

Μητρική ευφυΐα! Κι όμως υπάρχει!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Από: Σιμέλα Κολαγκελέ

Μητρική ευφυΐα, είναι η ικανότητα μιας μητέρας να αφουγκράζεται και να αντιλαμβάνεται το παιδί της και βέβαια το κλειδί για να ανοίξει την πόρτα του συναισθηματικού του κόσμου.

Η συναισθηματική νοημοσύνη καλλιεργείται στα παιδιά μέσα από τη σχέση τους με τους γονείς τους, μιας και αυτή η σχέση είναι η πρωταρχική για εκείνα. Ένας

συναισθηματικά νοήμων γονιός μπορεί να εκπαιδεύει και το παιδί του να αποκτήσει συναισθηματική επίγνωση και ενσυναίσθηση, που αναφέρονται στην ικανότητα να κατανοεί τα συναισθήματα των συνανθρώπων του. Πώς; Το βασικό είναι ο γονιός να μάθει να ακούει και να παρατηρεί το παιδί του. Να εστιάζει την προσοχή του στη γλώσσα του σώματος, καθώς και στις χειρονομίες του παιδιού του. Και στη συνέχεια να εκφράζει το συναίσθημα που έχει ο ίδιος, έτσι ώστε σταδιακά να μάθει και το παιδί να αναγνωρίζει και να διατυπώνει το δικό του συναίσθημα.

Συναισθηματική νοημοσύνη: η ασπίδα τους στη ζωή

Η σωστή συναισθηματική αγωγή μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αναπτύξει αυτογνωσία, αυτοεκτίμηση, καθώς και βασικές δεξιότητες, όπως είναι η καλή συνεργασία και επικοινωνία τόσο μεταξύ των συνομηλίκων όσο και των ενηλίκων. Επίσης, μπορεί να μάθει να διαχειρίζεται πιο εύκολα τα αρνητικά και δύσκολα συναισθήματά του και να επιλύει πιο ομαλά τις συγκρούσεις. Σύμφωνα με τους ειδικούς, τα συναισθηματικά «εκπαιδευμένα» παιδιά είναι καλύτερα προετοιμασμένα να αντιμετωπίσουν τη νεανική βία, τα ναρκωτικά και την πρόωμη σεξουαλική δραστηριότητα. Φυσικά, για να μπορέσει ο γονιός να μεταφέρει αυτές τις δυνατότητες στο παιδί του, είναι σημαντικό ο ίδιος να προσπαθήσει να κατακτήσει τη συναισθηματική νοημοσύνη και ενσυναίσθηση μέσα από τη δική του πρακτική στην καθημερινότητα.

Τα στάδια της συναισθηματικής εκπαίδευσης

Αφήστε το να εκφραστεί

Το πρώτο στάδιο που πρέπει να κατακτήσουν οι γονείς περιλαμβάνει την επίγνωση των συναισθημάτων, τόσο των δικών τους όσο και των παιδιών τους. Συχνά λέμε: «Τα αγόρια δεν κλαίνε, ούτε πονάνε», «Είναι μόλις δύο χρόνων, δεν μπορεί να θυμώνει»... Όλα αυτά τα κλισέ μπορούν να γίνουν επικίνδυνες παγίδες. Δεν μπορούμε να απαγορεύσουμε σε ένα δίχρονο να θυμώσει με τον αδελφό του αν του έσπασε το αγαπημένο του παιχνίδι, ούτε να εκφράσει τον πόνο του. Κάθε άνθρωπος ανεξαρτήτως φύλου, ηλικίας, ρόλου, μπορεί να βιώσει θυμό, οργή, πόνο, θλίψη ή οποιοδήποτε άλλο συναίσθημα. Αυτή η αναγνώριση της ύπαρξης όλων των συναισθημάτων είναι το πρώτο βήμα της συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης.

Επικοινωνήστε μαζί του

Κάποιες φορές τα παιδιά νιώθουν ένταση και αναστάτωση, ιδιαίτερα όταν βρεθούν παγιδευμένα σε συναισθήματα που δεν μπορούν να κατανοήσουν, να ορίσουν ή να διαχειριστούν. Αν συζητήσετε μαζί τους για τα προβλήματα αυτά, η έντασή τους θα μειωθεί αισθητά. Αν το παιδί καταλάβει τι νιώθει και πώς να το εκφράσει, θα μπορέσει να προσδιορίσει κάπως τα συναισθήματα που μέχρι πρότινος του έμοιαζαν ακατανόητα. Όταν μάθει να «ορίζει» το συναίσθημά του (νιώθω θυμό), μπορεί να προχωρήσει στο επόμενο βήμα (τι μπορώ να κάνω για να διαχειριστώ το θυμό μου;). Η κατανόηση των συναισθημάτων του θα το βοηθήσει στο να αναπτύξει καλύτερες διαπροσωπικές σχέσεις, αλλά και να αντιμετωπίσει μεθοδικά δύσκολες καταστάσεις.

Βάλτε του όρια

Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά, όχι όμως και όλες οι συμπεριφορές. Είναι κατανοητό το παιδί να νιώθει θυμό για το αδερφάκι του που του έσπασε το παιχνίδι, αλλά δεν είναι αποδεκτό να το χτυπήσει με ένα ξύλο για να εκφράσει το θυμό του. Ο έλεγχος της συμπεριφοράς και η ύπαρξη ορίων είναι απαραίτητα στοιχεία για τη διατήρηση της ισορροπίας της οικογένειας. Καλό είναι να υπάρχουν κάποιες αξίες και κανόνες, βάσει των οποίων τα μέλη της οικογένειας θα λειτουργούν, θα επικοινωνούν και θα συμπεριφέρονται.

Αποκτήστε συναισθηματική διαύγεια

Μια μητέρα πρέπει να έχει τη συναισθηματική διαύγεια ώστε να γνωρίζει ακριβώς τα παιδιά της και να ξέρει πώς να βοηθήσει, χωρίς να θυμώνει, η να χάνει την ψυχραιμία της. Όπως μας λέει ο Goleman, στο βιβλίο του «Συναισθηματική Νοημοσύνη», μεταφέροντας λόγια του Αριστοτέλη: «Οποιοσδήποτε μπορεί να θυμώσει, αυτό είναι εύκολο. Αλλά το να εκφράσεις το θυμό σου στο σωστό άτομο, στο σωστό βαθμό, τη σωστή στιγμή, για το σωστό λόγο και με σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι εύκολο».

Δώστε του εναλλακτικές λύσεις

Η ευελιξία στον τρόπο σκέψης αποτελεί ένα ακόμη προσόν του συναισθηματικά ευφυούς ατόμου. Αν το παιδί νιώθει μπλοκαρισμένο, μπορείτε να συζητήσετε μαζί του τον τρόπο για να λύσει το πρόβλημα. «Τι κινήσεις μπορώ να κάνω;», «Υπάρχουν άλλες λύσεις;», «Δοκιμάζω κάθε λύση».

Ο συναισθηματικά ευφυής γονιός

- Γνωρίζει πώς νιώθει, πώς νιώθουν τα παιδιά του και τι πρέπει να κάνει γι' αυτό.
- Αναγνωρίζει τι τον κάνει να αισθάνεται καλά, τι τον κάνει να αισθάνεται άσχημα

και πώς να μεταβεί από το «καλά» στο «άσχημα».

-Διαθέτει συναισθηματική αυτογνωσία, ευαισθησία και διαχειριστικές ικανότητες, που τον βοηθούν να επιβιώσει με ποιότητα.

- Κατανοεί πως κάθε άνθρωπος νιώθει διαφορετικά για κάποια πράγματα και πως τα συναισθήματα προκαλούνται από διαφορετικά ερεθίσματα σε κάθε άνθρωπο.

-Ακούει με προσοχή τους άλλους όταν μιλούν για τα συναισθήματά τους.

-Αντιλαμβάνεται ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι αντίδρασης σε κάποιο συναίσθημα, αλλά κάποιοι από αυτούς πρέπει να αποφεύγονται.

Με τη συνεργασία της Αγγελικής Γενά (Κλινική ψυχολόγος & αναπληρώτρια καθηγήτρια στη Φιλοσοφική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών).

Πηγή: [imommy](#)