

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

Η συναισθηματική νοημοσύνη αφορά ικανότητες όπως το να μπορείς να βρίσκεις κίνητρα για τον εαυτό σου και να αντέχεις τις απογοητεύσεις, να ελέγχεις την παρόρμηση και να χαλιναγωγείς την ανυπομονησία σου, να ρυθμίζεις σωστά τη διάθεσή σου και να εμποδίζεις την απογοήτευση να καταπνίξει την ικανότητά σου για σκέψη, να έχεις ενσυναίσθηση και ελπίδα.

Η ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να νιώθει κανείς τα συναισθήματα που βιώνει ένα άλλο άτομο, είναι η ικανότητα να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση των άλλων και να ανταποκρινόμαστε ανάλογα. Η ενσυναίσθηση αποτελεί βασικό στοιχείο για την συναισθηματική διαπαιδαγώγηση των παιδιών.

Σε γενικές γραμμές έχουμε δει να υπάρχουν τέσσερα «είδη» γονέων, ανάλογα με τον τρόπο διαπαιδαγώγησης που χρησιμοποιούν:

- Οι επικριτικοί - αποδοκιμαστικοί: είναι οι γονείς που επικρίνουν και αποδοκιμάζουν τη συναισθηματική έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού.
- Οι αποστασιοποιημένοι γονείς: είναι οι γονείς που αποστασιοποιούνται και παραβλέπουν τη συναισθηματική κατάσταση του παιδιού τους. Αυτοί συνήθως αγνοούν ή θεωρούν ασήμαντα τα αρνητικά του συναισθήματα.
- Οι επιτρεπτικοί - παραχωρητικοί: είναι οι γονείς που επιτρέπουν την έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού τους, συμπάσχουν μαζί του αλλά αδυνατούν να του προσφέρουν καθοδήγηση ή να θέσουν όρια στη συμπεριφορά του.
- Οι συναισθηματικοί μέντορες: είναι οι γονείς που σέβονται τα συναισθήματα του παιδιού τους, βάζουν όρια στην ανάρμοστη συμπεριφορά και διδάσκουν στα παιδιά τους πώς να χειρίζονται τα συναισθήματά τους, να βρίσκουν διεξόδους και λύσεις.

Υπάρχουν 5 στάδια για την συναισθηματική παιδεία και την εφαρμογή της:

1. η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού
2. η εκδήλωση του συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση
3. ενσυναίσθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών

4. βοήθεια στο παιδί προκειμένου να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά του
5. καθορισμός ορίων και βοήθεια για την επίλυση προβλημάτων

Πότε η συναισθηματική αγωγή δεν είναι κατάλληλη;

- Όταν σας πιέζει ο χρόνος
- Όταν υπάρχει ακροατήριο
- Όταν είστε πολύ εκνευρισμένοι ή πολύ κουρασμένοι
- Όταν αντιμετωπίζετε σοβαρά προβλήματα κακής συμπεριφοράς
- Όταν το παιδί σας «προσποιείται» ότι βιώνει ένα συναίσθημα για να σας «χειριστεί»

*Κοτσή Κωνσταντίνα  
Ψυχολόγος – Σύμβουλος*