



Νοιάζομαι για το παιδί μου

Πρόγραμμα για την ψυχική υγεία
του παιδιού και της οικογένειας



Ανάπτυξη Συναισθηματικών Δεξιοτήτων και Διαχείριση Συγκρούσεων

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) και οι Διαστάσεις της

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (EQ) είναι η ικανότητα να αναγνωρίζουμε και να κατανοούμε τα δικά μας συναισθήματά αλλά και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων, καθώς και να διαχειριζόμαστε αποτελεσματικά τόσο τα συναισθήματά μας, όσο και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Σε αντίθεση με το IQ, που συνδέεται με τις γνωστικές ικανότητες και είναι σημαντικό για τη διεκπεραίωση εργασιών, η EQ είναι ένα είδος διαπροσωπικής νοημοσύνης και είναι σημαντική για την επιτυχία/ευτυχία στη ζωή. Είναι έννοιες ξεχωριστές, όχι αντικρουόμενες. Η EQ καλλιεργείται στο οικογενειακό πλαίσιο μέσα από μια διαπαιδαγώγηση που βασίζεται στο συναίσθημα. Η οικογένεια είναι το πρώτο και πιο σημαντικό περιβάλλον, όπου τα παιδιά μαθαίνουν να κατανοούν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση βασίζεται στη συναισθηματική επικοινωνία και λαμβάνει χώρα κυρίως όταν τα παιδιά είναι φορτισμένα, λυπημένα, θυμωμένα ή φοβισμένα.

Οι βασικές διαστάσεις της EQ περιλαμβάνουν:

-  **Αυτοεπίγνωση:** Η κατανόηση των συναισθημάτων μας τη στιγμή που δημιουργούνται, καθώς και των αιτίων τους. Η αυτοεπίγνωση μας βοηθά να αναγνωρίζουμε και να αποδεχόμαστε τόσο τις ικανότητες μας όσο και τις αδυναμίες μας.
-  **Αυτοέλεγχος:** Ικανότητα έκφρασης & αποτελεσματικής διαχείρισης των συναισθημάτων και των παρορμήσεων

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:



- ✚ **Ενσυναίσθηση:** Ικανότητα να μπαίνει κανείς συναισθηματικά στη θέση ενός άλλου ατόμου και να νιώθει τα συναισθήματα που βιώνει
- ✚ **Κοινωνικές δεξιότητες:** Επιδεξιότητα στην επικοινωνία με τους γύρω τους και ικανότητα διαμόρφωσης υγιών & στενών διαπροσωπικών σχέσεων
- ✚ Αποτελεσματική επίλυση προβλημάτων & διαφωνιών
- ✚ Εύρεση για τον εαυτό κινήτρων & στόχων

Η ανάπτυξη της EQ ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα και την ικανότητα του παιδιού να δημιουργεί ισχυρές σχέσεις, να επιλύει προβλήματα και να προσαρμόζεται στις προκλήσεις της ζωής.

Η Χρησιμότητα των Αρνητικών Συναισθημάτων

Τα συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, είναι καθολικά, συνεπώς όλοι οι άνθρωποι από τη γέννηση τους είναι προγραμματισμένοι να τα βιώνουν! Μεγαλώνουμε όμως μερικές φορές μαθαίνοντας ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι κακά και πρέπει να τα κρύβουμε ή να τα αποφεύγουμε. Ως αποτέλεσμα, μπορεί να καταλήγουμε να μην νιώθουμε καλά όταν τα βιώνουν και τα ίδια μας τα παιδιά. Όμως τα αρνητικά συναισθήματα, όταν δε βιώνονται σε υπερβολικό βαθμό, έχουν ουσιαστική σημασία για την ανάπτυξή μας:

- ✚ **Φόβος:** Προστατεύει από κινδύνους και προετοιμάζει για δράση.
- ✚ **Άγχος:** Ενισχύει την εγρήγορση, τη συγκέντρωση και την επίτευξη στόχων.
- ✚ **Λύπη:** Δείχνει ότι κάτι δεν πάει καλά και μας κινητοποιεί για αλλαγές.
- ✚ **Θυμός:** Μας βοηθά να θέσουμε όρια και να εκφράσουμε ανάγκες.
- ✚ **Ζήλια:** Προσδιορίζει τι μας λείπει και μας παρακινεί για αυτοβελτίωση.

Τα παιδιά έρχονται στη ζωή με προίκα τα συναισθήματα τους, αλλά λόγω της ανωριμότητας του εγκεφάλου τους, χωρίς κανένα εργαλείο για το πως να τα διαχειριστούν. Η μόνη λύση είναι να εκπαιδεύσουμε εμείς οι ενήλικες τα παιδιά στη διαχείριση των συναισθημάτων τους, ώστε να μάθουν να τα χειρίζονται με λειτουργικό τρόπο καθώς μεγαλώνουν.

Βασικές αρχές Συναισθηματικής Διαπαιδαγώγησης

Οι γονείς μπορούν να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών τους ακολουθώντας βασικές αρχές που προάγουν την κατανόηση και τη διαχείριση συναισθημάτων. Συγκεκριμένα:

- ✚ Αναγνωρίστε και αξιολογήστε τα δικά σας συναισθήματα για να κατανοήσετε καλύτερα τις αντιδράσεις σας και να υποστηρίξετε πιο αποτελεσματικά το παιδί σας.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

- ✚ Σεβαστείτε τα συναισθήματα του παιδιού σας. Όλα τα συναισθήματα, ακόμα και τα αρνητικά, έχουν αξία και μπορούν να διδάξουν σημαντικά μαθήματα.
- ✚ Αποφύγετε να λέτε στο παιδί πώς "πρέπει" να αισθάνεται. Φράσεις όπως "Μην ανησυχείς" ή "Δεν υπάρχει λόγος να θυμώνεις" μπορεί να ακυρώσουν την εμπειρία του και δε βοηθούν.
- ✚ Αξιοποιείτε τις αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες των παιδιών σας ως σημαντικές ευκαιρίες για ενσυναίσθηση, για διδασκαλία τρόπων χειρισμού των συναισθημάτων τους και για χτίσιμο μιας σχέσης εμπιστοσύνης με τα παιδιά.
- ✚ Αφιερώστε χρόνο για να ακούσετε προσεκτικά όταν το παιδί σας εκφράζει φόβο, λύπη ή θυμό, χωρίς βιασύνη να δώσετε λύση.
- ✚ Εκφράστε τα δικά σας συναισθήματα με εποικοδομητικό τρόπο, προσφέροντας ένα καλό παράδειγμα για το πώς να διαχειρίζεται κανείς δύσκολες καταστάσεις.
- ✚ Βοηθήστε το παιδί να κατανοήσει και να ονομάσει τα συναισθήματά του, προσφέροντας καθοδήγηση και επικυρώνοντας αυτό που νιώθει.
- ✚ Θέστε όρια στις αρνητικές συμπεριφορές, χωρίς να περιορίζετε τα συναισθήματα. Διδάξτε αποδεκτούς τρόπους έκφρασης των συναισθημάτων σε επίπεδο συμπεριφοράς.
- ✚ Ενισχύστε την αυτονομία του παιδιού, διδάσκοντάς του δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων και υποστηρίζοντάς το να βρίσκει δικές του λύσεις.

Τα Στάδια της Συναισθηματικής Διαπαιδαγώγησης

Η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση βοηθά τα παιδιά να εμπιστεύονται τα συναισθήματά τους, να αναπτύσσουν ανθεκτικότητα, να βελτιώνουν τις δεξιότητες και τις σχέσεις τους, ενώ μειώνει τους κινδύνους ψυχικής υγείας. Περιλαμβάνει τέσσερα βασικά στάδια

✚ **Επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού**

Το να έχουν οι γονείς επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού είναι το πρώτο και βασικό βήμα. Είναι σημαντικό να μπορούν να διακρίνουν τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από τη συμπεριφορά ή σε μια κατάσταση και να έχουν κατά νου ότι τα παιδιά συχνά εκφράζουν συναισθήματα με έμμεσο τρόπο. Σημάδια άγχους/ ανησυχίας εντοπίζονται και μέσα από αυτά που λένε τα παιδιά στα παιχνίδια τους ή σε άλλες εκδηλώσεις, όπως ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ. στομαχόπονοι), εφιάλτες, έλλειψη όρεξης, κινητική ανησυχία, έλλειψη συγκέντρωσης, υπερβολικό κλείσιμο στον εαυτό στην εφηβική ηλικία κ.ά.

✚ **Ενσυναίσθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων του παιδιού. Παροχή βοήθειας στο παιδί να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματα του**

Οι γονείς χρειάζεται να ακούν με προσοχή, να προσπαθούν να μπαίνουν συναισθηματικά στη θέση του παιδιού, να αναγνωρίζουν και να καθρεφτίζουν τα συναισθήματά του, ενθαρρύνοντάς το να τα κατονομάζει. Απλές παρατηρήσεις λειτουργούν καλύτερα από ερωτήσεις (π.χ. «αυτό φαίνεται να σου προκαλεί άγχος»).

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Είναι σημαντικό λοιπόν να καθρεφτίζουμε το αρνητικό συναίσθημα του παιδιού, να το επικυρώνουμε και να δείχνουμε ενσυναίσθηση, γιατί αυτό βοηθά το παιδί να ηρεμεί γρηγορότερα και να χειρίζεται ευκολότερα τα συναισθήματά του, ένα τρόπο λειτουργίας που σταδιακά τον εσωτερικεύει. Επιπλέον, αυτό ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση με το παιδί, καθώς το παιδί νιώθει ότι ο γονιός το καταλαβαίνει. Τα αρνητικά συναισθήματα υποχωρούν ΜΟΝΟ όταν τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν για αυτά. Όταν αγνοούνται ή γίνονται αντικείμενο κριτικής, μπορεί να γίνουν εντονότερα, να σωματοποιηθούν ή/και να εκδραματιστούν με άλλους τρόπους (π.χ. να χτυπήσει τους άλλους).

Τι μπορούμε να πούμε σε ένα παιδί που βιώνει αρνητικά συναισθήματα:

"Είναι φυσιολογικό να στεναχωριέσαι."

"Σε ακούω και είμαι εδώ για σένα."

"Μπορώ να καταλάβω γιατί νιώθεις έτσι."

"Αυτό πρέπει να ήταν πολύ τρομακτικό."

"Είναι εντάξει να θυμώνεις."

"Βλέπω ότι χρειάζεσαι χρόνο και χώρο. Είμαι εδώ όταν θελήσεις να μιλήσουμε."

Θέσπιση φροντιστικών ορίων

Τα όρια δίνουν στα παιδιά αίσθηση ασφάλειας και προσφέρουν καθοδήγηση. Είναι σημαντικό να τα βλέπουμε ως πράξη φροντίδας, όχι τιμωρίας. Τα όρια πρέπει να αφορούν τις συμπεριφορές, όχι τα συναισθήματα ή τις ανάγκες του παιδιού, καθώς όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, όχι όμως όλες οι συμπεριφορές. Η θέσπιση ορίων πρέπει να βασίζεται στον διάλογο και την εμπιστοσύνη. Τα πολλά και αυστηρά όρια, συνήθως φέρνουν το αντίθετο αποτέλεσμα.

Παραδείγματα όπου χρειάζεται να μπαίνουν όρια:

- ✓ Θέματα υγείας και ασφάλειας (π.χ., χρήση ζώνης ασφαλείας, σωστή διατροφή).
- ✓ Ηθικές αξίες (π.χ., αποφυγή ψεμάτων ή πρόκλησης βλάβης).
- ✓ Θέματα αυτορρύθμισης (π.χ., ώρες στις οθόνες).

Επίλυση προβλημάτων

Η επίλυση προβλημάτων βοηθά το παιδί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση και αυτονομία. Ξεκινήστε ρωτώντας τι θέλει να πετύχει σε σχέση με το υφιστάμενο πρόβλημα και συνεργαστείτε για να βρείτε λύσεις, ενθαρρύνοντας το να προτείνει τις δικές του ιδέες, ακόμα και αν δεν είναι οι πιο ενδεδειγμένες κατά τη γνώμη σας. Αξιολογήστε μαζί αν κάθε λύση από αυτές που έχετε σκεφτεί είναι δίκαιη, ασφαλής και συμβατή με τις αξίες της οικογένειας. Ενθαρρύνετε το παιδί να διαλέξει μια ή περισσότερες λύσεις προς δοκιμή. Αν μια λύση δε λειτουργήσει, ενισχύστε το παιδί να επιλέξει μια εναλλακτική. Με αυτό το τρόπο τα παιδιά μαθαίνουν ότι η απόρριψη μιας ιδέας δε σημαίνει ότι και όλη τους η προσπάθεια απέτυχε. Η ενεργή συμμετοχή του παιδιού σε όλα τα στάδια της διαδικασίας, χωρίς να του δίνουμε «μασημένη τροφή», ενισχύει την αυτοεκτίμησή του και του παρέχει πολύτιμες δεξιότητες που θα το βοηθήσουν στη ζωή του.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

Διαχείριση Συγκρούσεων

- ✚ Οι συγκρούσεις είναι αναπόφευκτες και φυσιολογικές, ακόμη και αν οι γονείς «τα κάνουν όλα σωστά».
- ✚ Τα παιδιά και οι έφηβοι, λόγω της ανώριμης ανάπτυξης του εγκεφάλου τους, δυσκολεύονται να κατανοήσουν τις συνέπειες ή τους κινδύνους. Δεν μπορούν πάντα να δουν τη δική μας οπτική, κάτι που απαιτεί από εμάς υπομονή και προσαρμοστικότητα.
- ✚ Αναγνωρίζουμε τα δικά μας συναισθήματα και αντιδράσεις. Ρωτάμε τον εαυτό μας:
 - Τι σκέφτομαι και τι νιώθω με τη συμπεριφορά του παιδιού μου; Τι μου διακινείται;
 - Πώς αντιδρώ όταν αγχώνομαι ή θυμώνω;
 - Ο τρόπος μου βελτιώνει τη σχέση με το παιδί ή τη χειροτερεύει; Έχει αποτέλεσμα;
- ✚ Διαλέγουμε τις «μάχες» που θα δώσουμε (τί είναι πραγματικά σημαντικό και τι όχι;)
- ✚ Αντί για επικρίσεις ή προσβολές που δημιουργούν αρνητικά συναισθήματα στο παιδί και επιδρούν αρνητικά στην αυτοεκτίμηση του, επιλέγουμε ήρεμη και συγκεκριμένη γλώσσα, σχολιάζοντας τη συμπεριφορά και όχι το χαρακτήρα του.
 - Αντί για «Είσαι ακατάστατος!», λέμε «Υπάρχουν ρούχα στο πάτωμα. Σε παρακαλώ, θα ήθελα να τα μαζέψεις»
- ✚ Σε στιγμές έντασης του παιδιού, εστιάζουμε πρώτα στο συναίσθημα του παιδιού και μετά περνάμε στη συμπεριφορά του. Για παράδειγμα:
 - Πρώτα: «Καταλαβαίνω ότι δυσκολεύεσαι αυτή τη στιγμή. Πες μου περισσότερα....Πρέπει να θύμωσες με...»
 - Μετά: «Σκέψου ότι όταν φωνάζεις, οι άλλοι δυσκολεύονται να σε καταλάβουν.»
- ✚ Εμείς είμαστε οι ενήλικες στη σχέση, άρα οφείλουμε να διαχειριστούμε πρώτα εμείς τα δικά μας συναισθήματα και τη συμπεριφορά μας. Όταν βλέπουμε ότι δυσκολευόμαστε να χειριστούμε τα συναισθήματα μας την ώρα της διαφωνίας με το παιδί, μπορούμε να κάνουμε ένα «time out» με φράσεις όπως: «Είμαστε και οι δυο πολύ εκνευρισμένοι αυτή τη στιγμή. Ας κάνουμε μια παύση και θα συνεχίσουμε όταν είμαστε πιο ήρεμοι». Επίσης αν υπάρχει διαθέσιμη βοήθεια, αφήνουμε τον άλλο γονέα να αναλάβει δράση.
- ✚ Μετά από μια σύγκρουση, επιστρέφουμε ήρεμοι για να συζητήσουμε χωρίς κατηγορίες. Αν έχουμε ξεφύγει, ζητάμε συγγνώμη, λειτουργώντας ως πρότυπα.

Υλοποίηση:

Με την υποστήριξη:

- ✚ Θέτουμε κανόνες επικοινωνίας για όλη την οικογένεια, διασφαλίζοντας ότι ισχύουν τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά.
- ✚ Αναγνωρίζουμε ότι κανείς δεν είναι τέλειος και τα λάθη είναι μέσα στη ζωή. Προσπαθούμε καθημερινά να γινόμαστε καλύτεροι και να μαθαίνουμε μαζί και χάρη στα παιδιά μας

Βιβλιογραφία

- Goleman, D. (1998). Η Συναισθηματική νοημοσύνη: Γιατί το EQ είναι πιο σημαντικό από το IQ. Εκδόσεις Πεδίο
- Παππά, Β. (2013). Η λογική των συναισθημάτων : συναισθηματική ανάπτυξη και συναισθηματική νοημοσύνη. Εκδόσεις Οκτώ
- Gottman, J. (2000). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών: Ένας πρακτικός οδηγός για τους γονείς. Εκδόσεις Πεδίο
- Γιαννοπούλου, Ι., Λαρδούτσου, Σ. & Κερασιώτη, Α. (2016). Τα δέκα σκαλοπάτια προς την καλύτερη συμπεριφορά. Εκδόσεις Γλαύκη
- Arnall J. (2015). Πειθαρχία χωρίς τιμωρία. Εκδόσεις Μάρτης
- Ψύλλου, Ρ. & Ζαφειροπούλου Μ. (2012). Τα φιλαράκια: Πώς να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά συναισθήματα μας. Εκδόσεις Πεδίο

**Η πνευματική ιδιοκτησία επί του υλικού ανήκει στο Ινστιτούτο Prolepsis. Επιτρέπεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευσή του σε οποιοδήποτε μέσο ή μορφή, χωρίς τροποποιήσεις, για μη εμπορικούς σκοπούς, εφόσον γίνεται αναφορά στο όνομα του δημιουργού «© 2024 Ινστιτούτο Prolepsis» και διαμοιράζεται στη συνέχεια με παρόμοια άδεια. Δεν επιτρέπεται η δημιουργία παραγώγων έργων από το υλικό, δηλαδή η αναδημοσίευσή του με αλλαγές, τροποποιήσεις, προσθήκες κ.ά. Άδεια χρήσης: [CC BY-NC-ND 4.0](#)*

Υλοποίηση:

PROLEPSIS
INSTITUTE

Με την υποστήριξη:

