10 Ιανουαρίου 2015

Η

/



Πόσο σημαντική είναι η σωστή αναγνώριση και η κατανόηση των συναισθημάτων στα παιδιά?

Η απάντηση είναι, εξαιρετικά σημαντική, καθώς το βασικό εφόδιο, που χρειάζεται για να επιτύχουμε στην ενήλικη μας ζωή είναι η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη. Και αυτοί που αρχικά θα μας το μεταδώσουνε και θα μας το διδάξουνε είναι οι γονείς μας. Μπορεί να σας φαίνεται παράξενο που χρησιμοποιώ το ρήμα ‘διδάσκω’ , όμως η ικανότητα της κατανόησης των συναισθημάτων τόσο των δικών μας όσο και των άλλων είναι κάτι που το μαθαίνουμε από μωρά και εξελίσσεται στην ενήλικη ζωή μας. Έτσι ως ενήλικες μπορούμε να διαπρέψουμε στην προσωπική, επαγγελματική και κοινωνική μας ζωή, ανεξάρτητα αν έχουμε κανονικό η χαμηλό δείκτη νοημοσύνης. Καθότι μπορούμε και προσαρμοζόμαστε στις καταστάσεις γύρω μας και στις αλλαγές με λιγότερο άγχος! Το να μάθουνε τα παιδιά να αντιλαμβάνονται τις καταστάσεις γύρω τους και να τις εκτιμούνε, σημαίνει πως μπορούνε να βελτιώσουνε την μαθησιακή τους απόδοση, αλλά και να

διαχειρίζονται τις φιλίες τους και τις σχέσεις με τους γύρω τους.

Το πρώτο πράγμα που μας μαθαίνουνε οι γονείς μας είναι να μπορούμε να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματα μας και να τα ονομάζουμε, μια συναισθηματική ικανότητα που αποκτούμε με την πάροδο των χρόνων. Αυτό είναι η σκιαγράφηση των συναισθημάτων μας! Έτσι, όταν γελάμε οι γονείς μας λένε πως μοιάζει να είμαστε χαρούμενοι, δηλαδή πως νιώθουμε χαρά. Ή όταν φωνάζουμε διότι κάτι μας έχει θυμώσει , μας λένε πως νιώθουμε θυμό κ.ο.κ. Με αυτόν τον τρόπο μαθαίνουμε τα βασικά συναισθήματα, και μεγαλώνοντας τα πολύπλοκα συναισθήματα.

Το δεύτερο πράγμα που μαθαίνουμε είναι η διαχείριση βέβαια των συναισθημάτων μας. Τα συναισθήματα μας, μας είναι πλέον συνειδητά, έτσι συνειδητές θα γίνουνε και οι επιπτώσεις τους. Μαθαίνουμε να μην φωνάζουμε όταν θυμώνουμε, ή να μην χτυπάμε όταν εκνευριζόμαστε, πώς να εκφράζουμε τη θλίψη μας, π.χ. όταν κάποιος γονιός λείπει κτλ. Μέσα από αυτήν την διαδικασία κατανοούμε και τα συναισθήματα των άλλων (ενσυναίσθηση), και το πώς να επικοινωνούμε μαζί τους. Καταλαβαίνουμε π.χ. όταν η μαμά μας λέει πως είναι λυπημένη για κάτι που δεν φταίμε εμείς!..ή είναι κουρασμένη και εκνευρισμένη και χρειάζεται τη συνεργασία μας για να αντέξει το υπόλοιπο της ημέρας! Συνεπώς η επικοινωνία και ο διάλογος με τα παιδιά μας καθώς μεγαλώνουνε (αλλά και η συμμετοχή τους σε ομαδικές δραστηριότητες όπου συναναστρέφονται με άλλα συνομήλικα παιδιά, που βοηθούνε την έκφραση συναισθημάτων όπως ο χορός, η μουσική, η ζωγραφική κτλ.) είναι το πιο σημαντικό πράγμα, ώστε να εδραιωθεί η προσωπικότητα τους! Έτσι, μέσα από την διαδικασία αυτήν θα καταφέρουνε στη ζωή τους, την επίλυση συγκρούσεων, και την λήψη σωστών αποφάσεων!

Σοφία Αντύπα

Η Σοφία Αντύπα είναι απόφοιτος του Τμήματος Ψυχολογίας του Goldsmith University στο Λονδίνο. Ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές της σπουδές στην Κοινωνική Ψυχολογία στο London School of Economics. Είναι μέλος του Συμβουλίου Ψυχοθεραπείας του Ηνωμένου Βασιλείου.
Εργάστηκε στο Κέντρο Εκπαίδευσης και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης Εφήβων (Κ.Ε.Ψ.Υ.Ε.) του Νοσοκομείου Παίδων “Αγία Σοφία”. Από το 2001 εργάζεται ιδιωτικά. Είναι μητέρα 2 παιδιών.

Πηγή: 4moms.gr