

Για ποιο λόγο είναι τόσο σημαντική η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης στον συναισθηματικό κόσμο του παιδιού σας και πώς μπορείτε να το βοηθήσετε να την αναπτύξει;

Στις μέρες μας γίνεται συχνά λόγος για την ενσυναίσθηση. Τι είναι, όμως, η ενσυναίσθηση; Είναι η ικανότητα ενός ανθρώπου να μπορεί να μπει στη θέση του άλλου και να βιώσει τα συναισθήματά του. Αποτελεί θεμελιώδη παράγοντα για την ανάπτυξη υγιών διαπροσωπικών σχέσεων στην προσωπική και στην επαγγελματική σφαίρα της ζωής του κάθε ανθρώπου. Ο John Gottman, Καθηγητής Ψυχολογίας, ερευνητής και συγγραφέας, χαρακτηρίζει την ενσυναίσθηση ως το θεμέλιο της συναισθηματικής αγωγής. Η Δρ. Michele Borba, μια διεθνώς αναγνωρισμένη συγγραφέας θεμάτων περί παιδιών, εφήβων, γονιών, εκφοβισμού και ηθικής ανάπτυξης χαρακτηρίζει την ενσυναίσθηση ως «το ισχυρό συναίσθημα που σταματά τη βίαιη και σκληρή συμπεριφορά και μας προτρέπει να συμπεριφερόμαστε με ευγένεια στους άλλους» και δηλώνει ότι «παρόλο που τα παιδιά γεννιούνται με την ικανότητα για ενσυναίσθηση, αυτή πρέπει να καλλιεργηθεί σωστά, διαφορετικά θα παραμείνει αδρανής».

Πώς μπορεί όμως ο γονιός να βοηθήσει το παιδί του να αναπτύξει αυτή την τόσο σπουδαία για τη ζωή του ικανότητα κι αρετή;

Σε σχετικά άρθρα για την «Ενσυναίσθηση και την Ευγένεια» η Δρ. Michele Borba μας προτείνει:

- Βοηθήστε το παιδί σας να μπορεί να αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα των άλλων μέσω της έκφρασης του προσώπου τους. Για τον σκοπό αυτό μπορείτε για παράδειγμα να κάνετε χρήση εικόνων ηρώων παραμυθιών ή άλλων παιδικών βιβλίων. Βοηθήστε το παιδί σας να αντιληφθεί τότε είναι λυπημένοι, χαρούμενοι, θυμωμένοι ή φοβισμένοι. Κάνετε χρήση του καθρέφτη όπου το παιδί σας θα δείχνει την έκφραση του προσώπου του για τα διαφορετικά του συναισθήματα.
- Υποδυθείτε ρόλους σε διάφορες καταστάσεις. Έστω ότι το παιδί σας έχει λογομαχήσει με έναν συμμαθητή του. Μπείτε εσείς στον ρόλο του παιδιού σας κι εκείνο στη θέση του συμμαθητή του. Ρωτήστε το «πώς θα αισθανόσουν στη θέση του;»
- Όταν προκύψει ευκαιρία μέσα από τα βιβλία, την τηλεόραση και την πραγματική ζωή ρωτάτε το παιδί σας «εσύ πώς θα αισθανόσουν στη θέση του;» ή «πώς νομίζεις ότι αισθάνεται;».
- Επαινέστε το παιδί σας για τις ευγενικές του πράξεις μόλις αυτές διαπραχθούν. Πείτε για παράδειγμα «με κάνεις υπερήφανο που νοιάζεσαι για τους άλλους». Μοιραστείτε μαζί του τα συναισθήματά σας, όταν δείχνει αδιαφορία στον πόνο του άλλου. «Με κάνεις και ανησυχώ. Δεν σε νοιάζει που....» Το παιδί χρειάζεται να καταλάβει

ότι η συμπεριφορά αυτή δεν είναι επιτρεπτή. Μπορεί ακόμα να χρειαστεί να του εξηγήσετε ότι χρειάζεται να ζητήσει συγνώμη στον άνθρωπο που συμπεριφέρθηκε με αδιαφορία ή σκληρότητα.

- Δώστε εσείς το καλό παράδειγμα. Προσφέρετε για παράδειγμα ρούχα που δεν φοράτε πια στο Κοινωνικό Παντοπωλείο του Δήμου και καλέστε το παιδί σας να δωρίσει κάποια παιχνίδια του σε ένα γειτονόπουλο, που τα έχει ανάγκη. Με λίγα λόγια χρειάζεται να του μάθετε την αξία της προσφοράς και της ανταπόκρισης στις ανάγκες των άλλων.

Βέβαια, για να μπορέσει το παιδί σας να κατανοήσει την αξία της ενσυναισθητικής συμπεριφοράς, να την αναπτύξει και εν τέλει να την υιοθετήσει είναι λογικό ότι αυτή θα πρέπει να είναι και η δική σας συμπεριφορά απέναντι στα συναισθήματα και στις ανάγκες του. Είναι αναγκαίο να μπαίνουμε στη διαδικασία να κατανοήσουμε τις εμπειρίες του, να αποδεχόμαστε την οξύτητα των συναισθημάτων του, δηλαδή να του επιτρέπουμε να εκφράσει την λύπη ή τον θυμό του (δεν αναφερόμαστε σε ακρότητες) χωρίς να το επικρίνουμε για αυτά που νιώθει λέγοντας λόγω χάρη «είσαι υπερβολικός» ή «τώρα κάνεις σαν μωρό». Έτσι, το παιδί, αφενός νιώθει ότι έχει ένα στήριγμα, αφετέρου μας εμπιστεύεται, γιατί νιώθει ότι μπορεί να εκφράσει ελεύθερα τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Έτσι, ενδυναμώνεται η σχέση γονιού – παιδιού!

Με εκτίμηση

Καστόρη Μαρία

Ψυχολόγος