

Ο ρόλος των γονέων στη συναισθηματική αγωγή των παιδιών

Ζούμε σε ένα δύσκολο και πολύπλοκο κόσμο, στον οποίο τα πάντα γύρω μας αλλάζουν με ιλιγγιώδη ταχύτητα. Μέσα σε αυτήν την πλημμυρίδα των αλλαγών, οι γονείς βρίσκονται σε σύγχυση και απόγνωση, καθώς δε γνωρίζουν πώς θα δημιουργήσουν εκείνες τις συνθήκες για τα παιδιά τους, ώστε να μπορέσουν να συμβάλουν στη σωστή διαπαιδαγώγησή τους. Την ίδια στιγμή, τα παιδιά εμφανίζονται μελαγχολικά, νευρικά, πιο παρορμητικά και ανυπάκουα.

Η νέα αυτή πραγματικότητα καθιστά αναγκαία την εστίαση της προσοχής των γονέων στη ρίζα της δημιουργίας των προβλημάτων και της κακής συμπεριφοράς, που δεν είναι άλλη από τα αρνητικά συναισθήματα. Όλες οι έρευνες αποδεικνύουν ότι, όταν οι γονείς είναι συναισθηματικά ευφείς και εκπαιδεύουν τα παιδιά τους, ώστε να αποκτήσουν συναισθηματική νοημοσύνη, τότε αυτά κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους, αλλά και τους ανθρώπους γύρω τους. Μπορούν ακόμη να ελέγχουν τα αρνητικά τους συναισθήματα, όπως είναι ο θυμός, η λύπη και ο φόβος, ενώ την ίδια στιγμή έχουν υψηλότερες σχολικές επιδόσεις. Γνωρίζουμε σήμερα, μετά από εκτεταμένες έρευνες που έχουν γίνει, ότι η συναισθηματική νοημοσύνη αποτελεί καθοριστικό παράγοντα που συμβάλλει σημαντικά στην επιτυχία και ευτυχία των παιδιών.

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο περιβάλλον μέσα στο οποίο τα παιδιά μπορούν να γνωρίσουν και να αναπτύξουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη. Φυσικά, θα πρέπει πρώτα οι γονείς να κατανοήσουν και να εφαρμόσουν τις βασικές αρχές της συναισθηματικής νοημοσύνης, ώστε να μπορέσουν στη συνέχεια να τις μεταδώσουν στα παιδιά τους. Οι γονείς αποτελούν πρότυπα για τα παιδιά. Είναι οι πρώτοι τους δάσκαλοι, καθώς τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από αυτά που βιώνουν καθημερινά με τους γονείς τους. Έτσι, μαθαίνουν πώς να κατανοούν καλύτερα τον εαυτό τους, πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, πώς να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση και τέλος πώς να επικοινωνούν και να συνεργάζονται αποτελεσματικά.

Τι μπορούν λοιπόν οι γονείς να κάνουν, ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αντιμετωπίσουν τα προβλήματα και τις δυσκολίες που σίγουρα θα βρεθούν μπροστά τους; Με ποιον τρόπο μπορούν οι γονείς να διδάξουν στα παιδιά τους μεθόδους και τεχνικές, ώστε να αποδέχονται τα αρνητικά τους συναισθήματα και να οικοδομούν έτσι στενότερες σχέσεις με τους γύρω τους; Σύμφωνα με τον John Gottman, εάν ακολουθήσουμε τα πιο κάτω στάδια, μπορούμε να δημιουργήσουμε συναισθηματικά ευφυή παιδιά.

1. Να αξιοποιήσουμε κάθε ευκαιρία για καλύτερη **επικοινωνία και συνεργασία** με το παιδί μας. Την ίδια στιγμή, να του δώσουμε χρόνο και να ακούσουμε το παιδί, δείχνοντάς του έτσι ότι το **σεβόμαστε** ως άνθρωπο.
2. Να εστιάζουμε στην **κατανόηση των συναισθημάτων** του παιδιού. Δηλαδή, να κατανοήσουμε πώς νιώθουν, αλλά κυρίως να **αποδεχθούμε** τα συναισθήματά τους.

3. Να βοηθήσουμε το παιδί μας να **κατονομάζει** τα συναισθήματα που νιώθει ή βιώνει.
4. Τέλος, να θέσουμε **όρια** για τις πιθανές ανάρμοστες συμπεριφορές (π.χ. ψέματα ή χρήση βίας) και να τα **βοηθήσουμε να λύσουν** το πρόβλημα, δείχνοντάς τους τον τρόπο.

Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά, των οποίων οι γονείς έχουν ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη και εφαρμόζουν με συνέπεια τη συναισθηματική αγωγή, έχουν καλύτερη υγεία, εμφανίζουν λιγότερα προβλήματα αρνητικής συμπεριφοράς και δημιουργούν καλύτερες και σταθερότερες φιλίες. Ακόμη, τα παιδιά αυτά είναι περισσότερο ανθεκτικά και ευπροσάρμοστα. Την ίδια στιγμή, αποκτούν έξυπνους τρόπους σκέψης, αλλά και τέτοιες συνήθειες, ώστε να μπορούν με ευκολία να ηρεμούν και να χαλαρώνουν, να βγαίνουν από τη δύσκολη θέση και να βρίσκουν κίνητρα, για να πετυχαίνουν τους στόχους τους.

Οφείλουμε, λοιπόν, ως γονείς να προετοιμάσουμε κατάλληλα τα παιδιά μας, ώστε να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις που τους περιμένουν. Η συναισθηματική ευφυΐα είναι τόσο απαραίτητη στις μέρες μας, που δεν έχουμε δικαίωμα να την αγνοήσουμε. Ήδη, πληρώνουμε το κόστος της έλλειψης συναισθηματικής αγωγής, με τα πολλά και συνεχώς αυξανόμενα προβλήματα της νεολαίας μας. Μπορεί τα πράγματα να είναι δύσκολα, αλλά οφείλουμε να προσπαθήσουμε, ώστε να δώσουμε ό, τι καλύτερο μπορούμε στα παιδιά μας. Άλλωστε, όπως σοφά αναφέρει ο Ρωμαίος φιλόσοφος Σενέκας: «δεν είναι ότι επειδή τα πράγματα είναι δύσκολα που δεν προσπαθούμε, αλλά είναι ότι επειδή δεν προσπαθούμε που τα πράγματα είναι δύσκολα».

Θεόδωρος (Άκης) Φ. Ηλία