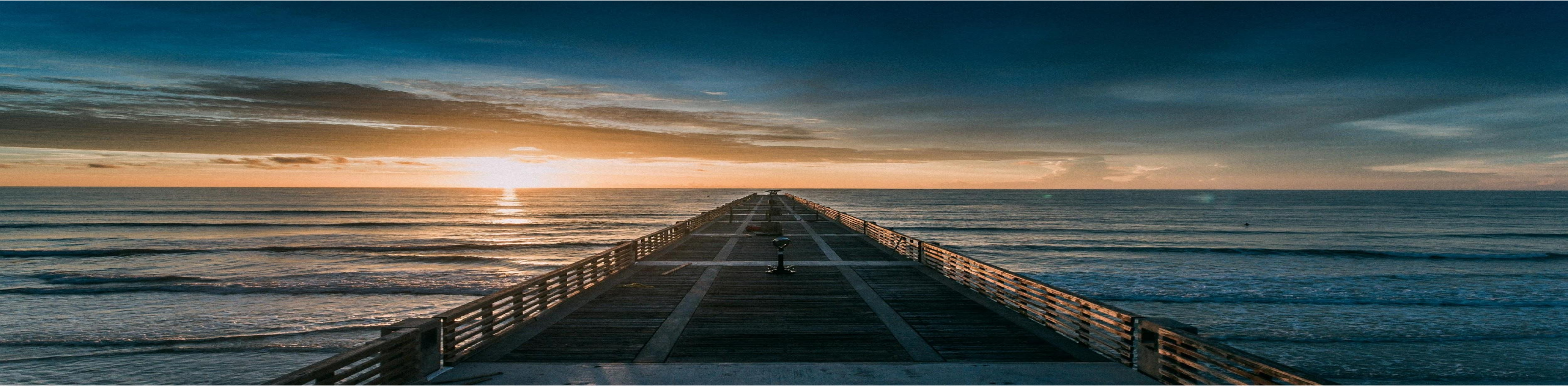


# "Διδάσκοντας την Ενσυναίσθηση στα Παιδιά μας"

Η ενσυναίσθηση, η ικανότητα κατανόησης και μοιράσματος των συναισθημάτων των άλλων, είναι μια κρίσιμη δεξιότητα για την ανάπτυξη των παιδιών. Ως γονείς, έχουμε τη δύναμη να καλλιεργήσουμε αυτή την ιδιότητα και να βοηθήσουμε τα παιδιά μας να γίνουν πιο συμπονετικά, διακριτικά και ολοκληρωμένα άτομα.

 by **Αφροδίτη Καραγεωργίου**





# Τι είναι ενσυναίσθηση;

1

**Ορισμός:** Είναι η ικανότητα να κατανοούμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα των άλλων.

2

**Διαφορές με τη συμπάθεια:** Ενσυναίσθηση σημαίνει να νιώθεις τα συναισθήματα των άλλων, ενώ η συμπάθεια σημαίνει ότι νοιάζεσαι για το πώς νιώθουν, αλλά δεν συμμετέχεις ενεργά.

3

**Η σημασία της ενσυναίσθησης:** Η ενσυναίσθηση βοηθά τα παιδιά να χτίσουν καλύτερες σχέσεις, να αναπτύξουν συναισθηματική νοημοσύνη, και να γίνουν καλοί ακ και συνεργάτες.

# Η σημασία της ενσυναίσθησης στην ανάπτυξη του παιδιού

**Κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη:** Η ενσυναίσθηση βοηθά τα παιδιά να κατανοήσουν διαφορετικές οπτικές και να αντιμετωπίζουν προβλήματα με σεβασμό και κατανόηση.

**Καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης:** Η ενσυναίσθηση οδηγεί σε καλύτερη αυτορρύθμιση και κατανόηση του εαυτού και των άλλων.

**Βελτίωση της σχολικής επίδοσης:** Παιδιά με υψηλότερη ενσυναίσθηση έχουν καλύτερες συνεργασίες με τους δασκάλους και τους συμμαθητές τους.



# Πώς να καλλιεργήσετε την ενσυναίσθηση στα παιδιά

**Γίνετε πρότυπα ενσυναίσθησης:** Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τους γονείς. Δείξτε τους πώς να εκφράζουν ενσυναίσθηση με τις δικές σας πράξεις.

**Διδάξτε τους να κατανοούν τα συναισθήματα των άλλων:** Χρησιμοποιήστε καθημερινές καταστάσεις για να συζητήσετε πώς μπορεί να νιώθουν οι άλλοι. Παίξτε παιχνίδια ρόλων με σενάρια που καλλιεργούν την ενσυναίσθηση.

**Ακούστε ενεργά:** Όταν το παιδί σας μιλά, ακούστε με προσοχή, χωρίς να το διακόπτετε. Ενθαρρύνετε το να εκφράσει τα συναισθήματά του.

**Δημιουργήστε ευκαιρίες για να βοηθούν τους άλλους:** Ενθαρρύνετε τα παιδιά να προσφέρουν βοήθεια, είτε στο σπίτι είτε στην κοινότητα. Η πράξη της βοήθειας ενισχύει την ενσυναίσθηση.



# Στρατηγικές για την καθημερινή ζωή

1

**Συζητήσεις για συναισθήματα:** Κάθε μέρα, ρωτήστε το παιδί σας πώς νιώθει και μιλήστε για το πώς μπορεί να νιώθουν οι άλλοι.

2

**Διαβάστε βιβλία με θέματα ενσυναίσθησης:** Τα παραμύθια και οι ιστορίες με χαρακτήρες που εκφράζουν συναισθήματα βοηθούν τα παιδιά να κατανοήσουν την ενσυναίσθηση.

3

**Αντιμέτωπιση προβλημάτων με ενσυναίσθηση:** Όταν υπάρχει σύγκρουση, βοηθήστε το παιδί σας να σκεφτεί πώς θα νιώσει το άλλο άτομο και πώς μπορεί να επιλυθεί η κατάσταση με σεβασμό.





## Πώς ενισχύουμε την ενσυναίσθηση;

1

**Να είστε υπομονετικοί:** Η ανάπτυξη της ενσυναίσθησης χρειάζεται χρόνο. Συνεχίστε να δίνετε ευκαιρίες για εξάσκηση.

2

**Επιβραβεύστε την ενσυναίσθηση:** Όταν το παιδί σας δείχνει ενσυναίσθηση, επιβραβεύστε το και ενισχύστε τη συμπεριφορά του.

3

**Διδάξτε τον σεβασμό στις διαφορές:** Εξηγήστε ότι ο καθένας έχει διαφορετικά συναισθήματα και οπτικές, και αυτό είναι κάτι που πρέπει να σεβόμαστε.

# Δραστηριότητες οικοδόμησης ενσυναίσθησης με όλη την οικογένεια



## Ημερολόγιο

### ευγνωμοσύνης

Ενθαρρύνετε το παιδί σας να καταγράφει τακτικά πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμων, καλλιεργώντας ένα πνεύμα εκτίμησης.



## Προβολή ταινιών

Δείτε με το παιδί σας μικρά βίντεο ή ταινίες κατάλληλες για την ηλικία του και συζητήστε μετά τα συναισθήματα των ηρώων.



## Πράξεις καλοσύνης

Προκαλέστε την οικογένειά σας να κάνει μικρές πράξεις καλοσύνης για τους άλλους, όπως την βοήθεια σε έναν ανήμπορο υπερήλικο γείτονα.



## Γίνετε το παράδειγμα

Επιδεικνύετε πράξεις καλοσύνης και φροντίδας, τόσο μέσα στην οικογένειά σας όσο και προς άλλους στην κοινότητά σας.





## Συμπερασματικά

Η ενσυναίσθηση είναι μια απαραίτητη ικανότητα για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών. Με τη σωστή καθοδήγηση από εσάς, τα παιδιά σας θα μπορούν να χτίσουν δυνατές και υγιείς σχέσεις.

Καλωσορίζουμε τους γονείς να συνεργαστούν με το σχολείο για την προώθηση αυτών των αξιών και να μας εμπιστευτούν για οποιαδήποτε απορία ή βοήθεια.

