

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Καλλιεργώντας το συναίσθημα στην ανατροφή των παιδιών μας.

Οι σχέσεις των γονιών με τα παιδιά τους, η σωστή ανατροφή και διαπαιδαγώγηση καθώς και η αποφυγή των ενδο-οικογενειακών συγκρούσεων αποτελούν μεγάλη ανησυχία και προβληματισμό όλων των γονέων. Κάθε ηλικία των παιδιών από την βρεφική μέχρι και την μετεφηβική προκαλεί άγχος και αγωνία στους γονείς.

Το κυριότερο πρόβλημα εστιάζεται στον τρόπο αντιμετώπισης των παιδιών τους, όταν αυτά είναι αντιδραστικά και τα πνεύματα είναι οξυμένα. Μέθοδοι διαπαιδαγώγησης, όπως η τιμωρία αρνητικών συμπεριφορών και η ενίσχυση θετικών πράξεων, η απόπειρα διαλόγου εστιασμένη στην σκέψη και στην λογική, οι νουθεσίες, αποδεικνύουν μέρα με τη μέρα πως την στιγμή της σύγκρουσης δεν επιφέρουν άμεση αποκατάσταση και επίλυση του προβλήματος. Αυτό που λείπει από τις παραπάνω μεθόδους είναι το **συναίσθημα**.

Στις μέρες μας, η διαπαιδαγώγηση των παιδιών απαιτεί συναίσθημα.

Την τελευταία δεκαετία έχει αναπτυχθεί μέσα από έρευνες η αξία της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ), η οποία υπερτερεί τελικά από την γνωστική νοημοσύνη (IQ), στην επιτυχία και ευτυχία του ατόμου στην ζωή. Συναισθηματική νοημοσύνη είναι η συναισθηματική επίγνωση και ικανότητα του ατόμου να χειρίζεται τα συναισθήματά του με τέτοιον τρόπο, ώστε να διάγει επιτυχώς.

Η συναισθηματική νοημοσύνη καλλιεργείται στα παιδιά κυρίως μέσα από την σχέση τους με τους γονείς τους. Έτσι, τα παιδιά με αυξημένη συναισθηματική νοημοσύνη είναι ικανά να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να αναβάλλουν για αργότερα την ικανοποίησή τους, να βρίσκουν για τον εαυτό τους κίνητρα, να κατανοούν τα κοινωνικά σήματα των άλλων ανθρώπων και να αντιμετωπίζουν τα "σκαμπανεβάσματα" της ζωής (Gottman, J., 1997).

Οι γονείς που προσπαθούν να καλλιεργήσουν το συναίσθημα στην σχέση τους με τα παιδιά τους δεν επικρίνουν τις αρνητικές συμπεριφορές, ούτε αποδοκιμάζουν τις εκφράσεις θυμού, της λύπης ή του φόβου, αλλά ούτε και τις αγνοούν. Απλώς, αποδέχονται τα αρνητικά συναισθήματα σαν μια πραγματικότητα της ζωής. Τα αποδέχονται και τα χρησιμοποιούν σαν ουσιαστικά στοιχεία μιας διαλεκτικής σχέσης με τα παιδιά τους.

Έρευνες για τις αλληλεπιδράσεις γονέων-παιδιών έδειξαν πως η διαδικασία της συναισθηματικής αγωγής ακολουθεί πέντε στάδια. Οι γονείς:

- Έχουν επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού τους.
- Βλέπουν το συναίσθημα ως μια ευκαιρία για οικειότητα και διδασκαλία.
- Ακούν προσεκτικά, δείχνουν ενσυναίσθηση και αναγνωρίζουν τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού.
- Βοηθούν το παιδί να βρει λέξεις για να κατονομάσει τα συναισθήματά του.
- Τέλος, θέτουν όρια και ταυτόχρονα εξετάζουν κάποιες στρατηγικές για την επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος. (Gottman, J.,1997).

Οι γονείς χρειάζεται να μάθουν πως να μεγαλώνουν παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη, έτσι ώστε να περιορίσουν τις ενδο-οικογενειακές συγκρούσεις και τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών τους. Τα παιδιά που νιώθουν την αγάπη, την υποστήριξη και αποδοχή των γονέων τους είναι καλύτερα προστατευμένα από τους κινδύνους της νεανικής βίας, της αντικοινωνικής συμπεριφοράς, του εθισμού στα ναρκωτικά, της πρώιμης σεξουαλικής δραστηριότητας. Έχουν καλή σχέση με τους γονείς τους και τον εαυτό τους, γιατί έχουν μάθει να ακούν και να χειρίζονται τα συναισθήματά τους.