06/03/2024

Η 4η Συνάντηση της Σχολής Γονέων του Ι.Ν. Αγίου Ρηγίνου Λεβαδείας με θέμα τη συναισθηματική νοημοσύνη

/ Νέοι και Εκκλησία

Κατά την 4η Συνάντηση της Σχολής Γονέων του Ιερού Ναού Αγίου Ρηγίνου Λεβαδείας, καλεσμένη ήταν η Συστημική/οικογενειακή ψυχοθεραπεύτρια Αιμιλία Μπουζά η οποία ανέπτυξε το θέμα: «Συναισθήματα και Συναισθηματική Νοημοσύνη: Η σημασία τους στην λειτουργική προσαρμογή μας στις εκάστοτε συνθήκες της ζωής».

Η συνάντηση πραγμαοτποιήθηκε στις 3 Μαρτίου και ώρα 19.00, στο Πνευματικό

Κέντρο του Ναού. Την εκδήλωση προλόγισε ο **π. Αλέξιος**, εφημέριος του ναού του Αγίου Ρηγίνου, μεταφέροντας και τις ευχές του Σεπτού Ποιμενάρχου της Βοιωτικής Εκκλησίας κ. Γεωργίου.

Στο εισαγωγικό μέρος της ομιλίας διατυπώθηκε ο σκοπός της, που ήταν ο ορισμός της έννοιας των συναισθημάτων και της έννοιας της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και η παρουσίαση τεχνικών που μας βοηθούν να αναγνωρίσουμε, να αποδεχθούμε και να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας.

Αναλυτικότερα, δόθηκε ο ορισμός για τα συναισθήματα και έγινε αναφορά στα χαρακτηριστικά τους. Επίσης, έγινε αναφορά στα μέρη του εγκεφάλου που ενεργοποιούνται για τη δημιουργία των συναισθημάτων. Έπειτα, έγινε η **διάκριση των συναισθημάτων σε πρωτογενή και δευτερογενή** και δόθηκαν παραδείγματα συναισθημάτων από την κάθε κατηγορία.

Στη συνέχεια, έγινε αναφορά στην έννοια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και στις διαστάσεις της και τονίστηκε το πόσο σημαντικό ρόλο έχει η οικογένεια στην καλλιέργεια και στην ενίσχυσή της. Στο πλαίσιο αυτό, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στην έννοια της Ενσυναίσθησης, στο πώς αυτή ορίζεται και στο ότι αποτελεί ένα από τα βασικότερα συστατικά για τη δημιουργία υγιών συναισθηματικών δεσμών.

Τέλος, δόθηκαν τεχνικές, μέσω παραδειγμάτων, που βοηθούν τους ενήλικες και τα

παιδιά να αναγνωρίσουν, να αποδεχθούν και να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, προωθώντας έτσι μια υγιή και ζεστή σχέση γονέα και παιδιού.

Συμπέρασμα της παρουσίασης και του εποικοδομητικού διαλόγου του κοινού με την ομιλήτρια, ήταν ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη, δηλαδή η ικανότητα για

ων άλλων, και στην