

10. Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

10.1. Η συναισθηματική αγωγή στο σχολείο και στην οικογένεια

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, που έχουν ως κύριο έργο τους την αγωγή των παιδιών, μπορούν να αναλάβουν έναν ενεργό ρόλο στην καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων των παιδιών. Η αγάπη από μόνη της δεν είναι αρκετή. Είναι σημαντικό να εξασκηθούν οι ίδιοι και να διδάξουν στα παιδιά τους τον τομέα των συναισθημάτων. Η «**συναισθηματική αγωγή**», όπως αποκαλείται η εκπαίδευση στην έκφραση και στον χειρισμό των συναισθημάτων, στηρίζεται στη συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ των ατόμων και διαπλάθει «συναισθηματικά ευφυή» άτομα. Η συναισθηματική αγωγή δεν στηρίζεται σε εξεύρεση στρατηγικών με στόχο τον έλεγχο της συμπεριφοράς των παιδιών, αλλά εστιάζεται στην δημιουργία και διατήρηση στενών συναισθηματικών δεσμών μεταξύ γονέων και παιδιών, καθώς αυτά μεγαλώνουν. Η συναισθηματική αγωγή μπορεί να εφαρμοστεί όχι μόνο στην οικογένεια αλλά και από τους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι αποτελούν σημαντικά πρόσωπα στην καθημερινότητα των παιδιών καθώς έρχονται και αυτοί αντιμέτωποι με καταστάσεις εκδήλωσης αρνητικών συναισθημάτων και τρόπων συμπεριφοράς από την πλευρά των παιδιών.

Οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή στα παιδιά τους ακολουθούν τα παρακάτω στάδια:

1. Έχουν **επίγνωση** των δικών τους συναισθημάτων και των συναισθημάτων των παιδιών.
2. Βλέπουν τα συναισθήματα των παιδιών τους ως μια **ευκαιρία** για να εξοικειωθούν μαζί τους, να συζητήσουν και να τους διδάξουν τρόπους χειρισμού των συναισθημάτων τους και εξεύρεσης λύσεων.
3. **Ακούν** προσεχτικά τα συναισθήματα, δείχνουν **ενσυναίσθηση** και **αναγνωρίζουν** τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά.
4. Βοηθούν τα παιδιά να **λεκτικοποιήσουν** τα συναισθήματά τους.
5. Θέτουν **όρια** στην ανάρμοστη συμπεριφορά των παιδιών και προσπαθούν από κοινού με τα παιδιά να βρουν **τρόπους επίλυσης** των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν.

Έρευνες σε οικογένειες που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή έχουν δείξει ότι τα παιδιά αυτών των οικογενειών μαθαίνουν να εμπιστεύονται τα συναισθήματά τους, να τα χειρίζονται, καθώς και να λύνουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν. Επίσης αποκτούν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, έχουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις, λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς, αναπτύσσουν καλές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους και είναι σε θέση να ξεπεράσουν πιο εύκο-

λα εμπειρίες που τους προκαλούν άγχος.

Στη συναισθηματική αγωγή όλα τα συναισθήματα, ακόμα και αυτά που θεωρούμε αρνητικά (π.χ. θυμός, ζήλια, λύπη, φόβος) είναι αποδεκτά και μπορούν να αξιοποιηθούν με θετικό τρόπο. Η παρότρυνση προς το παιδί να εκφράσει το συναίσθημά του (π.χ. να κλάψει, να εκφράσει την οργή του κ.α.), η αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού, η υπομονή του γονέα ή του εκπαιδευτικού όταν το παιδί εκφράζει αρνητικά συναισθήματα, η ενσυναίσθηση από την πλευρά του ενήλικα για αυτό που βιώνει το παιδί, δημιουργούν ένα κλίμα εμπιστοσύνης, ασφάλειας και φροντίδας μεταξύ του γονέα ή του εκπαιδευτικού και του παιδιού.

Η συναισθηματική αγωγή **αποδέχεται όλα τα συναισθήματα** όχι όμως και όλες τις συμπεριφορές. Η θέσπιση ορίων από τους ενήλικες που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή εστιάζεται όχι μόνο στην μη αποδοχή καταστροφικών τρόπων εκδήλωσης συμπεριφοράς αλλά και στην διδασκαλία εξεύρεσης **εναλλακτικών τρόπων έκφρασης** των αρνητικών συναισθημάτων τους.

Οι ενήλικες που χρησιμοποιούν τη συναισθηματική αγωγή στα παιδιά είναι σημαντικό να την εφαρμόζουν και οι ίδιοι για την έκφραση των δικών τους συναισθημάτων. Η έκφραση και ο χειρισμός των συναισθημάτων από την πλευρά των γονέων ή των εκπαιδευτικών αποτελεί για τα παιδιά ένα ισχυρό πρότυπο για τον τρόπο με τον οποίο ένα παιδί μπορεί να εκφράσει και να χειριστεί τα δικά του συναισθήματα. Οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί, για παράδειγμα, μπορούν να ζητήσουν συγγνώμη όταν έχουν ενεργήσει οι ίδιοι με παρορμητικό τρόπο και έχουν αδικήσει ένα παιδί.

Συνοπτικά θα μπορούσαμε να χρησιμοποιήσουμε τις παρακάτω στρατηγικές για να διευκολύνουμε το έργο μας όταν εφαρμόζουμε τη συναισθηματική αγωγή:

✓ **Αποφεύγουμε τις επικρίσεις, τα υποτιμητικά σχόλια και τους χλευασμούς.** Πολύ συχνά ακόμα και ο πιο καλοπροαίρετος γονέας χρησιμοποιεί χαρακτηρισμούς και σχόλια που υποτιμούν το παιδί και μειώνουν την αυτοπεποίθησή του: για παράδειγμα, διορθώνει υποδεικνύοντας άλλους τρόπους συμπεριφοράς στο παιδί με ειρωνικό τρόπο, παρεμβαίνει, όταν δεν χρειάζεται, κατά τη διάρκεια που το παιδί προσπαθεί να εκτελέσει κάποιο από τα καθήκοντά του, προβαίνει σε γενικούς χαρακτηρισμούς βάζοντας ταμπέλες στο παιδί, που τραυματίζουν την αντίληψη του παιδιού για τον εαυτό του («είσαι ανεγκέφαλος» κ.α.), υποτιμά το συναίσθημα του παιδιού αστειευόμενος («κοίτα, πως γίνεσαι μωρό όταν κλαις»). Όταν είναι απαραίτητο, **εστιάζουμε και χαρακτηρίζουμε συγκεκριμένες συμπεριφορές.** Με αυτό τον τρόπο βοηθάμε το παιδί να μας εμπιστευτεί, να νιώσει οικειότητα μαζί μας, να ακούσει αυτό που λέμε και να διαμορφώσει με θετικό τρόπο την ταυτότητά του, λαμβάνοντας από εμάς τους «σημαντικούς άλλους» θετικά μηνύματα για το άτομό του.

- ✓ **Χρησιμοποιούμε τον έπαινο και βοηθάμε το παιδί με σταδιακά βήματα.**
Όταν θέλουμε να υποδείξουμε κάτι σε ένα παιδί μιλάμε αργά, με ήρεμο τόνο στην φωνή μας και δίνουμε τις κατάλληλες πληροφορίες που χρειάζεται. Όταν το παιδί κάνει μια σωστή κίνηση, επαινούμε αυτή την συγκεκριμένη ενέργεια («μπράβο, έβαλες το κομμάτι στη σωστή του θέση»), στη συνέχεια υποδεικνύουμε το επόμενο βήμα, ύστερα επαινούμε πάλι και επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία, ώστε να αφομοιώσει το παιδί όλη τη διαδικασία. Ο εστιασμένος έπαινος και η σταδιακή υποβοήθηση βοηθούν το παιδί να λάβει ικανοποίηση από τις επιτυχημένες κινήσεις του, να εμπιστευτεί τον εαυτό του ότι μπορεί να προχωρήσει και να προσπαθήσει να βελτιώσει κάποιες ενέργειές του, αν χρειάζεται, με σκοπό να προχωρήσει στο επόμενο βήμα.
- ✓ **Μαθαίνουμε πληροφορίες** από το ίδιο το παιδί για τη ζωή του, για τους φίλους του, τα ονόματά τους, τους δασκάλους του, τις συνήθειές τους, τις προτιμήσεις του παιδιού μας για τα μαθήματα που του αρέσουν ή όχι, τις λεπτομέρειες της καθημερινότητάς του. Του δίνουμε χρόνο να μιλήσει, να εκφραστεί ελεύθερα, χωρίς να επικρίνουμε τα λεγόμενά του. Το αφήνουμε να αφηγηθεί γεγονότα, να εκφράσει συναισθήματα. Είναι σημαντικό για έναν γονέα να γνωρίζει πως βλέπει και πως βιώνει το ίδιο το παιδί τη ζωή του. Με αυτό τον τρόπο ο γονέας μπορεί να υποβοηθήσει τη συζήτηση, να διευκολύνει το παιδί του να εκφραστεί και να του θέσει ερωτήσεις για τα συναισθήματά του. Είναι όμως απαραίτητο ο γονέας να ενημερώνεται τακτικά για να γνωρίζει από το παιδί του τις αλλαγές, τις εξελίξεις και τις διαφοροποιήσεις στην καθημερινότητά του.
- ✓ **Παραλληλίζουμε τις εμπειρίες των παιδιών μας με αντίστοιχες εμπειρίες ενηλίκων.** Για να μπορέσουμε να καταλάβουμε καλύτερα πως νιώθει ένα παιδί, προσπαθούμε να σκεφτούμε μια αντίστοιχη κατάσταση που αφορά εμάς. Για παράδειγμα αν ένα παιδί παραπονιέται ότι δεν το παίζουν τα άλλα παιδιά, είναι βοηθητικό να σκεφτούμε πώς θα νιώθαμε εμείς αν αντιμετωπίζαμε στη δουλειά μας τους συναδέλφους μας να μας αποφεύγουν και να κανονίζουν μια έξοδο κρυφά από εμάς.
- ✓ **Δεν προσπαθούμε να δώσουμε συμβουλές, νουθεσίες και να προτείνουμε λύσεις,** αν δεν έχουμε ακούσει πρώτα το παιδί και δεν έχουμε δείξει ενσυναίσθηση. Είναι σημαντικό να δώσουμε χρόνο στο παιδί να εκφραστεί, να το βοηθήσουμε να βρει μόνο του εναλλακτικές λύσεις και στη συνέχεια να προτείνουμε εμείς τις δικές μας, αφού το ρωτήσουμε αν θέλει τη γνώμη μας.
- ✓ **Οι δικές μας λύσεις δεν εφαρμόζονται πάντα στα προβλήματα των παιδιών.** Όταν λέμε στο παιδί με ποιόν τρόπο θα αντιμετωπίζαμε εμείς το πρόβλημά

του, το πιο πιθανό είναι να αντιμετωπίσουμε την άρνησή του να ακούσει τις συμβουλές μας. Το σημαντικότερο είναι να δείξουμε πρώτα από όλα ενσυναίσθηση.

- ✓ **Ακούμε τα αιτήματα του παιδιού** και θέτουμε στον εαυτό μας το ερώτημα: μήπως αυτό που ζητάει δεν αποτελεί επιδίωξη επικράτησης και διεκδικητικότητας αλλά είναι μέρος της δικής του πορείας για την αυτογνωσία του; Πολλές φορές τα αιτήματα των παιδιών μας φαίνονται παράλογα αν τα συγκρίνουμε με τα δικά μας δεδομένα. Είναι βοηθητικό για την καλύτερη επικοινωνία γονέων παιδιών, όταν το παιδί μας εκφράζει μία επιθυμία του ή ένα αίτημά του, αρχικά να το ακούμε και να μην μπαίνουμε αμέσως στον «πειρασμό» να αρνηθούμε. Η ανταπόκριση σε κάποια αιτήματα του παιδιού που δεν έχουν κόστος για τους γονείς είναι ευεργετική για τη διαμόρφωση της ταυτότητάς του.
- ✓ **Να είμαστε ειλικρινείς με το παιδί μας.** Αν κάτι από αυτά που κάνει, λέει ή νιώθει το παιδί μας δεν το συμμεριζόμαστε, δεν χρειάζεται να δείχνουμε ότι συμφωνούμε. Τα παιδιά καταλαβαίνουν τότε οι γονείς τους είναι ειλικρινείς.
- ✓ Για να **κατανοήσουμε καλύτερα** αυτά που λέει και νιώθει το παιδί μας χρησιμοποιούμε διευκρινιστικές ερωτήσεις όπως: «Δηλαδή; Τι εννοείς;»
- ✓ **Δίνουμε χρόνο στο παιδί μας** όταν δεν θέλει να μιλήσει. Καθορίζουμε κάποια άλλη χρονική στιγμή, όταν θα είναι έτοιμο να συζητήσει μαζί μας. Με αυτό τον τρόπο του δίνουμε την δυνατότητα να αποφασίσει τότε θα μοιραστεί τις σκέψεις του και τα συναισθήματά του και παράλληλα δείχνουμε το ενδιαφέρον μας με την επαναφορά του θέματος σε άλλο χρόνο.

Από τα παραπάνω είναι ευνόητο πόσο σημαντική είναι η εφαρμογή της συναισθηματικής αγωγής στην οικογένεια και το σχολείο και πόσο συμβάλλει στη βελτίωση της επικοινωνίας μέσα στην οικογένεια και στο χώρο του σχολείου. Καθοδηγεί τα παιδιά και τους ενήλικες στον κόσμο των συναισθημάτων τους με σκοπό την απόκτηση συναισθηματικής νοημοσύνης, βασικό εργαλείο στη ζωή.

10.2. Ανακεφαλαίωση

Η «συναισθηματική αγωγή», όπως αποκαλείται η εκπαίδευση στην έκφραση και στον χειρισμό των συναισθημάτων, στηρίζεται στη συναισθηματική επικοινωνία μεταξύ των ατόμων και διαπλάθει «συναισθηματικά ευφυή» άτομα. Η συναισθηματική αγωγή δεν στηρίζεται σε εξεύρεση στρατηγικών με στόχο τον έλεγχο της συμπεριφοράς των παιδιών, αλλά εστιάζεται στην δημιουργία και

διατήρηση στενών συναισθηματικών δεσμών μεταξύ γονέων και παιδιών καθώς αυτά μεγαλώνουν.

Οι γονείς ή οι εκπαιδευτικοί που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή στα παιδιά τους ακολουθούν τα παρακάτω στάδια:

1. Έχουν **επίγνωση** των δικών τους συναισθημάτων και των συναισθημάτων των παιδιών
2. Βλέπουν τα συναισθήματα των παιδιών τους ως μια ευκαιρία για να εξοικειωθούν μαζί τους, να συζητήσουν και να τους διδάξουν τρόπους χειρισμού των συναισθημάτων τους και εξεύρεσης λύσεων
3. **Ακούν** προσεχτικά τα συναισθήματα, δείχνουν **ενσυναίσθηση** και **αναγνωρίζουν** τα αρνητικά συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά
4. Βοηθούν τα παιδιά να **λεκτικοποιήσουν** τα συναισθήματά τους
5. Θέτουν **όρια** στην ανάρμοστη συμπεριφορά των παιδιών και προσπαθούν από κοινού με τα παιδιά να βρουν **τρόπους επίλυσης** των προβλημάτων που αντιμετωπίζουν

Όταν εφαρμόζουμε τη συναισθηματική αγωγή μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τις παρακάτω στρατηγικές:

- ✓ **Αποφεύγουμε τις επικρίσεις, τα υποτιμητικά σχόλια και τους χλευασμούς.**
- ✓ **Εστιάζουμε και χαρακτηρίζουμε συγκεκριμένες συμπεριφορές.**
- ✓ **Χρησιμοποιούμε τον έπαινο και βοηθάμε το παιδί με σταδιακά βήματα.**
- ✓ **Μαθαίνουμε πληροφορίες** από το ίδιο το παιδί για τη ζωή του, για τους φίλους του, τα ονόματά τους, τους δασκάλους του, τις συνήθειές τους, τις προτιμήσεις του παιδιού μας για τα μαθήματα που του αρέσουν ή όχι, τις λεπτομέρειες της καθημερινότητάς του.
- ✓ **Παραλληλίζουμε τις εμπειρίες των παιδιών μας με αντίστοιχες εμπειρίες ενηλίκων.**
- ✓ **Δεν προσπαθούμε να δώσουμε συμβουλές, νουθεσίες και να προτείνουμε λύσεις,** αν δεν έχουμε ακούσει πρώτα το παιδί μας και δεν έχουμε δείξει ενσυναίσθηση.
- ✓ **Οι δικές μας λύσεις δεν εφαρμόζονται πάντα στα προβλήματα των παιδιών.**
- ✓ **Ακούμε τα αιτήματα του παιδιού.**
- ✓ **Είμαστε ειλικρινείς με το παιδί.**
- ✓ **Για να κατανοήσουμε καλύτερα** αυτά που λέει και νιώθει το παιδί μας χρησιμοποιούμε διευκρινιστικές ερωτήσεις όπως: «Δηλαδή; Τι εννοείς;»
- ✓ **Δίνουμε χρόνο στο παιδί** όταν δεν θέλει να μιλήσει. Καθορίζουμε κάποια άλλη χρονική στιγμή, όταν θα είναι έτοιμο να συζητήσει μαζί μας.