



Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων  
& Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας  
Π.Ε. Δράμας

Διεύθυνση: Θεμιστοκλέους 2 Δράμα, 66100  
Τηλ. Κέντρο: 25210 30053  
Fax: 25210 58354  
Ηλεκτρονική διεύθυνση: drasidrama@gmail.com  
Ηλεκτρ. σελίδα: www.drasidramas.blogspot.com

Σε συνεργασία με τον ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ  
ΚΑΤΑ ΤΩΝ ΝΑΡΚΩΤΙΚΩΝ ΟΚΑΝΑ



## Παιδί και συναισθήματα

### (διαχείριση θυμού, ζήλιας, επιθετικότητας, ενσυναίσθηση, αποδοχή)

Τι είναι τα συναισθήματα; Τι μας προκαλούν; Γιατί; Πως μας επηρεάζουν; Μας επηρεάζουν όλους το ίδιο; Έχω 2 παιδιά και αντιδρούν πολύ διαφορετικά αφού οι ίδιοι γονείς τα μεγαλώνουν!!

Αυτά και άλλα πολλά μας περνούν από το μυαλό και ακούγονται συνήθως σε συναντήσεις με αυτό το θέμα. Ενιαίος ορισμός για το τι ονομάζουμε συναίσθημα δεν υπάρχει στην βιβλιογραφία. Είναι ένα πεδίο το οποίο το προσεγγίζουν πολλές επιστήμες και κάθε μία δίνει την δική της διάσταση χωρίς να έχουν καταλήξει μέχρι στιγμής σε έναν ενιαίο ορισμό. Στην εκπαίδευση από τις μικρές ηλικίες διδάσκονται τα συναισθήματα αρχικά ποια είναι, πώς τα ονομάζουμε, μαθαίνουν τα παιδιά να τα αναγνωρίζουν και να τα κατονομάζουν, να τα αναπαριστούν, στην συνέχεια προσπαθούν να εντοπίσουν τι τους προκαλούν και να ελέγχουν την συμπεριφορά τους αν είναι επικίνδυνη για τους ίδιους και για του άλλους. Καθώς μεγαλώνει και εξελίσσεται το παιδί νοητικά εξελίσσονται και οι γνώσεις του σχετικά με το θέμα. Η ανάλογη εκπαίδευση παρέχεται και από την οικογένεια από τα αρχικά στάδια του παιδιού. Όλοι μας

έχουμε συναισθήματα, όλοι μας μπορούμε να τα κατονομάσουμε γενικά, η σημασία και το νόημα που τους αποδίδουμε όμως είναι διαφορετικά για τον καθένα μας. Αν ρωτήσουμε 20 ανθρώπους τι είναι η αγάπη; ενώ θα καταλάβουν την ίδια ερώτηση θα δώσουν 20 διαφορετικές απαντήσεις. Τα συναισθήματα μπορεί να μην έχουν κοινά αποδεκτό ορισμό είναι όμως κοινή η παραδοχή ότι έχουν έντονο το υποκειμενικό στοιχείο. Αυτό το στοιχείο είναι που πρέπει να κάνει τους γονείς και όσους ασχολούνται με την διαπαιδαγώγηση του παιδιού πολύ προσεκτικούς να μην περνούν την δική τους υποκειμενική άποψη στα παιδιά. Να μην χαρακτηρίζουν ένα συναίσθημα ως καλό/κακό/ανεπίτρεπτο επηρεασμένοι από τις δικές τους απόψεις. Τα παιδιά είναι βοηθητικό να μεγαλώνουν ελεύθερα, να τους παρέχει τις γνώσεις και τις δεξιότητες που κάθε οικογένεια επιθυμεί αντικειμενικά και χωρίς να τα επηρεάζει. Να τα βοηθά να αγκαλιάζουν κάθε συναίσθημα είτε είναι θετικό είτε είναι αρνητικό γιατί πάντα μπορεί να διδαχθεί κάτι. Η ζωή μας είναι γεμάτη θετικές και αρνητικές καταστάσεις καθημερινά είναι βοηθητικό από μικρή ηλικία(ανάλογα με την ηλικία, την νοητική ανάπτυξη του παιδιού) να εκτίθεται και στα θετικά και στα αρνητικά γιατί έτσι θα μπορεί να ανταπεξέλθει στην ζωή. Δεν θα είμαστε πάντα δίπλα τους, μεγαλώνοντας θα πρέπει να τα αφήσουμε να χαράξουν την δική τους πορεία για να γίνει όμως αυτό πρέπει να έχουν αποκτήσει δεξιότητες. Πολλές φορές ενοχοποιούμε κάποια συναισθήματα ( δεν πρέπει να ζηλεύεις την αδερφή σου η ζήλια είναι κακό πράγμα) γεγονός που μπορεί να μπλοκάρει το παιδί ενώ είναι απόλυτα φυσιολογικό να τα νιώθει. Η ζήλια δεν είναι κακό πράγμα η αντίδραση στην ζήλια που νιώθει( αν χτυπάει π.χ) είναι «κακό» πράγμα). Κάθε συμπεριφορά του παιδιού( και δική μας )

υποδηλώνει μια αντίδραση, τι μας προκαλεί αυτή την αντίδραση πρέπει να δούμε και να «δουλέψουμε». Δεν είναι βοηθητικό το παιδί να μπλοκάρει τα συναισθήματά του, θέλουμε να τα νιώθει, να τα κατανοεί και να δρα λειτουργικά για τον εαυτό του και για τους άλλους. Τα μπλοκαρισμένα συναισθήματα προκαλούν ενοχή, σύγχυση, το παιδί δεν καταλαβαίνει γιατί αυτό που νιώθει είναι «κακό». Στόχος των γονέων θα πρέπει να είναι να μεγαλώσουν ολοκληρωμένους ελεύθερους ενήλικες, που γνωρίζουν τι νιώθουν και μπορούν να κατανοούν συμπεριφορές. Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά όλες οι αντιδράσεις στα συναισθήματα όμως όχι(π.χ βία).

Υπάρχουν πολλά βιβλία και βίντεο με animation στο youtube που μπορείτε να συμβουλευτείτε και να διαβάσετε/ δείτε μαζί με τα παιδιά σας βρείτε αυτά που σας ταιριάζουν θα διδαχτείτε πολλά κ εσείς..

ΤΖΑΦΟΥ ΜΑΡΘΑ- ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ Κ.Π ΔΡΑΣΗ