

21^ο Νηπιαγωγείο Αθηνών

Συναισθηματική Νοημοσύνη



Δευτέρα 2 Ιουνίου 2014

Εισήγηση: Έφη Κόντη

- «Όταν εκπαιδεύεις το μυαλό των παιδιών πρέπει να μην ξεχνάς να εκπαιδεύεις τις καρδιές τους» Dalai Lama



- Σύμφωνα με τον Marshall Rosenberg συνήθως τα συστήματα παιδείας δεν επικεντρώνονται στο να διδάξουν τους μαθητές να εκφράζουν τα συναισθήματά τους.



- Χαρακτηριστικά αναφέρει{στα σχολεία τα συναισθήματα δε θεωρούνται κάτι ιδιαίτερα σημαντικό. Αυτό που μετράει είναι ο σωστός τρόπος να σκέπτεσαι... Εκπαιδευόμαστε στο να κατευθυνόμαστε από άλλους, αντί να είμαστε σε σύνδεση με τον εαυτό μας. Μαθαίνουμε να σκεπτόμαστε συνέχεια «τι είναι αυτό που οι άλλοι πιστεύουν ότι είναι σωστό για εμένα να κάνω και να πω»}



η εξερεύνηση
των
γυναιδιαμαμάτων

το παιχνίδι της γυναιδιαμαματικής νοσηρότητας

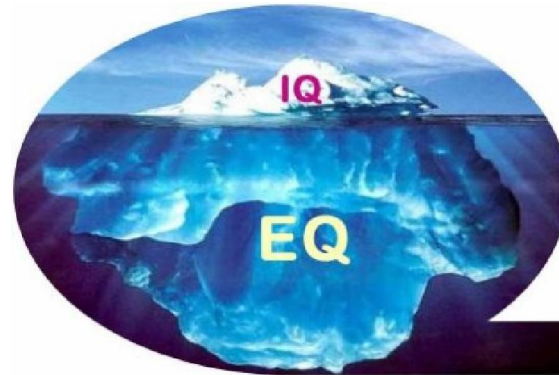
- Τα συναισθήματα δίνουν ζωντάνια και βάθος στη ζωή μας.
- Τα συναισθήματα μας βοηθούν να βιώνουμε τις διαφορές στις σχέσεις μας.
- Τα συναισθήματα είναι κοινά σε όλους τους ανθρώπους καθώς και οι εκφράσεις του προσώπου μας που τα εκδηλώνουν.



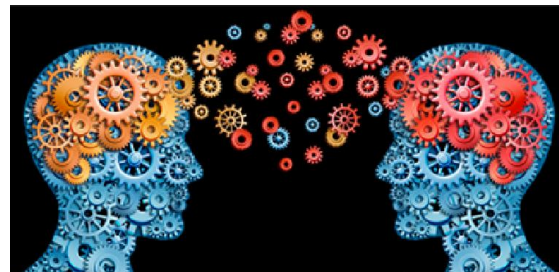
- Τα συναισθήματα λειτουργούν σαν τα φωτάκια του παρμπρίζ που μας δείχνει ότι μια ανάγκη μας ζητάει ικανοποίηση
- Βασικά συναισθήματα είναι η ΧΑΡΑ, ο ΘΥΜΟΣ, η ΘΛΙΨΗ και ο ΦΟΒΟΣ



Απόσπασμα από το βιβλίο του, ο J. Gottman 1997
«Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών».



που απαριθμεί τις παρακάτω στρατηγικές από κλινικές παρατηρήσεις και αποδεικνύονται χρήσιμες στην εφαρμογή της συναισθηματικής αγωγής:



1. Αποφύγετε τις υπερβολικές επικρίσεις, τα ταπεινωτικά σχόλια ή τον χλευασμό κατά την επικοινωνία σας με το παιδί.
2. Χρησιμοποιήστε την «κλιμάκωση» και τον έπαινο όταν τα παιδιά σας μαθαίνουν να κάνουν κάτι σωστά.
3. Αγνοήστε τις «γονεϊκές σας προτεραιότητες» -μάθετε π.χ. στο παιδί σας να τακτοποιεί το δωμάτιό του λέγοντας «υπάρχουν παιχνίδια πεταμένα σε όλο το δωμάτιο» και όχι «είσαι πολύ ακατάστατος!».
4. Δημιουργήστε με τον νου σας έναν «χάρτη» της καθημερινής ζωής του παιδιού σας –δηλαδή, να ξέρετε με ποιους ανθρώπους συναναστρέφεται κάθε μέρα, σε ποια μέρη συχνάζει, πώς περνά τον ελεύθερο χρόνο του. Έτσι θα μπορείτε να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματα που δε μπορεί να εκφράσει.



5. Αποφύγετε να «συνταχθείτε με τον εχθρό» -π.χ. αν η υπέρβαρη κόρη σας επιστρέψει σπίτι στεναχωρημένη επειδή η δασκάλα γυμναστικής την χλεύασε για το βάρος της, μην πάρετε το μέρος της δασκάλας, όσο κι αν πιστεύετε ότι η μικρή πρέπει να αδυνατίσει.

6. Σκεφθείτε τις εμπειρίες των παιδιών σας σε σχέση με παρόμοιες εμπειρίες ενηλίκων, για να μπορέσετε να καταλάβετε πώς νιώθουν.

7. Μην προσπαθήσετε να επιβάλλετε τις δικές σας λύσεις στα προβλήματα του παιδιού –βοηθήστε να βρει αυτές που ταιριάζουν στον χαρακτήρα του.

8. Ενδυναμώστε το παιδί προσφέροντάς του επιλογές και σεβόμενοι τις επιθυμίες του.



9. Συμμεριστείτε τα όνειρα και την φαντασία του παιδιού σας.

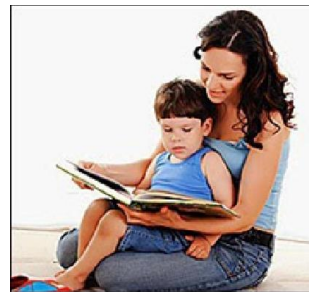
10. Να είστε ειλικρινείς με το παιδί σας.

11. Διαβάστε μαζί με το παιδί σας παιδική λογοτεχνία –και να είστε υπομονετικοί καθ' όλη την διάρκεια της διαδικασίας.

12. Κατανοήστε τη θεμελιακή βάση της γονεϊκής σας εξουσίας –φροντίστε αυτή να είναι ο συναισθηματικός δεσμός σας με το παιδί και όχι οι απειλές και οι ταπεινώσεις.

13. Πιστέψτε στη θετική φύση της ανάπτυξης του ατόμου –οι εγκέφαλοι των παιδιών είναι από την φύση τους φτιαγμένοι για να αναζητούν ασφάλεια και αγάπη, γνώση και κατανόηση.

Περισσότερες πληροφορίες για την συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών θα βρείτε στο ομώνυμο βιβλίο του John Gottman.



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Αυτό που νοιώθω. Εκδόσεις Παπαδόπουλος
- Η παλέτα των συναισθημάτων. Κέδρος
- Τα συναισθήματά μου κ' εγώ. Εκδόσεις Παπαδόπουλος
- Μακάρι να μπορούσα να πιστέψω στον εαυτό μου. Σαββάλας.
- Η Καμηλοπάρδαλη που δεν έβλεπε καλά. Σαββάλας.





Σας ευχαριστούμε πολύ!!!