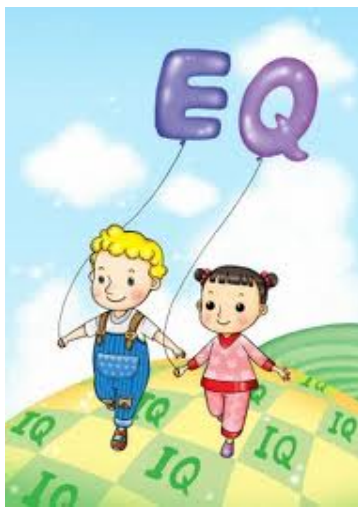


Συναισθηματική Νοημοσύνη

Λένε ότι οι άνθρωποι που έχουν υψηλό δείκτη Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ) έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να τα καταφέρουν στη ζωή τους.

Τι είναι το EQ;

Η **Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ)** είναι η ικανότητα που έχει ο άνθρωπος να γνωρίζει τα δικά του συναισθήματα, να τα κατανοεί και να τα ελέγχει. Είναι επίσης η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του και να μπορεί να χειρίζεται αποτελεσματικά τόσο τα δικά του συναισθήματά όσο και τις διαπροσωπικές του σχέσεις (*Goleman, 1998*).



Emotional Intelligence

Οι ικανότητες που αποτελούν τη Συναισθηματική Νοημοσύνη στο πλαίσιο των αλληλεπιδράσεων των παιδιών στο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον είναι:

- ✓ Αντίληψη των συναισθημάτων
- ✓ Έκφραση και χειρισμός των συναισθημάτων
- ✓ Αυτοέλεγχος
- ✓ Ενσυναίσθηση
- ✓ Ποιοτική επικοινωνία
- ✓ Διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων και προβλημάτων
- ✓ Διεκδικητική στάση
- ✓ Προσωπική υπευθυνότητα
- ✓ Αυτεπίγνωση
- ✓ Αυτοαποδοχή
- ✓ Ικανότητα για συνεργασία
- ✓ (*Gottman, 2000*)

Η συναισθηματική νοημοσύνη ευτυχώς είναι επίκτητη αλλά απαιτεί αρκετό χρόνο και προσπάθεια ώσπου το παιδί βαθμιαία να ωριμάσει συναισθηματικά. Συνεπώς σχολείο και οικογένεια πρέπει να εργαστούν προς αυτή την κατεύθυνση.