

Λίγη ενσυναίσθηση για τα παιδιά που είναι στενοχωρημένα

Ορθοδοξία / Κοινωνικά θέματα

Κλαίρη Μαυρόματου - Χατζηκωντή, Δρ Φυσικών επιστημών



Αγαπητοί μου αναγνώστες, στο προηγούμενο άρθρο μας διαπιστώσαμε από παραδείγματα πόσο σημαντικό είναι ο γονιός να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του παιδιού του και να μην τα προσπερνάει. Όταν το παιδί είναι σε κατάσταση θυμού, απογοήτευσης και άλλων έντονων συναισθημάτων δεν ακούει κανένα. Δεν δέχεται ούτε συμβουλή, ούτε παρηγοριά, ούτε φυσικά κριτική!

Θα σας δώσω ένα παράδειγμα: Ο Μανωλάκης είχε προετοιμαστεί ότι την επομένη ημέρα θα πήγαιναν με το σχολείο περίπατο. Η μέρα όμως ξημέρωσε βροχερή και ο περίπατος έπρεπε να αναβληθεί. Ο Μανωλάκης άρχισε τη γκρίνια και το κλάμα! Του έφταιγαν όλα, δυστροπούσε!

Εκείνη την στιγμή ο πατέρας του μπορούσε να το χειριστεί με τον εξής τρόπο και να του πει: «Ε, μην κάνεις έτσι παιδάκι μου, δεν μπορεί κανείς να τα βάλει με τον Θεό, θα φτιάξει ο καιρός και θα πάτε άλλη μέρα». Σε μια τέτοια απάντηση θα

πήγαινε αμέσως το μυαλό μας. Αυτή η απάντηση, όμως, δεν είναι η ενδεδειγμένη! Δεν λαμβάνει υπ' όψιν τα έντονα συναισθήματα του παιδιού και την απογοήτευσή του, που δεν πήγε περίπατο με τους φίλους του.



Εδώ απαιτείται η ενσυναίσθηση. Ενσυναίσθηση είναι η συναισθηματική ταύτιση με την ψυχική κατάσταση ενός άλλου ατόμου, και η κατανόηση της συμπεριφοράς και των κινήτρων του.

Κατά συνέπεια, μια απάντηση όπως: «Αχ, πόσο ήθελες να πάτε σήμερα περίπατο! Κρίμα! απογοητεύτηκες γιέ μου! Είχες έτοιμη την τσάντα του περιπάτου και τελικά δεν μπορείτε να πάτε αφού βρέχει και ο καιρός τα μούσκεψε!» αναγνωρίζει την απογοήτευση του παιδιού. Το παιδί αισθάνεται ότι ο γονιός του το κατανοεί και συμμερίζεται την στενοχώρια του.

Μετά από αυτήν την αναγνώριση και αφού περάσει ώρα αρκετή για να εισπράξει το παιδί την συναισθηματική ταύτιση του γονιού του, μπορεί να ακούσει συμβουλές, όπως τις πιο πάνω. Μόνο τότε, όχι νωρίτερα.

Τα παιδιά θέλουν πρώτα να καταλάβουμε εμείς οι γονείς ή οι δάσκαλοι, τι τους συμβαίνει και τι αισθάνονται εκείνη την στιγμή. Σε αυτά τα πλαίσια, όταν το παιδί λέει στο γονιό, «Μου έβαλε τις φωνές ο δάσκαλός μου» δεν πρέπει να του απαντήσουμε «ποιος ξέρει τί έκανες για να σου βάλει τις φωνές». Δεν είναι η κατάλληλη στιγμή, θα χάσουμε το παιχνίδι και δεν θα ωφελήσουμε το παιδί μας. Δεν θα απαντήσουμε με κριτική ούτε για το πόσο λάθος έκανε και πόσο κακό και

άτακτο παιδί είναι, ούτε πόσο κακός είναι ο δάσκαλος που το μάλωσε.

Αντίθετα θα απαντήσουμε κάτι που να δείχνει ότι καταλαβαίνουμε τον θυμό, την στενοχώρια ίσως και την προσβολή που του έγινε... Όπως: «Είσαι στενοχωρημένος με αυτό που έγινε»! Ή «Θύμωσες πολύ που σε μάλωσε ο δάσκαλος». Θα το πούμε όμως με ειλικρινές ενδιαφέρον.

Δεν θα λάβουμε θέση επί της ουσίας του ζητήματος. Προφανώς και δεν θα κρίνουμε το δάσκαλο, προσπαθώντας να κερδίσουμε την εύνοια και να κατευνάσουμε το παιδί. Θα δείξουμε απλά κατανόηση στα συναισθήματά του. Δεν απαιτείται τίποτα περισσότερο. Δεν είναι ώρα για συμβουλές και υποδείξεις.

Οι συμβουλές και οι υποδείξεις είναι απαραίτητες και θα γίνουν οπωσδήποτε. Δεν θα αφήσουμε το παιδί στο σκοτάδι, να δέχεται μόνο παρηγορητικά λόγια κατανόησης. Είναι μέγιστο χρέος του γονιού να συμβουλέψει και να διαπαιδαγωγήσει. Αλλά αυτό θα γίνει λίγο αργότερα, όταν το παιδί ηρεμήσει και αισθανθεί ασφάλεια και γαλήνη με το γονιό του.

Αυτός ο χειρισμός που αναπτύξαμε πιο πάνω είναι μια τέχνη, μια ικανότητα, μια επιδεξιότητα που οφείλει ο γονιός να αναπτύξει προς όφελος της ανατροφής των παιδιών του. Απαιτεί ψυχραιμία και γερά νεύρα από τον γονιό, δεν είναι εύκολο αλλά αξίζει πάρα πολύ!

Πρώτη δημοσίευση: Εφημερίδα Μυτιλήνης «Εμπρός»

<https://bit.ly/36ax6Wx>