

Τι είναι συναίσθημα – Ορισμοί του συναισθήματος

Φανταστείτε πώς θα ήταν η ζωή σας αν δεν μπορούσατε να βιώσετε συναισθήματα.

Πχ:

- Πώς θα ήταν να μην νιώθατε χαρά βλέποντας ένα νεογέννητο ή να μην αισθανόσαστε υπερηφάνεια όταν σας απονεμόταν μια διάκριση
- Πώς θα ήταν να μην αισθανόσασταν θυμό ή φόβο αν μαθαίνατε για μία στενάχωρη είδηση.

Πώς φαντάζεστε να ήταν η ζωή σας υπ' αυτές τις συνθήκες; Θα μπορούσαμε να την ονομάσουμε ανθρώπινη ζωή; Και θα μπορούσε πράγματι η ανθρώπινη ζωή να υπάρχει αν δεν υπήρχαν τα συναισθήματα; Όπως γράφουν στο βιβλίο του «Ψυχολογία του συναισθήματος» των P.M.Niedenthal, S.Krauth-Gruber &F.Ric.

Οι ψυχολόγοι που μελετούν το συναίσθημα αναγνωρίζουν πως τα συναισθήματα αποτελούν θεμελιώδεις στοιχεία της ανθρώπινης κοινωνικής συμπεριφοράς.

Τα συναισθήματα δένουν τους ανθρώπους μεταξύ τους σε στενές κοινωνικές ομάδες, βοηθούν στον καθορισμό προτεραιοτήτων στις διαπροσωπικές σχέσεις, ενημερώνουν το άτομο που βιώνει το συναίσθημα σχετικά με την κατάσταση της σχέσης του με το περιβάλλον, όπως επίσης και ενημερώνει τους άλλους σχετικά με τη συναισθηματική κατάσταση και το κίνητρο προσανατολισμό του ατόμου που βιώνει το συναίσθημα. Τα συναισθήματα μπορούν να οδηγήσουν το άτομο που τα βιώνει σε δράση, με σκοπό την προσαρμογή. Επίσης, η επικοινωνία του συναισθήματος μπορεί να προκαλέσει συμπεριφορά προσαρμογής στο άτομο που δρα ως δέκτης συναισθήματος.¹

Άρα τι πρέπει να κάνουμε στα μικρά μας; Να τους μάθουμε να ονοματίζουν τι αισθάνονται να εκφράζονται και να οριοθετούν την κακή τους συμπεριφορά. Αυτό μπορεί να γίνει καλύτερα από τους ίδιους τους γονείς γιατί αυτοί ξέρουν τα παιδιά τους και κυρίως γιατί αυτά εμπιστεύονται περισσότερο από όλους τους γονείς τους!!!!

Μπορείτε να παίζετε με τις φωτοτυπίες καλής κακής συμπεριφοράς και συναισθημάτων που σας στέλνω συζητώντας πάντα με ήπιο τόνο και με απλά παραδείγματα. Ευχαριστώ για την συνεργασία.

¹ P.M.Niedenthal, S.Krauth-Gruber &F.Ric «Ψυχολογία του συναισθήματος» εκδ. Τόπος