

# Βοηθώ το παιδί μου να αποκτήσει συναισθηματική νοημοσύνη

Αγγέλη Βασιλική  
Ψυχολόγος Α.Π.Θ. , Μ. Ed. Ειδική Αγωγή  
Εκ. Ψυχοθεραπεύτρια Γνωστικό Συμπεριφορικής προσέγγισης

Αρχικά είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τί σημαίνει η συναισθηματική νοημοσύνη. Σημαίνει αυτογνωσία, αποδοχή, ενσυναίσθηση και ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων και των σχέσεων. Εφόδια απαραίτητα που βοηθούν τα παιδιά μας να καλλιεργήσουν ένα επιθυμητό επίπεδο συναισθηματικής νοημοσύνης, προκειμένου να μπορούν να διαχειρίζονται αποδοτικότερα τις σχέσεις τους στο παρόν και στο μέλλον, να έρχονται αντιμέτωποι με αποτελεσματικότερο τρόπο στις στρεσογόνες καταστάσεις και να εκδηλώνουν προσαρμοστικότητα όταν οι καταστάσεις είναι δύσκολες, όπως για παράδειγμα η περίπτωση του εκφοβισμού.

**Να θυμάστε:** Πάντοτε η διαχείριση των συναισθημάτων ξεκινά από τους γονείς. Το παιδί θα κάνει ότι βλέπετε να κάνετε εσείς. Επομένως, σκεφτείτε πώς αντιδράτε και συμπεριφέρεστε εσείς όταν αντιμετωπίζετε μια αγχογόνα συνθήκη και πώς μπορείτε να αποτελέσετε ένα ορθό πρότυπο συναισθηματικής νοημοσύνης για τα παιδιά σας.



Αυτή η φωτοαφία από Άνωστος συντάκτης με άδεια

## Χρήσιμες Στρατηγικές

- ✓ Ενεργοποιήστε την ακρόαση σας για να κατανοήσετε τα συναισθήματά του παιδιού σας και βοηθήστε το να αντιληφθεί ότι είναι φυσιολογικό ορισμένες φορές να αισθάνεται λύπη, φόβο ή ενόχληση. Μόνο όταν αποδεχτεί και καταλάβει το πώς αισθάνεται έχει τη δυνατότητα να διερευνήσει τί πυροδότησε το συναίσθημά του για να μπορεί να διαχειριστεί το πρόβλημα.

- ✓ Ενθαρρύνετε το παιδί σας να συμπεριφέρεται με καλοσύνη και αποδοχή στους συνανθρώπους του, να διατηρεί καλές σχέσεις με τους συμμαθητές του, να διαχειρίζεται τα δυσφορικά του συναισθήματα και να στηρίζει τον εαυτό του και τους άλλους με ενεργή παρουσία.
- ✓ Παροτρύνετε το παιδί σας να στοχαστεί πώς αισθάνεται και πώς ενεργεί σε διαφορετικές συνθήκες. Λόγω χάρη, ρωτήστε το να σκεφτεί πώς νιώθει όταν ένα άτομο συμπεριφέρεται με άσχημο τρόπο σε κάποιον συνάνθρωπό του.
- ✓ Προωθήστε την κατανόηση του θετικού τρόπου σκέψης που επιδρά στις αντιδράσεις και τα συναισθήματά του, καθώς η θετική σκέψη έχει την ιδιότητα να τροποποιήσει τη συναισθηματική του αντίδραση απέναντι στις περιστάσεις.
- ✓ Διευκολύνετε τα παιδιά σας να μιλήσουν και να συζητήσουν για ζητήματα που τα προβληματίζουν. Έχουν ανάγκη την υποστήριξη σας και είναι πολύ βοηθητικό να γνωρίζουν ότι έχετε καθορίσει από κοινού μια ορισμένη ώρα την ημέρα που μπορούν να μιλούν για τα θέματα που τα απασχολούν και επιθυμούν να σας εκμυστηρευτούν.
- ✓ Τέλος, ενδυναμώνει την αυτογνωσία τους και την αυτοεκτίμηση τους μιλώντας για:
  - Τα θετικά τους χαρακτηριστικά
  - τους στόχους και τα όνειρα τους
  - τα στοιχεία που θαυμάζουν σε άλλα πρόσωπα
  - τί είναι το καλύτερο για την οικογένεια σας.



[Αυτή η φωτογραφία](#) από Άγνωστος συντάκτης με άδεια χρήσης [CC BY-ND](#)

## **Βιβλιογραφικές Αναφορές**

Αλεξανδράτου, Β. (2014). *Η συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με το κλίμα της τάξης και τη σχολική επίδοση των παιδιών* (Doctoral dissertation, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Σχολή Επιστημών Αγωγής. Τμήμα Παιδαγωγικό Δημοτικής Εκπαίδευσης. Τομέας Ειδικής Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας).

Gottman, J. (2000). *Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των παιδιών*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Ψυχολογίας, Ε. Κ. Α. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ: ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΕΙΣ ΜΙΑΣ ΠΑΛΙΑΣ ΕΝΝΟΙΑΣ.