

Ενσυναίσθηση: Μια αρετή που κάθε γονιός πρέπει να έχει!

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Θεολογία και Ζωή](#)



«Πάλι κλαίει το παιδί; Τι έπαθε;» ή «Να δω πώς θα το ηρεμήσω...» είναι σκέψεις που περνούν καθημερινά από το μυαλό των γονιών. Όσο και αν αγαπάμε τα παιδιά μας πολλές φορές μένουμε στην επιφανειακή αντιμετώπιση των προβλημάτων τους, χωρίς να προσπαθούμε να μπούμε στη θέση τους. Δείχνουμε δηλαδή ότι τα υποστηρίζουμε χωρίς όμως να τα καταλαβαίνουμε ουσιαστικά. Για το λόγο αυτό, η καλλιέργεια της ενσυναίσθησης στους γονείς είναι πολύ σημαντική, αν θέλουν όντως να είναι δίπλα στα παιδιά τους.



Τι ακριβώς είναι η ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα να βλέπουμε και ν' αξιολογούμε τι αισθάνεται ο συνάνθρωπός μας. Αν ένα κοντινό μας άτομο στενοχωριέται ή πονάει και αισθανόμαστε πραγματικά τον πόνο του ή όταν πραγματικά χαιρόμαστε με την χαρά του, σημαίνει αυτό που λέει και η ίδια η λέξη: μοιραζόμαστε τα ίδια συναισθήματα μ' εκείνον. Είναι ένα χαρακτηριστικό που μας βοηθά να δεθούμε με τους γύρω μας.

Έτσι, όταν δείχνουμε ενσυναίσθηση προς το παιδί, σημαίνει ότι το κατανοούμε, συμπάσχουμε μαζί του και του μαθαίνουμε το σωστό και το λάθος, δείχνοντάς του απεριόριστη αγάπη.

Γιατί είναι σημαντική η ενσυναίσθηση στους γονείς;

1. Μπορούν να καταλάβουν πραγματικά το παιδί

Με τον όρο «ενσυναίσθηση» εννοούμε ότι συμπάσχουμε με το παιδί, ακόμα και σε πράγματα που, ως μεγάλοι, ίσως θεωρούμε ασήμαντα. Αν για παράδειγμα, δεν μπορεί να κοιμηθεί μόνο του ένα βράδυ, είναι πολύ πιθανό να σκεφτούμε ότι είναι απλά ένα καπρίτσιο του, ενώ στην πραγματικότητα εκείνο μπορεί να φοβάται το σκοτάδι. Η «ξηρή» αντιμετώπιση του να ικανοποιήσουμε απλώς την ανάγκη του και να το αφήσουμε να κοιμηθεί μαζί μας για να μην παραπονιέται ή να σταματήσει να κλαίει, δεν ταυτίζεται με την ενσυναίσθηση. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, θα έπρεπε να συζητήσουμε το πρόβλημά του, να το ρωτήσουμε γιατί αισθάνεται έτσι και να του δείξουμε ότι καταλαβαίνουμε τους φόβους του γιατί κάποτε κι εμείς ήμαστε παιδιά και φοβόμαστε το σκοτάδι.

Στα παιδιά, εξάλλου, οι συναισθηματικές ανάγκες ή ελλείψεις συνήθως εκδηλώνονται μέσω κάποιων φυσικών αναγκών και ανησυχιών.

2. Του δείχνουν πώς να είναι δίπλα στους συνανθρώπους του



Τα παιδιά, όπως είναι γνωστό, λειτουργούν μιμητικά. Επομένως, για να μάθουν να είναι δίπλα στους συνανθρώπους τους, είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να τους δώσουν το σωστό παράδειγμα και να τα κάνουν να καταλάβουν ότι η ευτυχία των κοντινών μας ανθρώπων είναι το ίδιο σημαντική με τη δική μας. Στο χέρι μας είναι να τους δείξουμε ότι ο κόσμος δεν περιστρέφεται μόνο γύρω από εκείνα και ότι οι ανάγκες των υπολοίπων είναι το ίδιο σημαντικές με τις δικές τους.

3. Το βοηθούν να αναγνωρίζει και να χειρίζεται τα συναισθήματά του
Αν τα παιδιά δεν σκέφτονται τους υπόλοιπους ή δεν τα ενδιαφέρει αν θα πληγώσουν τα συναισθήματά τους, δεν σημαίνει ότι δεν «έχουν» ενσυναίσθηση, αλλά ότι κάποια άλλα συναισθήματά τους υπερισχύουν και έτσι δεν την εκφράζουν. Το να νοιαζόμαστε για τους άλλους μπορεί κάποιες φορές να «φορτώνει» την ψυχολογία μας και να περιλαμβάνει αρνητικά συναισθήματα, όπως ο θυμός, η ντροπή, η ζήλεια, συναισθήματα που τα παιδιά δεν μπορούν εύκολα ν' αντιληφθούν ή που, ακόμα και εάν τ' αντιλαμβάνονται, προσπαθούν να τ' αποφύγουν.

Γι' αυτό, είναι σημαντικό κάθε φορά που το παιδί νιώθει κάποιο απ' αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα να τα κατονομάζουμε και να του εξηγούμε γιατί αισθάνεται έτσι. Αν παρά τις προσπάθειές μας, είναι ακόμα ταραγμένο, καλό θα είναι να το αφήσουμε πρώτα να ηρεμήσει και μετά να το βοηθήσουμε να έρθει αντιμέτωπο μ' αυτά.

Η διαχείριση των συναισθημάτων μας δεν είναι εύκολη υπόθεση, είναι όμως το

πρώτο βήμα για να μπορέσουμε να καταλάβουμε τον εαυτό μας και μετά τους γύρω μας.

4. Το δέχονται όπως είναι

Η ενσυναίσθηση δεν σχετίζεται μόνο με την αναγνώριση των συναισθημάτων των συνανθρώπων μας, αλλά και με το να τους αποδεχόμαστε όπως ακριβώς είναι. Φυσικά, τα παιδιά, όσο ακόμα είναι μικρά, δεν έχουν καλλιεργήσει ακόμα κάποια βασικά στοιχεία του χαρακτήρα τους, ωστόσο έχουν τη δική τους προσωπικότητα, την οποία θα πρέπει να σεβαστούμε και ν' αποδεχθούμε.

Είναι σημαντικό να ακούμε όσα έχουν να μας πουν και, ακόμα και αν κάτι μας φαίνεται υπερβολικό ή αστείο να μην το δείξουμε. Ό,τι εμείς θεωρούμε εκείνη την ώρα ανάξιο λόγου ή ασήμαντο, μπορεί για το παιδί να είναι σημαντικό! Γι' αυτό, δεν πρέπει να υποτιμάμε τα λόγια του, τις επιθυμίες ή τις φιλοδοξίες του, αλλά να του δείχνουμε κάθε στιγμή ότι θα είμαστε δίπλα του σε ό,τι μας χρειαστεί.

Τι να κάνετε για να τονώσετε την ενσυναίσθηση του παιδιού

Δείξτε του ότι το καταλαβαίνετε: «Μήπως φοβάσαι το σκυλάκι του γείτονα; Δεν θα σε πειράξει αλλά γαβγίζει πολύ και καταλαβαίνω ότι αυτό μπορεί να σε τρομάζει. Θα σου κρατάω το χέρι μέχρι να περάσουμε το δρόμο!».

Μιλήστε για τα συναισθήματα των άλλων: «Η αδελφή σου στενοχωρήθηκε όταν την έσπρωξες. Καλό θα είναι να της ζητήσεις συγγνώμη και να της πεις ότι δεν ήθελες να την πονέσεις ή να την στενοχωρήσεις.»



Φέρτε το παράδειγμα των κοντινών σας ανθρώπων: «Ο παππούς είναι άρρωστος. Θες να του γράψεις μια κάρτα και να του την δώσεις για να μάθει ότι τον σκέφτεσαι;».

Χρησιμοποιήστε το «εγώ»: «Δεν μου αρέσει όταν μου μιλάς άσχημα. Με

στενοχωρείς και δεν θέλω να το ξανακάνεις.» ή «Καταλαβαίνω γιατί φοβάσαι. Κι εγώ στην ηλικία σου είχα τον ίδιο φόβο!». Με την χρήση του α' ενικού, είτε με αρνητική είτε με θετική χροιά, έρχεστε πιο κοντά του και κερδίζετε περισσότερο την προσοχή και το σεβασμό του.

Να εξηγείτε τη «συγγνώμη»: Τα παιδιά πολλές φορές βλέπουν τη «συγγνώμη» σαν ένα μέσο για να γλυτώσουν τις δυσάρεστες συνέπειες χωρίς να καταλαβαίνουν τι ακριβώς σημαίνει. Γι' αυτό, εξηγήστε του κάθε φορά που κάνει κάποιο λάθος τον λόγο για τον οποίο θα πρέπει να ζητήσει συγγνώμη και ρωτήστε το αν καταλαβαίνει το γιατί.

Διαβάστε μαζί βιβλία για τα συναισθήματα: Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει τα συναισθήματά του, διαβάζοντας σχετικά παιδικά βιβλία που θ' αναπτύξουν τη συναισθηματική του νοημοσύνη.

Δείτε το παρακάτω βίντεο που συνοψίζει μέσα σε τρία λεπτά τη σημασία της ενσυναίσθησης:

Πηγή: mama365.gr