

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

Το χρονόμετρο των συναισθημάτων

Λύπη, ζήλια, ντροπή. Μάθετε πόσο διαρκούν κατά μέσο όρο τα συναισθήματά σας, σύμφωνα με βελγική έρευνα.

Βέλγοι ερευνητές ανακάλυψαν ότι η στεναχώρια διαρκεί έως και 240 φορές περισσότερο από τα άλλα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένων της ντροπής, της έκπληξης, του εκνευρισμού και της βαρεμάρας.

Οι ερευνητές του βελγικού Πανεπιστημίου Leuven ζήτησαν από 233 φοιτητές να ανασύρουν από τη μνήμη τους γεγονότα που συνέβησαν και πυροδότησαν διάφορα συναισθήματα και να υπολογίσουν πόσο διήρκεσαν.

Σύμφωνα με την έρευνα που δημοσιεύθηκε στην επιθεώρηση Motivation and Emotion η λύπη διήρκεσε κατά μέσο όρο 120 ώρες, ενώ η αηδία και η ντροπή υποχωρούσαν σε 30 λεπτά.

Η διάρκεια των συναισθημάτων που υπολογίστηκαν ήταν: για το μίσος και την εχθρότητα 60 ώρες, για τη χαρά 35, για την ζήλια 15 ώρες, την ανακούφιση 8, τον ενθουσιασμό 6 ώρες, την ενοχή 3,5 ώρες, την περηφάνια 2,6 και για τη βαρεμάρα 2 ώρες.

Οι παράγοντες που επηρεάζουν τη διάρκεια των συναισθημάτων είναι το αναμάσημα και ο συλλογισμός γύρω από αυτά, αλλά και η σοβαρότητα των γεγονότων που τα προκαλούν.

Πηγή: <http://www.vita.gr/>

«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

Λύπη, η βασίλισσα των συναισθημάτων

Σύμφωνα με νέα έρευνα η λύπη είναι ο κυρίαρχος των συναισθημάτων.

Νέα Βελγική έρευνα υποστηρίζει πως η λύπη, που είναι αποτέλεσμα τραυματικών εμπειριών στη ζωή του ατόμου διαρκεί περισσότερο από κάθε άλλο συναίσθημα. Ξεπερνά σε διάρκεια ακόμη και συναισθήματα που ο άνθρωπος θεωρεί ανυπέβλητα, όπως είναι η ντροπή, η έκπληξη, ο θυμός ή και η βαρεμάρα. Η έρευνα έστρεψε το ενδιαφέρον αποκλειστικά στα συναισθήματα που διαρκούν περισσότερο από άλλα, συγκρίνοντας τη διάρκεια των θετικών και των αρνητικών συναισθημάτων.

Η έρευνα, που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό ψυχολογίας "Motivation and Emotion", με επικεφαλής τους Φιλίπ Βερντουάν και Σάσκια Λαβρίσεν από το Πανεπιστήμιο της Λουβέν, βασίστηκε σε 233 μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, που περιέγραψαν 27 συναισθήματα που ένοιωσαν στο παρελθόν, τα γεγονότα που οδήγησαν σε αυτά, όπως και τον τρόπο που τα αντιμετώπισαν.

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το συναίσθημα με τη μεγαλύτερη διάρκεια και συχνότητα, ήταν αυτό της λύπης, κυρίως, γιατί προκαλείται από σοβαρές και δυσάρεστες αιτίες, όπως είναι ο θάνατος ή κάποιο ατύχημα. Ενώ, μεταξύ των συναισθημάτων που εμφανίζονται και έχουν μικρότερη διάρκεια, επομένως και μικρότερο αντίκτυπο στο άτομο είναι η ντροπή, ο φόβος, η βαρεμάρα, η έκπληξη, η ανακούφιση και άλλα. Ακόμη, η έρευνα έδειξε χαρακτηριστικά ότι η ενοχή διαρκεί περισσότερο από τη ντροπή και το άγχος περισσότερο από τον φόβο.

Όσον αφορά τη βαρεμάρα, που είναι ένα από τα συναισθήματα που νιώθουν πιο συχνά οι άνθρωποι και φαίνεται να έχει τη μεγαλύτερη διάρκεια, κατά τις εκτιμήσεις που κάνουν τα άτομα κατά τη διάρκεια του αισθήματος, στην πραγματικότητα διαρκεί πολύ λιγότερο από τον εκτιμώμενο χρόνο.

Σύμφωνα με τους ερευνητές τα αισθήματα που έχουν μικρή διάρκεια σχετίζονται με γεγονότα που έχουν μικρή προσωπική σημασία. Παράλληλα, όσο μεγαλύτερη επίδραση έχει ένα γεγονός στο άτομο τόσο μεγαλύτερη θα είναι και η διάρκεια του συγκεκριμένου συναισθήματος που προκλήθηκε από αυτό. Μάλιστα, αυτή η διάρκεια μπορεί να παραταθεί, καθώς οι άνθρωποι συνηθίζουν να σκέφτονται ξανά και ξανά το περιστατικό που τους προκάλεσε αυτά τα αρνητικά συναισθήματα.

Κατά τον Βερντουάν, το «κλειδί» για τη διάρκεια ενός οποιουδήποτε συναισθήματος, είναι το στοχαστικό «αναμάσημα» του συμβάντος και του αντίστοιχου συναισθήματος στο μυαλό κάποιου, πράγμα που ισχύει και για τα αρνητικά, αλλά και για τα θετικά συναισθήματα.

Πηγή (Με πληροφορίες από το ΑΜΠΕ): <http://news247.gr/>



«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

Η συναισθηματική νοημοσύνη στα παιδιά – Η σημασία και ο ρόλος της στη ευτυχία!

“Δεν μπορείς να αναγκάσεις τον εαυτό σου να αισθανθεί κάτι που δεν αισθάνεσαι, αλλά μπορείς να τον αναγκάσεις να κάνει το σωστό παρά τα αισθήματά σου.” – Pearl Buck, Αμερικανίδα Συγγραφέας, Νόμπελ 1938

Συναισθήματα έχουμε όλοι οι άνθρωποι και όλοι μας επηρεαζόμαστε από αυτά! Καθημερινά βιώνουμε μια τεράστια γκάμα συναισθημάτων. Τη μια στιγμή μπορεί να βρισκόμαστε στη συναρπαστική κορύφωση της ευτυχίας ή του ενθουσιασμού, και λίγο αργότερα να πιάνουμε τον εαυτό μας να αισθάνεται πλήξη ή θλίψη. Οι έρευνες δείχνουν ότι τα συναισθήματα διαδραματίζουν πολλούς ρόλους. Είναι αυτά που δίνουν ώθηση, κίνητρα και ενέργεια στη ζωή! Μπορούν επίσης να καθορίσουν τη σκέψη και τη συμπεριφορά μας, να μας βοηθήσουν να αποφύγουμε τον κίνδυνο και να εξασφαλίσουμε την επιβίωσή μας, να κάνουμε φίλους, να αγαπήσουμε, να ερωτευθούμε, να κάνουμε τον απολογισμό της ζωής μας! Επομένως, τα συναισθήματα παίζουν ένα καθοριστικό και ιδιαίτερο ρόλο στη ζωή όλων μας! Τι γίνεται όμως όταν κάποιος δυσκολεύεται να κατανοήσει τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των άλλων, ή τι συμβαίνει όταν κάποιος δεν μπορεί να ελέγξει τις συναισθηματικές του αντιδράσεις; Οφείλονται όλα αυτά σε αυτό που ονομάζουν οι ειδικοί “συναισθηματική νοημοσύνη”;

Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη;

Όταν ακούμε τη λέξη νοημοσύνη, ίσως οι περισσότεροι σκεφτόμαστε τις γνώσεις που έχει κάποιος, ή την ικανότητά του να αποκτά γνώσεις. Ωστόσο, οι έρευνες δείχνουν ότι η νοημοσύνη μπορεί να έχει πολλές πτυχές, και μία από αυτές είναι η συναισθηματική νοημοσύνη! Η συναισθηματική νοημοσύνη αναφέρεται στην ικανότητα να κατανοείς τα συναισθήματα τα δικά σου και τα συναισθήματα των άλλων, καθώς και στην ικανότητα να τα διαχειρίζεσαι και να έχεις τον έλεγχο του εαυτού σου. Έρευνες δείχνουν ότι σε πολλές περιπτώσεις οι αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών οφείλονται σε αυτό που ονομάζεται ελλιπής συναισθηματική νοημοσύνη, ή με άλλα λόγια συναισθηματική ανωριμότητα. Η συναισθηματική νοημοσύνη εμφανίζεται να είναι προβλεπτικός παράγοντας της ικανότητας των παιδιών να διαμορφώνουν σχέσεις και φιλίες, να τα πηγαίνουν καλά στο σπίτι και στο σχολείο, και



της ισορροπημένης εικόνας του εαυτού τους και της ζωής γενικότερα. Από την άλλη πλευρά, η συναισθηματική ανωριμότητα μπορεί να δυσκολεύει την καθημερινότητα του παιδιού. Μπορεί για παράδειγμα να περιορίζει την ικανότητά του να ηρεμεί και να χαλαρώνει τον εαυτό του, να επιλύει με αποτελεσματικό τρόπο τα προβλήματα ή τις διαφωνίες του, να δυσκολεύει την επικοινωνία και την επαφή του με τους άλλους, και να αυξάνει τα επίπεδα συναισθηματικής και σωματικής έντασης.

Σε ποιες περιπτώσεις εμποδίζεται η ανάπτυξη συναισθηματικών δεξιοτήτων;

Μερικές φορές και άθελά τους, οι γονείς και οι ενήλικες εμποδίζουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών αντί να την ενισχύουν. Αυτό συμβαίνει κατά κύριο λόγο όταν τα συναισθήματα του παιδιού αγνοούνται. Μπορεί για παράδειγμα τα συναισθήματα του παιδιού να προκαλούν ενόχληση ή να αντιμετωπίζονται σαν κάτι που θα περάσει, χωρίς να δίνεται η δυνατότητα στο παιδί να διδαχτεί δεξιότητες που θα το βοηθήσουν να κατανοεί, να προσδιορίζει και να εκφράζει τα συναισθήματά του. Σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί οι γονείς ή οι ενήλικες να επιτρέπουν την έκφραση των συναισθημάτων, αλλά σε καταστάσεις που κρίνεται απαραίτητο να μην παρεμβαίνουν, με αποτέλεσμα να μη βοηθούν τα παιδιά να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Η έλλειψη σεβασμού, ή η περιφρόνηση για το πώς αισθάνεται το παιδί, εμποδίζει την ανάπτυξη της συναισθηματικής του ωριμότητας. Άλλες φορές μπορεί να απαγορεύεται η έκφραση αρνητικών συναισθημάτων ή να τιμωρούνται αυτά τα συναισθήματα των παιδιών. Όταν συμβαίνει κάτι αρνητικό ή δυσάρεστο και δεν επιτρέπουμε στο παιδί να εκφράσει αυτά που νιώθει για την κατάσταση, επηρεάζουμε αρνητικά τη συναισθηματική του ανάπτυξη. Είναι σαν να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αποκρύπτουν τα πραγματικά τους συναισθήματα (πχ. φόβο, θυμό, απογοήτευση). Τα έντονα συναισθήματα που μένουν μέσα φουσκώνουν σαν ένα μπαλόνι που κάποια στιγμή θα σκάσει. Μπορεί για παράδειγμα το παιδί να εκραγεί συναισθηματικά για να εκφράσει αυτά που νιώθει μέσα από φωνές, χτυπώντας, βρίζοντας ή κλαίγοντας, χωρίς να μπορεί να κατανοήσει τι συμβαίνει μέσα του. Επιπλέον, όταν το παιδί δεν μπορεί να εξωτερικεύσει αυτά που νιώθει γιατί φοβάται ότι θα αγνοηθεί, θα υποτιμηθεί ή θα πληγωθεί, αρχίζει και μαθαίνει να διαχειρίζεται κατά αυτόν τον τρόπο τα συναισθήματά του με αποτέλεσμα να επηρεάζονται και οι σχέσεις του στην ενήλικη ζωή.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Η ικανότητά μας να χειριζόμαστε κοινωνικές καταστάσεις, να ελέγχουμε τις παρορμήσεις και τα συναισθήματά μας, είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για την επιτυχία και την ευτυχία μας ως ενήλικες. Η καλλιέργεια της συναισθηματικής





νοημοσύνης στα παιδιά επομένως είναι εξαιρετικά σημαντική και θα ξεκινήσει από την οικογένεια, η οποία είναι το πρώτο σχολείο της συναισθηματικής μάθησης! Μια πολύ καλή αρχή για να βοηθήσουν οι γονείς τα παιδιά, είναι να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά των παιδιών και να τα ενθαρρύνουν να εκφράζουν αυτά που νιώθουν. Επειδή αυτό απαιτεί ένα βαθμό γνωστικής ωρίμανσης, είναι βασικό οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά να εντοπίζουν τα συναισθήματά τους και να τα ονοματίζουν. Για παράδειγμα, “Δείχνεις απογοητευμένος που δε σε παίζουν τα άλλα παιδιά. Μπορεί να σου φαίνεται δύσκολο να τα πλησιάσεις, αλλά έλα να σκεφτούμε μαζί ιδέες που θα σε βοηθήσουν!” Με αυτόν τον τρόπο ο γονιός αναγνωρίζει τα συναισθήματα του παιδιού, το βοηθάει να τα προσδιορίσει και του προτείνει έναν τρόπο για να τα διαχειριστεί. Όταν ένα παιδί είναι σε θέση να το κάνει αυτό, τότε οι γύρω του μπορούν να το κατανοήσουν, να ανταποκριθούν σε αυτά που νιώθει και να το βοηθήσουν. Επιπλέον, είναι εξίσου σημαντικό το παιδί πέρα από τα δικά του συναισθήματα, να μπορεί να κατανοεί και τα συναισθήματα των άλλων. Ένας απλός τρόπος για να το πετύχουν αυτό τα παιδιά, είναι να τα ενθαρρύνουν οι γονείς να μπαίνουν στη θέση του άλλου και να προσπαθούν να δουν τα πράγματα από τη σκοπιά του. Για παράδειγμα, “Πώς θα αισθανόσουν αν φορούσες γυαλιά και τα άλλα παιδιά σε κορόιδευαν;”

Στην περίπτωση όπου το παιδί έχει μια έντονη συναισθηματική αντίδραση και δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του, οι γονείς θα πρέπει να παρέμβουν για του δείξουν αποτελεσματικές τεχνικές διαχείρισης των συναισθημάτων του. Η ήρεμη στάση των γονιών και η ειλικρινής διάθεσή τους να ακούσουν αυτά που νιώθει το παιδί, είναι ιδιαίτερα σημαντική σε αυτή τη φάση. Τα όρια στο παιδί θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα για το ποια συμπεριφορά επιτρέπεται και ποια όχι, ενώ παράλληλα θα πρέπει να ενθαρρύνονται οι δεξιότητες της συζήτησης και του διαλόγου. Το όνειρο όλων των γονιών, είναι να μεγαλώσουν ευτυχισμένα και επιτυχημένα παιδιά! Σε μια κοινωνία όπου δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στις επιδόσεις και στους βαθμούς των παιδιών, είναι ιδιαίτερα σημαντικό να θυμόμαστε ότι αυτό που κάνει πραγματικά ευτυχισμένο και επιτυχημένο τόσο ένα παιδί όσο και έναν ενήλικα, είναι η επαφή με το συναίσθημά του και η επαφή του με τα συναισθήματα των άλλων! Καμία σχέση δεν μπορεί να διατηρηθεί και να ισχυροποιηθεί αν δεν είμαστε σε θέση να μοιραζόμαστε αυτά που νιώθουμε και αν δεν μπορούμε να κατανοήσουμε το πώς νιώθουν οι άλλοι, για αυτό είναι σημαντικό οι γονείς να δώσουν έμφαση στα συναισθήματα των παιδιών!

Πηγή: www.parentshelp.gr



«Όταν τα συναισθήματα παίρνουν ζωή!»

Άρθρα και έρευνες για Α', Β' & Γ' Δημοτικού

Ο ρόλος της συναισθηματικής νοημοσύνης στην ευτυχία – Πως οι έξυπνοι είναι ευτυχισμένοι.

Βασισμένος στα θεμέλια της νευρολογίας των συναισθημάτων ο Daniel Goleman έκανε μια έρευνα γύρω από δεξιότητες των ανθρώπων όπως η αυτογνωσία, ο έλεγχος των συναισθημάτων, η επιτυχία στα κοινωνικά και η εύρεση κινήτρων, οι οποίες καθορίζουν την επαγγελματική επιτυχία πολύ περισσότερο απ' ότι ο Δείκτης Νοημοσύνης.

Ένα από αυτά που ανακάλυψε ήταν ότι δεν υπάρχει κανένας συσχετισμός μεταξύ των εξετάσεων στα σχολεία και της επαγγελματικής επιτυχίας. Οι εξετάσεις έχουν ως σκοπό απλά και μόνο να προβλέπουν το πώς θα τα πάνε οι μαθητές στα πρώτα έτη των μετέπειτα σπουδών τους.

Γι' αυτόν τον λόγο οι περισσότερες πετυχημένες εταιρίες και οργανισμοί χρησιμοποιούν το Μοντέλο Ικανοτήτων, σύμφωνα με το οποίο μελετούν τα χαρακτηριστικά των πιο πετυχημένων υπαλλήλων τους και με βάση αυτά προσλαμβάνουν νέους υπαλλήλους.

Οι εταιρίες αυτές, λοιπόν, ανακάλυψαν ότι τα περισσότερα χαρακτηριστικά που είχαν οι κορυφαίοι υπάλληλοί τους έχουν να κάνουν με τα συναισθήματα, και κυρίως με αυτά που αναφέρθηκαν στα προηγούμενα άρθρα. Το 80-90% των ξεχωριστών ικανοτήτων τους είχαν σχέση με την συναισθηματική νοημοσύνη. Όπως είναι φανερό, χρειάζεται να είναι έξυπνος κανείς για να μπει στο παιχνίδι, αλλά θα χρειαστεί άλλες δεξιότητες που σχετίζονται σχεδόν αποκλειστικά με τα συναισθήματα για να παραμείνει σε αυτό.

Ακόμη, σύμφωνα με το socialdynamics και τον Αγγελο Καραγεώργο, ο μηχανισμός των συναισθημάτων είναι τέτοιος, που όταν ερχόμαστε σε επαφή με ένα ερέθισμα, το μεγαλύτερο μέρος του πηγαίνει στην περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με τις αισθήσεις, και ένα άλλο μέρος του περνάει από μια περιοχή που λέγεται Αμυγδαλή. Η Αμυγδαλή ανήκει στο συναισθηματικό κομμάτι του εγκεφάλου, και σχετίζεται με τα συναισθήματα του φόβου, της οργής και της σεξουαλικής επιθυμίας.



Την στιγμή, λοιπόν, που το ερέθισμα φτάνει στην Αμυγδαλή, αναγνωρίζεται ως απειλητικό ή όχι. Στην περίπτωση που είναι απειλητικό, ενεργοποιούνται αυτόματα κάποια συγκεκριμένα συναισθήματα και πράξεις, και ο οργανισμός μπαίνει σε «κατάσταση πολέμου», με αποτέλεσμα να εκκρίνονται στρεσογόνες ορμόνες. Ο οργανισμός, ως ανταπόκριση στον κίνδυνο, ανεβάζει την πίεση του αίματος, προσαρμόζει αναλόγως την στάση του σώματος, αλλάζει τα ενδοκρινικά επίπεδα και άλλα παρόμοια. Όλη αυτή η διαδικασία περνάει απ' τον προμετωπιαίο μυελό, το κομμάτι του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για τις σκέψεις μας και για την μείωση των συναισθηματικών μας αντιδράσεων.

Όλες αυτές οι λειτουργίες είχαν αναπτυχθεί στον εγκέφαλό μας για να μας βοηθήσουν να επιβιώσουμε σε ένα επιθετικό περιβάλλον, όπως για παράδειγμα στην ζούγκλα με τα θηρία, εκατομμύρια χρόνια πριν. Παρ' όλ' αυτά, όλοι αυτοί οι μηχανισμοί είναι μέρος του πως λειτουργεί ο εγκέφαλός μας ακόμα και σήμερα. Για παράδειγμα, μια γυναίκα μπορεί να μπει σε «κατάσταση πολέμου» επειδή ο σύντροφός της δεν της δίνει όση σημασία θα ήθελε. Αντίστοιχα, ένας άντρας μπορεί να αντιδράσει έτσι όταν οδηγάει. Το πρόβλημα είναι ότι σε τέτοιες «καταστάσεις πολέμου» η Αμυγδαλή αναλαμβάνει δράση και παραμερίζει τον προμετωπιαίο μυελό, με αποτέλεσμα να λειτουργούμε αποκλειστικά βάση συναισθημάτων. Ακόμα και οι πιο συναισθηματικά ευφυείς άνθρωποι πέφτουν σε αυτήν την παγίδα και παίρνουν αποφάσεις βασισμένοι αποκλειστικά και μόνο στο συναισθηματικό κομμάτι του εγκεφάλου τους.

Τα συναισθήματα του φόβου και του θυμού, λοιπόν, είναι αυτά που απενεργοποιούν τον προμετωπιαίο μυελό και οδηγούν σε λανθασμένες αποφάσεις και συμπεριφορές. Παράλληλα, όσο μεγαλύτερος είναι κάποιος φόβος στο μυαλό μας, τόσο αδυνατούμε να σκεφτούμε παραγωγικά για να λύσουμε κάποιο πρόβλημα, καθώς οι τρομοκρατημένες σκέψεις μας ενισχύουν και το άγχος μας. Επομένως, δεν μπορούμε πλέον να σκεφτούμε λογικά. Αυτό συμβαίνει και με τα παιδιά που είναι εξαιρετικά πετυχημένα στο σχολείο και στις εξετάσεις. Παρ' όλο που έχουν υψηλό Δείκτη Νοημοσύνης, είναι εξαιρετικά δύσκολο για τον προμετωπιαίο μυελό τους να χειριστεί τα θλιβερά και αγχωτικά τους συναισθήματα.

Και καθώς ο ρόλος του τελευταίου είναι να μειώνει τις συναισθηματικές μας αντιδράσεις, είναι εξαιρετικά επικίνδυνο τα πράγματα να ξεφύγουν απ' τον έλεγχο, και ο προμετωπιαίος μυελός να προσπαθήσει να μας συνεφέρει δευτερόλεπτα πριν φωνάξουμε στο αφεντικό μας ή μπλεχτούμε σε έναν καυγά. Απ' την άλλη, το να καταφέρουμε να ελέγξουμε το άγχος μας μπορεί να λειτουργήσει πολύ παραγωγικά, καθώς χρειάζεται να συγκεντρωθούμε αποκλειστικά και μόνο σε ένα πράγμα για να το πετύχουμε.

Πηγή: www.socialdynamics.gr/blog

