

Γιατί η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο σημαντική από το δείκτη νοημοσύνης

«Οι γονείς των παιδιών οφείλουν να συνειδητοποιήσουν ότι τα παιδιά με Ε.Ο. μπορεί να έχουν και υψηλό Ι.Ο., αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητο. Ο δείκτης της νοημοσύνης τους, μπορεί να είναι στα φυσιολογικά επίπεδα, αλλά για να πετύχουν μελλοντικά πρέπει να καλλιεργήσουν χαρακτηριστικά του ΕΟ, όπως: αυτοπεποίθηση, αυτογνωσία, πίστη στον εαυτό και τις ικανότητές τους, τόλμη, ευελιξία, ενσυναίσθηση, επιμονή και υπομονή, θετική σκέψη, καθώς και ικανότητα έκφρασης του εαυτού με άνεση και ειλικρίνεια.

Επιπλέον πρέπει να έχουν υγιή φιλοδοξία και να μη φοβούνται να αναλαμβάνουν υπευθυνότητες. Μετά από χρόνια επιστημονικής έρευνας έχει αποδειχθεί πως το Ι.Ο. (ο γνωστός Δείκτης Νοημοσύνης), καθώς και η υψηλή Ακαδημαϊκή Επίδοση έχουν μικρή σχέση με την ισορροπία, ευτυχία και αργότερα επιτυχία του παιδιού/ατόμου στη ζωή του. Άτομα με υψηλό ΙΟ και υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις στο σχολείο, αργότερα στη ζωή τους δεν είχαν την αναμενόμενη επαγγελματική, προσωπική και διαπροσωπική επιτυχία. Αντίθετα, αντιμετώπιζαν αρκετά προβλήματα κοινωνικοποίησης και δυσκολίες Προσαρμογής στο επαγγελματικό και διαπροσωπικό επίπεδο, καθώς και στο κτίσιμο της Προσωπικής, Διαπροσωπικής Ευτυχίας Ισορροπίας.

Σύμφωνα με την έρευνα του Dr. Daniel Goleman, Ψυχολόγου, Καθηγητή και Συγγραφέα του πολυσυζητημένου bestseller: «Συναισθηματική Νοημοσύνη» Ε.Ο. – Γιατί μετράει πιο πολύ από το ΙΟ; (Emotional Intelligence -Why it matters more than IQ?)-, οι ψυχολόγοι, ερευνητές και εκπαιδευτικοί σήμερα πια έχουν πειστεί ότι το ΙΟ συνεισφέρει μόνο κατά 20% στη μελλοντική επιτυχία και ισορροπία του ατόμου, ενώ το 80% βασίζεται στην ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (ΕΟ).

Ο Goleman αναφέρει ότι: Με τον όρο Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ε.Ο. χαρακτηρίζουμε την ικανότητα του ανθρώπου:

να ενεργοποιεί τον εαυτό του

να επιμένει

να επιβιώνει παρ' όλες τις αντιξοότητες δυσκολίες

να ελέγχει τις παρορμήσεις του

να καθυστερεί την ικανοποίηση των αναγκών του.

Επίσης, σημαίνει το άτομο να έχει τις ικανότητες:

να ρυθμίζει τη διάθεσή του

να ελέγχει τις ψυχολογικές διακυμάνσεις του, ώστε να μην επηρεάζουν την κρίση του

να έχει την ικανότητα να συμπάσχει

να έχει ενσυναίσθηση

να συναισθάνεται με τους συνανθρώπους του

να έχει θετική αισιόδοξη σκέψη και να ελπίζει θετικά σε κάτι καλύτερο (Daniel Goleman, 1995).

Αυτοί οι Παράγοντες είναι Καθοριστικοί για την Καλλιέργεια και Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι οι παλιότερες εκπαιδευτικές και ψυχολογικές θεωρίες πίστευαν πως το παιδί γεννιέται με ένα συγκεκριμένο, (fixed) IQ, το οποίο είναι προκαθορισμένο και δεν μπορούσε να εξελιχτεί ιδιαίτερα στη διάρκεια της ζωής του. Σήμερα οι θεωρίες αυτές έχουν αλλάξει με τη συμβολή της Θεωρίας της «Συναισθηματικής Ευφυΐας» και έχει αποδειχθεί ότι ακόμα και το IQ ενός ατόμου μπορεί να αναπτυχθεί, αλλά ιδιαίτερα μπορεί να καλλιεργηθεί το EQ του, με κατάλληλους χειρισμούς και συνθήκες. Σπουδαίο ρόλο στην κατανόησή του E.Q., παίζει και η Θεωρία της «Πολλαπλής Νοημοσύνης» του καθηγητή του HARVARD, Dr. Howard Gardner, ο οποίος με το βιβλίο του «Frames of Mind» απέδειξε ότι υπάρχουν επτά (7) Διαφορετικές Νοημοσύνες, όλες εξίσου σημαντικές. Αυτές είναι:

Λεκτική Νοημοσύνη (Linguistic Intelligence) Ικανότητα Αποτελεσματικού χειρισμού της Γλώσσας.

Λογικομαθηματική (Logical/ Mathematical Intelligence) Ικανότητα Αναλυτικής Σκέψης.

Χωροταξική (Spatial Intelligence) Ικανότητα καλής Αντίληψης, Αίσθησης και Αισθητικής του χώρου.

Κιναισθητική (Body- Kinesthetic Intelligence) Ικανότητα εκτέλεσης, εκτίμησης και συντονισμού των σωματικών κινήσεων.

Μουσική (Musical Intelligence) Ικανότητα κατανόησης, εκτίμησης και παραγωγής μουσικής.

Δια-προσωπική (Inter-personal Intelligence) Ικανότητα να κατανοεί τους άλλους ανθρώπους, να συνεργάζεται καλά μαζί τους, να συμπάσχει, να τους κινητοποιεί.

Ενδο-προσωπική, (Intra-personal Intelligence) Ικανότητα να κατανοεί και να αναλύει τα εσωτερικά συναισθήματα και σκέψεις. Η αυτογνωσία και η αυτοπεποίθηση είναι κλειδιά για την αυτή την ευφυΐα.

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό, έχει μοναδικές ικανότητες ανάπτυξης, γνώσης, αντίληψης και εξέλιξης. Επομένως δεν μπορούμε να απαιτούμε από όλους να γίνουν το ίδιο, να έχουν την ίδια νοημοσύνη και να καλλιεργούν τις ίδιες ικανότητες.

Για παράδειγμα, μπορεί ένα άτομο να έχει υψηλή διαπροσωπική και λεκτική νοημοσύνη αλλά χαμηλή σωματική/κινητική και μαθηματική. Αυτό το στοιχείο δεν κάνει το άτομο «καλό» ή «κακό», «εξυπνότερο» ή πιο «επιτυχημένο», απλά διαφορετικό και μοναδικό.

Παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του Ε.Ο.

Προσωπική Προδιάθεση (περίπου 40%)

Οικογενειακή Επιρροή (περίπου 40%)

Κοινωνικές / Οικονομικές συνθήκες (Σχολική μόρφωση , Εκπαιδευτική επιρροή, Κοινωνικές Συνθήκες κτλ) (περίπου 20%)

Οι γονείς με τη σωστή διαπαιδαγώγηση, με χρήση αγάπης με όρια, μπορούν να γίνουν «Μοναδικοί «Καταλύτες» της καλλιέργειας της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στη ζωή των παιδιών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, εφόσον οι γονείς πιστέψουν στις Ικανότητες, Ταλέντα Μοναδικότητα του παιδιού τους και του εμφυτεύσουν πίστη στον εαυτό τους, καλλιέργεια υψηλών ηθικών αξιών, αλλά και αισιόδοξη άποψη και στάση για τη ζωή.

Σαν συμπέρασμα βλέπουμε καθαρά, ότι το «παιδοκεντρικό» Σχολείο και Γονείς με ανοιχτή νοοτροπία και κατανόηση μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση μιας υγιούς, ισορροπημένης προσωπικότητας των παιδιών, αλλά και να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και τη μελλοντική τους επιτυχία, εξέλιξη και ευτυχία.»

Τζίνα Θανοπούλου

Ψυχο-εκπαιδευτική Σύμβουλος, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας