

Συναισθηματική νοημοσύνη: Μεγαλώνοντας ισοροπημένα παιδιά



Φανταστείτε το

παρακάτω -αρκετά ρεαλιστικό- σενάριο: Μετά από μία πολύ κουραστική μέρα στην δουλειά οδηγείτε προς την κοντινή παιδική χαρά. Η μικρή σας κόρη ουρλιάζει από το πίσω κάθισμα γιατί θέλει να την πάτε στο λούνα παρκ, στην άλλη άκρη της πόλης. Της λέτε ότι σήμερα είναι αδύνατον, αλλά εκείνη φωνάζει ακόμα πιο επίμονα. Και εσείς πλέον έχετε πονοκέφαλο.

Πώς αντιδράτε;

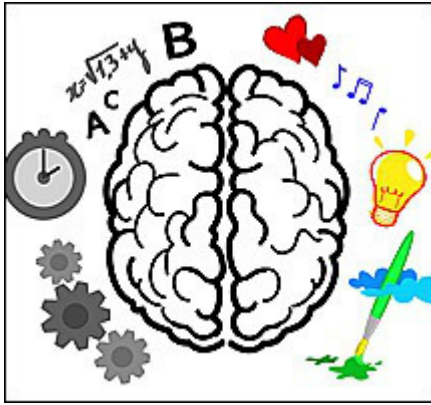
α. Αρχίζετε να της φωνάζετε και να την απειλείτε ότι θα γυρίσετε πίσω και δεν θα πάει πουθενά.

β. Την πάτε στο λούνα παρκ, γιατί δεν αντέχετε την γκρίνια της. Τώρα, όμως, είστε εσείς μουτρωμένος και δεν έχετε κουράγιο για περισσότερα παιχνίδια.

γ. Της εξηγείτε ότι σήμερα είστε κουρασμένος γιατί είχατε πολύ δουλειά. Την ρωτάτε αν για κάποιον λόγο δεν της αρέσει η παιδική χαρά και της υπόσχεστε ότι με την πρώτη ευκαιρία, π.χ. το σαββατοκύριακο, θα την πάτε όπου θέλει.

Οι περισσότεροι γονείς πιθανώς θα αντιδράσουν σύμφωνα με τις δύο πρώτες απαντήσεις. Η τρίτη είναι αρκετά δύσκολο να εφαρμοστεί σε στιγμές που το κουράγιο μας στερεύει. Κι όμως, είναι αυτή που θα επιφέρει τα καλύτερα αποτελέσματα. Έτσι, τουλάχιστον, υποστηρίζει η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης -του λεγόμενου E.Q.

Ε.Ο. και Ι.Ο.: Δύο αντίθετες και αλληλοσυμπληρούμενες έννοιες



Μέχρι πριν μερικά χρόνια οι περισσότεροι γονείς πίστευαν ότι το να φροντίσουν για την πνευματική και νοητική πρόοδο των παιδιών τους αποτελούσε κύριο μέλημα στον σκοπό τους να δημιουργήσουν αυτάρκεις και ικανούς ανθρώπους. Ωστόσο, είναι η θεωρία της **συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ)**, η οποία έγινε ευρέως γνωστή από τον δρ. Daniel Goleman, ψυχολόγο στο Πανεπιστήμιο του Χάρβαντ, που βρίσκει όλο και περισσότερους υποστηρικτές τα τελευταία χρόνια, καθώς έμπρακτα αποδεικνύεται πως **η πραγματική ευφυΐα -αυτή που πραγματικά μας «πάει μπροστά»- δεν είναι μόνο διανοητική (IQ).**

Ο Goleman ορίζει την συναισθηματική νοημοσύνη ως την **«ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα, να τα κατανοεί και να τα ελέγχει. Είναι επίσης η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του και να μπορεί να χειρίζεται αποτελεσματικά τόσο τα δικά του συναισθήματά του όσο και τις διαπροσωπικές του σχέσεις».**

Στο ομώνυμο βιβλίο του γράφει πως **«η οικογενειακή ζωή είναι το πρώτο σχολείο της συναισθηματικής μάθησης».** Με αφορμή τον σημαντικό ρόλο των γονιών ο δρ. John Gottman, καθηγητής ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της Ουάσινγκτον, δημοσιεύει το 1997 το βιβλίο **«Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών».**

Τα συμπεράσματα του βιβλίου βασίζονται σε εικοσαετείς έρευνες και μελέτες πάνω στην αλληλεπίδραση γονιών-παιδιών και από αυτές προκύπτουν συμπεράσματα που συγκλίνουν στο ότι **«οι γονείς που προσφέρουν στα παιδιά τους καθοδήγηση στον κόσμο των συναισθημάτων μεγαλώνουν συναισθηματικά υγιέστερα παιδιά.** Παιδιά πιο ανθεκτικά και ευπροσάρμοστα. Παιδιά που σαφώς λυπούνται ή φοβούνται ή θυμώνουν όπως όλα τα παιδιά, αλλά είναι πιο ικανά να χαλαρώνουν, να βγαίνουν από την δύσκολη θέση και να συνεχίζουν τις παραγωγικές τους δραστηριότητες. Με άλλα λόγια, παιδιά που διαθέτουν περισσότερη συναισθηματική νοημοσύνη».

Η εκμάθηση της παιδικής συναισθηματικής νοημοσύνης στην πράξη

Ένα από τα χαρακτηριστικά του EQ, που έρχεται σε αντίθεση με το IQ, είναι ότι ενώ το IQ είναι κάτι προκαθορισμένο από τη γέννηση του ανθρώπου με μικρά περιθώρια εξέλιξης, **το EQ αναπτύσσεται σταδιακά και σε οποιαδήποτε ηλικία.** Έτσι, είναι στο χέρι πρώτα των γονιών να δημιουργήσουν τις βάσεις ώστε τα παιδιά τους να έχουν καλή σχέση πρώτα με τον ίδιο τους τον εαυτό και έπειτα με τους άλλους. Να γίνουν οι «συναισθηματικοί τους μέντορες». Πώς θα το πετύχουν αυτό;

Ο δρ. Gottman αναφέρει τα χαρακτηριστικά των γονιών που εφαρμόζουν την συναισθηματική αγωγή:

- **Βλέπουν τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους ως μία ευκαιρία για επικοινωνία και τρυφερότητα.** Αφιερώνουν, λοιπόν, χρόνο σε ένα λυπημένο, θυμωμένο ή φοβισμένο παιδί για να εκφράσει τα συναισθήματά του. Με τον ίδιο τρόπο αντιδρούν σε κάθε συναισθηματική κατάσταση του παιδιού.



- **Μιλούν καθησυχαστικά στο παιδί.** Το βοηθούν να κατονομάσει το συναίσθημα που νιώθει, ενώ θέτουν όρια ως προς την έκφραση του συναισθήματος (π.χ. εξηγούν στο παιδί ότι το να σπάσει όλα του τα παιχνίδια δεν αποτελεί λύση στον θύμο του. Το να συζητήσει, όμως, μαζί τους γιατί είναι θυμωμένο μπορεί να βοηθήσει να νιώσει καλύτερα).

- **Έχουν επίγνωση και εκτιμούν τα δικά τους συναισθήματα.** Έτσι, δεν συγχύζονται ή αγχώνονται όταν τα παιδιά τους εκφράζουν τα συναισθήματά τους -γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν.

- Αυτό που κάνουν είναι να **παίρνουν σοβαρά τα συναισθήματα των παιδιών τους, χωρίς να τους λένε πώς πρέπει να αισθάνονται** ούτε αναλαμβάνουν εκείνοι να λύσουν μόνοι τους το πρόβλημα του παιδιού. Αντίθετα, του δείχνουν τον τρόπο να το κάνει εκείνο.

Το αποτέλεσμα αυτής της καθοδήγησης είναι τα παιδιά να μάθουν να εμπιστεύονται (τον εαυτό τους και τους γονείς τους) και να χειρίζονται τα συναισθήματά τους. Να λύνουν μόνοι τους τα προβλήματά τους και έτσι να αποκτούν αυτοεκτίμηση.

Συναισθηματική νοημοσύνη και σχολικές επιδόσεις

Τα παραπάνω στοιχεία στον χαρακτήρα των παιδιών θα τα βοηθήσουν και στις σχολικές τους επιδόσεις. Η εμπιστοσύνη στον εαυτό του, η περιέργεια για να ανακαλύψει νέες ιδέες, η πρόθεση να προχωρήσει σε πράξεις, ο αυτοέλεγχος των κινήσεών του, η αρμονικότητα στην σχέση του με τους άλλους, η ικανότητα επικοινωνίας (ιδιαίτερα με τους συνομηλίκους του) και η συνεργασιμότητα στα πλαίσια των ομαδικών δραστηριοτήτων είναι όλα στοιχεία υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης, απαραίτητα για να τα πηγαίνουν πάντα καλά στο σχολείο, εξηγούν οι ειδικοί.

Οι στρατηγικές της συναισθηματικής νοημοσύνης

Αυτό ουσιαστικά που θέλουν να πουν οι παιδοψυχολόγοι, πέρα από θεωρίες και συμβουλές, είναι ότι **η σωστή διαπαιδαγώγηση απαιτεί κάτι περισσότερο από την διάνοια, από την σκέψη -απαιτεί συναίσθημα.** Κανείς δεν αμφισβητεί την αγάπη του γονιού προς το παιδί, όμως από την επιθυμία να μεγαλώσουμε παιδιά με συναισθηματική νοημοσύνη μέχρι αυτό να γίνει τελικά πράξη η απόσταση συχνά είναι μεγάλη.

Έτσι, καταλήγοντας στο βιβλίο του, ο
στρατηγικές που από κλινικές παρατηρήσε



παρακάτω
μες 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.

Έλενα Μπούλια , www.in2life.gr

Περιμένω τις δικές σας ιστορίες, παρατηρήσεις, σκέψεις στο adoptedngr@outlook.com ,στα μηνύματα της σελίδας στο facebook <https://www.facebook.com/AdoptedInGr> και στο προφίλ μου στο facebook **Diohandi Sideri**.

Το Adopted In Gr εγγυάται για την μη δημοσιοποίηση των στοιχείων σας χωρίς τη θέλησή σας.

Πηγή: adoptedngr.wordpress.com