό αποτέλεσμα για τον εαυτό μας και τους άλλους.
2. **Η Συναισθηματική Αυτο-Ρύθμιση** – να αποκτήσουμε την ικανότητα να διαχειριζόμαστε την συναισθηματική μας κατάσταση και να ελέγχουμε τις ερμηνείες που δίνουμε σε εξωτερικά γεγονότα. Η ικανότητα να επιλέγουμε πώς νιώθουμε και να διαμορφώνουμε τα επίπεδα του άγχους μας.
3. **Συναισθηματική Αυτο-Κινητοποίηση** – να αποκτήσουμε την ικανότητα να χρησιμοποιούμε τα συναισθήματά μας για να τα μετατρέψουμε σε δράση. Η ικανότητα να προχωρούμε παρά τις όποιες αντιστάσεις, να δεσμευόμαστε και να επιμένουμε με αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση.
4. **Ενσυναίσθηση** – να αναπτύξουμε την ικανότητα να ακούμε τους άλλους αρκετά ενεργά και αποτελεσματικά ώστε να μπορούμε να μπούμε στη θέση του άλλου. Μπορεί να μην συμφωνούμε πάντα αλλά μπορούμε να κατανοήσουμε τη θέση των άλλων έτσι ώστε να μεγιστοποιήσουμε την επικοινωνία και την εμπιστοσύνη.
5. **Διαχείριση Σχέσεων** – να έχουμε την ικανότητα να συνεργαστούμε και να δείξουμε ενδιαφέρον για τους άλλους, να σεβαστούμε τις διαφορές μας και να δημιουργήσουμε συνθήκες αμοιβαίου κέρδους.



D. Caruso (1990) «είναι πολύ σημαντικό να καταλάβουμε ότι η συναισθηματική νοημοσύνη δεν είναι το αντίθετο της νοημοσύνης, δεν είναι ο θρίαμβος της καρδιάς επί της λογικής – είναι η μοναδική συνένωση των δύο»

Με ποιούς τρόπους μπορούμε να αναπτύξουμε την Συναισθηματική Νοημοσύνη;

Συνειδητότητα – Αυτογνωσία

- Αναγνωρίζοντας τα συναισθήματά μας ανά πάσα στιγμή μπορούμε να κάνουμε τις καταλληλότερες επιλογές για τον εαυτό μας με αποτέλεσμα να είμαστε ικανοποιημένοι από αυτές.
- Αν δίνουμε προσοχή στα συναισθήματά μας, θα μας βοηθήσουν να αναγνωρίσουμε το πότε είμαστε υπό πίεση και συνεπώς θα επισημάνουν την ανάγκη να λάβουμε δράση για να ανακουφίσουμε αυτήν την πίεση.
- Όσο μεγαλύτερη η επαφή με τα δικά μας συναισθήματα, τόσο μεγαλύτερη και η κατανόηση για τα συναισθήματα των άλλων.

Ενεργή ακρόαση

- Να είμαστε παρόντες – όταν μιλάει κάποιος το μυαλό μας συχνά ‘ταξιδεύει’. Χρειάζεται εξάσκηση για να καταφέρνουμε να επαναφέρουμε την προσοχή μας στον ομιλητή.
- Καθρέπτισμα – Επαναλαμβάνουμε περιληπτικά όσα έχουν ειπωθεί από τον ομιλητή για να επιβεβαιώσουμε ότι έχουμε κατανοήσει αυτά αλλά και για να καταλάβει ο συνομιλητής ότι τον ακούμε. Π.χ. *Αυτό που λές είναι ότι... ή Εννοείς ότι...*

Αποτελεσματική Ομιλία

- Χρήση ανοιχτών ερωτήσεων – οι ανοιχτές ερωτήσεις προωθούν την συζήτηση γιατί απαιτούν περισσότερα από μια απάντηση ‘ναι’ ή ‘όχι’.
- Χρήση του ‘Εγώ’ όταν κάνουμε δηλώσεις – αποφεύγονται οι απόλυτες απόψεις και η πιθανότητα να προσβάλουμε τον συνομιλητή, αφήνοντας χώρο και για διαφωνία αλλά και για ανάπτυξη της συζήτησης. Π.χ. *εγώ πιστεύω ότι...*

Προσοχή στα ‘μπλοκαρίσματα’ στην επικοινωνία!

- Όταν συγκρίνουμε τον εαυτό μας με τον ομιλητή ή τον ομιλητή με άλλους.
- Όταν σκεφτόμαστε τι θα πούμε μετά.
- Όταν βγάζουμε γρήγορα συμπεράσματα.
- Όταν νομίζουμε ότι ξέρουμε ήδη τι θέλει να πεί.
- Όταν λέμε ‘*κάτι παρόμοιο είχε συμβεί και σε μένα*’
- Όταν, αντί να ακούμε, σκεφτόμαστε τί συμβουλή θα δώσουμε.

Ο καθένας μπορεί να θυμώσει – αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να θυμώσει κανείς με το σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό και στη σωστή στιγμή, για τη σωστή αιτία και με το σωστό τρόπο – αυτό δεν είναι εύκολο.

Αριστοτέλης, Ηθικά Νικομάχεια



Συμπληρώστε τις προτάσεις:

Δεν μπορώ..... (π.χ. δεν μπορώ να έρθω το βράδυ για φαγητό γιατί έχω δουλειά)

Θα έπρεπε..... (π.χ. θα έπρεπε να δεχτώ την πρόσκλησή σου για φαγητό)

Δεν φταίω.....(π.χ. δεν φταίω που δεν θα έρθω αφού έχω δουλειά)

Είναι πρόβλημα.....(π.χ. είναι πρόβλημα που δεν θα έρθω επειδή πρέπει να δουλέψω)

Αν είχε γίνει.....(π.χ. αν είχε γίνει η πρόσκληση νωρίτερα θα ερχόμουν)

Ποτέ δεν είμαι ικανοποιημένος..(π.χ. ποτέ δεν είμαι ικανοποιημένος με τις επιλογές μου)

Η ζωή είναι ένας αγώνας επειδή..... (συμπληρώστε)

Συμπληρώστε τις προτάσεις:

Δεν επιλέγω..... (π.χ. δεν επιλέγω να έρθω το βράδυ για φαγητό γιατί έχω δουλειά)

Μπορώ/Έχω τη δυνατότητα.....(π.χ. Μπορώ να δεχτώ την πρόσκλησή σου)

Είμαι υπεύθυνος....(π.χ. είμαι υπεύθυνος για την απόφασή μου να μην έρθω αφού έχω δουλειά)

Είναι ευκαιρία.....(π.χ. είναι ευκαιρία αφού δεν θα έρθω να δουλέψω)

Την επόμενη φορά.....(π.χ. την επόμενη φορά προσκαλέστε με νωρίτερα και θα έρθω)

Θέλω να μάθω και να αναπτυχθώ..(π.χ. θέλω να μαθαίνω και να αναπτύσσομαι μέσα από τις επιλογές μου)

Η ζωή είναι μια περιπέτεια επειδή..... (συμπληρώστε)

ΠΑΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ > > > > > > > > >>>>> ΔΡΑΣΗ

Δεν μπορώ	Δεν επιλέγω
Θα έπρεπε	Μπορώ/ έχω τη δυνατότητα
Δεν φταίω	Είμαι υπεύθυνος
Είναι πρόβλημα	Είναι ευκαιρία
Αν είχε γίνει	Την επόμενη φορά
Τι θα κάνω?	Ξέρω ότι μπορώ να τα καταφέρω
Είναι φοβερό	Είνα μια εμπειρία μάθησης
Ελπίζω	Γνωρίζω
Ποτέ δεν είμαι ικανοποιημένος	Θέλω να μάθω και να αναπτυχθώ
Η ζωή είναι αγώνας	Η ζωή είναι μια περιπέτεια