



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ

ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

Πτυχιακή Εργασία

Θέμα:

«Συναισθηματική Νοημοσύνη
& Καλλιέργεια Συναισθηματικής Αγωγής»

ΟΝΟΜ/ΜΟ ΦΟΙΤΗΤΗ, Α.Μ.: : Τζήμα Ολυμπία, 14432

Επιβλέπουσα Καθηγήτρια: Σιαφάκα Βασιλική

Επίκουρος Καθηγήτρια

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2017

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ & Καλλιέργεια Συναισθηματικής Αγωγής

«Εκπαιδεύοντας το μυαλό, χωρίς να εκπαιδεύσουμε την καρδιά, δεν είναι καθόλου εκπαίδευση.»

Αριστοτέλης

«Το καθήκον σου είναι όχι ν' αναζητήσεις την αγάπη, αλλά ν' αναζητήσεις και να βρεις όλα τα εμπόδια που έχεις χτίσει εναντίον της.»

Rumi

«Η σωστή διαπαιδαγώγηση απαιτεί κάτι παραπάνω από τη διάνοια. Απαιτεί και συναίσθημα.»

«Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι η ικανότητα να ρυθμίζεις τη διάθεση σου, να χαλιναγωγείς τα πάθη σου, είναι αντοχή στις απογοητεύσεις, αισιοδοξία, ενσυναίσθηση.»

Daniel Goleman

«Τα παιδιά ανταποκρίνονται τόσο πολύ στο χαμόγελο, που αν ένας γονέας μπορούσε να αλλάξει μόνο ένα πράγμα στον τρόπο διαπαιδαγώγησης των παιδιών του, θα του συνιστούσαμε να χαμογελά πιο συχνά και να προσφέρει περισσότερες αγκαλιές και πιο πολλή στοργή.»

Diana Loormans & Julia Godoy

«Υπάρχουν φορές, πολλές φορές, που η ήρεμη και τρυφερή επανασύνδεση με ένα παιδί είναι πιο αποτελεσματική από κάθε άλλη μορφή συνέπειας ή τιμωρίας.»

Holly Benett & Teresa Pitman

Ιωάννινα, Ιούνιος 2017

Πίνακας περιεχομένων

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ (EMOTIONAL INTELLIGENCE)	7
1.1 Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης	8
1.2 Πέντε βασικά χαρακτηριστικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης	10
1.3 Ετυμολογική Ανάλυση του όρου Συναισθηματικής Νοημοσύνης	12
1.3.1. Το συναίσθημα	12
1.3.2. Η νοημοσύνη	15
1.4. Ιστορική εξέλιξη συναισθηματικής νοημοσύνης	20
1.5. Η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης	24
1.5.1. Οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης	25
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο	27
ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ	27
2.1. Η θεωρία της συμπεριφοράς του Watson	27
2.2. Η θεωρία της ψυχανάλυσης των Freud, Jung, Adler και Erikson	27
2.3. Η γενετική-γνωστική θεωρία του Piaget	29
2.4. Το λογικο-συναισθηματικό μοντέλο	30
2.4.1. Η αλληλεπίδραση των στοιχείων της αντίληψης	35
2.5. Έλεγχος συναισθηματικών αντιδράσεων	36
2.5.1. Έλεγχος Συναισθηματικών αντιδράσεων που δημιουργούνται από διανοητικές διεργασίες	36
2.5.2. Έλεγχος συναισθηματικών αντιδράσεων που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες	37
2.5.3. Έλεγχος της συμπεριφοράς μετά από συναισθηματικές αντιδράσεις	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο	40
ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	40
3.1. Ο ρόλος της αμυγδαλής	40
3.2. Η πορεία των συναισθημάτων	43
3.3. Το γνωστικό ασυνείδητο	44
3.4. Νευροχημικές αντιδράσεις	45
3.5. Το προ-γνωστικό συναίσθημα του Ledoux	45
3.6. Σκέψη και Συναίσθημα	46
3.7. Ο ρόλος του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος	47
3.8. Τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου στη Συναισθηματική Νοημοσύνη	48
3.9. Ψυχοβιολογικές αλλαγές της συναισθηματικής κατάστασης στα μέλη της οικογένειας	50
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο	52

ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ : ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΩΡΙΜΑΝΣΗ	52
4.1. Βρεφική ηλικία (3ων -12 μηνών)	53
4.1.1. Βρεφική ηλικία (3-6 μηνών).....	53
4.1.2. Βρεφική ηλικία (6- 9μηνών).....	54
4.1.3. Βρεφική ηλικία (9-12 μηνών).....	55
4.2. Νηπιακή ηλικία (1-3ων ετών)	55
4.3. Πρώτη παιδική ηλικία (4ων -7 ετών)	57
4.4. Μέση παιδική ηλικία (8-12 ετών)	58
4.5. Εφηβική ηλικία (άνω των 12 ετών).....	60
4.6. Έξι αναπτυξιακά στάδια του νου.....	60
4.6.1. 1 ^ο Στάδιο : Ασφάλεια και ικανότητα του παιδιού να κοιτάζει, να ακούσει και να παραμείνει ήρεμο.....	61
4.6.2. 2 ^ο Στάδιο: Συσχετισμός: Η ικανότητα του παιδιού να αισθάνεται οικεία κοντά σε άλλους.....	61
4.6.3. 3 ^ο Στάδιο: Εκ προθέσεως μη λεκτική αμφίδρομη επικοινωνία	62
4.6.4. 4 ^ο Στάδιο: Επίλυση προβλημάτων και αντίληψη του εαυτού.....	62
4.6.5. 5 ^ο Στάδιο: Συναισθηματικές Ιδέες	62
4.6.6. 6 ^ο Στάδιο: Συναισθηματική Σκέψη.....	63
4.7. Πέντε στάδια συναισθηματικής αγωγής του Gottman	64
4.7.1. Επίγωση των συναισθημάτων του παιδιού	64
4.7.2. Διαφοροποιήσεις ως προς τη συναισθηματική επίγωση.....	65
4.7.3. Εκδήλωση συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση.....	66
4.7.4. Ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών.....	67
4.7.5. Έκφραση συναισθημάτων του παιδιού με τη βοήθεια του γονέα-κηδεμόνα .	69
4.8. Καθορισμός ορίων – Βοήθεια για την επίλυση προβλημάτων.....	70
4.8.1. Θέσπιση ορίων:	71
4.8.2. Οι συμπεριφοριστικές «ζώνες» του παιδιού.....	72
4.8.3. Καθορισμός των στόχων	75
4.8.4. Σκέψεις για πιθανές λύσεις.....	76
4.8.5. Εκτίμηση των λύσεων σε συνάρτηση με τις οικογενειακές αξίες.....	77
4.8.6. Βοήθεια στο παιδί ώστε να επιλέξει μια λύση	77
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	79
ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ	79
5.1. Στρατηγικές εκπαίδευσης γονέα και παιδιού	80
5.1.1. Εμπιστοσύνη στο περιβάλλον – «κρίση ταυτότητας».....	80
5.1.2. Έλεγχος θυμού.....	80

5.1.3.	Αναγνώριση βασικών συναισθημάτων	82
5.1.4.	Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης των παιδιών	84
5.1.5.	Ανάπτυξη επικοινωνίας των παιδιών	85
5.1.6.	Η σημαντικότητα του να ακούει τους γύρω του.	85
5.1.7.	Εκμάθηση των δευτερευόντων συναισθημάτων	86
5.1.8.	Δημιουργώντας «δημοκρατικό» διάλογο	86
5.1.9.	Διεύρυνση της έκφρασης των συναισθημάτων	86
5.2.	Η συναισθηματική αγωγή ως εξελικτικό στάδιο.....	87
5.2.1.	Αποφυγή επικρίσεων, ταπεινωτικών σχολίων και χλευασμού.....	90
5.2.2.	Κλιμάκωση και έπαινος.....	92
5.2.4.	Οι ανάγκες του παιδιού σε προτεραιότητα.....	93
5.2.5.	«Σκιαγράφηση» της ζωής του παιδιού	96
5.2.6.	Συμμαχία και όχι «πόλεμο» με το παιδί.....	96
5.2.7.	Η ειλικρίνεια ως βάση της σχέσης γονέα-παιδιού.....	97
5.2.8.	Τήρηση του λόγου και συνέπεια	97
5.2.9.	Υπομονή και ενδιαφέρον στο παιδί την κατάλληλη στιγμή.....	98
5.2.10.	Επιβεβαίωση των όσων ονειρεύεται το παιδί.....	99
5.3.	Σχέση γονέα-παιδιού ως προς την εξουσία	99
5.3.1.	Η θετική φύση της ανάπτυξης του ατόμου.....	101
5.4.	Η πειθαρχία και οι προϋποθέσεις της.....	101
	Στοιχεία που καθορίζουν την «ικανότητα» πειθαρχίας στο παιδί.....	101
5.4.1.	Αναπτυξιακά ορόσημα	101
5.4.2.	Ιδιοσυγκρασία	101
5.4.3.	Ωρίμανση.....	102
5.4.4.	Σειρά γέννησης.....	103
5.4.5.	Μαθησιακοί τύποι	104
5.4.6.	Πολλά είδη ευφυΐας.....	104
5.4.7.	Διαφορές ως προς το φύλο	106
5.4.8.	Τύποι προσωπικότητας.....	107
5.4.9.	Τρόποι εκδήλωσης της αγάπης.....	109
5.4.10.	Ευαίσθητα παιδιά	109
5.5.	Πειθαρχία... μέσω της τεχνολογίας!	110
5.6.	Η τιμωρία ως εργαλείο	112
5.6.1.	Πώς αντιμετωπίζει το παιδί την τιμωρία	112
5.7.	Τύποι τιμωρίας	114
5.7.1.	Απομόνωση (time-out)	114

5.7.2.	Χρόνος σύνδεσης αντί για απομόνωση	114
5.7.3.	Ευλιές	114
5.7.4.	Λογικές συνέπειες	115
5.7.5.	Φωνές	116
5.7.6.	Στέρηση προνομίων.....	116
5.7.7.	Απόσυρση αγάπης και στοργής.....	116
5.7.8.	Δωροδοκία και ενθάρρυνση	117
5.8.	Αποφυγή της τιμωρίας: οφέλη για τα παιδιά.....	118
5.9.	Γιατί είναι απαραίτητη η Συναισθηματική διαπαιδαγώγηση	120
5.10.	Τα αποτελέσματα Συναισθηματικής Αγωγής.....	122
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6°.....		125
ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ		
.....		125
6.1.	Πίεση χρόνου.....	125
6.2.	Παρουσία πολλών ατόμων	126
6.3.	Συναισθηματική φόρτιση και κούραση	127
6.4.	Σοβαρά προβλήματα κακής συμπεριφοράς.....	127
6.5.	Προσποίηση ενός συναισθήματος που αποσκοπεί στην πρόκληση μιας συγκεκριμένης αντίδρασης του γονέα.....	128
6.6.	Πότε και γιατί δε χτίζεται η σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού	129
6.7.	Διαχείριση κακής συμπεριφοράς.....	130
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....		132
Ελληνική και Μεταφρασμένη Βιβλιογραφία		132
Διεθνής Βιβλιογραφία		132
Διαδικτυακοί τόποι.....		136

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ (EMOTIONAL INTELLIGENCE)

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη (ΣΝ) ή Συναισθηματική Ευφυΐα (Emotional intelligence) ή συναισθηματικό πηλίκιο (EQ) είναι η ικανότητα του ατόμου να αναγνωρίζει τα δικά του συναισθήματα, αλλά και των άλλων ανθρώπων, να διακρίνει και να αντιλαμβάνεται τα διαφορετικά συναισθήματα και ποιά είναι αυτά, και να χρησιμοποιεί τις συναισθηματικές πληροφορίες για να καθοδηγεί τη σκέψη και τη συμπεριφορά του (Goleman, 2011).

Η δομή της συναισθηματικής νοημοσύνης αναφέρεται σε μια ξεχωριστή ομάδα ψυχικών ικανοτήτων, στην οποία τα άτομα:

1. αντιλαμβάνονται, εκτιμούν και εκφράζουν συναισθήματα,
2. χρησιμοποιούν συναισθήματα για να διευκολύνουν τον τρόπο σκέψης τους,
3. κατανοούν τις αιτίες και τις συνέπειες των συναισθημάτων και
4. ρυθμίζουν τα συναισθήματα στον εαυτό και τους άλλους.

Αυτές οι ικανότητες συμπίπτουν καλά με αυτό που έχει χαρακτηριστεί, στην αναπτυξιακή ψυχολογική λογοτεχνία, ως «συναισθηματική ικανότητα» ή «συναισθηματική επάρκεια» (emotional competence), μία ικανότητα που συμβάλλει στην κοινωνική και προ-ακαδημαϊκή προσαρμογή των μικρών παιδιών (Denham, Zinsser & Bailey, 2008).

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι μία από τις πολλές κατηγορίες νοημοσύνης που χαρακτηρίζουν το ανθρώπινο είδος. Αντίθετα από τη γνωστή σε όλους νοημοσύνη, η συναισθηματική νοημοσύνη δεν βάζει σε πρώτη γραμμή τις πνευματικές ικανότητες των ανθρώπων αλλά τη νοημοσύνη των συναισθημάτων. Η νοημοσύνη των συναισθημάτων θεωρείται πολύ πιο σημαντική από τη νοημοσύνη

της σκέψης, ως προς το να οικοδομηθεί μια πιο ολοκληρωμένη ζωή. Είναι ένα είδος νοημοσύνης το οποίο «χτίζεται» στην πορεία της ανάπτυξης ενός ανθρώπου.

1.1 Μοντέλα Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Υπάρχουν διάφορα μοντέλα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Το μοντέλο του Goleman μπορεί πλέον να θεωρηθεί ένα μεικτό μοντέλο που συνδυάζει ό, τι έχει το μοντέλο ικανότητας Συναισθηματικής Νοημοσύνης και το μοντέλο χαρακτηριστικού γνωρίσματος Συναισθηματικής Νοημοσύνης σε ένα.

Το μοντέλο ικανότητας, που ανέπτυξαν οι P. Salovey και J. Mayer (2004), επικεντρώνεται στην ικανότητα του ατόμου να επεξεργαστεί την συναισθηματική πληροφορία και μετέπειτα, να τη χρησιμοποιήσει για να ελιχθεί στο κοινωνικό περιβάλλον του. Το μοντέλο χαρακτηριστικού γνωρίσματος, το δεύτερο «κομμάτι» που ολοκληρώνει τη συναισθηματική νοημοσύνη, από τον Konstantin Vasily Petrides, "συναθροίζει τις διαθέσεις στη συμπεριφορά του ανθρώπου αλλά και τις ικανότητες, όπως έχουν γίνει αντιληπτές υποκειμενικά, από το ίδιο το άτομο, καθώς όλα τα παραπάνω καταμετρώνται μέσα από ένα "self report", μια έκθεση-παρατήρηση του ίδιου του εαυτού (2001).

Ο Goleman ορίζει τη Συναισθηματική Νοημοσύνη ως ένα φάσμα δεξιοτήτων, τα χαρακτηριστικά του οποίου καθοδηγούν τις ηγετικές τους ικανότητες του ατόμου.

Η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένα πολύπλευρο θέμα, με συνέπεια να μην υπάρχει ένας και μόνο απλός ορισμός για αυτή. Οι ορισμοί είναι πολλοί και ποικίλοι. Ο ένας συμπληρώνει τον άλλο, καλύπτοντας έτσι τις διαφορετικές πλευρές της.

Στη νεότερη του μελέτη το 2002, ο Goleman διακρίνει 4 κύριες κατηγορίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης:

- **Αυτοεπίγνωση** (Self-awareness) : να γνωρίζει κανείς τι αισθάνεται. Η αυτοεπίγνωση, περιλαμβάνει ως υποκατηγορίες την συναισθηματική επίγνωση, την αυτο-αξιολόγηση και τέλος την αυτοπεποίθηση.
- **Αυτοδιαχείριση** (Self-management): και να είναι ικανός να διαχειριστεί αυτά τα συναισθήματα πριν τα αφήσει αυτά να «χειριστούν» τον εαυτό. Η αυτοδιαχείριση

συνίσταται από: τον συναισθηματικό αυτοέλεγχο, την προσαρμοστικότητα, τον προσανατολισμό στους στόχους και την θετικότητα.

- **Κοινωνική επίγνωση** (Social awareness) : να κατανοεί κανείς το τι αισθάνονται οι άλλοι και να μπορεί να χειρίζεται αποτελεσματικά τις σχέσεις μαζί τους. Η κοινωνική επίγνωση περιλαμβάνει ως υποκατηγορίες την ενσυναίσθηση, την επίγνωση του συνόλου και τον προσανατολισμό στην εξυπηρέτηση των συνανθρώπων.

- **Διαχείριση σχέσεων** (Relationship management) : να είναι κανείς ικανός, να παρακινεί τον εαυτό του ώστε να ολοκληρώνει τους στόχους του, να είναι δημιουργικός και να καταβάλλει το μέγιστο δυνατό των ικανοτήτων του. Η διαχείριση των σχέσεων συνίσταται από τις ακόλουθες υποκατηγορίες: την ηγεσία, την παρακίνηση, την δυνατότητα ανάπτυξης των τρίτων, τη διαχείριση των συγκρούσεων, τη σύσφιξη των σχέσεων και τέλος την ομαδικότητα και τη συνεργασία.

Οι 4 κύριες κατηγορίες Συναισθηματικής Νοημοσύνης, δεν είναι κληρονομικοί παράγοντες ή ταλέντα, αλλά επίκτητες ικανότητες (άρα μπορούν να αναπτυχθούν από τον καθένα, αρκεί όμως να το θέλει το άτομο και να το προσπαθήσει).

Σύγχρονες έρευνες μάλιστα, έδειξαν ότι το IQ από μόνο του δεν επαρκεί για να μετρήσει την εργασιακή απόδοση ή ικανότητα. Μετρά καλά τις «ακαδημαϊκές» ικανότητες, αλλά δεν αρκεί για να υποδείξει τους καλύτερους για μια εργασία.

Σύμφωνα πάλι με τον Daniel Goleman, υπάρχει σχέση μεταξύ του IQ και του EQ (Goleman, 2011).

Βέβαια, η συναισθηματική νοημοσύνη θα μπορούσε να οριστεί μέσα από δύο είδη νοημοσύνης: τη διαπροσωπική και την ενδοπροσωπική νοημοσύνη.

Η συγκρότηση του ατόμου αποτελείται από τρεις διακριτές ικανότητες που όλοι διαθέτουμε, σε μικρότερο ή μεγαλύτερο βαθμό, οι οποίες αλληλοσυμπληρώνονται και καθορίζουν τις σκέψεις και τις πράξεις μας: το δείκτη νοημοσύνης (I.Q.), τη συναισθηματική νοημοσύνη (E.Q.) και την προσωπικότητα (Temperament) του ατόμου (Bradberry & Greaves, 2006).



ΤΖΗΜΑ ΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 1.1. Από τι αποτελείται ο άνθρωπος.

1.2 Πέντε βασικά χαρακτηριστικά της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Σύμφωνα με τον Dr. Gabi Hoffbauer, η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται μια ανώτερη ικανότητα από την οποία εξαρτάται το πόσο καλά μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει τις ικανότητές του για να έχει επιτυχία στο επάγγελμά του, μια ευτυχισμένη συντροφική σχέση, ενδιαφέρουσες και στέρεες κοινωνικές επαφές, γενική ευεξία και, σε ένα μεγάλο βαθμό, ευχαρίστηση στη ζωή (Hoffbauer, 2007).

Έτσι, για να «χρησιμοποιηθούν λειτουργικά» όλα τα ανθρώπινα συναισθήματα, χρειάζεται να ακολουθούνται οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Επίγνωση των συναισθημάτων:

Η αυτεπίγνωση, η αναγνώριση ενός συναισθήματος την ώρα που δημιουργείται – είναι το «κλειδί» της συναισθηματικής νοημοσύνης. Είναι σημαντικό να γνωρίζει ο καθένας καλά τα στοιχεία της προσωπικότητάς του, για να μπορεί έτσι να οργανώνει, κάθε φορά, τους τρόπους αντίδρασής του. Όταν ένα άτομο είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται και να αναγνωρίζει κάθε στιγμή τα συναισθήματα (του εαυτού του

αλλά και των άλλων) είναι ικανός να κατανοήσει, και στη συνέχεια να καλλιεργήσει τον εσωτερικό του κόσμο (αυτοκατανόηση). Στην αντίθετη περίπτωση όπου κάποιος δεν είναι σε θέση να παρατηρήσει ή/και να κατανοήσει τα ίδια του τα συναισθήματα, χάνει τον έλεγχο τους (Hoffbauer G, 2007).

- Έλεγχος των συναισθημάτων:

Όσο σημαντικό είναι να γνωρίζει κάποιος τα συναισθήματα και τις διαθέσεις του, το ίδιο σημαντικό είναι να μπορεί να τα χειρίζεται θετικά για τον εαυτό του. Αφ' ότου αναγνωρίσει και κατονομάσει τα εκάστοτε συναισθήματα, ο άνθρωπος έρχεται αντιμέτωπος με τον έλεγχο και τη διαχείριση των συναισθημάτων αυτών. Μαθαίνει να μην υποκύπτει σε αρνητικά συναισθήματα, να μπορεί να λυτρώνεται από φόβους, καταθλιπτικές διαθέσεις εκνευρισμούς και άλλα σχετικά. Το να χειραγωγεί και να ελέγχει κανείς τα συναισθήματά του έτσι ώστε να είναι τα κατάλληλα ανά πάσα στιγμή, είναι μια ικανότητα που οικοδομείται πάνω στην αυτεπίγνωση (βλ. «Επίγνωση συναισθημάτων»). Ο επιτυχής έλεγχος των συναισθημάτων επιφέρει ποιότητα στη ζωή, καθώς αντιμετωπίζονται με σωστή διαχείριση οποιεσδήποτε δυσκολίες.

- Εύρεση των προσωπικών κινήτρων:

Ο έλεγχος των συναισθημάτων, που αποσκοπεί στην εξυπηρέτηση ενός στόχου, είναι ιδιαίτερα σημαντικός στην προσήλωση της προσοχής, στην εξεύρεση κινήτρων, στην αυτοκυριαρχία και στη δημιουργικότητα. Οι άνθρωποι που έχουν αυτήν την ικανότητα, τείνουν να είναι πολύ περισσότερο παραγωγικοί και αποτελεσματικοί σε αυτό με το οποίο καταπιάνονται. Η ικανότητα να ανακαλύπτει κανείς κίνητρα για τον εαυτό του, να προετοιμάζεται διαρκώς για νέες επιδόσεις και να νιώθει ενθουσιασμό για καινούργια πράγματα είναι σημαντικό εφόδιο κυρίως όταν προκύπτουν δυσκολίες ή όταν κάτι στη ζωή εξελίσσεται εντελώς διαφορετικά από ότι έχει σχεδιαστεί. Όποιος μπορεί να συνεχίζει παρά τις απογοητεύσεις και τις διαψεύσεις των προσδοκιών του αυτός θα έχει το μεγαλύτερο κέρδος, ψυχοσωματικό και όχι μόνο- από κάποιον που το βάζει κάτω με την πρώτη δυσκολία.

- Κατανόηση και αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων:

Για να μπορεί κανείς να έχει μια πετυχημένη και ικανοποιητική ζωή, είναι επίσης σημαντικό να κατανοεί τα πιστεύω και τα συναισθήματα των άλλων ανθρώπων. Αυτό δίνει τη δυνατότητα να μπαίνει κανείς ως ένα βαθμό στη θέση του άλλου, και, τοιούτω τρόπο, να χτίζει καλύτερες σχέσεις μαζί του. Κατανοώντας καλύτερα τι κάνουν οι άλλοι και γιατί το κάνουν, η επαφή μαζί τους γίνεται ευκολότερη. Η ικανότητα αυτή ονομάστηκε μεταγενέστερα «ενσυναίσθηση».

- Ικανότητα χειρισμού των σχέσεων:

Με την απόκτηση της ικανότητας της αναγνώρισης των συναισθημάτων των άλλων, δηλαδή την ενσυναίσθηση, το άτομο αποκτά την «ικανότητα» να χτίζει ανθρώπινες σχέσεις και να μπορεί να τις κατανοεί και να τις κατευθύνει με υγιή τρόπο. Σημαντική είναι επίσης εδώ η ενίσχυση της κριτικής ικανότητας και η εκπαίδευση στην εποικοδομητική αντιμετώπιση των συγκρούσεων. Προϋπόθεση για αυτό αποτελεί η αξιόλογη ικανότητα επικοινωνίας την οποία μπορεί κανείς να εξασκήσει. Η τέχνη των διαπροσωπικών σχέσεων είναι, σε μεγάλο βαθμό, η δεξιότητα του χειρισμού των συναισθημάτων των άλλων (Hoffbauer, 2007)

1.3 Ετυμολογική Ανάλυση του όρου Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Αναφερόμενοι στην συναισθηματική νοημοσύνη, είναι απαραίτητο να οριστούν τα επιμέρους στοιχεία του όρου αυτού, το *συναίσθημα* (emotion) και τη *νοημοσύνη* (intelligence).

1.3.1. Το συναίσθημα

Το συναίσθημα είναι μια σύνθετη υποκειμενική συνειδητή εμπειρία: ο συνδυασμός νοητικών καταστάσεων, ψυχοσωματικών εκφράσεων και βιολογικών αντιδράσεων του σώματος. Είναι αυτό που ένας άνθρωπος «αισθάνεται», όχι ως απλή αίσθηση αλλά ως κάτι βαθύ, εσωτερικό, που επιδρά στο σώμα (πχ καρδιακός ρυθμός)

και την «ψυχή» του, σχεδόν πάντα εκφράζεται (στο πρόσωπο, στη φωνή, στη στάση του σώματος) και είναι αντιληπτό από τους άλλους.

Το συναίσθημα συναντάται σε όλα τα θηλαστικά, όχι μόνο στον άνθρωπο. Είναι αποτέλεσμα περίπλοκων ορμονικών επιδράσεων και του ασυνείδητου νου. Τα συναισθήματα είναι πολύ δύσκολο να ελέγχονται, με συνειδητή προσπάθεια. Προκαλούν την αλλαγή συμπεριφοράς στα θηλαστικά ανάλογα με την κατάσταση στην οποία αυτά βρίσκονται. Στον άνθρωπο τα συναισθήματα πολλές φορές γίνονται αιτία να μη μπορεί να ζει κανείς με λογικά αποδεκτό τρόπο (Goleman, 2011).

1.3.1.1. Αναφορά στα συναισθήματα – Ιστορική Αναδρομή

Σύμφωνα με τους Ruch & Zimbardo (1971) ο πρώτος που έκανε διάκριση ανάμεσα στη βιολογική και στην ψυχολογική πλευρά των συναισθημάτων, ήταν ο Αριστοτέλης, ο οποίος θεωρούσε τις αντιδράσεις του σώματος ως «υλική» εκδήλωση των συναισθημάτων και τις ψυχολογικές επιδράσεις σαν την «ιδεαλιστική» τους πλευρά (Ruch & Zimbardo, 1971).

Μεταξύ 17^{ου} και 18^{ου} αιώνα, φιλόσοφοι όπως ο Spinoza, ο Descartes και ο Βολταίρος, θεωρούσαν τα συναισθήματα ως ενστικτώδεις και παράλογες αντιδράσεις, δεδομένα, δηλαδή, κατά πολύ υποδεέστερα από τη λογική και τη νοημοσύνη. Προέκταση αυτής της αντίληψης είναι και η ορθολογιστική θέση των γνωστικιστών ως προς τη συμμετοχή των συναισθημάτων στη λήψη αποφάσεων: τα συναισθήματα δεν επηρεάζουν την ερμηνεία που θα προσδώσει κάποιος σε ένα γεγονός, αλλά και είναι προτιμότερο να μην υπολογίζονται τα συναισθήματα κατά τη διαδικασία λήψης μιας απόφασης.

Η πρώτη επιστημονική βιολογική θεωρία που έγινε για ένα διάστημα αποδεκτή, υποστήριζε ότι τα συναισθήματα είναι αποτελέσματα βιολογικών λειτουργιών (James & Lange, επισημοποίηση θεωρίας εν έτει 1884 και 1887 από James και Lange αντίστοιχα). Σύμφωνα με αυτήν, κάθε γεγονός που συμβαίνει, έρχεται αρχικά σε επαφή με τις αισθήσεις του ανθρώπου: όραση, ακοή, αφή γεύση, όσφρηση, και στη συνέχεια προκύπτουν οι επόμενες διεργασίες. Μόλις λάβουν οι αισθήσεις ένα ερέθισμα, δημιουργείται μια σωματική αντίδραση, *το συναίσθημα*

(James, 1884) (σχεδιάγραμμα 1.2).



ΤΖΗΜΑΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 1.2.: Η δημιουργία των συναισθημάτων.

Σύμφωνα με τη θεωρία του Cannon, αυτή η θεωρία είναι ανακριβής, διότι κάθε συναίσθημα δεν έχει διαφορετική βιοχημική σύσταση. Διαφορετικά μεταξύ τους συναισθήματα, μπορεί να δημιουργούν τις ίδιες ακριβώς βιολογικές αντιδράσεις. Παράλληλα, αναφέρθηκε στις έρευνες του Marañón, ο οποίος, μετά από έρευνα κατέληξε στο συμπέρασμα ότι μια τεχνητή διέγερση του οργανισμού με επινεφρίνη δεν προκαλούσε όμοιες αντιδράσεις με αυτές κατά τη διάρκεια της φυσικής έκκρισης επινεφρίνης, αλλά αντίθετα προκαλούσαν «ψευτο-συναισθήματα»: το άτομο που του είχε χορηγηθεί επινεφρίνη ένιωθε «σαν να φοβάται», αλλά δεν βίωνε το πραγματικό συναίσθημα του φόβου, και το γνώριζε (Cannon, , 1927).

1.3.1.2. Διαχωρισμός

Πολλοί ψυχολόγοι διαχωρίζουν τα συναισθήματα σε διάφορες κατηγορίες, χωρίς ωστόσο να έχουν γενική ομοφωνία ως προς αυτές. Η βασική διαίρεσή τους είναι σε ευάρεστα και δυσάρεστα, δηλ. σε εκείνα που ελκύουν και σ' εκείνα που απωθούν.

Ανθρώπινα συναισθήματα είναι: η αγάπη, η στοργή, η ευτυχία, η λαγνεία, ο έρωτας, το πάθος, ο ζήλος, το δέος, ο θαυμασμός, η υπερηφάνεια, η έκσταση, η έξαψη, η χαρά, η συμπόνια, το έλεος, η γαλήνη, η ευχαρίστηση, η ικανοποίηση, η πληρότητα, η αρμονία, η αυτοπεποίθηση, η εμπιστοσύνη, η ανακούφιση, η απορία, η συγκίνηση, η αμηχανία, η αδιαφορία, το άγχος, η ανυπομονησία, η έκπληξη, ο φόβος, ο τρόμος, η

φρίκη, ο θυμός, η ντροπή, η συστολή, η ενοχή, οι τύψεις, η απόρριψη, η δυστυχία, η απελπισία, το πένθος, η λύπη, η θλίψη, η μοναξιά, η εχθρότητα, η έχθρα, το μίσος, ο φθόνος, η δυσπιστία, η απογοήτευση, η περιφρόνηση, η αηδία, η ανηδονία, η ανία, η αγωνία, η ζήλεια, κ.ά.

1.3.2. Η νοημοσύνη

Η **νοημοσύνη** έχει οριστεί με πολλούς διαφορετικούς τρόπους, συμπεριλαμβανομένης της ικανότητας του ατόμου για τη λογική, αφηρημένη σκέψη, την κατανόηση, την αυτογνωσία, την επικοινωνία, τη μάθηση, τη συναισθηματική γνώση, τη μνήμη, τον σχεδιασμό, τη δημιουργικότητα και την επίλυση προβλημάτων. Μπορεί να περιγραφεί γενικότερα ως η ικανότητα να αντιλαμβάνεται κανείς πληροφορίες, και να τις διατηρεί ως γνώσεις που πρέπει να εφαρμοστούν σε προσαρμοστικές συμπεριφορές μέσα σε ένα περιβάλλον.

1.3.2.1. Θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης

Σύμφωνα με την επιστήμη της ψυχολογίας, υπάρχουν διάφορες προσεγγίσεις για την ανθρώπινη νοημοσύνη, μία από αυτές είναι και η Θεωρία της Πολλαπλής Νοημοσύνης, κυριότερος εμπνευστής της οποίας ήταν ο Howard Gardner με το βιβλίο του *Frames of Mind* . (Gardner, 2010) .

Η θεωρία των πολλαπλών τύπων νοημοσύνης, αποτελεί μια κριτική θέση απέναντι στην άποψη ότι ο άνθρωπος γεννιέται με μία μόνο νοημοσύνη, την οποία δεν έχει τη δυνατότητα να αλλάξει.

Σύμφωνα με τη θεωρία αυτή, που βασίζεται σε ένα ευρύ φάσμα επιστημονικών ερευνών (ψυχολογικών, ανθρωπολογικών, βιολογικών), η νοημοσύνη χωρίζεται σε εννέα τομείς, οι οποίοι έχουν την έδρα τους σε διαφορετικά σημεία του εγκεφάλου. Είναι εξίσου σημαντικοί, όχι όμως και το ίδιο αναπτυγμένοι σε κάθε άτομο. Τα εννέα αυτά είδη νοημοσύνης προέκυψαν μετά από έρευνα του εγκεφάλου, της ανθρώπινης ανάπτυξης, της εξέλιξης και μετά από διαπολιτισμικές συγκρίσεις. Υποστηρίζεται, λοιπόν ότι η νοημοσύνη είναι προϊόν μιας μακράς και συμμετοχικής

αλληλεπίδρασης μεταξύ της φύσης (βιολογικές δυνάμεις και κληρονομικές προδιαθέσεις) και της ανατροφής (περιβαλλοντικές δυνάμεις και εμπειρίες της ζωής). Η νοημοσύνη δημιουργείται βιολογικά, αλλά ο βαθμός ανάπτυξής της εξαρτάται από τις προσωπικές εμπειρίες του καθενός. Όσο περισσότερο χρόνο ξοδεύει κανείς στη χρήση και ενίσχυση της νοημοσύνης και όσο καλύτερη καθοδήγηση και ενθάρρυνση δέχεται, τόσο μεγαλύτερος είναι ο βαθμός ανάπτυξης του συγκεκριμένου τομέα νοημοσύνης.

Ο Gardner, λοιπόν, τονίζει το ρόλο του πολιτισμού στην ανάπτυξη κάθε είδους νοημοσύνης. Η γλωσσική ευφυΐα, λογικομαθηματική ευφυΐα μουσική ευφυΐα, ευφυΐα του χώρου, ενδοπροσωπική ευφυΐα, διαπροσωπική ευφυΐα, φυσιογνωστική ευφυΐα, σωματική - κιναισθητική ευφυΐα και υπαρξιακή ευφυΐα). (Gardner 1993; 1999)

Ο Gardner αρχικά σχεδίασε μια λίστα με τα επτά είδη ευφυΐας. Στη συνέχεια, τις ομαδοποίησε ως εξής: η γλωσσική με τη λογικομαθηματική ευφυΐα είναι τα δύο εργαλεία που αξιολογούνται στο σχολείο, η μουσική νοημοσύνη, η κιναισθητική και η νοημοσύνη του χώρου (ή χωρική) είναι συνήθως συνδεδεμένες με την τέχνη, και η διαπροσωπική μαζί με την ενδοπροσωπική (ή υπαρξιακή) νοημοσύνη είναι οι «προσωπικές νοημοσύνες» (Gardner, 1999).

Αναλυτικά:

- ▲ Η **γλωσσική νοημοσύνη** περιλαμβάνει την «κλίση» σε προφορική και γραπτή γλώσσα, την ικανότητα να μαθαίνει κανείς ξένες γλώσσες, καθώς και την ικανότητα να χρησιμοποιεί τη γλώσσα για την επίτευξη ορισμένων στόχων. Αυτή η νοημοσύνη περιλαμβάνει τη δυνατότητα να χρησιμοποιεί κανείς αποτελεσματικά τη γλώσσα για να εκφραστεί ρητορικά ή ποιητικά για τον εαυτό του, αλλά και να χρησιμοποιεί τη γλώσσα ως μέσο για να θυμάται πληροφορίες. Σύμφωνα με τον Howard Gardner, συγγραφείς, ποιητές, δικηγόροι και άτομα με ιδιαίτερη ευφράδεια λόγου απέναντι στο κοινό τους, είναι χαρακτηριστικά δείγματα ατόμων με υψηλή γλωσσική νοημοσύνη.
- ▲ Η **λογικομαθηματική νοημοσύνη** αποτελείται από την ικανότητα να αναλύει κανείς τα προβλήματα λογικά, να επιτελεί μαθηματικές πράξεις με ιδιαίτερη ευκολία, και να εξετάζει επιστημονικά θέματα. Από τα παραπάνω

συνεπάγεται η δυνατότητα του ατόμου να ανιχνεύει μοτίβα, να έχει αφαιρετική κρίση και να σκέφτεται λογικά. Αυτή η νοημοσύνη είναι πολύ συχνά συνδεδεμένη με την επιστημονική και μαθηματική σκέψη.

- ▲ Η **μουσική νοημοσύνη** περιλαμβάνει διάφορες ικανότητες στην εκτέλεση, σύνθεση και εκτίμηση μουσικών σχημάτων. Περιλαμβάνει την ικανότητα να αναγνωρίζει και να συνθέτει κανείς μουσική ως προς το βαθμό έντασης, τον τόνο και το ρυθμό. Σύμφωνα με τον Howard Gardner, η μουσική νοημοσύνη «βαδίζει παράλληλα» με την γλωσσική νοημοσύνη.
- ▲ Η **σωματική-κιναισθητική νοημοσύνη** συνεπάγεται τη δυνατότητα χρήσης ολόκληρου του σώματος ενός ατόμου ή μέρη του σώματός του, με σκοπό την επίλυση προβλημάτων. Είναι, δηλαδή, η ικανότητα να χρησιμοποιεί κανείς διανοητικές ικανότητες για να συντονίσει τις κινήσεις του σώματός του. Η ψυχική και η σωματική δραστηριότητα είναι άμεσα συνδεδεμένες με αυτή τη νοημοσύνη, κατά τον Gardner.
- ▲ Η **νοημοσύνη του χώρου** αποτελείται από την ικανότητα να αναγνωρίζει και να χρησιμοποιεί κανείς τόσο τον ευρύ χώρο γύρω του αλλά και περιοχές που απαιτούν περισσότερο «λεπτεπίλεπτο χειρισμό».
- ▲ Η **διαπροσωπική νοημοσύνη** αφορά την ικανότητα να κατανοεί κανείς τις προθέσεις, τα κίνητρα και τις επιθυμίες των υπολοίπων. Επιτρέπει στους ανθρώπους να συνυπάρχουν αποτελεσματικά με τους άλλους. Χαρακτηριστικά παραδείγματα ανθρώπων με καλλιεργημένη αυτού του είδους την ευφυΐα είναι οι εκπαιδευτές, οι συμβουλάτορες, οι πωλητές και αυτοί που προωθούν προϊόντα, οι θρησκευτικοί ή πολιτικοί ηγέτες, άτομα που έκδηλα «διαβάζουν» το κοινό απέναντί τους.
- ▲ Η **ενδοπροσωπική νοημοσύνη** αποτελείται από την ικανότητα να κατανοήσει κανείς τον εαυτό του, να εκτιμήσει τα συναισθήματα, τους φόβους και τα κίνητρά του. Κατά την άποψη του Gardner, αυτό περιλαμβάνει την απόκτηση ενός αποτελεσματικού μοντέλου εργασίας του εαυτού του ασθενούς, αλλά και το να είναι κανείς σε θέση να χρησιμοποιεί τις πληροφορίες αυτές για να ρυθμίζει τη ζωή του.

Αυτοί οι τύποι νοημοσύνης, σύμφωνα με το Howard Gardner, είναι ηθικά αδιάφοροι - μπορούν να τεθούν σε εποικοδομητική ή καταστροφική χρήση.

Μέχρι σήμερα η έλλειψη ενημέρωσης σε συνδυασμό με την προσκόλληση σε παλιές νοοτροπίες έχουν παρεμποδίσει την ουσιαστική κινητοποίηση για την οργανωμένη εκπαίδευση σε δεξιότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης διαιωνίζοντας προσωπικές και διαπροσωπικές δυσκολίες. Σύμφωνα με τον Gardner , κύριος «ένοχος» για την άνιση μεταξύ τους ανάπτυξη θεωρείται το σχολείο, το οποίο επικεντρώνεται στην καλλιέργεια δύο μόνο ευφυϊών - γλωσσικής και λογικομαθηματικής νοημοσύνης.

Αυτό συνεπάγεται ότι στους περισσότερους από εμάς δεν έχουν σφυρηλατηθεί οι ικανότητες που πλαισιώνουν την υψηλή Συναισθηματική Νοημοσύνη (Goleman , 2011).

1.3.2.2. Τέσσερα σημεία της θεωρίας

Τα τέσσερα σημαντικότερα σημεία της θεωρίας της Πολλαπλής Νοημοσύνης του Gardner είναι:

- Κάθε άτομο έχει ένα συνδυασμό των εννέα ή και περισσότερων ειδών νοημοσύνης. Αυτή η τυχαία κατάταξη των δυνάμεων και αδυναμιών καθιστά κάθε πρόσωπο μοναδικό με αποτέλεσμα κάθε τάξη να διαθέτει μια ποικιλομορφία σκέψης.
- Κάθε άτομο μπορεί να αναπτύξει όλα τα είδη νοημοσύνης του σε επαρκές επίπεδο. Με ενθάρρυνση, εμπλουτισμό και κατάλληλη καθοδήγηση, οποιοσδήποτε μαθητής ή άτομο, μπορεί να αναπτύξει κάθε τύπο νοημοσύνης του.
- Οι κατηγορίες ευφυΐας σπάνια λειτουργούν ανεξάρτητα. Χρησιμοποιούνται ταυτόχρονα και τείνουν να συμπληρώνουν η μία την άλλη, καθώς οι άνθρωποι αναπτύσσουν τις δεξιότητες αυτές ή επιλύουν κάποιο πρόβλημα.
- Κανένα είδος νοημοσύνης δεν μπορεί να υπάρξει μόνο του. Εξαιτίας γενετικών καταβολών και του περιβάλλοντος, δεν υπάρχουν δύο άνθρωποι που να έχουν το ίδιο προφίλ νοημοσύνης -ούτε ακόμη και οι अपαράλλακτοι δίδυμοι- επειδή οι εμπειρίες τους είναι διαφορετικές και η νοημοσύνη τους συνεχώς εξελίσσεται. Για παράδειγμα, αν δυο άτομα διαθέτουν το ίδιο επίπεδο ισχυρής γλωσσικής νοημοσύνης, το ένα μπορεί να είναι καλύτερο στην ανάγνωση, ενώ το άλλο στο γραπτό λόγο.

Ο Gardner κατέληξε στα εξής συμπεράσματα:

- Η θεωρία είναι ένας απολογισμός της ανθρώπινης γνωστικής λειτουργίας στην πληρότητά της. Οι τύποι νοημοσύνης παρέχουν «ένα νέο ορισμό της ανθρώπινης φύσης, από γνωστική άποψη» (Gardner, 1999). Τα ανθρώπινα όντα είναι οργανισμοί που διαθέτουν ένα βασικό σύνολο ευφυΐας.
- Οι άνθρωποι έχουν ένα μοναδικό μείγμα της ευφυΐας. Ο Howard Gardner υποστηρίζει ότι η μεγάλη πρόκληση που αντιμετωπίζει η ανάπτυξη των ανθρωπίνων πόρων «είναι πώς να εκμεταλλευτεί καλύτερα τη μοναδικότητα με την οποία είναι προικισμένοι οι άνθρωποι ως ένα είδος που παρουσιάζει αρκετές ευφυΐας» (Gardner, 1999).

1.3.2.3. Κριτική της Θεωρίας

Όπως κάθε θεωρία έτσι και η συγκεκριμένη δέχτηκε κριτική για τις απόψεις που εκθέτει. Οι πολέμιοι, λοιπόν, της θεωρίας της Πολλαπλής Νοημοσύνης υποστηρίζουν ότι η θεωρία:

- Δεν είναι καινούργια: Η θεωρία δεν είναι πρωτοποριακή. Οι τύποι νοημοσύνης του Gardner είναι στην πραγματικότητα οι βασικές ικανότητες που είναι γνωστές και στους εκπαιδευτικούς και στους γνωστικούς ψυχολόγους.
- Δεν είναι σαφής: Αναρωτιούνται αν ο αριθμός των ευφυϊών θα συνεχίσει να αυξάνεται. Επίσης πιστεύουν ότι έννοιες, όπως σωματική-κιναισθητική ή μουσική νοημοσύνη περιγράφουν μια μεμονωμένη ικανότητα ή ταλέντο παρά τη νοημοσύνη και ότι η θεωρία δε διαθέτει την ευελιξία και την ακρίβεια μιας πραγματικής επιστήμης.
- Δίνει μεγάλη έμφαση στον πολιτισμό: Ο Gardner υποστηρίζει ότι ο ρόλος του πολιτισμού στον καθορισμό των δυνάμεων και των αδυναμιών των ευφυϊών είναι πολύ σημαντικός. Αντίθετα, οι πολέμιοι της θεωρίας πιστεύουν ότι η νοημοσύνη αποκαλύπτεται και ενισχύεται όταν ένα άτομο αντιμετωπίζει μια άγνωστη δραστηριότητα σε ένα άγνωστο περιβάλλον.
- Παραμερίζει τα εθνικά κριτήρια σύγκρισης και αξιολόγησης των μαθητών: Η ευρεία υιοθέτηση της παιδαγωγικής της Πολλαπλής Νοημοσύνης θα

καταστήσει δύσκολη τη σύγκριση και την ταξινόμηση των δεξιοτήτων και των δυνατοτήτων των εκπαιδευομένων στις διάφορες τάξεις.

- Δεν είναι πρακτική: Οι εκπαιδευτικοί που αντιμετωπίζουν καθημερινά τάξεις που στερούνται υποδομής και είναι υπεράριθμες σε μαθητές, θεωρούν την πολλαπλή νοημοσύνη ουτοπική.

Εκτός από τον ίδιο τον παράγοντα της διαπροσωπικής νοημοσύνης, ο Gardner υποθέτει ότι η κάθε νοημοσύνη αποτελεί ανεξάρτητη, ατομική ικανότητα, την οποία το άτομο αναπτύσσει σαν να ήταν ανεξάρτητη από οποιοδήποτε πλαίσιο και οι οποία μπορεί να μετρηθεί τυπικά με τη χρήση ψυχομετρικών τεστ (Hayes, 1998).

1.4. Ιστορική εξέλιξη συναισθηματικής νοημοσύνης

Όταν οι ψυχολόγοι άρχισαν να εστιάζουν στην νοημοσύνη, αρχικά ασχολήθηκαν με τις πιο «συμπαγείς» πλευρές της, όπως η μνήμη ή η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, το γνωστό IQ. Παρά το αυξημένο ερευνητικό ενδιαφέρον, ως τις αρχές τις δεκαετίας του 1990 κανείς δεν είχε συνενώσει τα ευρήματα αυτών των μελετών για να υποστηρίξει την ύπαρξη ενός είδους νοημοσύνης διαφορετικής από την γνωσιακή, αυτή της συναισθηματικής νοημοσύνης. Το 1990 ο P. Salovey και ο J. Mayer υποστήριξαν ότι υπάρχει ένα είδος νοημοσύνης διαφορετικό από την γνωσιακή ευφυΐα που μπορεί να μετρηθεί με αξιόπιστο τρόπο. Η συναισθηματική νοημοσύνη, κατά τους Salovey και Mayer, ορίστηκε αρχικά ως η ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και ρύθμισης του συναισθήματος.

Σύντομα όμως, έγινε αντιληπτό ότι εξίσου σημαντικές είναι και κάποιες μη «συμπαγείς» πλευρές της νοημοσύνης. Στην σύγχρονη εποχή, μια από τις πλέον πολυσυζητημένες έννοιες, είναι αυτή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ή του EQ (Emotional Quadrant). Ο άνθρωπος που την διέδωσε στο ευρύ κοινό, είναι ο Daniel Goleman με το ομώνυμο βιβλίο του (1995).

Η πρώτη επίσημη αναφορά του όρου συναισθηματική νοημοσύνη έγινε από τους Mayer & Salovey (1990). Επειδή υπήρξε ασάφεια ως προς τον ορισμό των Salovey και Sluyter (1997) επαναπροσδιόρισαν τον όρο, καταλήγοντας στην

ύπαρξη 4 δεξιοτήτων: της αντίληψης, της πρόσβασης, της κατανόησης και της ρύθμισης των συναισθημάτων.

Το μοντέλο των Salovey και Mayer (1990), Mayer & Salovey (1997), Mayer, Salovey, & Caruso (2000), απεναντίας δεν ακολουθεί το μοντέλο γενικών κοινωνικών δεξιοτήτων αλλά επικεντρώνεται στην σχέση γνωστικών και συναισθηματικών παραγόντων και τις συνακόλουθες διεργασίες πληροφοριών (information processing). Η προσέγγιση αυτή δίνει έμφαση στην αλληλεπίδραση γνωστικών και συναισθηματικών ικανοτήτων και συγκεκριμένα στην αντίληψη (perception), ενσωμάτωση (emotional integration), κατανόηση (understanding), οργάνωση (management) των συναισθημάτων.

- Η συναισθηματική αντίληψη αποτελεί την πρώτη βασική ικανότητα «εγγραφής συναισθηματικών ερεθισμάτων» που αφορούν στο ίδιο το άτομο ή/και τους άλλους. Όπως έχει προταθεί παλαιότερα, η ικανότητα αυτή έχει ρίζες στην εξέλιξη του ανθρωπίνου είδους και σχέση με βιολογικές πλευρές της συναισθηματικής επικοινωνίας (π.χ. Buck, 1984).
- Η συναισθηματική ενσωμάτωση αφορά σε διεργασίες με τις οποίες συγκινησιακές (affective) πλευρές του συναισθήματος διευκολύνουν γνωστικές διαδικασίες (Mayer, 2001). Για παράδειγμα, υπάρχει γενική συμφωνία ότι η θετική συγκινησιακή κατάσταση βοηθάει τη μνήμη, κρίση κλπ. (Bower, 1982). Αρνητικά συναισθήματα έχουν διαφοροποιημένες επιδράσεις τόσο σε γνωστικές διαδικασίες μνήμης και κρίσης, όσο και στην κοινωνική συμπεριφορά.
- Η συναισθηματική κατανόηση αφορά σε διαδικασίες όπου γνωστικές κυρίως διαδικασίες (μνήμη, κρίση) επηρεάζουν την κατανόηση και επεξεργασία του συναισθήματος. Συγκεκριμένα, υποδεικνύει ικανότητα κατανόησης συγκεκριμένων συναισθημάτων (τόσο του γνωστικού όσο και του συγκινησιακού μέρους) και συναισθηματικών καταστάσεων.
- Τέλος, η ικανότητα οργάνωσης του συναισθήματος αναφέρεται σε δεξιότητες ρύθμισης του συναισθήματος τόσο ενδοατομικά όσο και στις σχέσεις με τους άλλους για την προαγωγή συναισθηματικής και πνευματικής ανάπτυξης. Η πλευρά αυτή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης έχει μελετηθεί από αναπτυξιακούς ψυχολόγους ως προς το πώς η συναισθηματική

κοινωνικοποίηση στα πλαίσια της οικογένειας συνδέεται με ατομικές διαφορές στη Συναισθηματική Νοημοσύνη (π.χ. Saarni, 1999).

(Vitello- Cicciu, 2001)

Η μέτρηση των ικανοτήτων συναισθηματικής νοημοσύνης γίνεται με το Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer, Salovey & Caruso (MSCEIT V.2.0 Mayer, Salovey & Caruso Emotional Intelligence Test, 2002). Η μεταφορά του τεστ στα ελληνικά έχει γίνει από τους Καφέτσιο, Καφέτσιου και Τσαγκαράκη (2002). Το τεστ μετρά ατομικές επιδόσεις σε έργα και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων που αφορούν ατομικά συναισθήματα όσο και συναισθηματικές καταστάσεις, μετρώντας σε 4 επιμέρους δείκτες τη Συναισθηματική Νοημοσύνη: αντίληψη, ενσωμάτωση, κατανόηση και οργάνωση των συναισθημάτων. Οι κλίμακες αυτές μπορούν να διακριθούν σε δύο μεγαλύτερους τομείς : τη Βιωματική περιοχή (αντίληψη, ενσωμάτωση των συναισθημάτων) και τη Στρατηγική περιοχή (κατανόηση, οργάνωση των συναισθημάτων).

Αυτό όμως που πρέπει να προσέξει κανείς είναι ότι η προσέγγιση των Salovey και Mayer διαφέρει από αυτή του Goleman. Παρόλο που οι ιδέες του Goleman βασίζονται σε επιστημονικά ευρήματα στον χώρο των γνωστικών διεργασιών και του συναισθήματος, συμπεριλαμβανόμενων μελετών των Salovey και Mayer, η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης που προτείνει είναι πολύ γενική καθώς αγκαλιάζει πολλές περιοχές της ψυχολογίας της προσωπικότητας.

Η προσέγγιση του Goleman ξεφεύγει αρκετά από τον αρχικό ορισμό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και ρύθμισης του συναισθήματος (Salovey & Mayer, 1990). Για παράδειγμα, στον ορισμό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης, ο Goleman συμπεριλαμβάνει στις πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης την ενσυναίσθηση (empathy), τα κίνητρα (motivation) και τις κοινωνικές δεξιότητες (social skills).

Σε επιστημονικό επίπεδο, η ασάφεια του όρου έχει οδηγήσει κάποιους συγγραφείς να αμφισβητήσουν την εγκυρότητα της έννοιας της συναισθηματικής νοημοσύνης (Davis et al. 1998).

Στην διεθνή βιβλιογραφία υπάρχουν δύο προσεγγίσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης, που διαφέρουν σε δύο κυρίως σημεία (αν και μοιράζονται πολλά μεταξύ τους στοιχεία) :

α) στο αν ακολουθούν τον πιο γενικό κοινωνικό-συναισθηματικό ορισμό της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ή τον πιο στενό ορισμό ως γνωστικό-συναισθηματικές ικανότητες, και

β) στα εργαλεία που χρησιμοποιούν για την μέτρηση των ατομικών διαφορών στην Συναισθηματική Νοημοσύνη και τις εφαρμογές τους.

Το γενικό κοινωνικο-συναισθητικό μοντέλο της συναισθηματικής νοημοσύνης του Goleman, που ασπάστηκαν πολλοί ερευνητές (π.χ. Bar-On, 1997), δίνει έμφαση σε ατομικές διαφορές στην οργάνωση και έκφραση των συναισθημάτων και συναφών κοινωνικών δεξιοτήτων (ενσυναίσθηση, προσαρμοστικότητα, γενική συγκινησιακή κατάσταση κ.α.). Η προσέγγιση αυτή αφορά συνειδητές διαδικασίες κατανόησης του συναισθήματος τόσο στο ενδοατομικό όσο και στο διαπροσωπικό επίπεδο. Οι Mayer και Salovey (1997) αναφέρονται σε αυτό το μοντέλο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης ως «μεικτό» και το συσχετίζουν με παλαιότερες προτάσεις «κοινωνικής ευφυΐας» (Thorndike & Stein, 1937).

Τα πιο διαδεδομένα εργαλεία για την μέτρηση αυτής της είναι τέσσερα, όλες κλίμακες αυτοαναφοράς:

1. Το Bar-On EQ-I (Bar-On, 1997),
2. το EQ-Map (Cooper, 1997),
3. το Emotional Competence Inventory (ECI Boyatzis, Goleman & Hay/McBer, 1999), και
4. το ερωτηματολόγιο των Schutte et al. (1998).

Τα ερωτηματολόγια αυτά έχουν δεχτεί επικρίσεις για τον τρόπο με τον οποίο μετρούν την Συναισθηματική Νοημοσύνη. Μετά από μελέτες των Davis, Stankov & Roberts (1998) για τις ψυχομετρικές ιδιότητες και την δομή αυτών των ερωτηματολογίων, εμφανίστηκαν πολλά προβλήματα με αυτού του είδους τα ερωτηματολόγια.

Σύμφωνα με τον Maslow και τη θεωρία των αναγκών (1943), η συναισθηματική ανάπτυξη κρίνεται απαραίτητη για την επιτυχία του ανθρώπου σε επιμέρους δραστηριότητες, με απώτερο σκοπό του να φτάσει στην αυτοπραγμάτωση, να ικανοποιήσει τις βασικές του ανάγκες σε τροφή, νερό, στέγη και έπειτα τις συναισθηματικές του ανάγκες. Νιώθοντας ότι ανήκει κάπου, ότι τον νοιάζονται και τον αγαπούν, ο άνθρωπος μπορεί να καλλιεργηθεί: οι πνευματικές του ανάγκες

αναπτύσσονται αφού πρώτα ικανοποιηθούν οι συναισθηματικές του ανάγκες (Maslow, 1943).

Η θεωρία του Goleman (1998) συνδέθηκε με την θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης του Gardner (1983) , καθώς και οι δύο αναφέρονται στο θέμα των ενδοπροσωπικών και διαπροσωπικών σχέσεων των παιδιών, με τον εαυτό τους και τους άλλους, αντίστοιχα.

1.5. Η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης

Όπως ήδη προαναφέρθηκε, ο Goleman υποστηρίζει ότι υπάρχουν δυο είδη νοημοσύνης στο ανθρώπινο ον: η διανοητική και η συναισθηματική. Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη θέλει να τονίσει την άμεση σχέση που υπάρχει μεταξύ των γνωστικών λειτουργιών και του συναισθήματος. Ο ίδιος ο Goleman (2011), υποστήριξε πως η επιτυχία στη ζωή δεν είναι απαραίτητα συνάρτηση του δείκτη νοημοσύνης του αλλά της ικανότητας για αυτογνωσία, αυτοπεποίθηση, αυτοέλεγχο, ενδιαφέρον και κατανόηση. Η έρευνα του έδειξε πως τα κυκλώματα του εγκεφάλου σχηματίζονται από την παιδική κιόλας ηλικία όπου αναπτύσσονται τέτοιες δεξιότητες.

Η πορεία στη ζωή καθορίζεται από την ισορροπημένη ανάπτυξη και των δυο ειδών νοημοσύνης, καθώς η διανοητική διάσταση δεν εξασφαλίζει την επιτυχία στον άνθρωπο όταν οι συναισθηματικοί τομείς δεν έχουν αναπτυχθεί στον ίδιο βαθμό (Goleman, 2011). Με τον όρο «συναισθηματική νοημοσύνη» γίνεται αναφορά στην ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τόσο τα δικά του συναισθήματα, όσο και των άλλων, να δημιουργεί κίνητρα για τον εαυτό του και να χειρίζεται σωστά τα συναισθήματά του όσο και τις σχέσεις του με τους άλλους ανθρώπους. Ο όρος σαφώς περιγράφει δεξιότητες που είναι διαφορετικές αλλά και συμπληρωματικές με την ακαδημαϊκή γνώση- δηλαδή τις καθαρά γνωστικές ικανότητες που αποτελούν το Δείκτη Νοημοσύνης (Intelligence Quotient, IQ). Εδώ πρέπει να σημειωθεί ότι Συναισθηματική Νοημοσύνη δεν σημαίνει να εκφράζει κανείς ανεξέλεγκτα τα συναισθήματα του η να εκδηλώνει ακριβώς ότι αισθάνεται, αλλά να τα διαχειρίζεται ορθά, ώστε να εκφράζονται αποτελεσματικά και με τον κατάλληλο τρόπο.

Αυτά τα δυο είδη νοημοσύνης αντανακλούν τη δραστηριότητα σε διαφορετικά τμήματα του εγκεφάλου. Η νόηση βασίζεται αποκλειστικά στη λειτουργία του νευροφλοιού, δηλαδή των πιο πρόσφατα ανεπτυγμένων τμημάτων του

εγκεφάλου, ενώ τα συναισθηματικά κέντρα εντοπίζονται σε βαθύτερες περιοχές στον αρχαιότερο υποφλοιό (Cole M., & Cole S. 2002). Η Συναισθηματική Νοημοσύνη «εντοπίζεται» ακριβώς σε αυτά τα κέντρα, τα οποία βέβαια δε λειτουργούν ανεξάρτητα, αλλά σε συντονισμό με τα διανοητικά κέντρα.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη καθορίζει τις δυνατότητες που έχει το άτομο, ώστε να μάθει τις πρακτικές δεξιότητες που βασίζονται στα πέντε στοιχεία της : την αυτοεπίγνωση, τα κίνητρα συμπεριφοράς , την αυτορρύθμιση , την ενσυναίσθηση και την ικανότητα στις σχέσεις με τους άλλους. Η συναισθηματική ικανότητα μάς δείχνει πόσο από αυτό το δυναμικό έχει «μεταφραστεί» σε ικανότητες σχετικές με την εκπαίδευση ή την εργασία.

Οι συναισθηματικές ικανότητες είναι συγκροτημένες σε ομάδες και η καθεμιά από αυτές στηρίζεται σε μια κοινή βασική διάσταση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Κανένας άνθρωπος δεν έχει αναπτύξει όλες τις ικανότητες «ολοκληρωτικά», όλοι οι άνθρωποι έχουν ένα προφίλ δυνατών και αδύνατων σημείων.

1.5.1. Οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης

Κατά τον Goleman, οι διαστάσεις της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι οι εξής:

- **Ανεξάρτητες:** η καθεμιά συνεισφέρει με τον δικό της τρόπο,
- **Αλληλοεξαρτώμενες:** η καθεμιά επηρεάζει ως ένα βαθμό κάποιες άλλες ενώ υπάρχουν πολλές ισχυρές αλληλεπιδράσεις,
- **Ιεραρχικές:** η μια «οικοδομείται» πάνω στην άλλη,
- **Αναγκαίες αλλά όχι ικανές:** το να έχει κανείς μια βασική ικανότητα Συναισθηματικής Νοημοσύνης δεν εγγυάται ότι θα αναπτύξει και τις σχετικές δεξιότητες.

Κατά το Salovey, η Συναισθηματική Νοημοσύνη περιελάμβανε τους εξής άξονες:

1. γνώση των συναισθημάτων του εαυτού, αυτεπίγνωση, συναισθηματική αυτοπαρατήρηση και ενδοσκόπηση,
2. συναισθηματικός έλεγχος,
3. εξεύρεση κινήτρων, αυτοκυριαρχία, δημιουργικότητα,
4. αναγνώριση των συναισθημάτων των άλλων, ενσυναίσθηση,
5. χειρισμός σχέσεων, η τέχνη των διαπροσωπικών σχέσεων (Goleman, 2011).

Άλλες παράμετροι της Συναισθηματικής Νοημοσύνης είναι η *εναρμόνιση*, δηλαδή μια μετα-ενσυναίσθηση (όταν κατανοούμε ότι ο άλλος μας αντιμετωπίζει με ενσυναίσθηση και ανταποδίδουμε), η άφοβη εκδήλωση των συναισθημάτων, η εκφραστικότητα και η μεταδοτικότητα (Goleman, 2011). Είναι απαραίτητο να σημειωθεί ότι οι ικανότητες συναισθηματικής νοημοσύνης σχετίζονται και με άλλες πλευρές της συμπεριφοράς στα εργασιακά πλαίσια, όπως η ψυχική υγεία των εργαζομένων (στρατηγικές ρύθμισης του συναισθήματος, στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων κα.). Αυτός είναι ένας πολύ σημαντικός τομέας έρευνας τόσο από την σκοπιά των οργανισμών (όπου χάνονται πλέον πολλές εργατοώρες ως επακόλουθο κακής ψυχικής υγείας) αλλά και του ίδιου του εργαζομένου (διαπροσωπικές σχέσεις και στρες κλπ.). Άλλη μια σημαντική εφαρμογή της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι στη συμβουλευτική καριέρας και την καθοδήγηση των εργαζομένων για την ανάληψη εργασιών ανάλογων των ικανοτήτων τους.

Όσο το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα βρίσκεται υπό διαμόρφωση, οι συναισθηματικές εμπειρίες του παιδιού συμβάλλουν κατά πολύ στη δόμηση της Συναισθηματικής του Νοημοσύνης (Gottman, 2015) .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

ΘΕΩΡΙΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

Ποικίλες θεωρητικές ερμηνείες και έρευνες έχουν πραγματοποιηθεί και διατυπωθεί από ερευνητές που ερμηνεύουν και αναλύουν την φύση και την πορεία της συναισθηματικής ανάπτυξης του ατόμου. Τέτοιες θεωρίες είναι η θεωρία της συμπεριφοράς (Watson), η ψυχαναλυτική θεωρία (Jung, Adler, Erikson), η γενετική-γνωστική θεωρία (Piaget) και η θεωρία της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman, 2011).

2.1. Η θεωρία της συμπεριφοράς του Watson.

Ο Watson, Αμερικανός ψυχολόγος βασισμένος στα πειράματα του Pavlov και στην κλασική θεωρία των εξαρτημένων ανακλαστικών, συνέδεσε την αντίδραση με την ύπαρξη ενός επαναλαμβανόμενου ερεθίσματος, εισάγοντας την θεωρία της συμπεριφοράς (Behaviorism). Την θεωρία του αυτή, την μετέφερε και την εφάρμοσε στις συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει ο άνθρωπος. Με το γνωστό σ' όλους πείραμά του με τον Albert, 11μηνών, έδειξε ότι ο φόβος είναι αποτέλεσμα μάθησης. Μέσα από τις αντιδράσεις του παιδιού, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι τα συναισθήματα που αναπτύσσει το άτομο εξαρτώνται από τα ερεθίσματα που ενυπάρχουν στο περιβάλλον του κατά την διάρκεια της ανάπτυξής του. Συνεπώς, αντικείμενα που συνδέονται με ευχάριστα γεγονότα, προκαλούν ευχάριστα συναισθήματα, ενώ αρνητικά γεγονότα δημιουργούν δυσάρεστα συναισθήματα, με αποτέλεσμα να τα αποφεύγουμε και απομακρυνόμαστε από αυτά (Καγάλης, 2005).

2.2. Η θεωρία της ψυχανάλυσης των Freud, Jung, Adler και Erikson.

Οι κυριότερες θεωρίες που αναπτύχθηκαν στον χώρο της Ψυχανάλυσης για την συναισθηματική ανάπτυξη, είναι η ψυχαναλυτική θεωρία του Sigmund Freud, η Αναλυτική θεωρία του C.Jung, η Ατομική θεωρία του A.Adler και η Βιοκοινωνική θεωρία του E.Erikson.

Σύμφωνα με την ψυχαναλυτική θεωρία του Freud, το βρέφος στην αρχή της ζωής του δεν έχει συναισθήματα. Τον 2ο-3ο μήνα όταν αναπτύσσονται οι λειτουργίες του Εγώ (αντίληψη, μνήμη, λογική σκέψη, αυτογνωσία) αναπτύσσονται και τα συναισθήματα ενοχής, υπερηφάνειας, ντροπής. Το Εγώ λαμβάνει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των συναισθημάτων. Μέχρι εκείνη την στιγμή, οι συναισθηματικές καταστάσεις που βιώνει το βρέφος βρισκόταν στο ασυνείδητο σε αδιαφοροποίητη μορφή. Ο Freud, παρά τις αμφισβητήσεις που δέχτηκε από διάφορους επιστήμονες, ήταν αυτός που διατύπωσε τα στάδια της ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης του ατόμου, τονίζοντας ότι ο έρωτας είναι το εντονότερο συναίσθημα που διακατέχει το παιδί κατά την ανάπτυξη του.

Η Αναλυτική θεωρία του Jung δέχεται κάποια από τα σημεία της θεωρίας του Freud και υποστηρίζει την ύπαρξη του συνειδητού και ασυνείδητου μέρους της ψυχικής δομής του ατόμου. Το ασυνείδητο χωρίζεται στο προσωπικό και κοινωνικό ασυνείδητο, από τα οποία προκύπτουν δύο τύποι, ο εσωστρεφής και ο εξωστρεφής. Αυτοί οι τύποι ανάλογα με το ποια λειτουργία (νόηση, συναίσθημα, αντίληψη, ενόραση) υπερισχύει, διαμορφώνονται οι αντίστοιχοι τύποι. Ο εσωστρεφής διανοητικός, συναισθηματικός, αντιληπτικός, ενορατικός και ο εξωστρεφής διανοητικός, συναισθηματικός, αντιληπτικός, ενορατικός τύπος. Όλοι οι τύποι κυριαρχούνται από έντονα συναισθήματα, με την διαφορά πως ο εσωστρεφής δεν τα εκδηλώνει ενώ ο εξωστρεφής τα εκδηλώνει.

Η Ατομική θεωρία του Adler βασίστηκε στην άποψη ότι το άτομο από την στιγμή της γέννησής του, επιδιώκει την κοινωνική αναγνώριση και την επικράτηση έναντι των συνομηλίκων του. Αυτό τον οδηγεί στην βίωση θετικής εικόνας για τον εαυτό του (θετικό αυτοσυναίσθημα). Το συναίσθημα αυτό αποτελεί και βασικό κίνητρο στην ζωή του. Αντίθετα, το συναίσθημα της μειονεξίας μπορεί να έχει σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχοσύνθεσή του (νευρώσεις). Έτσι, οποιοδήποτε μειονέκτημα εμφανιστεί οδηγεί το άτομο στην αναπλήρωση του κενού ή της μειονεξίας του με την προβολή ενός θετικού στοιχείου της προσωπικότητας του. Τέτοιο παράδειγμα είναι ο Beethoven ο οποίος παρόλο το μειονέκτημά του, ήταν κωφός, απέδειξε το μεγάλο του ταλέντο στην μουσική (Κακαβούλης, 1997). Ο Erikson, στο βιβλίο με τίτλο « Η παιδική ηλικία και η κοινωνία », υποστηρίζει ότι η διαμόρφωση της προσωπικότητας του ατόμου ξεκινάει από πολύ νωρίς και φτάνει μέχρι τα γηρατεία. Σε κάθε περίοδο της ζωής του το άτομο περνά από «κρίσεις»,

εσωτερικές συγκρούσεις, τις οποίες καλείται να λύσει. Ο Erikson τις ονομάζει κοινωνικο-συναισθηματικές κρίσεις του Εγώ. Κάθε στάδιο αποτελείται από ένα δίπολο συναισθηματικών καταστάσεων, αντίθετων μεταξύ τους (Εμπιστοσύνη--δυσπιστία, Αυτονομία-Αμφιβολία, Πρωτοβουλία-Ενοχή, Φιλοπονία-Κατωτερότητα, Ταυτότητα-Σύγχυση ρόλων, Οικειότητα-Απομόνωση, Παραγωγικότητα-Στασιμότητα, Πληρότητα-Απελπισία). Μέσα από τα στάδια αυτά, μπορεί εύκολα κανείς να αντιληφθεί την πορεία της συναισθηματικής ανάπτυξης του παιδιού (Cole, & Cole, 2002).

2.3. Η γενετική-γνωστική θεωρία του Piaget.

Ο Piaget συνέδεσε στη θεωρία του τις γνωστικές και τις συναισθηματικές λειτουργίες του ατόμου. Αυτά συντελούν τα λεγόμενα ψυχογνωστικά σχήματα, που ενεργοποιούνται με την παροχή κατάλληλου ερεθίσματος. Οποιαδήποτε πράξη πραγματοποιείται από το άτομο, πάντα εμπεριέχει συναισθηματικά κίνητρα που μπορεί να οδηγήσουν αντίστοιχα στην επίτευξη ή μη ενός γνωστικού ή συμπεριφοριστικού αποτελέσματος. Τα συναισθήματα, λοιπόν, δρουν μαζί με τις γνωστικές λειτουργίες και μετασχηματίζονται με το πέρασμα του χρόνου (Κακαβούλης,1997). Τα συναισθήματα δημιουργούνται στον άνθρωπο— και δεν προϋπάρχουν- ανάλογα με τον τρόπο που ερμηνεύει τα γεγονότα που συμβαίνουν. Σύμφωνα με τον γνωστικισμό, η παραπάνω θέση ορίζεται ως η μοναδική δυνατή, επομένως, είναι θεωρητικά αδύνατο να νιώσει ένα άτομο ένα συναίσθημα, χωρίς να έχει προσάψει μια «ερμηνεία» στο γεγονός που προκάλεσε το συναίσθημα αυτό. Όλα τα συναισθήματα προκύπτουν από τον τρόπο που ερμηνεύει ο καθένας τα γεγονότα, κι όχι από τα γεγονότα αυτά καθ' αυτά. Έτσι, όταν προσδίδεται μια λογική ερμηνεία σε ένα γεγονός, το άτομο αντιδρά με ψυχραιμία, ενώ, αντίστοιχα, όταν προσδίδεται στο ίδιο γεγονός, από το ίδιο άτομο, μια λιγότερο λογική (παράλογη) ερμηνεία, το άτομο διαβάλλεται από συναισθήματα όπως θυμός, λύπη, άγχος κα, δηλαδή, μια συναισθηματική αναστάτωση.

Αυτοί οι Μηχανισμοί Διανοητικής Παραμόρφωσης, όπως ονομάζονται, οι τρόποι δηλαδή όπου δεν χρησιμοποιείται η λογική, αλλά επικρατεί το συναίσθημα, παραποιούν την ερμηνεία των γεγονότων, είτε ωραιοποιούν, είτε χειροτερεύουν την

ερμηνεία ενός γεγονότος, προκαλώντας συναισθήματα αναστάτωσης. Κάποιοι από αυτούς τους μηχανισμούς είναι οι παρακάτω:

- Η υπεργενίκευση: Ένα μοναδικό και συγκεκριμένο γεγονός τίθεται ως «κανόνας» και υπεργενικεύεται, για παράδειγμα, όταν ένα άτομο φέρεται ακατάλληλα σε κάποιο άλλο, και ο λόγος για τον οποίο συμβαίνει αυτό, είναι πχ. ο τόπος καταγωγής του «Ο ιδιοκτήτης του σπιτιού μου στα Γιάννενα δεν μου επέστρεψε κάποια χρήματα, είναι κλέφτης. Όλοι οι Γιαννιώτες είναι κλέφτες.», μια υπεργενίκευση που προκαλεί συναισθήματα οργής και εκνευρισμού, χωρίς να έχει ισχύ στην πραγματικότητα.
- Το διανοητικό φιλτράρισμα: Μερικές φορές, ενώ συμβαίνουν τόσο ευχάριστα, όσο και δυσάρεστα γεγονότα στη ζωή των ανθρώπων, είναι σαν να μπαίνει ένα φίλτρο που δεν αφήνει τα ευχάριστα συναισθήματα να φτάσουν στο άτομο. Έτσι, το άτομο βιώνει μόνο μία δυσάρεστη πλευρά της ζωής (Πιντέρης, 2012).
- Η Πρεπολογία: Μέσα από διάφορες καθημερινές καταστάσεις, το άτομο αναγκάζει τον ίδιο του τον εαυτό να κάνει ή να μην κάνει κάποια πράγματα, θέτοντας, δηλαδή «πρέπει» και «δεν πρέπει» στη ζωή του, την οποία, κατά συνέπεια, γεμίζει με άγχος και άλλα πιεστικά συναισθήματα.
- Το διάβασμα της σκέψης των άλλων: Αποτελεί μια από τις βασικότερες πηγές των προβλημάτων που δημιουργούνται στην ανθρώπινη επικοινωνία. Για παράδειγμα, περιμένει κάποιος από ένα άτομο σημαντικό για αυτόν, ένα μήνυμα, μία έγκριση για δουλειά, όμως αυτό το μήνυμα δεν φτάνει ποτέ στον παραλήπτη του, εξ αιτίας μιας τεχνικής βλάβης. Ο παραλήπτης υποθέτει ότι έχει απορριφθεί για τη δουλειά, «διαβάζοντας» τη σκέψη του εργοδότη, όπως αυτός νομίζει, σύμφωνα με τα δεδομένα που έχει (καμία ενέργεια επικοινωνίας). Έτσι, επαληθεύει το άτομο αυτό την αρχική του άποψη πάνω σε αυτό το θέμα, ότι δεν είναι ένα άτομο κατάλληλο για αυτή τη θέση, γι' αυτό και δεν τον προσέλαβαν, κ.ο.κ. (Beck, 1976).

2.4. Το λογικο-συναισθηματικό μοντέλο

Πολλές φορές, στην προσπάθεια του ανθρώπου να εφαρμόσει τη θεωρία των γνωστικιστών, ο ίδιος έρχεται αντιμέτωπος με πρακτικές δυσκολίες · εάν στον κόσμο αυτόν επιλύονταν οι οποιοσδήποτε δυσκολίες με μοναδικό όπλο τη λογική, δεν θα

υπήρχαν προβληματισμοί, παρά μόνο μια ισοπεδωμένη κοινωνία! Σε καμία περίπτωση δεν θα ήταν δυνατό στην ανθρώπινη κοινωνία να απουσιάζει η συναισθηματική χροιά από τον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι καταστάσεις. Σε κάποιες περιπτώσεις, τα γεγονότα ερμηνεύονται λογικά, ενώ σε κάποιες άλλες όχι. Τι καθορίζει το πώς τελικά ερμηνεύεται το καθετί που συμβαίνει;

Μιλώντας για τα συναισθήματα, την ώρα που συμβαίνει ένα γεγονός, το άτομο βρίσκεται ήδη σε μία συγκεκριμένη, προσωπική, συναισθηματική κατάσταση: ευχάριστη, χαλαρή, αδιάφορη, δυσάρεστη κ.ο.κ. Η παρούσα συναισθηματική κατάσταση της εκάστοτε δεδομένης στιγμής είναι αυτή που θα καθορίσει και τα συναισθήματα σχετικά με ένα επικείμενο γεγονός που θα συμβεί στη ζωή του ατόμου αυτού. Έτσι, όταν κάποιος πχ. είναι θυμωμένος, και του κάνουν κάποιο κομπλιμέντο, το πιο πιθανό είναι να απαντήσει ειρωνικά, χλευάζοντας τον άνθρωπο που είπε έναν καλό λόγο για τον πρώτο. Για να βασιστεί κανείς στη θεωρία των γνωστικιστών, χρησιμοποιώντας τη λογική ως το μοναδικό εργαλείο ερμηνείας και «επίλυσης» των γεγονότων, θα πρέπει να έχει ως δεδομένο ότι στον άνθρωπο δεν προϋπάρχει κάποιο συναίσθημα, το οποίο να επηρεάζει τον τρόπο αντίδρασής του σε ένα αιφνίδιο, γι' αυτόν, γεγονός.

Συνεπώς, η σχέση ανάμεσα στο συναίσθημα και τη σκέψη δεν είναι γραμμική, όπως υποστηρίζουν οι γνωστικιστές, αλλά αντίθετα, αμφίδρομη. Με άλλα λόγια, ο τρόπος που σκέφτεται κάποιος, επηρεάζει τα συναισθήματά του, αλλά και τα προϋπάρχοντα συναισθήματα επηρεάζουν το πώς θα σκεφτεί και θα αντιδράσει (σχεδιάγραμμα 2.1).

ΤΟ ΓΝΩΣΤΙΚΙΣΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ



ΤΟ ΛΟΓΙΚΟΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΟ ΜΟΝΤΕΛΟ



ΤΖΗΜΑ ΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 2.1.: Σύγκριση του γνωστικιστικού μοντέλου με το λογικο-συναισθηματικό μοντέλο (Πιντέρης, 2002).

Βέβαια, πέρα από το τι νιώθει, πολύ σημαντικό ρόλο παίζει ο βαθμός στον οποίο νιώθει το συναίσθημα αυτό. Υπάρχει λοιπόν, το είδος του συναίσθηματος και η έντασή του.

Σύμφωνα με τους γνωστικιστές, τα συναισθήματα που προκαλούνται από ένα γεγονός, εξαρτώνται από τον τρόπο που ερμηνεύει ο καθένας το γεγονός αυτό (σχεδιάγραμμα 2.2).



ΤΖΗΜΑ ΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 2.2. Η δημιουργία των συναισθημάτων από τα συμβαίνοντα γεγονότα (Πιντέρης, 2012).

Για να αποδοθεί μία ερμηνεία σε ένα γεγονός, περνάει μέσα από ένα φίλτρο, το οποίο καθορίζεται από την αυτοθεώρηση, την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του.

Έτσι, από τη μία, είναι η αυτοθεώρηση που θα καθορίσει τον τρόπο σκέψης του ατόμου, αλλά είναι και ο τρόπος που αντιλαμβάνεται το άτομο το περιβάλλον του. Αυτή η αντίληψη αποτελείται από δύο σκέλη: τις αναμενόμενες πιέσεις, και τις διαθέσιμες πηγές. Τα δύο δεδομένα αυτά, που αποτελούν τη θεώρηση του περιβάλλοντος, αντισταθμίζουν το ένα το άλλο. Φερ' ειπείν, σε μία κατάσταση όπου ένα άτομο αναλαμβάνει να κάνει ένα έργο ύψιστης σημασίας, πολλοί θα το «ζηλέψουν» , κάτι που προκαλεί τις αναμενόμενες πιέσεις. Αντίστοιχα όμως, γνωρίζοντας πόσο σημαντική είναι αυτή η θέση που του δόθηκε, το άτομο μπορεί να αντεπεξέλθει στις πιέσεις αυτές, καθώς αντιλαμβάνεται την αξία που του έχει αποτιμηθεί (διαθέσιμες πηγές).

Η αυτοθεώρηση αποτελείται από δύο συνιστώσες: την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Η αυτοπεποίθηση είναι η εικόνα που έχει κάποιος για τις ικανότητες και τις ιδιότητές του, δηλαδή αυτά που μπορεί να κάνει (ικανός) και αυτά που είναι, παράδειγμα του τελευταίου η εμφάνιση του ατόμου (ιδιότητα - κι όχι ικανότητα). Η αυτοπεποίθηση καθορίζεται από το πόσο ικανό θεωρεί κανείς τον εαυτό του να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις του περιβάλλοντός του, κάτι που με τη σειρά του θα καθορίσει τη συναισθηματική κατάσταση του εαυτού του.

Συμπληρωματικά, η αυτοεκτίμηση είναι η γνώμη που έχει κάποιος για την ηθική του αξία. Επηρεάζεται από τη συνέπεια του καθενός στις αρχές και τις αξίες του. Πέρα από αυτό που θεωρεί κανείς για τις αρχές που έχει στη ζωή του, πολλές φορές, στην πράξη, οι ανάγκες έρχονται αντιμέτωπες των αρχών του ατόμου, «παραβιάζοντας» τόσο τη συνέπεια του στον ίδιο του τον εαυτό, όσο και απέναντι στους υπόλοιπους. Βέβαια, η αξία του καθενός είναι και αυτή ένας παράγοντας που ρυθμίζει σημαντικά την αυτοεκτίμηση, αλλά φυσικά και η γνώμη των άλλων, ως ένα στοιχείο «ετεροκεντρισμού» της προσωπικότητας (όταν η γνώμη κάποιου άλλου καθορίζει τα συναισθήματα και τις προσδοκίες του άλλου ατόμου περισσότερο απ ό, τι ο ίδιος στον εαυτό του).

Επιπρόσθετα, υπάρχει ένα ακόμη φίλτρο, αυτό των προσδοκιών του ατόμου. Σύμφωνα, λοιπόν, με τις προσδοκίες του κάθε ατόμου (ρεαλιστικές ή μη), υπάρχουν κάποιες προτεραιότητες, κάποια σχέδια για το μέλλον, τα οποία μπορεί να ανατραπούν από το γεγονός που αλλάζει τις σκέψεις του ατόμου . Για παράδειγμα, μία προαγωγή σε ένα μακρινό μέρος, πράγμα το οποίο σίγουρα θα ήθελε ο καθένας

που ενδιαφέρεται για το επάγγελμά του, ωστόσο το ζήτημα της απόστασης, του να χάσει, δηλαδή, το άτομο όλα όσα είχε στο μέρος όπου ζούσε, είναι κι αυτό ένα φίλτρο που καθορίζει τον τρόπο λήψης των αποφάσεων του ατόμου. Οι προσδοκίες χωρίζονται σε ατομικό επίπεδο, που έχει το ίδιο το άτομο για τον εαυτό του, οι στόχοι του στη ζωή, και στις προσδοκίες που έχει το περιβάλλον για το άτομο αυτό.

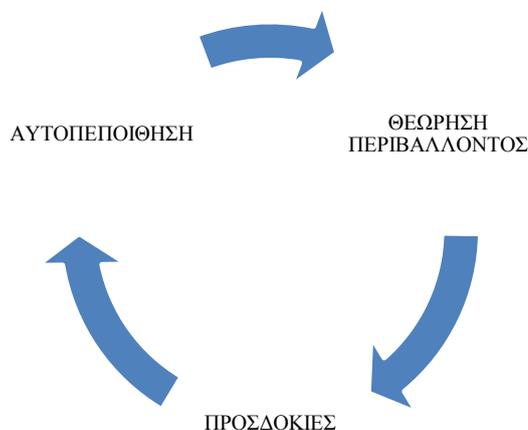
Αυτά τα τρία φίλτρα, της αυτοθεώρησης, της θεώρησης του περιβάλλοντος και των προσδοκιών, αποτελούν την Αντίληψη του ατόμου (Σχεδιάγραμμα 2.3)



ΤΖΗΜΑ ΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 2.3.: Οι παράγοντες της αντίληψης στη δημιουργία συναισθημάτων (Πιντέρης, 2012).

Επερχόμενοι στο σχήμα 2.1, ένα γεγονός πάντα βρίσκει τον καθένα σε μία συγκεκριμένη συναισθηματική διάθεση. Ακόμα και τα φίλτρα της αντίληψης να μην προσάπτουν κάποιο «εμπόδιο» στο σχεδιασμό της σκέψης και μετέπειτα της πράξης που προκλήθηκε από το αρχικό γεγονός, εάν η συναισθηματική κατάσταση είναι τελείως αντίθετη με αυτή του γεγονότος που συνέβη, δεν θα μπορέσει το άτομο να ανταποκριθεί κατάλληλα στο εκάστοτε γεγονός. Σε ένα χαρμόσυνο γεγονός που προέκυψε, εάν η προϋπάρχουσα συναισθηματική κατάσταση είναι έντονα στενόχωρη, δεν θα μπορέσει το άτομο να απολαύσει το γεγονός αυτό, και αντίθετα (Σχεδιάγραμμα 2.4.).

γεγονότος. Εάν ένα από τα στοιχεία αυτά αλλάξει, κατευθείαν η ερμηνεία του εκάστοτε γεγονότος τρέπεται.



ΤΖΗΜΑ ΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 2.5.: Τα στοιχεία της αντίληψης είναι αλληλένδετα και αλληλοεξαρτώμενα του ενός από το άλλο, στη δημιουργία μιας ερμηνείας για ένα συμβάν.

Έτσι, συνοψίζοντας ένα σχεδιάγραμμα, προκύπτει το εξής:

Η αντίληψη αποτελείται από:

- Την Αυτοθεώρηση (αυτοπεποίθηση, αυτοεκτίμηση)
- Τη Θεώρηση του περιβάλλοντος (αναμενόμενες πιέσεις, διαθέσιμες πηγές) και
- Τις Προσδοκίες (από το άτομο, από το περιβάλλον)

2.5. Έλεγχος συναισθηματικών αντιδράσεων

2.5.1. Έλεγχος Συναισθηματικών αντιδράσεων που δημιουργούνται από διανοητικές διεργασίες.

Όπως αναφέρθηκε παραπάνω (βλ. Λογικοσυναισθηματικό μοντέλο σελ.32-33, Σχεδιάγραμμα 2.1), τα συναισθήματα προκύπτουν από τις ερμηνείες που αποδίδει ο άνθρωπος στα γεγονότα, οι οποίες εξαρτώνται από την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμησή του, τη θεώρηση του περιβάλλοντος, αλλά και τις προσδοκίες του, από τον εαυτό του και από τη ζωή (βλ. σελ. 35 , σχεδιάγραμμα 2.3)

Σε περίπτωση που κάποιο από τα παραπάνω δεδομένα που συντελούν στο τελικό συναίσθημα είναι ανακριβές, θα χρειαστεί να επανεξεταστούν όλα τα δεδομένα εξαρχής. Εάν για παράδειγμα, τα δεδομένα που συλλέγονται από την αυτοεκτίμηση είναι πληθωρικά ή μειωμένα, αντίστοιχα και τα δεδομένα της αυτοθεώρησης του ατόμου επηρεάζονται (αυτοθεώρηση = αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση).

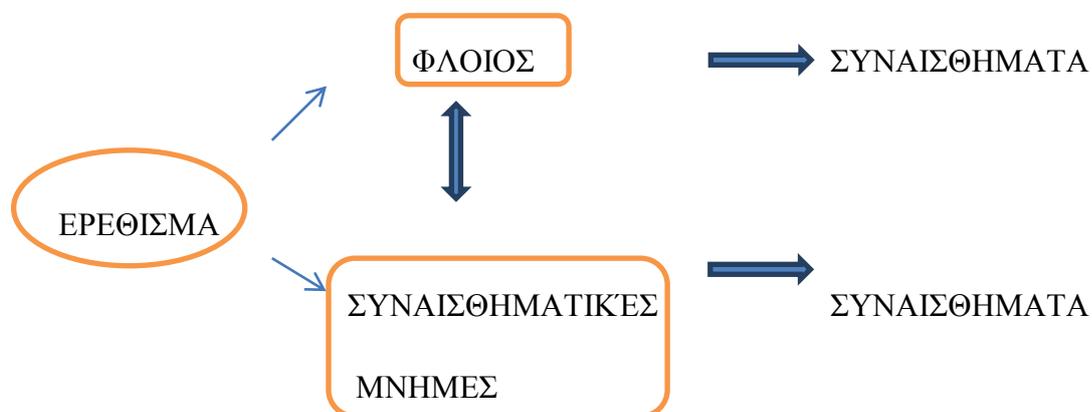
Σε μια τέτοια περίπτωση, όπου οι συναισθηματικές αντιδράσεις που προκύπτουν είναι ανεπιθύμητες, θα χρειαστεί να επανεξεταστεί η αυτοθεώρηση του ατόμου έως ότου έρθει πιο κοντά στην πραγματικότητα. Εάν οι παράγοντες που δημιουργούν τα συναισθήματα δεν επεξεργαστούν εκ νέου, είναι αδύνατο να προκύψουν οι επιθυμητές συναισθηματικές αντιδράσεις, εφόσον γίνεται αναφορά σε συναισθήματα που δεν πηγάζουν από τις συναισθηματικές μνήμες.

Εάν κάποιος θέλει να θέσει υπό έλεγχο τις ανεπιθύμητες συναισθηματικές αντιδράσεις του, θα χρειαστεί να ασχοληθεί κάποιο διάστημα με την επανεξέταση της θεώρησής του, των προσδοκιών του και της εικόνας που έχει για τον κόσμο γύρω του, ωστόσο αυτό δεν είναι δυνατό κατά τη διάρκεια που κατακλύζεται από το ανεπιθύμητο συναίσθημα. Για να επιτύχει κάτι τέτοιο, χρειάζεται το άτομο να ασχοληθεί συστηματικά με τον εαυτό του και όλους αυτούς τους παράγοντες των συναισθημάτων, ούτως ώστε να καταφέρει μακροπρόθεσμα να επιφέρει αποτέλεσμα.

2.5.2. Έλεγχος συναισθηματικών αντιδράσεων που προέρχονται από συναισθηματικές μνήμες.

Στην πραγματικότητα, τα συναισθήματα που προκύπτουν από συναισθηματικές μνήμες δεν μπορούν να ελεγχθούν, καθώς, όπως προαναφέρθηκε, δεν ακολουθούν τις διανοητικές λειτουργίες της «λογικής». Το μόνο που μπορεί να ελεγχθεί σε αυτή την περίπτωση είναι η συμπεριφορά που απορρέει από τις αντιδράσεις αυτές, κάτι που είναι λειτουργία που εντοπίζεται στο φλοιό. Κάποιες φορές κάτι τέτοιο μπορεί να γίνει αυθόρμητα, δηλαδή ασυνείδητα, ωστόσο μπορεί να γίνει και ηθελημένα (Πιντέρης, 2012).

2.5.3. Έλεγχος της συμπεριφοράς μετά από συναισθηματικές αντιδράσεις



ΤΖΗΜΑ ΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 2.6.: «Διαδρομές» δημιουργίας του συναισθήματος.

Σύμφωνα με το παραπάνω σχήμα, γίνεται αντιληπτό το πώς προκύπτουν τα συναισθήματα τις περισσότερες φορές. Οι δύο αυτοί δρόμοι, αν και είναι διαφορετικοί ως προς την πορεία τους αλλά και το αποτέλεσμα τους πολλές φορές (βλ. κεφάλαιο η πορεία των συναισθημάτων), φαίνεται να αλληλεπιδρούν, υπάρχει ένα σύστημα επικοινωνίας μεταξύ του φλοιού και του συναισθηματικού εγκεφάλου, το οποίο επιτρέπει στις αποφάσεις των δύο διαφορετικών πορειών να έρχονται σε συμφωνία.

Σε περιπτώσεις που οι συναισθηματικές μνήμες μπορεί να μην είναι οι επιθυμητές, είναι φανερό ότι δεν υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ φλοιού και συναισθηματικών μνημών, ενώ εκείνη τη στιγμή οι «λογικές διεργασίες» παύουν και οι συναισθηματικές μνήμες υπερτερούν.

Για να μπορέσει κάποιος να ελέγξει αυτά τα ανεπιθύμητα συναισθήματα, που με τη σειρά τους οδηγούν σε ανεπιθύμητη συμπεριφορά, ο Atkinson αναφέρεται στη συνειδητοποίηση του ανεπιθύμητου συναισθήματος ακριβώς την ώρα που συμβαίνει, «εκλογικεύει» δηλαδή την συναισθηματικά φορτισμένη κατάσταση. Έτσι,

ενεργοποιείται το πρόσθιο τμήμα των πρόσθιων λοβών, το τμήμα του φλοιού που συνεργάζεται με τον συναισθηματικό εγκέφαλο. Σκοπός του ατόμου δεν είναι να κατακριθεί το συναίσθημα ως ανεπιθύμητο συναίσθημα, ούτε να ελεγχθεί, αλλά το μόνο που απαιτείται είναι να γίνει το συναίσθημα αυτό συνειδητό, ώστε οι δύο δρόμοι να έχουν και πάλι παράλληλη πορεία και αντίδραση («ομοφωνία» μεταξύ συναισθημάτων και συμπεριφοράς, απαλείφοντας, κατά κάποιο τρόπο, το ανεπιθύμητο συναίσθημα) (“prefrontallobes”, Goleman, 2011).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

ΝΕΥΡΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΙΕΡΓΑΣΙΕΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Νευροανατομικά, η αμυγδαλή του εγκεφάλου είναι ένα σύμπλεγμα αλληλοσυνδεόμενων ομοειδών δομών σε σχήμα αμυγδάλου, τοποθετημένο πάνω από το εγκεφαλικό στέλεχος, κοντά στη βάση του μεταιχμιακού δακτυλίου. Υπάρχουν δύο αμυγδαλές, μία για κάθε πλευρά, και είναι εγκατεστημένες στις δύο πλευρές του εγκεφάλου. Η ανθρώπινη αμυγδαλή είναι σχετικά μεγάλη συγκριτικά με την αντίστοιχη κάθε άλλου στενού συγγενούς του ανθρώπου στην κλίμακα εξέλιξης των πρωτεύοντων θηλαστικών.

Ο υπόκαμπος και η αμυγδαλή ήταν τα δυο σημαντικά μέρη του πρωτόγονου οσφρητικού ρινεγκεφάλου, ο οποίος, στην πορεία της εξέλιξής του, δημιούργησε το φλοιό, και στη συνέχεια το νευροφλοιό. Μέχρι σήμερα, αυτές οι μεταιχμιακές δομές επιτελούν ίσως το μεγαλύτερο μέρος της μαθησιακής και μνημονικής δραστηριότητας του εγκεφάλου. Η αμυγδαλή εξειδικεύεται στα συναισθηματικά ζητήματα. Αν απομονωθεί από τον υπόλοιπο εγκέφαλο, ο άνθρωπος τίθεται ανίκανος να συλλάβει τη συναισθηματική σημασία των γεγονότων (συναισθηματική τύφλωση) (Goleman, 2011).

3.1. Ο ρόλος της αμυγδαλής

Η αμυγδαλή λειτουργεί ως «αποθήκη» συναισθηματικής - συγκινησιακής μνήμης, ενώ με αυτήν συνδέονται πολλά περισσότερα πράγματα, πέρα από το συναίσθημα. Χαρακτηριστική είναι η παρατήρηση σε ζώα από τα οποία αφαιρέθηκε ή πειράχθηκε η αμυγδαλή, στερούνται συναισθημάτων φόβου ή οργής, χάνουν τη τάση τους για ανταγωνισμό ή συνεργασία, καθώς και δεν έχουν πλέον την αίσθηση της θέσης τους στο δικό τους κοινωνικό σύστημα. Το συναίσθημα αμβλύνεται ή απουσιάζει.

Αναφορικά προς τους ανθρώπους, χαρακτηριστικό συγκινησιακό γνώρισμα , το οποίο είναι και αποκλειστικό στους ανθρώπους, είναι τα δάκρυα, τα οποία και αυτά διεγείρονται από την αμυγδαλή και από μια γειτονική δομή, την υπερμεσολόβια έλικα. Με την αγκαλιά, το χάδι, ή κάποια άλλη κίνηση παρηγοριάς, οι ίδιες περιοχές του εγκεφάλου κατευνάζονται και οι λυγμοί σταματούν. Χωρίς αμυγδαλή δεν υπάρχουν δάκρυα, αλλά ούτε και θλίψη για να κατευναστεί (Phelps & Ledoux, 2005).

Έρευνες του νευροψυχιάτρου Joseph Ledoux, κατάφεραν να χαρτογραφήσουν τον εγκέφαλο, ανατρέποντας τα παλαιότερα δεδομένα σχετικά με το μεταιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου. Σύμφωνα με τον Ledoux, η αμυγδαλή μπορεί να πάρει ακόμα και τον έλεγχο των πράξεων του ανθρώπου, ακόμα κι αν ο σκεπτόμενος εγκέφαλος, ο νεοφλοιός, δεν έχει καταλήξει σε κάποια απόφαση. Οι λειτουργίες της αμυγδαλής, καθώς και η στενή αλληλεπίδρασή της με το νεοφλοιό, βρίσκονται στην καρδιά της συναισθηματικής νοημοσύνης (Goleman , 2011).

Η αμυγδαλή εξετάζει και ερευνά κάθε προσλαμβανόμενο συναίσθημα, ανακαλύπτοντας εάν κάτι «δεν πάει καλά», με γνώμονα έναν πρωτόγονο τρόπο σκέψης: «Αυτό το πράγμα το μισώ; Το φοβάμαι; Με βλάπτει;». Εάν η αμυγδαλή εντοπίσει έστω και κάτι που προκαλεί κάτι δυσάρεστο από συναισθήματα, λειτουργεί ακαριαία, «σημαίνοντας συναγερμό», αναλαμβάνοντας, έτσι, μια θέση ισχύος στον ψυχικό βίο του ανθρώπου, αυτή του ψυχολογικού φρουρού.

Βέβαια, οι επερχόμενες αντιδράσεις, δεν είναι μόνο μια πράξη, όπως θα ονομαζόταν, «παράλογη», αλλά προκαλούνται ακόμη και πρωτόγονα συναισθήματα και αντιδράσεις. Ειδοποιείται ολόκληρο το σώμα, απελευθερώνονται ορμόνες για την αντίδραση μάχης ή φυγής, μέσω των κινητικών εγκεφαλικών κέντρων ενεργοποιείται το καρδιαγγειακό σύστημα, οι μυς και ο γαστρεντερικός σωλήνας (J. Kagan). Άλλα κυκλώματα από την αμυγδαλή στέλνουν σήματα για την ετοιμότητα των αισθήσεων, για την εξωτερική αντίδραση του σώματος, για την ενίσχυση της μνήμης ώστε να ανασύρει οποιαδήποτε γνώση σχετική με την επείγουσα κατάσταση, δίνοντάς της έτσι το προβάδισμα και παραμερίζοντας τις άλλες σκέψεις. Το εκτεταμένο δίκτυο των νευρωνικών συνδέσεων της αμυγδαλής της επιτρέπει, στη διάρκεια μιας συναισθηματικής κατάστασης έκτακτης ανάγκης, να καθοδηγήσει το μεγαλύτερο μέρος του υπόλοιπου εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένου του λογικού εγκεφάλου.

Η έρευνα του Ledoux είναι επαναστατική για την κατανόηση της συναισθηματικής ζωής επειδή είναι η πρώτη η οποία επεξεργάστηκε τις νευρωνικές διαδρομές για τα συναισθήματα που διαπερνούν το νευροφλοιό. Σ' αυτά τα συναισθήματα, που οδεύουν κατευθείαν μέσω της αμυγδαλής, περιέχονται τα πιο πρωτόγονα και τα πιο ισχυρά συναισθήματα. Αυτό το κύκλωμα βοηθάει πάρα πολύ στην επεξήγηση του γιατί το συναίσθημα υπερισχύει της λογικής.

Η συμβατική άποψη της νευρολογίας, ανέφερε ότι, το μάτι, το αυτί και τα άλλα αισθητήρια όργανα μεταβιβάζουν σήματα στο θάλαμο και από εκεί σε περιοχές του νευροφλοιού που επεξεργάζονται τα ερεθίσματα, όπου τα σήματα συνδυάζονται και σχηματίζουν τα αντικείμενα, όπως ο καθένας τα αντιλαμβάνεται. Τα σήματα ταξινομούνται κατά νοήματα, έτσι ώστε ο εγκέφαλος να αναγνωρίζει τι είναι το κάθε αντικείμενο και τι σημαίνει η παρουσία του. Από το νευροφλοιό, τα σήματα μεταβιβάζονται στο μεταιχμιακό εγκέφαλο και από εκεί εκπέμπεται η κατάλληλη αντίδραση από τον εγκέφαλο προς το υπόλοιπο σώμα. Ανατρέποντας αυτά τα δεδομένα, ο Ledoux ανακάλυψε ένα μικρότερο πλέγμα από νευρώνες που οδηγούν κατευθείαν από το θάλαμο στην αμυγδαλή. Αυτή η συντομότερη διαδρομή, επιτρέπει στην αμυγδαλή να συλλάβει κάποια δεδομένα από τις αισθήσεις άμεσα, και να αντιδρά πριν αυτά καταγραφούν από το νευροφλοιό. Έτσι, η αμυγδαλή λειτουργεί ως αποθήκη συναισθηματικών-συγκινησιακών εντυπώσεων και αναμνήσεων, δεδομένων που, ο άνθρωπος που βίωσε τα εκάστοτε συναισθήματα, ποτέ δεν συνειδητοποίησε ολότελα.

Σύμφωνα με τα παραπάνω δεδομένα, καταρρίπτεται η θεωρία της αμυγδαλής να εξαρτάται ολοκληρωτικά από το νευροφλοιό για να εμφανίσει τις συναισθηματικές της αντιδράσεις. Η αμυγδαλή μπορεί να δημιουργήσει μια συναισθηματική αντίδραση μέσω αυτής της «επείγουσας» διαδρομής, ακόμα και όταν αρχίζει ένα κύκλωμα μεταξύ αμυγδαλής και νευροφλοιού με παράλληλες επιπτώσεις. Έτσι, την ίδια στιγμή μπορεί να αντιδράσει κανείς ακαριαία με την αμυγδαλή, ενώ κάπως πιο αργά αλλά πολύ καλύτερα πληροφορημένος, ο νευροφλοιός δρα με το εκλεπτυσμένο σχέδιο δράσης του.

Τα παραπάνω προέκυψαν από έρευνες και πειράματα του Ledoux με ποντίκια, στα οποία είχε καταστρέψει τον ακουστικό λοβό στον εγκέφαλο των ποντικίων (ο οποίος εντοπίζεται στο φλοιό)/ Στην ουσία ο ήχος προσλαμβάνονταν από το αυτί

φυσιολογικά, και μεταφέρονταν στο θάλαμο, καθώς το ακουστικό νεύρο ήταν υγιές. Μετά το θάλαμο όμως, ο εγκέφαλος δεν ήταν σε θέση να μεταφράσει αυτό το «μήνυμα», καθώς ο ακουστικός λοβός είχε καταστραφεί. Στα πειράματα αυτά, αρχικά μετέδιδε έναν ήχο στα ποντίκια, ο οποίος ακολουθούνταν από ηλεκτροσόκ, και όπως είναι φυσικό, τα ποντίκια τινάζονταν. Στη συνέχεια, μετέδιδε μόνο τον ήχο, τον οποίο τα ποντίκια δεν μπορούσαν να επεξεργαστούν ακουστικά, μιας και είχαν χάσει την αίσθηση της ακοής, ωστόσο αυτά τινάζονταν. Επομένως, ενώ τα ποντίκια δεν συνειδητοποιούσαν τον ήχο, αντιδρούσαν βάσει του νεύρου, σαν να τον άκουγαν, και έτσι προέκυπτε μια συναισθηματική αντίδραση, το τίναγμα.

Τα συμπεράσματα του Ledoux (1994) ήταν τα εξής:

1. Κατ' αρχήν, υπάρχει πράγματι ένα μονοπάτι το οποίο παρακάμπτει τη συνειδητή αντίληψη και πυροδοτεί συναισθήματα στις περιπτώσεις που το ερέθισμα που προσλαμβάνεται είναι απειλητικό, με βάση τις προϋπάρχουσες μνήμες του ανθρώπου.
2. Οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες απομνημονεύουν ερεθίσματα τα οποία απειλούν το άτομο και το φορτίζουν συναισθηματικά. Όταν κάποιο ερέθισμα μοιάζει με κάποιο άλλο του παρελθόντος που ήταν απειλητικό, οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες «ενεργοποιούν το συναγερμό».
3. Τη στιγμή που οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες «ενεργοποιούν το συναγερμό», τα λογικά κέντρα του εγκεφάλου παρακάμπτονται.

Συμπληρωματικά, ο Goleman, με μεταγενέστερες έρευνες και πειράματα, απέδειξε ότι ακόμα και στους ανθρώπους υπάρχει αυτή η διαδικασία παράκαμψης των λογικών κέντρων, καθώς τα χέρια ανθρώπων ιδρώναν ακόμα κι όταν οι άνθρωποι δεν φοβούνταν στη θέα ενός φιδιού (Goleman, 2011).

3.2. Η πορεία των συναισθημάτων

Αποδεικνύεται πως υπάρχουν δύο δρόμοι μέσα από τους οποίους δημιουργούνται τα συναισθήματα. Ο ένας είναι μέσα από τις διανοητικές λειτουργίες, ενώ ο άλλος έχει περισσότερη σχέση με τις συναισθηματικές μνήμες. Με την παρουσία ενός ερεθίσματος, δημιουργούνται και τα δύο είδη συναισθημάτων, ωστόσο τα συναισθήματα που προκύπτουν από τις διανοητικές διεργασίες δεν συμβαδίζουν

πάντα με τα συναισθήματα από τις συναισθηματικές μνήμες, κι έτσι, μερικές κάποιος δρόμος υπερτερεί του άλλου.

- Συναισθήματα από διανοητικές λειτουργίες

Είναι ο «λογικός δρόμος» των συναισθημάτων, ο οποίος επηρεάζεται από την εικόνα που έχει το άτομο για τον εαυτό του (αυτοθεώρηση), από το πώς αντιλαμβάνεται το άτομο την κατάσταση που επικρατεί και του δημιουργεί ένα συναίσθημα (θεώρηση του περιβάλλοντος) και από το πώς αναμένει το ίδιο το άτομο να αντεπεξέλθει στην κατάσταση αυτή (προσδοκίες). Φυσικά, εδώ εκλείπει ο παράγοντας της προϋπάρχουσας συναισθηματικής διάθεσης, ο οποίος παίζει καθοριστικό ρόλο στην τροπή των συναισθηματικών αντιδράσεων (Πιντέρης, 2012).

- Συναισθήματα από συναισθηματικές μνήμες

Τα συναισθήματα αυτά είναι αυτά που δεν σχετίζονται καθόλου με τις νοητικές λειτουργίες του ανθρώπου, ούτε με τη συνειδητή του αντίληψη. Είναι ο συγκινησιακός εγκέφαλος, ο οποίος προκύπτει από ένα σύνολο δεδομένων των συναισθημάτων που έχουν συλλέξει στο παρελθόν οι αμυγδαλοειδείς πυρήνες ως μνήμες. Εάν παρουσιαστεί κάποιο στοιχείο που να ταιριάζει με τα συλλεχθέντα δεδομένα των αμυγδαλοειδών πυρήνων, τότε, ασυνείδητα, επαναφέρεται η εκάστοτε μνήμη, προκαλώντας συναισθήματα φυγής ή επίθεσης. Καθώς πολλά κέντρα δημιουργήθηκαν από τη μεταιχμιακή περιοχή είτε επεξέτειναν τους στόχους της, ο συγκινησιακός εγκέφαλος παίζει έναν καίριο ρόλο στην αρχιτεκτονική του νευρικού συστήματος. Ως ρίζα από την οποία δημιουργήθηκε ο νεότερος εγκέφαλος, οι συγκινησιακές περιοχές συνδέονται μέσω μυριάδων συνεκτικών κυκλωμάτων με όλα τα μέρη του νεοφλοιού. Αυτό δίνει στα συγκινησιακά κέντρα απεριόριστη δύναμη να επηρεάσουν τη λειτουργία του υπόλοιπου εγκεφάλου, συμπεριλαμβανομένων των κέντρων της σκέψης (Πιντέρης, 2012; Goleman, 2011).

3.3. Το γνωστικό ασυνείδητο

Άμεσα συνδεδεμένο με τα παραπάνω, είναι το «γνωστικό ασυνείδητο», με το οποίο, πριν γίνει αντιληπτό κάτι, το άτομο κατανοεί ασυναίσθητα τι είναι

αυτό και αποφασίζει εάν του αρέσει ή όχι. Τα συναισθήματα έχουν το δικό τους μυαλό, ένα μυαλό που μπορεί να συγκρατήσει απόψεις εντελώς ανεξάρτητα από το λογικό εγκέφαλο.

Αυτό το μυαλό των συναισθημάτων είναι οι συναισθηματικές μνήμες, η αποθήκη των οποίων είναι η αμυγδαλή. Ενώ παλαιότερα ο ιππόκαμπος θεωρούνταν ως η βασική δομή του μεταιχμιακού συστήματος, με τις έρευνες διαφόρων νευροψυχολόγων, μεταξύ των οποίων και του Ledoux, αποδείχθηκε ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις είναι αρμοδιότητα της αμυγδαλής, ενώ ο ιππόκαμπος περισσότερο ασχολείται με την καταγραφή και την επεξήγηση αντιληπτικών σχημάτων. Η βασική συμβολή του είναι η παροχή μιας ισχυρής μνήμης του περιβάλλοντος, που είναι ζωτική για την ερμηνεία του συναισθήματος (Πιντέρης, 2012).

3.4. Νευροχημικές αντιδράσεις

Ο εγκέφαλος χρησιμοποιεί μια απλή αλλά πονηρή μέθοδο για να εξασφαλίσει την ιδιαίτερα έντονη αποτύπωση των συναισθηματικών αναμνήσεων: τα νευροχημικά συστήματα συναγερμού που προτρέπουν το σώμα να αντιδράσει σε επείγουσες καταστάσεις, τα ίδια ακριβώς συστήματα αποτυπώνουν με έντονες μνήμες την εκάστοτε στιγμή.

Με αλυσιδωτές αντιδράσεις, ορμόνες όπως η επινεφρίνη και η νορεπινεφρίνη, ενεργοποιούν τις αισθητηριακές απολήξεις στα νεύρα των σπλάχνων (πνευμονογαστρικό νεύρο). Το πνευμονογαστρικό νεύρο, με τη σειρά του, μεταφέρει μηνύματα από τον εγκέφαλο για τη ρύθμιση της καρδιάς, μεταφέρει και τα νέα αυτά σήματα από τις ορμόνες προς τον εγκέφαλο, και συγκεκριμένα προς την αμυγδαλή, ενεργοποιώντας με τη σειρά τους και άλλα τμήματα του εγκεφάλου για να ενδυναμώσουν τη μνήμη για όσα συμβαίνουν την επείγουσα αυτή στιγμή. Γι' αυτό και καταστάσεις κατά τις οποίες το άτομο ήταν συναισθηματικά φορτισμένο, είναι ευκολότερο να τις ανακαλέσει στο μυαλό του, καθώς ο εγκέφαλος έχει δύο συστήματα μνήμης: ένα για τα συνηθισμένα, και ένα για τα συγκινησιακά φορτισμένα γεγονότα (Goleman, 2011)

3.5. Το προ-γνωστικό συναίσθημα του Ledoux

Τι γίνεται όταν η μνήμη μας κάνει «κόλπα»; Διάφορα ατελή συγκινησιακά σφάλματα, τα οποία είναι οι αντιδράσεις κάποιου ατόμου, σκεπτόμενο ότι βιώνει μια

κατάσταση, χωρίς αυτή να είναι πραγματική. Αυτό συμβαίνει διότι ο άνθρωπος αισθάνεται χωρίς να σκέφτεται. Αυτό από μόνο του δεν είναι «πρόβλημα». Ωστόσο, όταν προκύπτει το προ-γνωστικό συναίσθημα, το οποίο αποτελείται από μικρά νευρικά κομμάτια αισθητηριακής πληροφόρησης, τα οποία δεν έχουν πλήρως ταξινομηθεί, ούτε ενσωματωθεί σε ένα αναγνωρίσιμο αντικείμενο. Είναι μια πολύ ατελής μορφή αισθητηριακής πληροφόρησης, η οποία είτε οδηγεί σε υπερπροστατευτισμό (πχ. φόβος χωρίς εχθρική παρουσία) είτε σε παράλογες και άσκοπες αντιδράσεις (πχ. πανικός σε αναπάντεχη και δυσάρεστη συνάντηση-χωρίς καν να υπάρχει).

Για να ισορροπήσει αυτή την περισσότερο συναισθηματική παρά λογική αντίδραση, υπάρχει ένα άλλο τμήμα του εγκεφάλου, που επιτρέπει μια πιο ενδεδειγμένη αντίδραση. Το «κουμπί» που ελαττώνει τις διεγέρσεις της αμυγδαλής, φαίνεται ότι βρίσκεται στην άλλη άκρη ενός ευρύτερου κυκλώματος προς το νεοφλοιό, στους προμετωπιαίους λοβούς, ακριβώς πίσω από το μέτωπο. Η λειτουργία του προμετωπιαίου λοβού είναι να καταπνίγει και να ελέγχει το συναίσθημα σε μια συναισθηματικά φορτισμένη κατάσταση, δίνοντας μια –συνήθως – πιο αποτελεσματική λύση-αντιμετώπιση της κατάστασης. Εξάλλου, η πληροφορία που καταφθάνει στο νεοφλοιό και τα κέντρα του είναι πολύ πιο μεγάλη από αυτή που φθάνει νωρίτερα στην αμυγδαλή, επομένως είναι σημαντικό να νοηματοδοτηθεί μια κατάσταση μαζί με τα δεδομένα αυτά – και όχι μόνο τα συγκινησιακά δεδομένα της αμυγδαλής, τα οποία, εάν και όταν κριθεί αναγκαίο, λαμβάνουν εντολή από το νεοφλοιό για να δημιουργηθεί μια συναισθηματική αντίδραση (Goleman, 2011).

3.6. Σκέψη και Συναίσθημα

Οι διασυνδέσεις μεταξύ της αμυγδαλής (και των σχετικών μεταιχμιακών δομών) και του νεοφλοιού είναι «ο κόμβος όπου διεξάγονται οι μάχες ή οι ανακωχές» μεταξύ του νου και της καρδιάς, μεταξύ της σκέψης και του συναισθήματος. Αυτό το κύκλωμα εξηγεί γιατί το συναίσθημα έχει τόσο μεγάλη σημασία για την αποτελεσματική σκέψη, τόσο για τη λήψη ορθών αποφάσεων, όσο και για την απλή, διαυγή σκέψη.

Οι νευροψυχολόγοι περιγράφουν την ικανότητα της προσοχής να διατηρεί στο νου τα ουσιώδη στοιχεία για την ολοκλήρωση ενός συγκεκριμένου καθήκοντος ή τη λύση ενός προβλήματος ως «μνήμη εργασίας» (short-term memory), ικανότητα που

εντοπίζεται στον προμετωπιαίο φλοιό. Γι' αυτό, η συναισθηματική πίεση πολλές φορές δυσχεραίνει τις νοητικές δυνατότητες ενός ατόμου που «δεν μπορεί να σκεφτεί καθαρά» (Goleman, 2011).

3.7. Ο ρόλος του παρασυμπαθητικού νευρικού συστήματος

Σύμφωνα με τον Gottman, υπάρχει στενή αλληλεπίδραση μεταξύ του «τόνου του πνευμονογαστρικού» και των συναισθηματικών αντιδράσεων. Ο όρος αυτός παραπέμπει στο πνευμονογαστρικό νεύρο, το οποίο ξεκινά από τον εγκέφαλο και έχει απολήξεις στα σπλάχνα του θώρακα και της κοιλίας, ενώ η λειτουργία του είναι να ρυθμίζει το παρασυμπαθητικό σύστημα του οργανισμού, τις ακούσιες φυσιολογικές λειτουργίες του αυτόνομου νευρικού συστήματος. Έτσι, σε περιπτώσεις υψηλού πνευμονογαστρικού τόνου, ένα άτομο είναι σε θέση να αντεπεξέλθει σε συναισθηματικές εντάσεις και να αντιδράσει κατάλληλα συνθήκες γεμάτες άγχος, καθώς και να ανταποκριθεί σε όλα αυτά άμεσα και με κατάλληλο τρόπο. Μόλις η έκτακτη ανάγκη που προέκυψε λάβει τέλος, το άτομο αυτό είναι ικανό να επανέλθει πλήρως σε κατάσταση ηρεμίας και χαλαρότητας, και να στρέψει την προσοχή του σε κάτι καινούριο και πάλι, συγκεντρωμένα.

Παιδιά τα οποία ανατράφηκαν με συναισθηματική αγωγή ήταν και αυτά που έδειχναν μεγαλύτερη ψυχοβιολογική ανταπόκριση στο στρες, την οποία ακολουθούσε και ταχύτερη αποκατάσταση. Παρά τα αρχικά ποσοστά άγχους, που ήταν αρκετά μεγαλύτερα στα άτομα μεγαλωμένα με συναισθηματική αγωγή, σημαντικά είναι και τα ποσοστά αποκατάστασης του στρες αυτού.

Το να μπορεί ένα άτομο να επανέρχεται σε συναισθηματική κατάσταση χαλάρωσης μετά από πειστικά, συναισθηματικά, γεγονότα, είναι κάτι ιδιαίτερα χρήσιμο, από πολύ μικρή ηλικία μέχρι και για τους ενήλικες. Πρόκειται για μια διάσταση της συναισθηματικής νοημοσύνης που τους επιτρέπει να εστιάζουν την προσοχή τους και να συγκεντρώνονται στα μαθήματά τους. Και καθώς τα εφοδιάζει με τη συναισθηματική ανταπόκριση και τον αυτοέλεγχο που χρειάζονται για να συναναστραφούν με άλλα παιδιά, η διάσταση αυτή είναι χρήσιμη για τη δημιουργία και τη διατήρηση φιλικών σχέσεων.

Τα παιδιά με υψηλό τόνο πνευμονογαστρικού, έχουν γρήγορη αντίληψη, καθώς δέχονται και ανταποκρίνονται στα μηνύματα που εκπέμπουν τα άλλα παιδιά, ελέγχοντας ακόμη και τις αρνητικές τους αντιδράσεις σε καταστάσεις σύγκρουσης. Το παιδί είναι σε θέση να παρατηρεί, να αντιλαμβάνεται τα κοινωνικά μηνύματα, τα οποία θα του επιτρέψουν να προσαρμοστεί χωρίς να επικεντρώνει την προσοχή του στον εαυτό του.

Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών καθορίζεται ως ένα βαθμό από την ιδιοσυγκρασία (δηλ. τα έμφυτα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου), αλλά διαμορφώνεται επίσης από τις αλληλεπιδράσεις του παιδιού με τους γονείς. Η επιρροή των γονέων αρχίζει από τις πρώτες ημέρες της ζωής του, όταν ακόμη διαμορφώνεται το ανώριμο νευρικό σύστημα του παιδιού. Οι εμπειρίες ενός παιδιού με συναισθήματα, ενόσω ακόμη το παρασυμπαθητικό σύστημα βρίσκεται «υπό κατασκευή», λόγω του νεαρού της ηλικίας του παιδιού, είναι δυνατόν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του τόνου του πνευμονογαστρικού νεύρου, δηλαδή και στην συναισθηματική του κατάσταση.

Οι γονείς έχουν, λοιπόν, μια θαυμάσια ευκαιρία να επηρεάσουν τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών τους, βοηθώντας τα να μάθουν με ποιον τρόπο να χαλαρώνουν, ήδη από βρεφική ηλικία (Gottman, 2015).

3.8. Τα 2 ημισφαίρια του εγκεφάλου στη Συναισθηματική Νοημοσύνη

Τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου είναι πολύ διαφορετικά μεταξύ τους ως προς τον τρόπο που λειτουργούν. Το αριστερό ημισφαίριο αναλαμβάνει κυρίως λεκτικές, αναλυτικές και λογικές νοητικές διεργασίες, ενώ αντίθετα το δεξί, αφορά τις περισσότερο συναισθηματικές διεργασίες του εγκεφάλου, όπως τα αισθήματα, τις συγκινήσεις, τη συναισθηματική φόρτιση και μελωδία λόγου, την επικοινωνία, τόσο με τόνο φωνής όσο και με εκφράσεις του προσώπου και εξωλεκτική κινησιολογία («γλώσσα του σώματος»), την δημιουργικότητα, την φαντασία, την προσοχή, την πρόκληση παρορμητικής συμπεριφοράς,

Σύμφωνα με έρευνες του Gallin (1970), το κάθε ημισφαίριο έχει το δικό του τρόπο να αντιλαμβάνεται και να επεξεργάζεται τα ερεθίσματα που δέχεται. Έτσι, σε μία εικόνα που προκαλεί αμηχανία, το αριστερό ημισφαίριο είναι σε θέση να απαντήσει «λογικά», περιγράφοντας την εικόνα, ενώ το δεξί ημισφαίριο, που καθορίζεται και από τους κοινωνικούς κανόνες, να φανερώσει μέσω της γλώσσας του

σώματος, την αμηχανία που το αριστερό ημισφαίριο είχε προσπαθήσει, προηγουμένως, να αποκρύψει.

Σύμφωνα με τον Suberi (1979), το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου όχι μόνο υπερτερεί του αριστερού σε μνήμη, αλλά και εξειδικεύεται στα συναισθήματα. Ακόμη, αντιλαμβάνεται και αποθηκεύει τις συναισθηματικές εκφράσεις των άλλων, ακόμα κι όταν αυτές δε συνάδουν με τα δεδομένα του παρόντος – κάθε φορά – γεγονότος, επηρεάζοντας το άτομο ως προς αυτά που νιώθει, χωρίς εκείνη τη στιγμή να συνειδητοποιεί ότι υπάρχει κάτι που προκαλεί κάτι αντίθετο συναισθηματικά. Επομένως, και τα δύο ημισφαίρια, επεξεργάζονται ταυτόχρονα την πληροφορία που λαμβάνουν, το καθένα από τη δική του «σκοπιά», ωστόσο, αυτό δε σημαίνει πάντοτε ότι και τα δύο ημισφαίρια θα μεταδώσουν την πληροφορία τους στο επίπεδο της συνείδησης (Πιντέρης 2012).

Ακόμη, ένας παράγοντας που ίσως αναχαιτίζει τη διαδρομή της πληροφορίας ως τη συνείδηση, είναι καμιά φορά, και το ίδιο το σύστημα του εγκεφάλου. Τα δύο ημισφαίρια συνδέονται μεταξύ τους με το «μεσολόβιο» ή «τυφλώδες σώμα» (“corpus callosum”). Χάρη σε αυτό, τα δύο ημισφαίρια συνεργάζονται, αλληλεπιδρούν και ανταλλάσσουν πληροφορίες μεταξύ τους. Μερικές φορές, όμως, τα νευρικά σήματα που στέλνει το ένα ημισφαίριο στο άλλο «μπλοκάρονται» στο μεσολόβιο, και δεν μεταδίδονται στο άλλο ημισφαίριο, διότι, σύμφωνα με τον Gallin, οι ίνες του μεσολόβιου έχουν τη δυνατότητα να παρεμποδίζουν ή να πυροδοτούν νευρικά κύτταρα του αντίθετου εγκεφαλικού ημισφαιρίου.

Πολλές φορές, συμβαίνει να υπερέχει το αριστερό ημισφαίριο και τα δεδομένα που αυτό επεξεργάζεται, κι έτσι να επιβάλλεται στη συμπεριφορά του ατόμου το αριστερό ημισφαίριο, λόγω της υπεροχής της γλώσσας. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι το δεξί ημισφαίριο του εγκεφάλου λειτουργεί κανονικά και επεξεργάζεται και αυτό τα δεδομένα του παράλληλα και ανεξάρτητα.

Έτσι, ο άνθρωπος αντιλαμβάνεται ένα γεγονός από δύο χωριστούς δρόμους. Ο ένας είναι ο δρόμος της λογικής, μέσω του αριστερού ημισφαιρίου, ο οποίος δημιουργεί, με τις ερμηνείες του, κάποια συναισθήματα (σύμφωνα με τους γνωστικιστές), ενώ ο άλλος δρόμος είναι ο δρόμος του δεξιού ημισφαιρίου, που φέρει τις μνήμες του από το σύνολο των εμπειριών του ατόμου, οι οποίες δημιουργούν κι αυτές με τη σειρά τους κάποια συναισθήματα. Μερικές φορές τα συναισθήματα του

ενός ημισφαιρίου συμβαδίζουν με του άλλου, ενώ κάποιες φορές είναι διαφορετικά, καθώς το μεσολόβιο εμποδίζει κάποιες πληροφορίες της αντίληψης του ενός ημισφαιρίου να φτάσουν στο άλλο, προκαλώντας «συναισθηματική δυσαρμονία» (Πιντέρης 2012).

3.9. Ψυχοβιολογικές αλλαγές της συναισθηματικής κατάστασης στα μέλη της οικογενείας

Σε έρευνες του Gottman και των συνεργατών του, αποδείχθηκε ότι η συναισθηματική κατάσταση προκαλεί μεταβολές τόσο στις μεταξύ σχέσεις των ατόμων της οικογενείας, όσο και ψυχοβιολογικές αλλαγές στο κάθε άτομο. Για να καταφέρει ο Gottman να συλλέξει δείγματα από κάθε οικογένεια, ασχολήθηκε με τους γονείς (πάνω σε ειδικά ζητήματα, αλλά και ζητήματα περισσότερο αφαιρετικής κρίσης), αλλά και μεμονωμένα με τα παιδιά της έρευνας.

Συγκεκριμένα, μελετήθηκε μέσα από ηχογραφημένες συνεντεύξεις, στις οποίες διάφοροι γονείς μιλούσαν για τις εμπειρίες τους ως προς τα αρνητικά συναισθήματα, τη φιλοσοφία τους για την έκφραση και τον έλεγχο των συναισθημάτων, καθώς και για τα αισθήματά τους σε σχέση με τα δυσάρεστα συναισθήματα των παιδιών τους. Σκοπός των ερευνητών ήταν αφενός η επίγνωση και ο χειρισμός από τους γονείς των συναισθημάτων, και , αφετέρου, η ικανότητα των γονέων να αναγνωρίζουν και να διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους.

Επιπρόσθετα, οι γονείς ερωτήθηκαν για το ιστορικό του γάμου τους, καθώς και για θέματα γενικού ενδιαφέροντος, ως προς τις οικογενειακές σχέσεις. Ερωτήσεις για τον τρόπο γνωριμίας των γονέων, το λόγο για τον οποίο αποφάσισαν να παντρευτούν, τις αλλαγές στη σχέση με την πάροδο του χρόνου, τι φέρνει και συντηρεί την ευτυχία σε ένα σπίτι, ήταν το κλειδί του Gottman για να συλλέξει πληροφορίες για τη στοργή ή την απορριπτική στάση που τυχόν εκφράζουν οι σύζυγοι μεταξύ τους, τη σύμπνοια ή τη διχογνωμία τους, τους κοινούς αγώνες για τους οποίους μάχονται.

Αντίστοιχα, ηχογραφήθηκαν διάλογοι παιδιών κατά τη διάρκεια παιχνιδιού με τον καλύτερό τους φίλο, εντοπίζοντας το μέγεθος των αρνητικών συναισθημάτων

που εξέφραζε το παιδί κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού αλλά και τη συνολική ποιότητα του παιχνιδιού τους.

Μέσα από όλες αυτές τις πληροφορίες, ο Gottman στράφηκε στις αντιδράσεις που προκαλούνται στο αυτόνομο νευρικό σύστημα των συμμετεχόντων ως προς τα συναισθήματα. Για να το μελετήσει αυτό με αξιοπιστία που δεν φέρουν οι συνεντεύξεις και οι διάλογοι, βασίστηκε στη συλλογή πληροφοριών μέσω ηλεκτροδίων που μοιάζουν με στηθοσκόπια, τα οποία συλλέγουν τις πληροφορίες του νευρικού συστήματος, όπως οι χτύποι της καρδιάς, η αναπνοή, η κυκλοφορία του αίματος, η κινητικότητα, και ο ιδρώτας στα χέρια.

Συλλέχθηκαν, επίσης, δείγματα από ούρα των παιδιών, στο χρονικό διάστημα 24^{ωv} ωρών, στα οποία ανιχνεύθηκαν οι ορμόνες που σχετίζονται με το άγχος, μελέτη η οποία φανέρωσε ότι οι ποσότητες των ορμονών που σχετίζονται με το στρες ήταν σημαντικά χαμηλότερες στις οικογένειες των οποίων η ανατροφή ήταν βάσει συναισθηματικής αγωγής (Gottman, 2015).

Έπειτα από τρία χρόνια, ο Gottman και οι συνεργάτες του, επανεξέτασαν τις ίδιες οικογένειες, καταλήγοντας στη θέση ότι η εφαρμογή της συναισθηματικής αγωγής επιφέρει ανώτερες κοινωνικές δεξιότητες συγκριτικά με τα υπόλοιπα παιδιά, καλύτερη συναισθηματική και σωματική υγεία, με λιγότερο άγχος, με έμφαση σε αναφορές των θετικών συναισθημάτων στη καθημερινή ζωή τους και λιγότερα αρνητικά συναισθήματα, αλλά επίσης και καλύτερες επιδόσεις, κυρίως στα μαθηματικά και στα φιλολογικά, συγκριτικά με το παρελθόν (Gottman, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

ΣΤΑΔΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ : ΣΥΓΚΙΝΗΣΙΑΚΗ ΩΡΙΜΑΝΣΗ

Η συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου από την βρεφική ηλικία ως την ενήλικη ζωή χαρακτηρίζεται από ποικιλομορφία και πολυπλοκότητα. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει «παρθενογένεση» των συναισθημάτων, δηλαδή τα συναισθήματα δεν γεννιούνται από το μηδέν, ούτε τα ώριμα συναισθήματα υπολανθάνουν στους πρώτους μήνες της ζωής για να εκδηλωθούν στην πλήρη τους μορφή αργότερα. Αντίθετα, προκύπτουν μέσα από μια διαδικασία διαφοροποίησης των προσυναισθηματικών αντιδράσεων, των προδρομικών συναισθημάτων, μέσα από την ενδυνάμωση του νοήματος και μέσα από τις συνεχώς μεταβαλλόμενες καταστάσεις διέγερσης. Άρα, τα συναισθήματα αντιμετωπίζονται υπό το πρίσμα μιας αναπτυξιακής διαδικασίας, συνδέοντας τις πρώιμες εκφάνσεις με τις ώριμες μορφές τους. Η συναισθηματική ζωή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με κάθε τομέα των κοινωνικών σχέσεων. Η ανταλλαγή συναισθημάτων είναι παράγοντας πρωταρχικής σημασίας. Η γνωστική και συναισθηματική ανάπτυξη είναι δύο όψεις του ίδιου νομίσματος μέσα στην ολότητα της ζωής (Sroufe, 2005).

Μαζί με την ανάπτυξη του ατόμου, συντελούνται ορισμένες μεταβολές στην ψυχοσωματική του ανάπτυξη σε διάφορους τομείς: στο βιοσωματικό, στο ψυχοκινητικό, στο γνωστικό και στο κοινωνικο-συναισθηματικό επίπεδο. Ως προς τα συναισθήματα, λοιπόν, τα πρώτα στάδια της ζωής είναι καθοριστικά για την ανάπτυξη των συναισθηματικών ικανοτήτων. Οι μεταγενέστερες δεξιότητες οικοδομούνται πάνω στις πρώτες (Goleman, 2011).

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος είναι ευμετάβλητος και υπόκειται σε μια συνεχή διαδικασία ωρίμανσης με το πέρασμα του χρόνου. Η εντονότερη ανάπτυξη παρατηρείται κατά την παιδική ηλικία. Οι νευρωνικές συνάψεις που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι και αυτές που ισχυροποιούνται τελικά. Οι εμπειρίες διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη διάπλαση του εγκεφάλου, ειδικά στην παιδική ηλικία (Goleman, 2011). Η παιδική ηλικία αποτελεί ένα πεδίο ευκαιριών για

τη συγκρότηση του συγκινησιακού κυκλώματος του παιδιού με τους κατάλληλους χειρισμούς. Το νευρωνικό αρχιτεκτόνημα και οι συνάψεις του παγιώνονται, με βάση τις συνήθειες της παιδικής ηλικίας. Το παιδί μέσω της μάθησης αποκτά σταδιακά πιο εκλεπτυσμένα συναισθηματικά εργαλεία (Goleman, 2011).

4.1. Βρεφική ηλικία (3ων -12 μηνών)

4.1.1. Βρεφική ηλικία (3-6 μηνών)

Η συναισθηματική αλληλεπίδραση ξεκινάει ήδη από την περίοδο της κύησης, μέσα από μια διαδικασία δράσης αντίδρασης μεταξύ των συναισθηματικών μεταπτώσεων της μητέρας και της κατάστασης του εμβρύου. Οι μιμητικές συνομιλίες είναι σημαντικές, αφού συνιστούν την απαρχή του συναισθηματικού μοιράσματος. Τα βρέφη σταδιακά προσεγγίζουν ένα ορόσημο στην αναπτυξιακή τους διαδικασία: να ρυθμίζουν τη διέγερση που πηγάζει από τις κοινωνικοσυναισθηματικές αλληλεπιδράσεις, μετατοπίζοντας κατά βούληση το κέντρο της προσοχής τους. Οι διαθέσεις τους είναι ευμετάβλητες, οπότε ο γονιός πρέπει να είναι ευπροσάρμοστος και ευαίσθητος απέναντι στην άστατη συμπεριφορά των βρεφών. Η εναλλαγή διέγερσης και ηρεμίας, μέσω της συνεχούς παροχής ερεθισμάτων είναι πολύ βασική για τη διαπαιδαγώγηση των βρεφών (Gottman, 2015). Στο αναπτυξιακό αυτό στάδιο εμφανίζεται το κοινωνικό χαμόγελο. Πραγματοποιούνται αυθόρμητες συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις. Το βρέφος εμφανίζει μια αυξανόμενη τάση ανταπόκρισης στα εξωτερικά ερεθίσματα (Sroufe, 2005).

Το βρέφος επιθυμεί να συμμετέχει ενεργά στην παραγωγή διεγέρσεων που οδηγούν σε θυμικές εκδηλώσεις. Ασχολείται με το άμεσο περιβάλλον του και αντιδρά στα ερεθίσματα (Sroufe, 2005). Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού τα πρώτα χρόνια της ζωής του, κατά την γέννησή του περιλαμβάνει μια γενικότερη αντίδραση στα ερεθίσματα του περιβάλλοντος. Στον 1ο μήνα λαμβάνει χώρα η εμφάνιση αρνητικών συναισθημάτων και έπειτα στον 3ο μήνα, αυτή των θετικών συναισθημάτων. Η συναισθηματική του ικανότητα γίνεται αντιληπτή με την διέγερση ή την ηρεμία. Τα συναισθήματα του αποτυπώνονται στο πρόσωπό του. Έρευνες έδειξαν ότι εκφράσεις χαράς, λύπης, ενδιαφέροντος και φόβου εμφανίζονται σε μεγαλύτερο βαθμό σε σχέση με τις εκφράσεις θυμού, έκπληξης και αηδίας (Κακαβούλης, 1997).

Η συναισθηματική επικοινωνία του βρέφους ξεκινά με το κλάμα, τις συναισθηματικές εκφράσεις, την πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνία, τους μορφασμούς του προσώπου, τις κινήσεις χεριών, ποδιών, ρυθμός της φωνής κ.α. Το κλάμα λοιπόν λειτουργεί ως μορφή επικοινωνίας. Διαφορετικό είναι το κλάμα για τον πόνο, την πείνα ή τον φόβο.

Το χαμόγελο στον 3ο-4ο μήνα εμφανίζεται με την παρουσία της μητέρας, πιο πριν στον ύπνο του εμφανίζεται το βρεφικό μειδίαμα, τον 3ο-4ο μήνα κάνουν την εμφάνισή τους οι εκφράσεις λύπης, θυμού και τον 7ο μήνα οι εκφράσεις φόβου. Οι συναισθηματικές εκφράσεις επηρεάζονται από το περιβάλλον και την συναισθηματική κοινωνικοποίηση που επικρατεί. Τον 3ο μήνα, τα παιδιά παρατηρούν την μητέρα και μιμούνται κάποιες από τις εκφράσεις της. Όμως, συχνά, καθώς μεγαλώνουν, μαθαίνουν να μην εκδηλώνουν όλα τα συναισθήματά τους και να λειτουργούν με βάση τους ισχύοντες κανόνες συναισθηματικής έκφρασης.

4.1.2. Βρεφική ηλικία (6- 9μηνών)

Το βρέφος εισέρχεται σε μια συναρπαστική φάση εξερευνήσεων και ανακαλύψεων. Μέσα από το μηχανισμό της κοινωνικής αναφοράς, το παιδί στρέφεται στους γονείς για συναισθηματική ανατροφοδότηση, ενθάρρυνση ή αποθάρρυνση για μια συγκεκριμένη πράξη. Το παιδί αναζητά συναισθηματικά σήματα για να καλλιεργήσει μια συναισθηματική ασφάλεια (Gottman, 2015).

Ενισχύεται η κοινωνική αφύπνιση. Το βρέφος ασχολείται ενεργά με τον περίγυρο. Αντιδρά με σοβαρή έκφραση προσώπου στην παρουσία ενός ξένου ατόμου, εμφανίζει επιφυλακτικότητα και δισταγμό απέναντι στα καινούρια αντικείμενα (Sroufe, 2005).

Μέχρι τον 6ο μήνα τα βρέφη εμφανίζουν συναισθηματικές αντιδράσεις που δεν σχετίζονται με συγκεκριμένα γεγονότα και δεν διαφοροποιούνται. Αντίθετα, μετά τον 6ο μήνα, οι συναισθηματικές αντιδράσεις αλλάζουν και δηλώνονται με εκφράσεις του προσώπου. Η αλληλεπίδραση με την μητέρα ξεκινά μετά τον 6ο μήνα. Μέχρι τότε δεν είναι ικανά να διακρίνουν τις συναισθηματικές εκφράσεις. Το βρέφος στην επικοινωνία πρόσωπο με πρόσωπο με την μητέρα για την ανάπτυξη ισχυρού δεσμού προσκόλλησης, συμπεριφέρεται με εκδηλώσεις προσοχής και μετά με εκδηλώσεις

αποφυγής έτσι αναπτύσσεται ένα είδος συγχρονισμού αλληλεπίδρασης. Η μητέρα περιμένει εκδηλώσεις επικοινωνίας από το παιδί και πολλές φορές μιμείται η ίδια την συμπεριφορά του. Πρόκειται για τους λεγόμενους πρώτους «διαλόγους» μητέρας-παιδιού. Αργότερα το ενδιαφέρον του παιδιού κατευθύνεται και σε άλλα πράγματα γύρω του (Κακαβούλης, 1997).

4.1.3. Βρεφική ηλικία (9-12 μηνών)

Στο τέλος του 1ου έτους διακρίνουν μια νέα κατάσταση και εκδηλώνουν έκπληξη ή δυσφορία, ανάλογα με το τι νιώθουν ασφάλεια ή φόβο (Χατζηχρήστου, 2004). Το κλάμα είναι η πιο συχνή αντίδραση σε έντονες συναισθηματικές καταστάσεις. Αρχίζει να καταλαβαίνει τα συναισθήματα των άλλων. Έχει ανάγκη από ανταπόκριση στην έκφραση του άγχους του αποχωρισμού, για ενίσχυση του συναισθηματικού δεσίματος με το γονέα (Gottman, 2015). Είναι η περίοδος της προσκόλλησης, κατά την οποία το βρέφος δείχνει ξεχωριστή προσοχή στο άτομο που το φροντίζει, αντιμετωπίζοντας το ως πηγή ασφάλειας (Sroufe, 2005).

4.2. Νηπιακή ηλικία (1-3ων ετών)

Μετά το πρώτο έτος της ζωής του, το βρέφος αρχίζει να νοηματοδοτεί τα γεγονότα και να τα φιλτράρει ανάλογα με την υποκειμενική του εμπειρία, εμφανίζοντας αντιδράσεις πιο ιδιοσυγκρασιακές (Sroufe, 2005).

Στην πρώτη νηπιακή ηλικία εμφανίζονται νέα συναισθήματα ως αποτέλεσμα της περαιτέρω εγκεφαλικής ανάπτυξης, όπως η ντροπή και η θετική αυτοαξιολόγηση (Sroufe, 2005). Καθώς σταδιακά αναπτύσσεται η αυτεπίγνωση, διαπιστώνονται συμπεριφορικές αντανάκλασεις του αναδυόμενου αυτόνομου εαυτού (Goleman, 2011). Το παιδί βιώνει τις πρώτες ενσυνείδητες εμπειρίες του εαυτού και κατά συνέπεια κατασκευάζει πρωτοτυπικές νοητικές αναπαραστάσεις του εαυτού του (Sroufe, 2005). Αναγνωρίζει τις εκφράσεις του γονιού και έχει τη δυνατότητα να παρατείνει τις καταστάσεις θετικής συναισθηματικής διέγερσης (Sroufe, 2005).

Η συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού στην ηλικία αυτή των 2 ετών, παίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη κοινωνικών επαφών και αλληλεπιδράσεων με τους συνομηλίκους του. Τα παιδιά αρχίζουν να κατανοούν τους κοινωνικούς κανόνες και

τις νόρμες, αλλά και συμπάσχουν στα συναισθήματα του διπλανού τους. Η λέξη «συμπάθεια» (empathy) ορίζεται ως η συναισθηματική εμπλοκή του ενός στην συναισθηματική κατάσταση του άλλου. Η λέξη συμπάθεια προέρχεται από το ρήμα συμπάσχω και χρησιμοποιείται εδώ με την ετυμολογική της σημασία αντί του όρου ενσυναίσθηση (Κακαβούλης, 1997).

Πολλά από τα συναισθήματα τους αλλάζουν και μπορούν να ξεχωρίσουν τον εαυτό τους από τους άλλους. Μια από τις πιο κρίσιμες μεταβατικές φάσεις στην ζωή του νηπίου είναι η ψυχολογική προσαρμογή του στο νηπιαγωγείο λόγω της αλλαγής περιβάλλοντος από τον οικείο χώρο του σπιτιού σ' ένα άγνωστο περιβάλλον. Η προσαρμογή του εξαρτάται από την συναισθηματική ωριμότητα και το βαθμό προσκόλλησης στο πρόσωπο που το φροντίζει.

Η δυσκολία του παιδιού σ' αυτό το στάδιο ανάπτυξης έχει επισημανθεί από διάφορους ερευνητές (Κακαβούλης, 1997). Γι' αυτόν το λόγο οι νηπιαγωγοί επιδιώκουν να πραγματοποιήσουν μια πρώτη γνωριμία με τα παιδιά πριν ακόμη φοιτήσουν στο νηπιαγωγείο. Το γεγονός ότι απομακρύνεται από το σπίτι για πρώτη φορά χωρίς την ύπαρξη κάποιου οικείου προσώπου από το οικογενειακό περιβάλλον δημιουργεί συναισθήματα ανασφάλειας, φόβου και άγχους. Έτσι, η μετάβαση του από ένα χώρο όπου αναπτύσσονταν ισχυροί συναισθηματικοί δεσμοί μεταξύ νηπίου-γονέα σε μια μεγαλύτερη ομάδα παιδιών με λιγότερο έντονους συναισθηματικά δεσμούς αδιαμφισβήτητα προκαλεί συναισθηματικές εντάσεις και συγκρούσεις στην ψυχική ισορροπία του νηπίου που βρίσκεται στο μεταίχμιο της προσκόλλησης στην μητέρα και της συναισθηματικής του αυτονομίας (Κακαβούλης, 1997).

Τα συναισθήματα που εμφανίζονται στην νηπιακή ηλικία χαρακτηρίζονται ως «δευτερεύοντα συναισθήματα» ή «συναισθήματα αυτογνωσίας» και διαφέρουν από τα συναισθήματα που εμφανίζονται στην βρεφική ηλικία όπως η χαρά, ο θυμός, ο φόβος και η έκπληξη (Χατζηχρήστου, 2004). Τέλος, μαθαίνουν να κρύβουν τα συναισθήματά τους και να τα τροποποιούν ανάλογα με τις περιστάσεις. Εμφανίζονται για πρώτη φορά εντονότερα αρνητικά συναισθήματα θυμού και απογοήτευσης. Το νήπιο διαμορφώνει σταδιακά το «εγώ» του, γεγονός που οδηγεί συχνά σε συγκρούσεις και συναισθηματικές εξάρσεις. Αυτές οι έκρυθμες καταστάσεις συνιστούν σημαντικότερες ευκαιρίες για συναισθηματική αγωγή (Gottman, 2015).

Συγκεκριμένοι μηχανισμοί συμβάλλουν στη συναισθηματική έκφραση και ρύθμιση, κατά την προσχολική ηλικία: ο αυτοέλεγχος και η ικανότητα αναστολής πράξεων, η εσωτερίκευση συμπεριφορικών προτύπων σε συνδυασμό με την ανάδυση του «ηθικού εαυτού» (κάτι που νοείται ως ένα εσωτερικό οργανωμένο οικοδόμημα στάσεων, πεποιθήσεων και αξιών) του ατόμου συντελείται γύρω στα 3 έτη (Sroufe, 2005).

Οι αλλαγές που συντελούνται στη συναισθηματική κατανόηση των παιδιών κατά τη μετάβαση από τη νηπιακή στην προσχολική ηλικία είναι οι εξής:

- λεκτικός και μη-λεκτικός χαρακτηρισμός των συναισθηματικών εκφράσεων
- αναγνώριση των καταστάσεων που εγείρουν συναισθήματα
- συμπεραίνουν τις αιτίες των παραπάνω καταστάσεων, καθώς και τις συνέπειες συγκεκριμένων συναισθηματικών αντιδράσεων
- χρήση συναισθηματικής γλώσσας για την περιγραφή των προσωπικών συναισθηματικών εμπειριών και για την αποσαφήνιση των συναισθηματικών εμπειριών των άλλων
- αναγνωρίζουν ότι οι συναισθηματικές εμπειρίες των άλλων μπορεί να διαφέρουν από του ίδιου του ατόμου
- συνειδητοποίηση των στρατηγικών ρύθμισης του συναισθήματος
- ανάπτυξη γνώσης για τους κανόνες επίδειξης των συναισθημάτων
- ανάπτυξη γνώσης για το πως μπορούν να συνυπάρχουν διαφορετικά συναισθήματα, ακόμα και αλληλοσυγκρουόμενα ή αμφίσημα
- σταδιακή κατανόηση σύνθετων κοινωνικών συναισθημάτων και συναισθημάτων που σχετίζονται με την αυτοσυνειδησία (self-conscious emotions), όπως το συναίσθημα της ενοχής.

4.3. Πρώτη παιδική ηλικία (4ων -7 ετών)

Στην προσχολική ηλικία, το φανταστικό παιχνίδι μπορεί να λειτουργήσει ως μια πλατφόρμα έκφρασης συναισθημάτων και «κατευνασμό» συγκρούσεων και οδυνηρών συναισθημάτων. Συμβάλλει επίσης στη συναισθηματική αυτορρύθμιση

(Goleman, 2011). Τα παιδιά σ' αυτήν την ηλικία κατανοούν τα συναισθήματά τους και μπορούν να τα ελέγξουν. Δρουν και συμπεριφέρονται με βάση τους κοινωνικούς κανόνες τους οποίους και εσωτερικεύουν. Αντιλαμβάνονται ότι πολλές φορές τα συναισθήματα εξαρτώνται και από το τι περιμένουμε από τον άλλον με αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να διακρίνουν τι νιώθει ένα άτομο και τι θέλει να δείξει στους υπόλοιπους. Εκφράζουν πιο σύνθετες συναισθηματικές έννοιες, όπως υπερηφάνεια, ζήλεια, και νιώθουν πιο συχνά τα συναισθήματα της υπερηφάνειας και της ενοχής σε αντίθεση με το συναίσθημα της ντροπής που ένιωθαν όταν ήταν νήπια (Χατζηχρήστου, 2004). Η ανοχή του συναισθήματος της απογοήτευσης είναι πιο έντονη και αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι αρχίζουν να καταπιέζουν τα συναισθήματά τους με αποτέλεσμα να δείχνουν ότι δεν αναστατώνονται.

Το παιδί αντιμετωπίζει πιο σύνθετες προκλήσεις, οπότε καλείται να ρυθμίσει και να ελέγξει αποτελεσματικότερα τα συναισθήματα του. Τα παιδιά αποκαλύπτουν βαθιά συναισθήματα μέσα από το φανταστικό παιχνίδι. Πάνω στο παιχνίδι, το παιδί προβάλλει τους φόβους, τις ανασφάλειες και τις ανησυχίες του. Οι συχνότερα απαντώμενοι φόβοι είναι ο φόβος της έλλειψης δύναμης, της εγκατάλειψης, του σκοταδιού, του εφιάλτη, των γονεϊκών συγκρούσεων, του θανάτου. Οπότε, ο γονέας οφείλει να παρατηρεί προσεκτικά τα παιχνίδια «προσποίησης» των παιδιών (Gottman, 2015).

4.4. Μέση παιδική ηλικία (8-12 ετών)

Τα παιδιά στη μέση παιδική ηλικία κατανοούν την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων και τις αιτίες που τα προκαλούν. Η συναισθηματική τους κατάσταση επηρεάζεται από διάφορες παραμέτρους, τις οποίες και αναγνωρίζουν. Επιπλέον, κατανοούν ότι τα άτομα μπορεί να αισθάνονται διαφορετικά σε διαφορετικές καταστάσεις, ότι τα συναισθήματά τους μπορεί να επηρεάζονται από το αποτέλεσμα στο οποίο καταλήγουν και ότι η χρονική στιγμή εμφάνισης ενός συναισθήματος παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο αντίδρασής τους. Η ενσυναίσθηση βιώνεται στην πλήρη της μορφή, δεν εκφράζουν μόνο τα συναισθήματα του άλλου αλλά και τα συμμερίζονται (Χατζηχρήστου, 2004).

Οι φοβίες κάνουν την εμφάνισή τους από την ηλικία των 11 ετών και πάνω, όπου γίνεται αντιληπτή η αλλαγή του σχολικού περιβάλλοντος και των φίλων με τη μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο. Η δυσκολία έκφρασης αρνητικών

συναισθημάτων και η επιλογή εξωτερικεύσής τους αποτελεί χαρακτηριστικό αυτής της ηλικίας. Ξέρουν πότε και σε ποιόν θα εκδηλώσουν τα συναισθήματά τους ελέγχοντας τους μορφασμούς του προσώπου τους ανάλογα με αυτόν που έχουν απέναντί τους (εκπαιδευτικό, συνομήλικο), την θέση που κατέχει αυτός (status), τις θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις μιας κατάστασης και τους κοινωνικούς κανόνες.

Οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων όσο αφορά την έκφραση συναισθημάτων γίνεται πιο φανερή σ' αυτήν την ηλικία. Αυτό εξηγείται από το γεγονός ότι τα αγόρια αποφεύγουν να εκφράσουν φόβο, δειλία ή πόνο για να μην χαρακτηριστούν ευαίσθητα ή ευάλωτα από τους άλλους. Βέβαια η ιδιοσυγκρασία, τα ενδοατομικά χαρακτηριστικά, ο βαθμός κοινωνικοποίησης, οι αξίες κάθε οικογένειας, τα ατομικά χαρακτηριστικά των γονέων, οι μεταξύ τους σχέσεις, οι αντιλήψεις τους για τον ρόλο των δύο φύλων και η κοινωνικοοικονομική τους προέλευση επηρεάζει τις διαφορές ως προς την έκφραση των συναισθημάτων μεταξύ των δύο φύλων. Όλα τα συναισθήματα εκφράζονται με διαφορετικό τρόπο και συχνότητα μεταξύ των δύο φύλων (Χατζηχρήστου, 2004).

Οι αντιδράσεις αλλά και οι προσδοκίες των γονιών για τα παιδιά τους σε αυτήν την ηλικία αλλάζουν καθώς οι γονείς σε όλους τους πολιτισμούς πιστεύουν τώρα ότι τα παιδιά τους είναι πιο ικανά και υπεύθυνα. Επίσης αλλάζουν οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν για να διορθώσουν την κακή συμπεριφορά των παιδιών τους ενώ παράλληλα δείχνουν ιδιαίτερη σημασία στην επιτυχία των παιδιών τους στο σχολείο. Όπως αλλάζει η συμπεριφορά των γονιών αλλάζει και η συμπεριφορά των παιδιών τα οποία εκφράζουν πιο ανοιχτά το θυμό τους και διαφωνούν πιο έντονα με τους γονείς τους .

Η ιδανική προσέγγιση σε αυτήν την αναπτυξιακή φάση είναι το μοίρασμα των ευθυνών μεταξύ γονιών και παιδιών .Το μοίρασμα αυτό αποκαλείται «συν-ρύθμιση» και δομείται πάνω στη συνεργασία γονιών και παιδιών. Απαιτεί από τους γονείς να επεξεργάζονται μεθόδους ελέγχου καθοδήγησης και υποστήριξης των παιδιών τους. ένα άλλο βασικό στοιχείο αυτής της προσέγγισης είναι ο ποιοτικός χρόνος που περνούν οι γονείς με τα παιδιά τους η σε βάθος συζήτηση των οποίων θεμάτων προκύπτουν και η προσπάθεια εκ μέρους των γονιών να «ακουστούν» ουσιαστικά τα συναισθήματα των παιδιών τους . Επίσης τα παιδιά πρέπει να είναι πρόθυμα να παρέχουν πληροφορίες στους γονείς τους για τις δραστηριότητες τους και τα

προβλήματα τους. Όπως είναι εμφανές μια τέτοια ουσιαστική σχέση απαιτεί χρόνο και ειλικρινή προσπάθεια για να αναπτυχθεί και να ευοδωθεί καθώς και παρόμοιες πρακτικές και στα προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια του παιδιού (Gottman, 2015).

4.5. Εφηβική ηλικία (άνω των 12 ετών)

Ο συναισθηματικός τομέας στην εφηβεία είναι ο πιο ασταθής λόγω των ορμονικών στοιχείων που αναπτύσσονται και της σεξουαλικότητας. Κατά την πορεία ανάπτυξης της ταυτότητας τους οι έφηβοι βιώνουν αντιφατικά συναισθήματα και μεταπτώσεις. Εκφράζουν τα συναισθήματα τους ανάλογα με τις προσδοκίες που έχουν οι άλλοι γι' αυτούς. Οι στενές σχέσεις με τους γονείς περιορίζονται και προσανατολίζονται πλέον προς τους συνομηλίκους τους, που αποτελούν κεντρικό σημείο αναφοράς τους. Η ευαισθησία και η δυσκολία ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων και επικοινωνίας με τους συνομηλίκους τους οδηγεί στην απομόνωση και την μοναξιά. Οι συγκρούσεις στην οικογένεια είναι συχνές και τα βιώματα έντονου άγχους και αρνητικών συναισθημάτων αποτέλεσμα αυτών. Στην εμφάνιση και την ένταση των συναισθηματικών μεταπτώσεων παίζει ρόλο και η ιδιοσυγκρασία του κάθε παιδιού και το περιβάλλον που μεγάλωσε.

Προς το τέλος της εφηβικής περιόδου ο έφηβος μπορεί μόνος του να ελέγξει και να ρυθμίσει τις συναισθηματικές του μεταπτώσεις ισορροπώντας τα συναισθήματά του με αποτέλεσμα να οδηγείται στην συναισθηματική ωρίμανση. Η αντιμετώπιση του άγχους που είναι έντονη αυτήν τη περίοδο γίνεται με τους μηχανισμούς της αποφυγής, της εκλογίκευσης και της άρνησης (Gottman, 2015).

4.6. Έξι αναπτυξιακά στάδια του νου

Πέρα από τα στάδια ανάπτυξης, υπάρχουν και τα αναπτυξιακά στάδια του Νου που παίζουν καθοριστικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού (Greenspan, 1997). Η διαδικασία αποτελείται από έξι συγκεκριμένα στάδια που, στο σύνολό τους, δείχνουν πώς μεταφράζει ένα μωρό τα πρωτογενή δεδομένα των αισθήσεών του και των εσωτερικών συναισθημάτων του σε εικόνες που τα αναπαριστούν τόσο στον εαυτό τους, όσο και στους άλλους. Μπορούν να θεωρηθούν ως τα βαθύτερα δομικά στοιχεία του νου, υποστηρίζοντας όλη την μετέπειτα ανάπτυξη του παιδιού. Χωρίς αυτή τη βασική δομή των 6 σταδίων, ο νους δεν μπορεί να λειτουργήσει με συνέπεια, όπως σε περιπτώσεις όπου διάφορες συνυπάρχουσες διαταραχές παρεμβαίνουν στην ανάπτυξη της δομής αυτής.

4.6.1. 1^ο Στάδιο : Ασφάλεια και ικανότητα του παιδιού να κοιτάζει, να ακούσει και να παραμείνει ήρεμο

Η πρώτη αναπτυξιακή ικανότητα είναι η ικανότητα να είναι το παιδί σε κατάσταση ηρεμίας και ταυτόχρονα αυτορρύθμισης (regulation). Σε αυτό το στάδιο, χαρακτηριστικό είναι το ενδιαφέρον και η ενασχόληση με τον κόσμο. Αυτή η ικανότητα επιτρέπει σε ένα παιδί να αντιλαμβάνεται οτιδήποτε συμβαίνει στο περιβάλλον μέσω των διαφόρων αισθήσεων, να τα οργανώνει εσωτερικά και ταυτόχρονα να επικεντρώνεται σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, αγνοώντας κάποια άλλα. Είναι η δυνατότητα να επικεντρωθεί στο πρόσωπο του γονέα, που οδηγεί σε μια αίσθηση εσωτερικής ασφάλειας. Καθώς ανταλλάσσονται αισθήσεις ανάμεσα στους γονείς και το παιδί, αναδύονται συναισθήματα ευχαρίστησης και χαράς, χτίζοντας τη σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού.

4.6.2. 2^ο Στάδιο: Συσχετισμός: Η ικανότητα του παιδιού να αισθάνεται οικεία κοντά σε άλλους

Κρίσιμη σε όλες τις σχέσεις παιδικής ηλικίας και ενηλίκων είναι η ικανότητα να χτίζουν σχέση με τους άλλους, βασισμένη στην εμπιστοσύνη και την οικειότητα. Κανονικά, αυτή η ικανότητα είναι σε πλήρη εξέλιξη από την ηλικία των 4^{ων} έως 6 μηνών όταν το παιδί χαμογελάει πίσω στο γονέα με έναν ξεχωριστό τρόπο ή αργότερα ως μικρό παιδί όταν με ενθουσιασμό μοιράζεται τα παιχνίδια του ή δίνει αγκαλιά σε άλλα παιδιά. Όπως το θέτει ο Greenspan, «Ένα παιδί δεν μπορεί ποτέ να γνωρίζει την ισχυρή "δηλητηρίαση" της ανθρώπινης εγγύτητας, δεν μπορεί ποτέ να εγκαταλείπει τον εαυτό του στη μαγνητική έλξη των ανθρώπινων σχέσεων, να μην είναι ικανό να βλέπει άλλους ανθρώπους ως πλήρεις ανθρώπους σαν τον εαυτό του, είναι ικανό να αισθάνεται αυτό που αισθάνεται, εάν έστω και ένας άνθρωπος δεν εκφράζει έντονα τα συναισθήματά του απέναντι στο παιδί αυτό» (Greenspan, 2000).

Αυτό το στάδιο ανάπτυξης πολύ συχνά επηρεάζεται σοβαρά, όταν η εμπιστοσύνη έχει χαθεί ή όταν τα συναισθήματα του παιδιού δεν βρίσκουν ανταπόκριση και απορρίπτονται από το πρόσωπο του γονέα. Τότε, το παιδί οδηγείται στην εσωτερίκευση των σκέψεών του, των συναισθημάτων του και των όσων αισθάνεται, και στην αποσύνδεση και αποξένωση αυτών από την εξωτερική πραγματικότητα. Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο για προβλήματα σε αυτό το στάδιο εξαιτίας της αντιμετώπισής τους από τους γύρω του.

4.6.3. 3^ο Στάδιο: Εκ προθέσεως μη λεκτική αμφίδρομη επικοινωνία

Η ανάπτυξη της ικανότητας εστίασης και σύνδεσης με άλλους επιτρέπει στα παιδιά να μάθουν να επικοινωνούν με εκούσια πρόθεση μέσω εκφράσεων του προσώπου, χειρονομιών και γλώσσας του σώματος. Από τους 18 μήνες, πολλά παιδιά είναι αρκετά ικανά στην «ανάγνωση» των μη λεκτικών σημάτων: ένα χαμόγελο οδηγεί σε ένα χαμόγελο, φέροντας αποτέλεσμα στην απόκτηση ενός αντικειμένου και το κλάμα φέρνει την προσοχή και την άνεση. Μαθαίνοντας να «διαβάζει» τα παραλεκτικά σήματα, το παιδί μαθαίνει να διαφοροποιεί τα συναισθήματα των υπολοίπων, αλλά και το πώς να στέλνει και να λαμβάνει, αντίστοιχα, μη λεκτικά μηνύματα που να καθορίζουν τα δικά του, προσωπικά όρια.

4.6.4. 4^ο Στάδιο: Επίλυση προβλημάτων και αντίληψη του εαυτού

Σε αυτό το στάδιο, τα παιδιά ηλικίας 14 έως 18 μηνών επιτυγχάνουν να αποκτήσουν ό, τι θέλουν, να αναπτύξουν σταδιακά πιο προηγμένες δεξιότητες σε σχέση με τους άλλους και να δημιουργήσουν μια εσωτερική αίσθηση της αντίληψης του εαυτού τους. Στην αρχή, η αίσθηση του εαυτού του παιδιού μοιάζει με χάρτη με τις περισσότερες περιοχές ακόμα «άγραφες» (“tabula rasa”, John Locke, 1690).

Τα προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια παρέχουν κάποιες βασικές περιγραφές στο χάρτη, αλλά οι λεπτομέρειες συμπληρώνονται καθώς το παιδί ασχολείται με όλο και πιο πολύπλοκες αλληλεπιδράσεις με άλλους ανθρώπους. Ο Greenspan και ο Brazelton χρησιμοποιούν «φράσεις κυκλικής επικοινωνίας» (“phrase circles of communication”) για να περιγράψουν διαδραστικές ακολουθίες συμπεριφορών σε μια δεδομένη ανταλλαγή επικοινωνίας (στο προηγούμενο στάδιο, φερ’ ειπείν, δεν είναι ασυνήθιστο να παρατηρούμε ότι ένα βρέφος και ένας γονιός πηγαίνουν πέρα - δώθε τριάντα ή σαράντα φορές με εναλλαγές σε χαμόγελα, γέλια, κύματα και γαργαλητά).

Καθώς οι αμοιβαίες αλληλεπιδράσεις αυξάνονται σε αριθμό και πολυπλοκότητα, ένα παιδί αρχίζει να διακρίνει τα πρότυπα συμπεριφοράς, τόσο στον εαυτό του όσο και σε άλλους. Ο «χάρτης» σιγά-σιγά γεμίζει περιοχές και το παιδί αποκτά σταδιακά την ικανότητα να επιλύει προβλήματα, με τη βοήθεια των γονέων.

4.6.5. 5^ο Στάδιο: Συναισθηματικές Ιδέες

Καθώς τα παιδιά αποκτούν την ικανότητα να αλληλεπιδρούν με τους γύρω τους μέσω των συναισθημάτων και των συμπεριφορών τους, προχωρούν στο 5^ο στάδιο, το οποίο περιλαμβάνει την ικανότητα να μάθουν να σχηματίζουν διανοητικές

«εικόνες» των επιθυμιών, των αναγκών και των συναισθημάτων τους. Αυτό είναι το στάδιο της συμβολικής έκφρασης όπου ένα παιδί μπορεί να υποκαταστήσει μια ενέργεια ή συμπεριφορά με μια σκέψη ή μια ιδέα(πχ. αντί να ρίξει ένα αντικείμενο με θυμό, να είναι σε θέση να πει «είμαι θυμωμένος»).

Όπως σημειώνουν οι Greenspan και Brazelton: «Δεν έχουν μόνο την εμπειρία του συναισθήματος, αλλά είναι επίσης σε θέση να βιώσουν την ιδέα του συναισθήματος, το οποίο μπορούν στη συνέχεια να εκφράσουν λεκτικά ή μέσω του παιχνιδιού. Χρησιμοποιούν μια ιδέα, εκφρασμένη με λόγια, για να επικοινωνούν κάτι για αυτό που θέλουν, για αυτό που αισθάνονται ή για αυτό που θα κάνουν. Αυτή η ικανότητα ανοίγει έναν εντελώς νέο κόσμο των προκλήσεων: Τα παιδιά μπορούν να αρχίσουν να χρησιμοποιούν το μυαλό, το σώμα και τα συναισθήματά τους ως ένα.» (Greenspan & Brazelton, 2000)

Τα παιδιά (και πολλοί ενήλικες) που δεν κατέχουν ποτέ πλήρως τις δεξιότητες αυτού του σταδίου, έχουν δυσκολία στο να εντοπίσουν αυτά που αισθάνονται και, αντ' αυτού, απλώς εκφράζουν τα συναισθήματά τους με ενέργειες και αντίστοιχες συμπεριφορές. Ο ρόλος του γονέα λειτουργεί ως μοντέλο σε αυτό το στάδιο (συναισθηματική καθοδήγηση): εκθέτοντας το παιδί στην έκφραση των συναισθημάτων (τόσο λεκτικά, όσο και μη λεκτικά), το παιδί αποκτά εμπειρία, μαθαίνει να ζει με τέτοιο τρόπο ώστε να αναγνωρίζει, να εκφράζει και να εξωτερικεύει όλα όσα νιώθει.

4.6.6. 6^ο Στάδιο: Συναισθηματική Σκέψη

Το τελικό στάδιο ανάπτυξης αρχίζει συνήθως στην ηλικία μεταξύ τριών και τεσσάρων ετών και περιλαμβάνει την κατασκευή γεφυρών μεταξύ των διανοητικών εικόνων από το προηγούμενο στάδιο. Σε αυτό το στάδιο, ένα παιδί μπορεί να προχωρήσει παραπέρα από την απλή επισήμανση συναισθημάτων και να τα συνδέσει με εξωτερικά γεγονότα ή άλλες εσωτερικές εικόνες ή ιδέες (πχ. «Αισθάνομαι λυπημένος γιατί ο μπαμπάς δεν μπορεί να με πάει στο ζωολογικό κήπο "ή" αισθάνομαι θυμωμένος γιατί η μαμά δεν με αφήνει να παίζω με τα τρένα παιχνιδιών μου").

Αυτό το τελευταίο στάδιο είναι τόσο σημαντικό που οι Greenspan και Brazelton καταλήγουν στο εξής συμπέρασμα: «Αυτή η ικανότητα να οικοδομηθούν γέφυρες μεταξύ ιδεών σε συναισθηματικό επίπεδο είναι ο δρόμος προς τη λογική

σκέψη. Στην πραγματικότητα, η συναισθηματική σκέψη είναι το θεμέλιο για τον μελλοντικό τρόπο σκέψης.» (Greenspan & Brazelton, 2000).

4.7. Πέντε στάδια συναισθηματικής αγωγής του Gottman

Αλληλένδετα με τα 6 στάδια ανάπτυξης του Νου του Greenspan, είναι τα 5 στάδια συναισθηματικής αγωγής του Gottman, κατά τα οποία το παιδί καλλιεργεί τις συναισθηματικές του ικανότητες. Τα στάδια αυτά είναι τα εξής:

4.7.1. Επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού

Μέσα από μελέτη των ερευνών του, ο Gottman συμπεραίνει ότι για να μπορέσουν οι γονείς να νιώσουν αυτό που νιώθουν τα παιδιά τους, θα πρέπει να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων, κατ' αρχάς των δικών τους, και εν συνεχεία, και των ίδιων των παιδιών τους. Στην πραγματικότητα, οι άνθρωποι μπορούν να έχουν συναισθηματική επίγνωση (διαθέτουν φύσει, δηλαδή, τα απαραίτητα εφόδια για να εφαρμόσουν τη συναισθηματική αγωγή) χωρίς να χρειάζεται να είναι υπερβολικά εκδηλωτικοί, χωρίς να νιώθουν ότι χάνουν τον έλεγχο. Συνιστώσες για την επίτευξη της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι να αναγνωρίζει το άτομο πότε βιώνει ένα συναίσθημα, ότι μπορεί να κατονομάσει τα συναισθήματά του και ότι είναι ευαίσθητο στην εκδήλωση των συναισθημάτων των άλλων.

Μιλώντας για συναισθηματική επίγνωση, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι, για να αποκτήσει συναισθηματικές εμπειρίες ένα παιδί, πρέπει να εκτεθεί σε αυτές, τόσο σε καλές, όσο και σε κακές συναισθηματικές εμπειρίες. Όταν ένα παιδί προκαλεί σε έναν γονέα δυσάρεστα συναισθήματα, με το να μην «επιτρέπει» ο γονέας στο παιδί να έρθει αντιμέτωπο με τα αρνητικά συναισθήματα του πρώτου, δεν θα αποκτήσει συναισθηματική εμπειρία των συναισθημάτων αυτών, έτσι μετέπειτα, στη ζωή του το παιδί δεν θα μάθει να κατευνάζει αντίστοιχα, το άγνωστο, επιβλαβές, τεράστιο και καταστροφικό συναίσθημα, καθώς δεν θα έχει επαρκή συναισθηματική εμπειρία από αυτό. Το θεμιτό, σε όλη αυτή την συναισθηματική εκπαίδευση, είναι να εκφράζονται τα συναισθήματα που προκαλούνται, με τρόπο που να μην είναι καταστροφικά στην μεταξύ τους σχέση. Έτσι, προκύπτει ότι:

Τα συναισθήματα αυτά μπορούν να εκφραστούν αλλά και να ελεγχθούν, και ότι η συμπεριφορά του παιδιού έχει πραγματικά μεγάλη σημασία για το γονέα, και τον επηρεάζει – είτε θετικά, είτε αρνητικά (Gottman, 2015). Γενικά, τα παιδιά είναι αναζητητές της ζεστασιάς και της θαλπωρής που τους προσφέρει η οικεία σχέση με τους γονείς. Γι' αυτό και κάνουν πολλές παραχωρήσεις από τη μεριά τους στα λάθη των γονέων, ενώ μαθαίνουντάς τους την «ικανότητα» της συγχώρεσης, τόσο για τα ίδια τα παιδιά, όσο και για τους γονείς.

Η εδραίωση της συναισθηματικής αυτοεπίγνωσης είναι πιθανό να απαιτήσει πολύ χρόνο, παρόλα αυτά, οι γονείς θα διαπιστώσουν άμεσα τα αποτελέσματά της. Με την εξωτερίκευση δυσάρεστων συναισθημάτων, τα παιδιά θα αποκτήσουν την ικανότητα να αναγνωρίζουν και τα ίδια στον εαυτό τους τα συναισθήματα αυτά, και στη συνέχεια να τα διαχειρίζονται μέχρι το σημείο όπου θα είναι συναισθηματικά σε κατάσταση ηρεμίας.

Σημαντική προϋπόθεση στις περιπτώσεις εξωτερίκευσης των δυσάρεστων συναισθημάτων, είναι να διατηρείται ο διάλογος, χωρίς να προκύπτουν εντάσεις μεταξύ των γονιών και του παιδιού. Ο σεβασμός και η ένδειξη κατανόησης όσων λέει το παιδί στο γονέα είναι χαρακτηριστικά που θα το βοηθήσουν να «ανοίγεται» και να εμπιστευτεί ευκολότερα αυτά που νιώθει στους άλλους, ενισχύοντας την αυτοεκτίμησή του και, κατά συνέπεια, και την αυτοεπίγνωσή του. Στις περιπτώσεις όπου ο γονέας, από τη μεριά του, δεν μπορεί να σταθεί ψύχραιμα σε έναν διάλογο, είναι σημαντικό να αποσύρεται για όση ώρα χρειάζεται, μέχρι να είναι και πάλι σε θέση να ακούσει με προσοχή και να δείξει την ενσυναίσθησή του στο παιδί (Gottman, 2015).

4.7.2. Διαφοροποιήσεις ως προς τη συναισθηματική επίγνωση

Πολλοί παράγοντες καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο εκφράζει τα συναισθήματά του ο καθένας. Βέβαια, οι πολιτισμικές αυτές επιδράσεις δεν επηρεάζουν ένα άτομο σχετικά με το πόσο και τι αισθάνεται. Παρατηρώντας διαφορετικούς πολιτισμούς, κάποιος είναι περισσότερο εκδηλωτικός σχετικά με τη συναισθηματική τους κατάσταση (πχ. Ευρωπαίοι), απ' ό, τι άλλοι λαοί (πχ. Ασιάτες). Το γεγονός ότι ένας άνθρωπος δεν είναι εκδηλωτικός στις εκφράσεις στοργής, θυμού ή λύπης, δεν σημαίνει ότι μέσα του δε βιώνει παρόμοια συναισθήματα, ούτε ότι δεν

είναι ικανός να ανταποκριθεί κατάλληλα στα αντίστοιχα συναισθήματα κάποιου άλλου. Επομένως, όλοι οι άνθρωποι, ανεξαρτήτως πολιτισμικού υπόβαθρου *έχουν την ικανότητα να είναι «συναισθηματικοί παιδαγωγοί».*

Παρόλο που όσο και οι άνδρες, τόσο και οι γυναίκες έχουν παρόμοιες εσωτερικές συναισθηματικές εμπειρίες, οι πρώτοι τείνουν να κρύβουν τα συναισθήματά τους από τον εξω κόσμο. Αντίθετα, οι γυναίκες είναι σε θέση να εκφράσουν πολύ καλύτερα τα συναισθήματά τους, είτε λεκτικά, είτε μη λεκτικά, όπως με τη γλώσσα του σώματος, ενώ οι άνδρες είναι πιο συγκρατημένοι, επιφυλακτικοί και έτοιμοι να υποβαθμίσουν τη σημασία των συναισθημάτων τους (Gottman, 2015). Καθώς η κάθε κοινωνία επιτάσσει ένα συγκεκριμένο κοινωνικό προφίλ για κάθε φύλο, οι άνδρες τείνουν να κρατούν τη στάση του «σκληρού ανθρώπου», προκαλώντας τους ανησυχία για τις συνέπειες μιας επερχόμενης «απώλειας του ελέγχου της σκληρότητάς τους». Ορισμένοι άνδρες, έχουν κάπως διαστρεβλωμένη αίσθηση της ανδρικής αμυντικότητας, ώστε απαγορεύουν στον εαυτό τους οποιαδήποτε επίγνωση συναισθηματικής εμπειρίας. Αν και αυτή η απροθυμία αντιμετώπισης των συναισθημάτων έχει σημαντικές επιπτώσεις στις οικογενειακές σχέσεις των ανδρών, αυτό δεν τους αφαιρεί την ικανότητα συναισθηματικής επίγνωσης, το να είναι, δηλαδή, «συναισθηματικοί μέντορες» των παιδιών τους. Είναι δηλαδή, ικανοί να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στα συναισθήματα των παιδιών τους, μπορούν να τους δείξουν ενσυναίσθηση, δεν τους λείπει κάποια νέα «δεξιότητα», παρά μόνο να αφεθούν και να επιτρέψουν στον εαυτό τους να νιώσουν τα συναισθήματα όπου ήδη υπάρχουν μέσα τους (Gottman, 2015).

Επιπρόσθετα, η κουλτούρα της σημερινής κοινωνίας προβάλλει συχνά μεθόδους ανατροφής που αποδυναμώνουν το δεσμό μεταξύ γονέα και παιδιού. Σε αυτή την κουλτούρα, η ποινή γίνεται η κυρίαρχη μέθοδος ώστε «να πάρουν τα παιδιά το μάθημά τους». Χρησιμοποιείται στο σχολείο, στην οικογένεια, αλλά και στην εργασία. Ωστόσο, μέσα από έρευνες, αποδεικνύεται ότι η ποινή δεν προλαβαίνει ούτε σταματά τη μη αποδεκτή συμπεριφορά, η κάθε μορφή βίας δεν «σωφρονίζει», αλλά αντίθετα, αναπαράγει τη βία (Arnall, 2008).

4.7.3. Εκδήλωση συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση

Ακόμη και τα συναισθήματα που δεν είναι μεγάλης βαρύτητας, μπορούν να αποβούν μοιραία, σε μια σχέση γονέα-φροντιστή και παιδιού. Όπως έχει

προαναφερθεί, οι γονείς πρέπει να έρχονται αντιμέτωποι με τα παρευρισκόμενα συναισθήματα των παιδιών, κι όχι να τα αγνοούν, για να προληφθούν αναμενόμενες μετέπειτα- εκρήξεις, αλλά και να «δημιουργήσουν» παθητικά και άβουλα ως προς το χαρακτήρα τους, παιδιά. Ο χειρισμός των συναισθημάτων αυτών χαμηλής έντασης, τα οποία ακόμα δεν έχουν κλιμακωθεί, προσφέρει στις οικογένειες την ευκαιρία να «εξασκηθούν» σε ικανότητες προσεκτικής ακρόασης και επίλυσης προβλημάτων που, τα θέματα που διακυβεύονται, είναι μικρά. Το παιδί, αναγνωρίζοντας το ενδιαφέρον των μεγαλύτερων απέναντι σε ό, τι για αυτό εκείνη τη στιγμή φαντάζει τεράστιο, νιώθει την ενσυναίσθηση, την κατανόηση και την υποστήριξη προς το ίδιο, οπότε σχεδιάζει το πώς θα ενεργήσει από κοινού με το γονέα-φροντιστή. Έτσι, σε μία μεγαλύτερη και ανεξέλεγκτη κρίση, θα είναι σε θέση να δεχθεί βοήθεια και παρέμβαση, για να επιλυθεί το εκάστοτε πρόβλημα από κοινού.

4.7.4. Ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών

Από τη στιγμή που γίνεται αντιληπτό τότε μια κατάσταση δίνει την ευκαιρία για «χτίσιμο» συναισθηματικής νοημοσύνης, με κύρια γνωρίσματα την οικοδόμηση της οικειότητας και της αναγνώρισης και διδασκαλίας των τρόπων επίλυσης των συναισθηματικών επιπλοκών, ο δρόμος μέσα από την ακρόαση με ενσυναίσθηση, ανοίγεται μπροστά στα άτομα-κηδεμόνες των παιδιών.

Με τον όρο «ακρόαση», εννοείται κάτι πολύ παραπάνω από την απλή συλλογή ερεθισμάτων από τα αυτιά. Ο ενσυναισθητικός ακροατής χρησιμοποιεί, πέρα από τα αυτιά, τα μάτια του, για να εντοπίσει τις σωματικές ενδείξεις των συναισθημάτων που βιώνει το παιδί, το λόγο του, για να επαναδιατυπώσει με ήρεμο, μη επικριτικό τρόπο, τα λόγια του παιδιού, ώστε να το βοηθήσει να αναγνωρίσει και να κατονομάσει το συναισθηματικό πλούτο που βιώνει. Ακόμη, χρησιμοποιεί τη φαντασία του για να αντιληφθεί την κατάσταση, όχι απλώς όπως «φαίνεται», αλλά όπως τυχόν μπορεί να τη βιώνει το παιδί., αλλά πέρα από τη φαντασία, χρησιμοποιεί κυρίως την καρδιά του, την οποία αφήνει ελεύθερη και ανοιχτή, να νιώσει αυτό που νιώθει το παιδί του (Gottman, 2015).

Οι περισσότεροι γονείς ταλαντεύονται ανάμεσα στα δύο άκρα της πειθαρχίας. Κάποιοι προτιμούν την αυστηρή στάση της τιμωρίας, όπου και εξαντλούνται οι δυνάμεις τους, ενώ άλλοι «βρίσκουν λύση» στην απραγία, λόγω κούρασης, άγχους και έλλειψης χρόνου, χωρίς να μπορούν να αντιμετωπίσουν δραστικά μια κατάσταση. Ανάμεσα σε αυτά τα δύο άκρα, βρίσκεται μία ευγενική, αποφασιστική, γεμάτη σεβασμό προσέγγιση, που ανταποκρίνεται στις ανάγκες, τόσο του γονέα, όσο και του παιδιού. Ορισμένοι γονείς ξοδεύουν περισσότερο χρόνο για την αυταρχική προσέγγιση, της τιμωρίας, άλλοι δεν έχουν το χρόνο να ασχοληθούν με τις στρεσογόνες καταστάσεις, άρα τις παραβλέπουν, ενώ πολλοί αμφιταλαντεύονται ανάμεσα στα δύο αυτά άκρα, κάτι που είναι εξίσου βλαβερό για τα παιδιά. Αυτές οι παλινωδίες στερούν από το παιδί την προβλεψιμότητα και τη σταθερότητα που έχει ανάγκη για να νιώθει ασφαλές, αλλά και μακροπρόθεσμα, στερούν επίσης και τα δύο προαναφερθέντα χαρακτηριστικά από το χαρακτήρα του. Είναι πολύ δύσκολο για το παιδί να μην μπορεί να προβλέψει μία διαφορετική αντίδραση του γονέα, καθώς κάτι τέτοιο αναιρεί και την έννοια των κανόνων, και κατά συνέπεια, προκύπτει η ανυπακοή (Arnall, 2008) .

Ο συντονισμός του κηδεμόνα με τα συναισθήματα του παιδιού απαιτεί την εστίαση της προσοχής στη στάση και γλώσσα του σώματος του τελευταίου, στις εκφράσεις του προσώπου και στις χειρονομίες του. Σε αυτό το σημείο, είναι πολύ σημαντικό να αναφερθεί ότι το παιδί είναι «σφουγγάρι» των συναισθημάτων του κηδεμόνα-γονέα-φροντιστή, μπορεί εξίσου, δηλαδή, να αντιληφθεί το τι νιώθει ο τελευταίος, και να οικειοποιηθεί του συναισθήματος αυτού. Γι' αυτό το λόγο, θα πρέπει η στάση του κηδεμόνα να είναι χαλαρή, με προσεκτικό τόνο, στο ίδιο επίπεδο και ύψος με το παιδί (ούτε ψηλότερα, ούτε χαμηλότερα από αυτό), και συγκεντρωμένη. Η προσοχή και αφοσίωση που λαμβάνει το παιδί από το άτομο αυτό, θα του προσδώσει το αίσθημα ότι πραγματικά είναι κάποιος δίπλα του, ως σύμμαχός του, ότι τα προβλήματά του αντιμετωπίζονται και δεν αμελούνται, και ότι θα έχει βοήθεια για να επιλύσει μαζί με το άτομο αυτό ό, τι είναι δυνατό.

Καθώς το παιδί αποκαλύπτει τα συναισθήματά του, είναι πολύ σημαντικό ο ακροατής του να σκεφτεί καλά αυτό που θα απαντήσει σε όσα λέει το παιδί. Σκοπός του πιστού του ακροατή είναι να το βοηθήσει να αναγνωρίσει και να επιλύσει μόνο

του αυτό που νιώθει, κι όχι απλά να του δώσει μια λογική εξήγηση. Το παιδί εκείνη την ώρα είναι ένας ευαίσθητος οργανισμός, επιρρεπής, ευάλωτος, και πέρα από το ότι πρέπει να αντιληφθεί το πραγματικό ενδιαφέρον του ακροατή, δεν χρειάζεται απλά να ακούσει κάτι λογικό που θα «σκοτώσει» τα συναισθήματά του χωρίς να προλάβει να τα αναγνωρίσει ή να τα αντιμετωπίσει. Επομένως, είναι στο χέρι του κηδεμόνα να κατευθύνει την απάντησή του με τρόπο που να βοηθήσει το παιδί σε πρώτη φάση να καταλάβει ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει το εκάστοτε συναίσθημα, και μετέπειτα, να νιώθει ολοένα και περισσότερο την ανάγκη να εξωτερικεύει όλα όσα νιώθει, και να τα διαχειρίζεται μόνο του.

Τέλος, αξιοσημείωτο είναι να αναφερθεί ότι ο λεκτικός τρόπος που αρμόζει σε στρεσογόνες συζητήσεις για το παιδί, είναι υπό τη μορφή παρατηρήσεων, κι όχι ερωτήσεων. Θέτοντας μια ερώτηση στο παιδί, αρχικά μπορεί να μην επιφέρει κάποια απάντηση από μέρους του, είτε γιατί δεν γνωρίζει τι να απαντήσει, είτε γιατί μπορεί να νιώθει ότι η ενδεχόμενη απάντησή του δεν είναι επαρκής, είτε γιατί πιέζεται συναισθηματικά για το ζήτημα αυτό. Δίνοντας στο παιδί αυτό που βλέπει κάποιος άλλος, αμέσως δίνεται έναυσμα στο παιδί να μιλήσει για αυτό που δυσκολεύεται, με περισσότερη τόλμη. Το παιδί αντιλαμβάνεται ότι αυτός που έχει απέναντί του είναι κάποιος που αποδέχεται το αρνητικό αυτό συναίσθημά του και θέλει να το βοηθήσει με αυτό (Gottman, 2015).

4.7.5. Έκφραση συναισθημάτων του παιδιού με τη βοήθεια του γονέα-κηδεμόνα

Στο επόμενο βήμα έγκειται η βοήθεια του γονέα για να προσδιορίσει και να εκφράσει λεκτικά το παιδί τα συναισθήματά του, όπως αυτό τα βιώνει. Τα παιδιά, παρουσία ενός μεγάλου και απροσδιόριστου συναισθήματος, χρειάζονται μια κατεύθυνση για να «καθοδηγηθούν» στην περιγραφή όσων νιώθουν. Ο κηδεμόνας είναι αυτός που θα δώσει «λέξεις-κλειδιά» στο συναισθηματικό χάος του παιδιού, κάνοντάς το πιο προσιτό με λέξεις, όπως πχ. «ανησυχία», «πληγώθηκες», «φοβισμένος», «στενοχωρημένος», «ένταση» κα. Έτσι, ο θυμός, η θλίψη, ο φόβος και άλλα αρνητικά συναισθήματα, μετατρέπονται σε εμπειρίες που ο καθένας αναγνωρίζει, μπορεί να βιώνει και να χειρίζεται (Lewis & Stieben, 2004).

Ο χαρακτηρισμός των συναισθημάτων συνάδει με την ενσυναίσθηση. Μελετώντας το κομμάτι αυτό, αποδείχθηκε ότι ο χαρακτηρισμός αυτός έχει ηρεμιστικό αποτέλεσμα στο νευρικό σύστημα και βοηθά τα παιδιά να ανακάμψουν ταχύτερα από επεισόδια που τα αναστατώνουν. Καθώς γίνεται συζήτηση για ένα συναίσθημα που ένιωσε κάποιος, ενεργοποιείται ο αριστερός λοβός του εγκεφάλου όπου βρίσκεται το κέντρο της γλώσσας και της λογικής. Αυτό συνεπάγεται το συναίσθημα της ηρεμίας και συγκέντρωσης (Gottman, 2015).

Δεν υπάρχουν ανάρμοστα συναισθήματα! Όλα τα συναισθήματα είναι υπαρκτά, και πρέπει να αναγνωρίζονται και να βιώνονται από όλους όσους αφορούν σε αυτά. Κάποια από αυτά είναι δυσάρεστα και κάποια ευχάριστα, ωστόσο η καταπίεση αυτών, δεν οδηγεί σε έναν υγιή τρόπο ζωής.

Δείχνοντας ο γονέας-κηδεμόνας στο παιδί ότι αναγνωρίζει τα συναισθήματά του, βοηθά όχι μόνο να εκφράσουν όλα όσα νιώθουν, αλλά επίσης ο γονέας λειτουργεί ως πρότυπο μίμησης. Δείχνοντας σεβασμό στο πρόσωπο του παιδιού, το παιδί μαθαίνει να σέβεται και αυτό τους γονείς αλλά και τον περίγυρό του. Ο σεβασμός δεν είναι προϊόν του «κάνε ό, τι σου λέω» , αλλά του «κάνε ό, τι κάνω» (Arnall, 2008) .

Το καθήκον του γονέα είναι να βοηθήσει το παιδί όχι μόνο να αναγνωρίζει όλα όσα αισθάνεται αυτό, αλλά και όσα αισθάνονται οι γύρω του, να του διδάξει, δηλαδή, τη συναισθηματική νοημοσύνη(Arnall, 2008) .

Η συμβολή του κηδεμόνα βρίσκεται στο σημείο όπου «ωθεί» το παιδί να μάθει να εκφράζεται για όσα νιώθει. Δεν του υπαγορεύει αυτό που «χρειάζεται» να πει, απλώς το βοηθά να χτίσει το λεξιλόγιο που αφορά στα συναισθήματα. Έτσι, αναπτύσσοντας τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και όντας ικανό να την εκφράσει, ένα παιδί πολύ πιθανό να συγκεντρώνεται καλύτερα, να χτίζει γερές και ουσιαστικές ανθρώπινες σχέσεις, υψηλότερη σχολική επίδοση και καλή υγεία, καθώς όλα συσχετίζονται άμεσα με την ικανότητα του ατόμου να ηρεμεί μόνο του, επιλύοντας ό, τι το βαραίνει (Gottman, 2015).

4.8. Καθορισμός ορίων – Βοήθεια για την επίλυση προβλημάτων

Πριν τη δημιουργία του όρου «συναισθηματική νοημοσύνη», ο Ginott τόνιζε την αξία του να ακούν οι γονείς τα παιδιά τους, να «βλέπουν» πίσω από τις λέξεις τους, αλλά και να μην αφήνουν καμία ευκαιρία διαπαιδαγώγησής τους να χαθεί, μαθαίνοντάς τους σε κάθε κατάλληλη περίπτωση, τις ανάλογες αξίες. Αυτό προϋποθέτει να υπάρχει γνήσιος σεβασμός απέναντι στο πρόσωπο του παιδιού, να δείχνει ο γονέας ενσυναίσθηση, ότι καταλαβαίνει όλα όσα το παιδί νιώθει. Είναι κατακριτέο οι γονείς να επικρίνουν οποιαδήποτε από τα συναισθήματα των παιδιών, γιατί έτσι τα τελευταία χάνουν την εμπιστοσύνη στα συναισθήματά τους. Εφόσον το παιδί νιώθει ένα συναίσθημα αρνητικό, μία φράση του γονέα «δε χρειάζεται να νιώθεις άσχημα», δε σημαίνει ότι θα αλλάξει αυτό που πραγματικά υπάρχει μέσα στο παιδί. Παρόλο που δεν είναι όλες οι συμπεριφορές αποδεκτές, δεν ισχύει το ίδιο και με τα συναισθήματα και τις επιθυμίες. Οι γονείς, κατά συνέπεια, πρέπει να θέτουν όρια στις πράξεις και τις συμπεριφορές των παιδιών, όχι όμως στα συναισθήματά τους.

Συγκεκριμένα, ο Ginott μίλησε και για την έκφραση του θυμού και της οργής μπροστά στα παιδιά. Προϋπόθεση της εκδήλωσης των συναισθημάτων αυτών είναι να σχετίζεται με ένα συγκεκριμένο πρόβλημα, και να μην τραυματίζει το χαρακτήρα ή την προσωπικότητα του παιδιού. Έτσι, όταν εκδηλώνεται η γονεϊκή οργή με δίκαιο τρόπο, μπορεί να αποτελέσει μέρος ενός συστήματος αποτελεσματικής πειθαρχίας (Ginott, 1965).

Σύμφωνα με τον Gottman (2015), μέχρι πρότινος, οι θεωρίες του Ginott δεν επιβεβαιώθηκαν ποτέ με τη χρήση εμπειρικά έγκυρων, επιστημονικών μεθόδων.

Δείχνοντας στο παιδί ότι υπάρχει κάποιος που το ακούει με προσοχή και το βοηθάει να εξηγήσει όλα αυτά που του συμβαίνουν, δημιουργούνται τα «θεμέλια» της ικανότητας του παιδιού να επιλύει προβλήματα. Αναφερόμενοι εκτενέστερα στον τρόπο με τον οποίο θα λύσει το παιδί ένα πρόβλημα, τίθενται τα εξής βήματα:

4.8.1. Θέσπιση ορίων:

Σε κάθε αποδοκιμαστικό/ αρνητικό συναίσθημα, τα παιδιά εμφανίζουν μια αντίδραση, την οποία, όπως γνωρίζουν και αυτά, οριοθετούν οι γονείς με κάποια συγκεκριμένη συνέπεια. Αμέσως μετά, το παιδί (με τη βοήθεια του γονέα αρχικά)

έρχεται σε θέση να αναγνωρίσει ό, τι έγινε, να το κατονομάσει, ώστε να εμπλουτίζει κάθε φορά το χάρτη συναισθημάτων του και να κατανοήσει ότι κάποιες αντιδράσεις ως συμπεριφορές είναι ανάρμοστες, και δεν μπορούν να γίνουν αποδεκτές. Στη συνέχεια, ο κηδεμόνας εξηγεί στο παιδί ότι είναι λογικό κάποιες φορές να νιώθουμε πράγματα που δεν τα αντέχουμε και μας κάνουν να αντιδρούμε με τρόπο που δεν πρέπει, και έπειτα, το καθοδηγεί ώστε να βρει καταλληλότερους τρόπους να χειριστεί τα αρνητικά του συναισθήματα (Gottman, 2015).

«Είναι σημαντικό να γίνει κατανοητό από τα παιδιά ότι το πρόβλημα δεν είναι τα συναισθήματά τους, αλλά η κακή συμπεριφορά. Όλα τα συναισθήματα και όλες οι επιθυμίες είναι αποδεκτά, όχι όμως και όλες οι συμπεριφορές. Το καθήκον των γονέων δεν είναι να θέτουν όρια στις επιθυμίες, αλλά στις συμπεριφορές.» (Ginott, 1965).

Σύμφωνα με τον Ginott, τα όρια που θα θέσουν οι γονείς στη συμπεριφορά των παιδιών βασίζονται στις αξίες των γονέων. Βέβαια, δεν πρέπει να εκτιμώνται τα παιδιά ως ενήλικες, αλλά να είναι αποδεκτή και σεβαστή η παιδικότητά τους, μαζί με τις «ανάρμοστες» συμπεριφορές της κάθε ηλικίας. Επιτρέποντας στο παιδί να εκφράσει την παιδικότητά του, όπως πχ. σε έναν καθρέπτη να κάνει γκριμάτσες, του δίνεται η ευκαιρία να αυξήσει την ικανότητά του να εκφράζει τα συναισθήματα και τις σκέψεις του, αλλά και εδραιώνεται η εμπιστοσύνη του απέναντι στους κηδεμόνες του. Από την άλλη, η μεγάλη ανεκτικότητα σημαίνει ότι αποδεχόμαστε ανεπιθύμητες πράξεις, όπως είναι οι πράξεις καταστροφής. Αυτό είναι κάτι που πρέπει να αποφεύγεται, γιατί «προκαλεί άγχος και έχει ως αποτέλεσμα τη διατύπωση όλο και περισσότερων αιτημάτων για προνόμια που δεν μπορούν να παραχωρηθούν» (Ginott, 1965).

4.8.2. Οι συμπεριφοριστικές «ζώνες» του παιδιού

Ο Ginott, αλλά και διάφοροι συμπεριφοριστές, για να μπορέσει να γίνει κατανοητό στα παιδιά τι είναι επιθυμητό ως συμπεριφορά και τι ανεπιθύμητο, αναφέρεται στις 3 «ζώνες» συμπεριφοράς: την πράσινη, την κίτρινη και την κόκκινη ζώνη. Με αυτό τον τρόπο, ξεκαθαρίζει οπτικά και δομημένα τι ζητείται από το παιδί αλλά και τι δεν είναι επιθυμητό.

- Η πράσινη ζώνη είναι αυτή που ταυτίζεται με εγκεκριμένες και επιθυμητές συμπεριφορές. Είναι οι τρόποι με τους οποίους το παιδί μπορεί να συμπεριφέρεται ελεύθερα.
- Η κίτρινη ζώνη περιλαμβάνει μ η εγκεκριμένες συμπεριφορές, οι οποίες, ωστόσο, επιτρέπονται για δύο λόγους: πρώτον, για να τους δοθεί χρόνος να διδαχθούν μέσα από αυτή τη συμπεριφορά και δεύτερον, επιτρέπεται μία τέτοια μη εγκεκριμένη συμπεριφορά για να δοθεί στα παιδιά «ελαφρυντικό» λόγω μιας συγκεκριμένης δύσκολης και ιδιαίτερης περίπτωσης, που εξαρτάται από άλλους παράγοντες (πχ. η οικογενειακή κατάσταση).
- Η κόκκινη ζώνη αποτελείται από συμπεριφορές που δεν πρόκειται να γίνουν ανεκτές με κανέναν τρόπο και για κανέναν λόγο, γιατί είναι επικίνδυνες για την ακεραιότητα και την υγεία είτε των ίδιων των παιδιών, είτε των υπολοίπων. Σε αυτή τη ζώνη ανήκουν επίσης όλες οι παράνομες, ανήθικες ή κοινωνικά μη αποδεκτές συμπεριφορές (Gottman, 2015).

Ταυτόχρονα με τα όρια που θέτουν στις ανάρμοστες συμπεριφορές, οι γονείς πρέπει να γνωστοποιήσουν στα παιδιά τους τόσο τις συνέπειες της παράβασης αυτών των ορίων, όσο και τις συνέπειες της τήρησής τους. Δηλαδή, οι συνέπειες της καλής συμπεριφοράς μπορούν να είναι πχ. η ιδιαίτερη προσοχή και φροντίδα, ένας έπαινος, μια ανταμοιβή ή ένα προνόμιο, ενώ αντίθετα οι συνέπειες της κακής συμπεριφοράς μπορεί και πάλι να είναι η άρνηση παροχής φροντίδας, η απώλεια ενός προνομίου ή μιας ανταμοιβής. Τα παιδιά ανταποκρίνονται καλύτερα όταν οι συνέπειες είναι ξεκάθαρες, δίκαιες, σταθερές και συνδέονται με την εκδήλωση της κακής συμπεριφοράς τους.

Η «απομάκρυνση από το ερέθισμα» που έχει προκαλέσει την προβληματική συμπεριφορά είναι μια δημοφιλής μέθοδος, ιδιαίτερα όταν γίνεται λόγος για μικρά παιδιά, ηλικίας τριών έως οκτώ ετών. Η σωστή χρήση της λεγόμενης «απομάκρυνσης από το ερέθισμα» (οι ψυχολόγοι την αποκαλούν και «time-out») είναι η απομόνωση των παιδιών για σύντομο χρονικό διάστημα από τους συνομήλικούς τους και από τους ανθρώπους που τα φροντίζουν. Χρησιμοποιούμενη σωστά η «απομάκρυνση», μπορεί να αποδειχθεί ένας αποτελεσματικός τρόπος βοήθειας, ώστε τα παιδιά να παύσουν να συμπεριφέρονται άσχημα, να ηρεμήσουν και να επανέλθουν με περισσότερους θετικούς τόνους. Δυστυχώς, πολλοί γονείς χρησιμοποιούν αυτή τη

μέθοδο λανθασμένα, συνδυάζοντάς την με σκληρά λόγια και άδικη αντιμετώπιση, κάνοντας τα παιδιά να αισθανθούν απόρριψη και ταπείνωση, με την τελευταία, μπορούν να επιτευχθούν ελάχιστα θετικά αποτελέσματα. Γι' αυτό, προτείνεται οι γονείς που χρησιμοποιούν τη μέθοδο της «απομάκρυνσης», να το κάνουν με ευαισθησία απέναντι στο παιδί.

Μια άλλη συχνά χρησιμοποιούμενη μέθοδος, σε περιπτώσεις κακής συμπεριφοράς, είναι οι σωματικές τιμωρίες. Σε μία έρευνα του 1990, αποκαλύφθηκε ότι οι γονείς φοιτητών πια, (σε ποσοστό 93%) τους χτυπούσαν όταν ήταν παιδιά. Μάλιστα, ένα 10,6% έκανε λόγο για σωματική βία τόσο έντονη, που αναφέρονταν σημάδια και μελανιές. Το ξύλο μπορεί να είναι δημοφιλές στις Η.Π.Α., δε συμβαίνει όμως το ίδιο και σε άλλες χώρες του κόσμου. Για παράδειγμα, μόνο το 11% των γονέων στη Σουηδία αναφέρει ότι χτυπά τα παιδιά, ένα στατιστικό δεδομένο που μπορεί να συσχετιστεί με τα χαμηλά ποσοστά βίας στη χώρα αυτή (Gottman, 2015).

Πολλοί από τους γονείς που χτυπούν τα παιδιά τους, υποστηρίζουν ότι με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνουν τη συμμόρφωσή τους. Πράγματι, πολλά παιδιά θα κάνουν ό, τι τους πουν προκειμένου να αποφύγουν το σωματικό πόνο. Το πρόβλημα είναι ότι η απειλή για ξυλοδαρμό λειτουργεί υπερβολικά καλά βραχυπρόθεσμα: διακόπτει αμέσως την κακή συμπεριφορά συχνά χωρίς άλλη συζήτηση. Αποκλείει, όμως, κάθε δυνατότητα διδασκαλίας του παιδιού σε θέματα αυτοελέγχου και επίλυσης προβλημάτων. Μακροπρόθεσμα επίσης, το ξύλο μπορεί να μη λειτουργήσει καθόλου. Πράγματι, η σωματική τιμωρία, αποτυγχάνει να επιβάλει τη συμμόρφωση, καθώς κάνει τα παιδιά να νιώθουν ανίσχυρα, θύματα άδικης μεταχείρισης και, εν τέλει, θυμωμένα με τους γονείς τους. Μετά από έναν ξυλοδαρμό, το παιδί είναι πιθανότερο να σκεφθεί την εκδίκηση, παρά την αυτοβελτίωσή του. Η αίσθηση της ταπείνωσης μπορεί είτε να κάνει ένα παιδί να αρνηθεί τα λάθη του, είτε να το ωθήσει να σκεφθεί τρόπους για να μη γίνει αντιληπτό την επόμενη φορά που θα συμπεριφερθεί άσχημα.

Εκτός από τα παραπάνω, ο ξυλοδαρμός διδάσκει επίσης ότι η επιθετικότητα είναι ο κατάλληλος τρόπος για να καταφέρει αυτό που θέλει το άτομο. Έρευνες έδειξαν ότι τα παιδιά που τιμωρούνται σωματικά από τους γονείς τους έχουν περισσότερες πιθανότητες να χτυπούν τους συντρόφους τους στο παιχνίδι, ειδικά εκείνους που είναι μικρότεροι και πιο αδύναμοι. Τα αποτελέσματα του ξύλου έχουν και μακροχρόνιες επιδράσεις. Μία έρευνα έδειξε ότι ανάλογα με την αυστηρότητα της σωματικής

τιμωρίας που υφίστανται, τα παιδιά που βιώνουν τον ξυλοδαρμό, γίνονται περισσότερο επιθετικά. Ως έφηβοι, είναι πιο πιθανό να χτυπήσουν τους γονείς τους. Ως ενήλικοι, έχουν περισσότερες πιθανότητες να γίνουν βίαιοι, αλλά και να ανεχτούν τη βία στις σχέσεις τους. Τέλος, τα άτομα που, ως παιδιά, δέχονταν σωματικές τιμωρίες, είναι λιγότερο πιθανό να φροντίσουν τους γονείς τους, όταν αυτοί γεράσουν.

Είναι εξαιρετικά ενδιαφέρον το αποτέλεσμα ερευνών που έδειξαν ότι οι γονείς, οι οποίοι εκπαιδεύονται σε άλλες μεθόδους πειθαρχίας, μόλις ανακαλύψουν μια αποτελεσματική εναλλακτική λύση, σταματούν να χτυπούν τα παιδιά τους.

Οι μέθοδοι θέσπισης ορίων που επιτρέπουν στα παιδιά να διατηρούν την αίσθηση αξιοπρέπειας, αυτοεκτίμησης και ισχύος τους, επιτυγχάνουν καλύτερα αποτελέσματα. Όταν τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με συγκεκριμένους κανόνες, τους οποίους κατανοούν, και ταυτόχρονα έχουν μια αίσθηση ελέγχου της ζωής τους, είναι λιγότερο πιθανό να συμπεριφερθούν άσχημα. Όταν μαθαίνουν να χειρίζονται τα αρνητικά τους συναισθήματα, η θέσπιση ορίων και η επιβολή πειθαρχίας από τους γονείς γίνονται όλο και λιγότερο αναγκαίες. Όταν οι γονείς είναι δίκαιοι και αξιόπιστοι σύμμαχοι, τα παιδιά είναι περισσότερο δεκτικά στην από κοινού επίλυση των προβλημάτων (Gottman, 2015).

4.8.3. Καθορισμός των στόχων

Αφού οι γονείς ακούσουν με ενσυναίσθηση το παιδί, το βοηθήσουν να κατονομάσει όλα όσα νιώθει και αφού θέσουν όρια στις ανάρμοστες συμπεριφορές τους, προχωρούν στο επόμενο βήμα: καθορίζουν στόχους που αφορούν στην επίλυση του προβλήματος. Εάν το παιδί δεν είναι έτοιμο να μεταβεί στην επίλυση της δύσκολης αυτής κατάστασής του, είναι πολύ πιθανό να χρειάζεται κι άλλο χρόνο να μιλήσει για όσα νιώθει. Οι κηδεμόνες του παιδιού πρέπει να του δώσουν τον απαραίτητο χώρο και χρόνο να μιλήσει, βοηθώντας το με τους προαναφερθέντες τρόπους να εκφραστεί.

Για να καθοριστεί ένας στόχος που θα οδηγήσει στην επίλυση του προβλήματος, είναι πρωτίστης σημασίας να γνωρίζουν οι γονείς τι είναι αυτό που

θέλει να επιτύχει το παιδί, αλλά και τι θα ήταν το ιδανικότερο ως λύση. Έτσι, μπορεί κάποιες φορές η λύση του προβλήματος να είναι η επικοινωνία με έναν φίλο για συγχώρεση και επανένωση, ο «διακανονισμός» μεταξύ αδερφών για το ποιος θα παίξει με ένα συγκεκριμένο παιχνίδι, και γενικά η εύρεση ενός στόχου που, ως πυρήνα του θα έχει είτε την εκδίκηση, είτε την αναζήτηση ενός τρόπου για την αποφυγή μελλοντικών συγκρούσεων. Το παιδί έρχεται σε θέση να εκφράσει αυτό που επιθυμεί ως λύση, με την κατεύθυνση των γονέων, εάν χρειάζεται, και οικειοποιείται το στόχο που τέθηκε από κοινού ως τρόπο αντιμετώπισης του προβλήματός του. Πολλές φορές, μπορεί να μην υπάρχει ουσιαστική επίλυση των προβλημάτων, όπως η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου ή ζώου, οπότε στην προκειμένη περίπτωση, σκοπός των γονέων είναι να βοηθήσουν το παιδί να αποδεχθεί την απώλεια, καθώς και να το παρηγορήσουν.

4.8.4. Σκέψεις για πιθανές λύσεις

Ερχόμενο το παιδί στο σημείο όπου χρειάζεται να βρει ικανοποιητικές λύσεις στο πρόβλημά του, η βοήθεια του γονέα κρίνεται συμπληρωματική, αλλά όχι επικεφαλής. Είναι υψίστης αξίας ο γονέας να βοηθήσει το παιδί να μάθει να σκέφτεται πώς να επιλύει τα ίδια του τα προβλήματα, καθώς οι ιδέες του πρώτου είναι πολύτιμες ως ιδέες που το παιδί ίσως να μην ήταν σε θέση να σκεφτεί από μόνο του. Έχει, όμως, μεγάλη σημασία, να μην αναλάβει το εγχείρημα αυτό ολόκληρο ο γονέας, ούτως ώστε το εγχείρημα αυτό να είναι αποκλειστικά του παιδιού, με την ώθηση και καθοδήγηση στο να επεξεργαστεί τις δικές του ιδέες.

Ο καλύτερος τρόπος για την ανάπτυξη αυτής της διαδικασίας καταγισμού ιδεών, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ηλικία του παιδιού. Τα παιδιά κάτω της ηλικίας των δέκα ετών, δεν διαθέτουν ανεπτυγμένη αφαιρετική σκέψη. Έτσι, δυσκολεύονται να κρατήσουν στο μυαλό τους παραπάνω από μία επιλογή κάθε φορά, την οποία επιθυμούν να θέσουν σε εφαρμογή αμέσως, αγνοώντας την παρουσία άλλων, εναλλακτικών λύσεων, ίσως πολύ καταλληλότερων της επιλεγθείσας.

Τα παιχνίδια ρόλων και τα παιχνίδια φαντασίας αποτελούν επίσης κατάλληλους, σταθερούς και εύχρηστους τρόπους να παρουσιάσουν οι γονείς στα παιδιά εναλλακτικές επιλογές επίλυσης του προβλήματός τους. Ακόμη, επειδή τα παιδιά σκέφτονται με τον τρόπο των δύο άκρων («ή το άσπρο ή το μαύρο» ως λύση), ίσως αποβεί χρήσιμο να παρουσιάσει ο γονέας στο παιδί τις δύο διαφορετικές

εκδοχές της ίδιας κατάστασης, η μία εκδοχή ως η «σωστή» και η άλλη ως «λανθασμένη».

Σε μεγαλύτερη ηλικία, υπάρχει η δυνατότητα συζήτησης από κοινού και εύρεσης όλων των δυνατών επιλογών. Οι γονείς πρέπει να μεταδώσουν στο παιδί την άποψη ότι, καμία ιδέα δεν θεωρείται ανόητη ή περιττή, ώστε να μην αξίζει να εξεταστεί ως πιθανή επιλογή. Μαζί, γονείς και παιδιά, καταγράφουν όλες τις πιθανές λύσεις, χωρίς να απορρίπτεται καμία: είναι μια διαδικασία σημαντική και σοβαρή.

Ένας τρόπος να ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση των παιδιών, που πολλές φορές, μπροστά στην παρουσία του προβλήματος, το παιδί δεν είναι σε θέση να σκεφτεί δημιουργικά και να καταγράψει τρόπους επίλυσης, είναι υπενθυμίζοντάς του πόσο σημαντικές αποφάσεις είχε πάρει στο παρελθόν και το πόσο επιτυχημένες ήταν, εν τέλει.

4.8.5. Εκτίμηση των λύσεων σε συνάρτηση με τις οικογενειακές αξίες

Σε αυτό το σημείο, έρχεται η ώρα να εφαρμοστούν τα «κοινωνικά φίλτρα». Κάθε ιδέα εξετάζεται για να κριθεί αν θα εγκριθεί ως λύση ή θα απορριφθεί. Τίθενται ερωτήματα όπως εάν είναι δίκαια, αποτελεσματική, ασφαλής και πώς θα κάνει το ίδιο το άτομο, αλλά και τα υπόλοιπα να νιώσουν. Η άσκηση αυτή προσφέρει την ευκαιρία να συναντήσουν από κοινού, γονείς και παιδί, τα όρια κάποιων συμπεριφορών.

4.8.6. Βοήθεια στο παιδί ώστε να επιλέξει μια λύση

Εφόσον έχουν καταμετρηθεί και αξιολογηθεί οι υπάρχουσες λύσεις, οι γονείς βοηθούν το παιδί ώστε να διαλέξει μία ή περισσότερες και να τις δοκιμάσει.

Οι απόψεις και η καθοδήγηση των γονέων κρίνεται χρήσιμη και κατάλληλη σε αυτό το στάδιο διαχείρισης του προβλήματος. Μέσα από παραδείγματα του παρελθόντος, τόσο του παιδιού, όσο και των γονέων, το παιδί μπορεί να «διδασχθεί» πολλά από τα λάθη αυτά του παρελθόντος. Αν το παιδί κλίνει προς μία λύση που είναι γνωστό στους υπολοίπους ότι δεν θα φέρει αποτελέσματα, αλλά είναι ακίνδυνη, συστήνεται να τη δοκιμάσει το παιδί. Έτσι, εάν αποτύχει, θα ενθαρρυνθεί από τους γονείς να μεταβεί στην επόμενη επιλεγμένη λύση.

Από τη στιγμή που το παιδί επιλέξει εκ νέου μια λύση, με βοήθεια του κηδεμόνα-γονέα, θα σκεφθεί ένα σαφές σχέδιο για να την εφαρμόσει. Το σχέδιο μπορεί να περιλαμβάνει συμφωνίες με τα άλλα «μέλη του προβλήματος», συμβιβασμούς και τροποποιήσεις του σχεδίου, με εναλλαγές δίκαιες και πρακτικές. Έτσι, θα γίνει κατανοητό ότι η κάθε λύση είναι ανοιχτή σε εξέλιξη και επιδέχονται τροποποιήσεις με σκοπό τη βελτίωση.

Όταν τα παιδιά επιλέξουν μία λύση που δεν αποδίδει, η δουλειά του γονέα είναι να τα βοηθήσουν να βρουν τους λόγους για τους οποίους απέτυχαν. Μετά, με τα νέα δεδομένα, θα πρέπει να τα βοηθήσουν στην επανεκκίνηση της προσπάθειας για εύρεση λύσης. Κατ' αυτό τον τρόπο, τα παιδιά μαθαίνουν ότι η απόρριψη μιας ιδέας δε σημαίνει ότι και όλη τους η προσπάθεια απέτυχε. Αντίθετα, είναι φυσιολογικό στη διαδικασία της μάθησης και σε κάθε τους προσαρμογή, έρχονται πιο κοντά σε ένα επιτυχημένο αποτέλεσμα (Riling, King-Casas & Sanfey, 2008)

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ

Τα συναισθήματα περικλείουν κάθε στιγμή της ζωής του ανθρώπου, της απλής καθημερινότητάς του. Όταν γνωρίζει το άτομο πώς να τα κατευθύνει, να τα διαχειριστεί και πώς να τα χρησιμοποιήσει, με τις κατάλληλες δεξιότητες, τού επιτρέπουν να αντιμετωπίσει – χωρίς αμφιβολία!- την καθημερινότητά του πιο αποτελεσματικά.

Το συναίσθημα, η σκέψη και η πραγμάτωση της σκέψης, δηλαδή η δράση, είναι τα 3 βασικά σημεία στα οποία στηρίζεται κάθε στιγμή της ύπαρξης του ανθρώπου, γι' αυτό και είναι σημαντικό να εμβαθύνουν οι έρευνες ως προς τη γνώση αυτών, για να αντιμετωπιστούν συγκεκριμένες καταστάσεις, και, κατά συνέπεια, να αναπτυχθούμε μέσα στην κοινωνία, χτίζοντας όσα κομμάτια εκλείπουν από αυτή.

Αν σκεφτεί κανείς, για παράδειγμα, παιδιά που δεν έχουν την ικανότητα να αποδεχτούν μια απογοήτευση , παιδιά που δεν σέβονται τους συνομηλίκους / συμμαθητές τους, σύντομα θα έρθουν αντιμέτωπα με μια πραγματικότητα όπου η δυστυχία θα είναι ένα καθημερινό «σύμπτωμα», καθώς θα «συνυπάρχει» με την ανικανότητα να κατανοήσουν τον κόσμο γύρω τους (Gottman, 2015).

Η γνώση, η κατανόηση και ο έλεγχος των συναισθημάτων είναι απαραίτητα για να ξεδιπλωθούν τα παιδιά επαρκώς στην κοινωνία. Παρακάτω, παρατίθενται οι αρχές αυτές που βοηθούν τη διαδικασία αυτή, βασισμένες στην καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης.

5.1. Στρατηγικές εκπαίδευσης γονέα και παιδιού

5.1.1. Εμπιστοσύνη στο περιβάλλον – «κρίση ταυτότητας»

Στα στάδια ανάπτυξής του, ο Eriksson αναφέρει από το βρεφικό στάδιο, τη βρεφική δηλαδή, ηλικία, το ζήτημα της εμπιστοσύνης ενάντια στην έλλειψη εμπιστοσύνης, γνωστό και ως «κρίση ταυτότητας». Η επιτυχής επίλυση του ζητήματος αυτού προϋποθέτει μια ισορροπία των παρορμήσεων και των κινήτρων του αναπτυσσόμενου παιδιού και της δομής που παρέχουν οι γονείς. Αυτή η δυναμική ισορροπία δημιουργεί μια υγιή «πάλη», χάρη στην οποία οι άνθρωποι μεγαλώνουν στα σωστά πλαίσια (Friel & Friel, 1999).

Συγκεκριμένα, από την αρχή της ζωής του μέχρι περίπου τους 18 μήνες, οι ανάγκες πρέπει να αντιμετωπίζονται με συνέπεια, ώστε να κατανοήσουν ότι είναι εξαρτώμενα από το περιβάλλον τους και ότι μπορούν να το εμπιστευτούν-καθώς το έχουν ανάγκη- και να βασιστούν σε αυτό. Μαθαίνοντας να βασίζονται στο περιβάλλον τους, αποκτούν και το αίσθημα ασφάλειας και σιγουριάς. Ειδικότερα, από τους 12 έως τους 18 μήνες, είναι ιδιαίτερα σημαντικό ορισμένες από τις ανάγκες να μην αντιμετωπίζονται άμεσα, όπου αυτό είναι εφικτό και όχι βάνανσο. Τα βρέφη πρέπει να αποκτήσουν την «ικανότητα» της υπομονής και της αναμονής για αυτό που θέλουν, σε μια πρόωμη μορφή της ικανότητας αυτής, ούτως ώστε να κατανοήσουν ότι:

- Είναι χωριστά και ανεξάρτητα από τους ανθρώπους που τα μεγαλώνουν, και
- Δεν μπορούν να έχουν πάντα αυτό που θέλουν.

(Friel & Friel, 1999)

5.1.2. Έλεγχος θυμού

Από τους 18 μήνες και μετά, τα παιδιά χρειάζονται πρωτίστως την αγάπη και τη φροντίδα των γονέων του, τα απαραίτητα «υλικά» για να αποκτήσουν το αίσθημα σιγουριάς αλλά και για να προσαρμοστούν στο περιβάλλον τους, να ανακαλύψουν και στη συνέχεια να κατακτήσουν τις φοβίες τους. Ωστόσο, πρέπει να ληφθεί υπόψη ότι από τους 6 μήνες ζωής και στο εξής, αναπτύσσεται ταυτόχρονα και το συναίσθημα του θυμού, επομένως είναι εξαιρετικά σημαντικό

να μάθει να κατανοεί τις αντιδράσεις του, να τις ελέγχει, να τις διοχετεύει όπως και όπου μπορεί σωστά, καθώς και να διορθώνει τυχόν κακές αντιδράσεις.

Υπάρχουν παιδιά που μπορεί να χτυπούν τους γονείς τους ή τα αδέρφια τους, να φωνάζουν έντονα όταν κάποιος ή κάτι δεν τους προσφέρει αυτό που επιθυμούν, ωστόσο δεν πρέπει να αντιμετωπίζονται από τους γονείς ως κάτι ευτράπελο ή να ανατροφοδοτούνται ενισχύοντας αντιδράσεις σαν κι αυτές, αντίθετα, είναι εξαιρετικής σημασίας να οριοθετηθεί η συμπεριφορά του νεογνού ακόμα και από τη γέννηση, και φυσικά, κάτι τέτοιο επιτυγχάνεται με την ατέρμονη επικοινωνία με τα παιδιά. Μιλώντας στο νεογνό συνέχεια, αυτά κατανοούν πολύ περισσότερο από όσο δείχνουν, γι' αυτό είναι σημαντικό να εξηγείται από τους γονείς στο μικρό παιδί γιατί δεν είναι ωραίο να συμπεριφέρεται έτσι, αλλά και πώς θα το διαχειριστεί το ίδιο καταστάσεις έντονου θυμού ή δυσαρέσκειας.

Είναι εξαιρετικά σημαντικό να διδαχθεί στα παιδιά ότι είναι φυσιολογικό να υπάρχουν και να εκφράζονται τα δυσάρεστα συναισθήματα, αλλά και να εξωτερικεύονται σε σωστό χρόνο και χώρο. Πρέπει να αντιληφθούν τα παιδιά ότι δεν υπάρχουν όρια στα συναισθήματα, είναι ανθρώπινο το καθένα από αυτά, αλλά ορισμένες συμπεριφορές που απορρέουν από αυτά δεν μπορούν να είναι αποδεκτές, εκεί υπάρχουν όρια (πχ. είναι επιτρεπτό το να νιώθει οργή, όχι όμως να χτυπάει κάποιον εξαιτίας του συναισθήματος αυτού) (Arnall, 2008).

Το σώμα δεν μπορεί να αποκρύψει τα συναισθήματα. Όπως οι γονείς αναζητούν σημάδια μη λεκτικής επικοινωνίας για να κατανοήσουν κάτι που το παιδί δεν είναι σε θέση να επικοινωνήσει, έτσι και τα παιδιά πρέπει να διδαχθούν να εντοπίζουν και να αναγνωρίζουν τις ενδείξεις αυτές στον περίγυρό τους. Όλα αυτά τα «σωματοποιημένα» σήματα ειδοποιούν τον εγκέφαλο για τις εσωτερικές συναισθηματικές διακυμάνσεις. .

Τα παιδιά πρέπει να αναπτύξουν την «έκτη αίσθησή» τους, εκείνη την «εσωτερική φωνούλα» τους, που τους αναδεικνύει τι νιώθουν για το καθετί, και πώς αυτό επηρεάζει τη συμπεριφορά και τις πράξεις τους. Μαθαίνοντας το παιδί να αναγνωρίζει το αρνητικό προαίσθημά του, τις επίμονες σκέψεις, την ανησυχία, το δισταγμό, την υποψία, τη διαίσθηση και το φόβο, μπορεί να τα χρησιμοποιήσει ως

ασπίδα προστασίας, μαθαίνει επίσης να εμπιστεύεται κάτι που νιώθει αλλά στην πραγματικότητα δε φαίνεται ως κάτι αρνητικό (Arnall, 2008).

5.1.3. Αναγνώριση βασικών συναισθημάτων

Από τα 2 έτη ξεκινά μια περίοδος κατά την οποία το παιδί είναι στην κατάλληλη ηλικία που μπορεί να ξεκινήσει τη «γνωριμία» με τα πρωταρχικά συναισθήματα, καθώς είναι η αρχή της αλληλεπίδρασης με τους γύρω τους. Τα παιδιά σιγά-σιγά «ανοίγουν» τον κόσμο τους στον κόσμο των μεγάλων, αλλά και στον κόσμο των άλλων παιδιών, ξεφεύγοντας από τον κόσμο του «εγώ». Επομένως, έρχονται αντιμέτωπα με τη χαρά, τη λύπη, το φόβο, το θυμό, και άλλα, πιο σύνθετα συναισθήματα. Με τι μέσα; Με φωτογραφίες, βόλτες, ζωγραφιές, κτλ. «Τι συμβαίνει σε εκείνο το παιδάκι;» Σιγά-σιγά ξεκινά η αναγνώριση και η εκμάθηση των συναισθημάτων όχι μόνο του εαυτού τους αλλά και των άλλων (ενσυναίσθηση).

5.1.3.1. Αναγνώριση των συναισθημάτων που νιώθει το άτομο

Από τα 5 έτη και μετά, τα παιδιά ρωτούν γιατί συμβαίνουν τα πάντα, μαθαίνουν να αιτιολογούν, να απαντούν στον εαυτό τους όλα τα άγνωστα, γι' αυτά, πράγματα. Επομένως, μπορούν να αναγνωρίζουν και στον εαυτό τους τα συναισθήματά τους: «τι νιώθω; Γιατί το νιώθω; Τι μου το προκαλεί;»

Σημαντικό παράγοντα που καθορίζει τι νιώθει ένα παιδί, είναι η αυτοπεποίθησή του. Μερικοί επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η αυτοθεώρηση δεν αλλάζει. Διαμορφώνεται μέχρι κάποια ηλικία και από εκεί και πέρα μένει σταθερή, δεν αλλάζει, ή αλλάζει λίγο. Η ηλικία στην οποία ολοκληρώνεται η αυτοθεώρηση συνηθίζεται να είναι τα 14 έτη, ενώ φτάνει πολλές φορές μέχρι και το τέλος της εφηβείας.

Κάποιοι άλλοι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι μπορούμε να αλλάξουμε, σε μεγάλο βαθμό τη γνώμη που έχει κάποιος για τον εαυτό του, αρκεί να εντοπιστούν τα στοιχεία που τη συναποτελούν. Έτσι, η αυτοθεώρηση δεν είναι μια αναλλοίωτη οντότητα, αλλά μια εντύπωση που έχει ο καθένας για τον εαυτό του, η οποία δεν παγιώνεται σε καμία ηλικία και είναι πάντοτε ανοιχτή σε επιδράσεις.

Σύμφωνα με τον Πιντέρη, η αυτοπεποίθηση μπορεί να είναι συγκεκριμένη ή γενικευμένη. Η συγκεκριμένη αυτοπεποίθηση έχει να κάνει με τη σιγουριά που

αισθάνεται κανείς για τον εαυτό του σε κάποιον τομέα, ενώ η γενικευμένη δεν περιορίζεται σε κάποια συγκεκριμένη ικανότητα του ατόμου, αλλά έχει να κάνει με το πόσο πιστεύει το ίδιο το άτομο ότι μπορεί να αποκτήσει ικανότητες και να πετυχαίνει τους στόχους του. Τα εφόδια για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι η συνεχής προσπάθεια, μαζί με τη σοβαρή και συστηματική ενασχόληση με το αντικείμενο-στόχο.

Ο Πιντέρης αποσαφηνίζει τέσσερα δεδομένα που απορρέουν από την έρευνά του :

Πρώτον, για να καταφέρει κανείς να αποκτήσει αυτοπεποίθηση πάνω σε έναν τομέα, πρέπει να υπάρχει πραγματική θέληση. Αυτό σημαίνει το άτομο που προσπαθεί να αποκτήσει αυτοπεποίθηση σε κάτι, θέλοντας να βελτιώσει έναν τομέα της ζωής του, πρέπει να δείξει θέληση, επιμονή και συστηματική προσπάθεια, η οποία επιφέρει και κάποια αποτελέσματα. Χωρίς τα τεκμήρια αυτά, είναι σίγουρο ότι η αυτοπεποίθηση δεν θα διαρκέσει, θα είναι ένας πληθωρισμός αυτοπεποίθησης, βραχύβιος.

Δεύτερον, κάποιος που έχει γενικευμένη αυτοπεποίθηση, έχει απαραίτητα και συγκεκριμένη αυτοπεποίθηση σε κάποιον ή κάποιους τομείς. Έχει καταφέρει, τουλάχιστον μία φορά, έναν στόχο του, κι έτσι γνωρίζει τα όρια του εαυτού του, ότι μπορεί να τα καταφέρει σε κάτι διαφορετικό με συστηματική και σοβαρή προσπάθεια. Αντίθετα, μπορεί κάποιος να έχει μεγάλη αυτοπεποίθηση σε κάποιες ιδιότητες ή ικανότητές του, χωρίς απαραίτητα η αυτοπεποίθησή του στον τομέα αυτόν είναι γενικευμένη. Αυτό υπάρχει περίπτωση να συμβαίνει σε μια περίπτωση κατά την οποία το άτομο, παρά τις επιτυχίες του, δεν νιώθει ότι προσπαθώντας για κάτι σοβαρά και συστηματικά θα μπορέσει να τα καταφέρει. Ένα τέτοιο άτομο λοιπόν χαρακτηρίζεται από μια ή πολλές συγκεκριμένες αυτοπεποιθήσεις.

Τρίτον, άμεση απόρροια από την προηγούμενη θέση, είναι το γεγονός ότι με την αύξηση της αυτοπεποίθησης σε έναν τομέα, δεν σημαίνει ότι θα προκύψει το ίδιο και σε άλλους τομείς, εάν το άτομο δεν προσπαθήσει με ζήλο και σε αυτούς.

Τέταρτον, ως προς τη γενικευμένη αυτοπεποίθηση, όσο αυξάνεται κάποια συγκεκριμένη αυτοπεποίθηση του ατόμου, ως αποτέλεσμα σοβαρής και συστηματικής προσπάθειας, αυξάνεται και η γενικευμένη αυτοπεποίθησή του, καθώς το άτομο βλέπει τα τεκμήρια, τους «καρπούς» των πράξεών του, ότι είναι, δηλαδή

ικανό να πετυχαίνει αυτά με τα οποία καταπιάνεται. Έτσι, «αυτόματα» δημιουργείται ένα προσωπικό κίνητρο για το άτομο, να δοκιμάσει τις ικανότητές του και σε άλλους τομείς και να μπορέσει να εξελιχθεί περαιτέρω (Πιντέρης, 2012).

5.1.3.2. Αναγνώριση και κατονομασία των συναισθημάτων τη στιγμή του ξέσπασματος

Είναι χαρακτηριστικό γνώρισμα της ηλικίας αυτής (γύρω στα 5 έτη), τα συναισθήματα των παιδιών να είναι κατακλυστικά, και τα παιδιά να διακατέχονται από θυμό, λύπη ή στενοχώρια, με αποτέλεσμα να βάζουν τις φωνές, ή να χτυπούν πράγματα, χωρίς να μπορούν να ελέγξουν τον εαυτό τους. Το καλύτερο που μπορεί να κάνει κάποιος για τα παιδιά είναι να μην ενισχύει τις μη επιθυμητές συμπεριφορές του παιδιού, αλλά και, κάθε φορά που υπάρχει ένα ξέσπασμα θυμού, για παράδειγμα, μπορεί να του δείξει ότι όταν νιώθει κάτι δυσάρεστο, το οποίο του προκαλεί θυμό και θέλει να φωνάξει δυνατά ή να χτυπήσει κάποιον ή κάτι, είναι καλύτερο να εξηγήει στους άλλους τι είναι αυτό που δεν του αρέσει, τι τον ενοχλεί. Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να εκφράζουν τι νιώθουν πριν το ξέσπασμα μιας μη επιθυμητής συμπεριφοράς από πολύ νωρίς, το μόνο που μένει, είναι η καθοδήγησή τους.

5.1.4. Ανάπτυξη της ενσυναίσθησης των παιδιών

Βιωματικά, το παιδί μπορεί να μάθει πολλά, όχι μόνο δίνοντάς του «έτοιμες απαντήσεις», αλλά επίσης θέτοντάς του προβληματισμούς, μέσα από τους οποίους καλλιεργεί μόνο του το παιδί την κριτική του σκέψη και σαφώς τη Συναισθηματική του Νοημοσύνη. «Τι πιστεύεις ότι νιώθει ο παππούς μετά από αυτό που είπες;», «Γιατί πιστεύεις ότι κλαίει η αδερφή σου;», «Πιστεύεις ότι ο μπαμπάς είναι χαρούμενος σήμερα;», ερωτήσεις απλές και καθημερινές, που μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να προβληματιστεί δημιουργικά και να αρχίσει να καταλαβαίνει την τελεολογία πολλών πραγμάτων γύρω του από μόνο του, από τα προϊόντα της δικής του σκέψης (Gottman, 2015).

5.1.5. Ανάπτυξη επικοινωνίας των παιδιών

Επίσης, ως συνέπεια των προηγούμενων, αναπτύσσοντας την επικοινωνία των παιδιών με τους γονείς, μέσα από ερωτήσεις, επιχειρηματολογίες, παιχνίδι ρόλων, εξιστόρηση ιστοριών με κάποιο συμπέρασμα κα., καλλιεργείται με τεράστιους ρυθμούς η παιδεία του. Με αυτόν τον τρόπο, καλλιεργείται ένας μελλοντικός έφηβος και μετέπειτα ενήλικας που θα ξέρει να εκφράζεται, να υψώνει το ανάστημά του υποστηρίζοντας ακράδαντα την άποψή του αλλά και τα συναισθήματά του, και – από τα πιο στοιχειώδη που εκλείπει από τη σημερινή κοινωνία – να μάθει να κάνει διάλογο.

Φυσικά, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι πολλές φορές, τα συναισθήματα των μικρότερων παιδιών δεν αποκαλύπτονται πάντα εύκολα και άμεσα. Μέσα στο παιχνίδι τους, αντικατοπτρίζονται όλα αυτά που το παιδί δεν μπορεί να εκδηλώσει με λέξεις, ή κατά πρόσωπο: η προσποίηση, η χρησιμοποίηση διαφορετικών χαρακτήρων και η δημιουργία σκηνών φανταστικών επεισοδίων, επιτρέπουν στα παιδιά να εκφράσουν οτιδήποτε νιώθουν, να δοκιμάσουν εκ του ασφαλούς διάφορα συναισθήματα και – αν είναι σε θέση- να τα χειριστούν όλα όσα διαδραματίζονται. Είναι σημαντικό για τους φροντιστές των παιδιών να μη θεωρούν το ρόλο του παιχνιδιού ως κάτι αμελητέο, αλλά αντίθετα, να αξιοποιήσουν την κάθε δοθείσα ευκαιρία για επικοινωνία και διάλογο πάνω σε όσα νιώθει το παιδί, εξηγώντας και διορθώνοντας ή επιλύοντας την ανησυχία αυτή του παιχνιδιού. Άμεσο αντίκτυπο σε τέτοιες ευκαιρίες είναι η εξοικείωση του παιδιού με το συναίσθημα, η αναγνώρισή του από αυτό, αλλά και η ικανότητα (ολοένα και περισσότερο καλλιεργημένη) να μιλάει, να επικοινωνεί τα συναισθήματά του με τους γονείς-φροντιστές, που στη συνέχεια, μεγαλώνοντας, θα μπορεί να μιλά ευθέως για τις ανησυχίες του (Gottman, 2015).

5.1.6. Η σημαντικότητα του να ακούει τους γύρω του.

Είναι η ουσία της επικοινωνίας. Από πολύ νωρίς, τα παιδιά πρέπει να κατανοήσουν ότι πρέπει να κάνουν ησυχία όταν μιλούν οι υπόλοιποι, αλλά ακόμη ότι πρέπει να προσέχουν όσα οι άλλοι λένε, ωστόσο, η ακρόαση πρέπει να είναι ενεργητική, με ομιλία αργή και καθαρή, πρόσωπο με πρόσωπο, και στο τέλος να επιβεβαιώνεται εάν έχει καταλάβει «κατάλαβες;» , «σύμφωνοι;» , πληρώντας τις προϋποθέσεις ενός σωστού διαλόγου.

5.1.7. Εκμάθηση των δευτερευόντων συναισθημάτων

Από τα 10 περίπου έτη και μετά, το παιδί αρχίζει να αντιλαμβάνεται ότι υπάρχουν πολλά συναισθήματα που δεν ξέρει πώς να τα κατονομάσει ή τι ακριβώς είναι. Η αγάπη, η ντροπή, το άγχος, η ζήλεια, η ανυπομονησία, η απογοήτευση κα.

Όταν έρχεται κάποιος σε επικοινωνία με τα παιδιά, είναι ο καλύτερος τρόπος να τα βοηθήσει να κατανοήσουν όσα από μόνα τους δεν μπορούν να εξηγήσουν, να ανοιχτούν συναισθηματικά, να «δουν» τον εαυτό τους (αυτογνωσία), να αναγνωρίσουν συναισθήματα που νιώθουν (ενσυναίσθηση), καθώς και να μάθουν να τα ελέγχουν, εντοπίζοντάς τα στα εκάστοτε πλαίσια.

5.1.8. Δημιουργώντας «δημοκρατικό» διάλογο

Είναι πολύ σημαντικό να έχει ο καθένας κατά νου ότι το παιδί γίνεται μετέπειτα, κατά ένα μέρος, ο αντικατοπτρισμός των όσων βιώνει καθημερινά. Επομένως, με την εμφάνιση, σιγά-σιγά, περισσότερων ευθυνών, θα πρέπει το παιδί να είναι σε θέση να αντεπεξέλθει σε όλες αυτές με τρόπο δημοκρατικό, χωρίς αυταρχισμό ή επιπολαιότητα. Η οικογένεια είναι το πρώτο «σχολείο», η πρώτη «κοινωνία» από την οποία θα αρχίσει να διαμορφώνει την προσωπικότητα του παιδιού.

Οι γονείς είναι οι πρώτοι «δάσκαλοι» του παιδιού. Μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον, οι γονείς γίνονται το «συναισθηματικό μοντέλο» των παιδιών, προβάλλουν την έκφραση και ρύθμιση του συναισθήματος με κάθε τους ενέργεια και δομούν τα εκάστοτε περιβάλλοντα με τέτοιο τρόπο ώστε τα παιδιά να κατακτήσουν συναισθηματική επάρκεια (Denham, Zinsser & Bailey, 2008).

5.1.9. Διεύρυνση της έκφρασης των συναισθημάτων

Ακόμη, πρωτίστης σημασίας είναι να καταφέρει ο γονέας να «χτίσει» το αίσθημα της εμπιστοσύνης στον ίδιο τους τον εαυτό, να γίνουν, δηλαδή, νέοι, ικανοί να αιτούνται όσων χρειάζονται, να εκφράζουν και να υποστηρίζουν την άποψή τους, και οτιδήποτε τους προκαλεί δυσφορία ή είναι εμπόδιο στην πορεία τους. Αυτό το

«χτίσιμο» της εμπιστοσύνης του εαυτού του καθενός, είναι κάτι που ξεκινά από την παιδεία στο σπίτι, και συνεχίζεται στα κοινωνικά πλαίσια, όπως είναι το σχολείο. Εφόδιο για να επιτευχθεί όλο αυτό, είναι η *άνεση* που θα τους προσφέρει ο γονέας, η κοινωνία γύρω από τους μελλοντικούς πολίτες της, ούτως ώστε να «μάθουν» και μετέπειτα, να νιώθουν την ανάγκη να αλληλεπιδρούν, να εκφράζονται και να επικοινωνούν. Έτσι θα το, «καθιερώσουν», καθώς μεγαλώνουν, και σε διάφορα άλλα πλαίσια μέσα στη ζωή.

Είναι σημαντικό να μάθει ο γονέας (και αυτός από την πλευρά του) να είναι δοτικός απέναντι σε κάθε παιδί. Αρχικά, να δείχνει ότι όχι μόνο ακούει, αλλά και συμμερίζεται όλα όσα το παιδί μοιράζεται μαζί του και να στέκεται δίπλα του όταν το παιδί καταφέρει να ηρεμήσει συναισθηματικά, προσφέροντάς του ένα αίσθημα σιγουριάς και ασφάλειας. Δείχνοντας ο γονέας την ανάλογη εμπιστοσύνη στο παιδί, το βοηθά να μάθει να εκφράζεται με πυγμή σχετικά με ό, τι το κάνει να ανησυχεί, το δυσαρεστεί ή το κάνει χαρούμενο, αλλά και να υιοθετήσει και το ίδιο το παιδί την ίδια ενσυναισθητική στάση ζωής απέναντι στους άλλους.

Το να γνωρίζουν τα παιδιά πώς να επικοινωνούν και να αναγνωρίζουν, τόσο τα δικά τους συναισθήματα, όσο και των άλλων, είναι – αδιαμφισβήτητα - στοιχεία Συναισθηματικής Νοημοσύνης απαραίτητα για τη σταδιακή ωρίμανσή τους, αναγκαία ούτως ώστε να γίνουν νέοι ενσυνείδητοι, να είναι ευτυχισμένοι και επιτυχημένοι σε διάφορους τομείς της κοινωνίας και να ενσωματωθούν σε αυτήν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

5.2. Η συναισθηματική αγωγή ως εξελικτικό στάδιο

Κάνοντας μια ιστορική αναδρομή στη σχέση μεταξύ των ατόμων της οικογένειας, και κυρίως στη σχέση των γονέων απέναντι στα παιδιά, η θέση των πρώτων ήταν πάντα έκδηλα αυστηρή. Όπως ο Gottman αναφέρει, «έχουμε κληρονομήσει μια παράδοση υποτίμησης των συναισθημάτων των παιδιών, μόνο και μόνο επειδή τα παιδιά είναι μικρότερα σε ηλικία, έχουν λιγότερο ορθολογική σκέψη και διαθέτουν λιγότερη εμπειρία και δύναμη σε σχέση με τους ενήλικους που τα περιβάλλουν». Αυτά, όμως, τα στοιχεία, δεν μπορούν να εξαγάγουν το συμπέρασμα ότι ένα παιδί δεν νιώθει έντονα κάποιο σύνθετο συναίσθημα και έχει, επιπρόσθετα, την ικανότητα να το εκφράσει. Η κατάλληλη στάση απέναντι στην οποιαδήποτε

εκδήλωση συναισθημάτων ενός παιδιού χαρακτηρίζεται από ενσυναίσθηση, ικανότητα προσεκτικής ακρόασης και θέληση από τη μεριά του γονέα να δει τα πράγματα ως έχουν, από τη σκοπιά του παιδιού.

Η οποιαδήποτε λανθασμένη στάση των γονέων απέναντι σε ένα παιδί, οφείλεται σε διάφορους παράγοντες, ένας από τους οποίους είναι η έλλειψη της υπομονής, της αυτοσυγκράτησης και της ευγένειας από μέρους των γονέων (Gottman, 2015).

Ξεκινώντας την εξελικτική πορεία της σχέσης παιδιού-γονέα από τον 19^ο αιώνα, παρατηρούνται πολύ μεγάλες διαφορές, συγκριτικά με τα σημερινά δεδομένα. Η εικόνα της παραμέλησης, της σκληρότητας και της υποταγής που βίωναν τα παιδιά, αλλάζει σταδιακά με θετική εξέλιξη, με την πάροδο των χρόνων. Κάθε νέα γενιά γονέων αποδεικνυόταν καλύτερη από την προηγούμενη ως προς την ικανοποίηση φυσικών, συναισθηματικών και ψυχικών αναγκών των παιδιών (Lloyd deMause, 1974).

Από τα μέσα του 20^{ου} αιώνα και μετά, η θέση του παιδιού, πρώτα στην οικογένεια, και κατά συνέπεια, και στην κοινωνία, περνά σε μια νέα εποχή, χτίζοντας μία στάση βασισμένη στην διαπαιδαγώγηση, στην εκπαίδευση και στην καθοδήγηση των παιδιών από το οικογενειακό περιβάλλον. Δεδομένου ότι τα παιδιά χαρακτηρίζονται από αγνά συναισθήματα, με πυρήνα την αγάπη και την καλοσύνη, οι γονείς εγκαταλείπουν τα αυστηρά, αυταρχικά πρότυπα με τα οποία ανατράφηκαν οι ίδιοι. Μέχρι και σήμερα, στον 21^ο αιώνα, όλο και περισσότεροι γονείς υποστηρίζουν ότι ο ρόλος τους είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτυχθούν και να καλλιεργηθούν βάσει των ενδιαφερόντων, των αναγκών και των επιθυμιών τους. Αυτοί αποτελούν τους «διαλεκτικούς γονείς». Ενώ οι «αυταρχικοί γονείς», του παρελθόντος, θέτουν με χαρακτηριστικό τρόπο πολλά όρια και απαιτούν από τα παιδιά τους απόλυτη υπακοή, οι «διαλεκτικοί» θέτουν, μεν, όρια, αλλά είναι σαφώς πιο ευέλικτοι και προσφέρουν στα παιδιά τους πολλές εξηγήσεις και θαλπωρή (Lloyd deMause, 1974).

Σύμφωνα με την Baumrind, υπάρχει και ένας τρίτος τύπος γονέων, οι «παραχωρητικοί γονείς». Χαρακτηριστικά των γονέων αυτών είναι η θαλπωρή, είναι

θερμοί με τα παιδιά τους, επικοινωνούν μαζί τους, χωρίς όμως, να θέτουν επαρκή όρια σε θέματα συμπεριφοράς. Σε έρευνές της, από το 1970 και για όλη τη δεκαετία, διαπίστωσε ότι τα παιδιά των αυταρχικών γονέων είχαν την τάση να βιώνουν έντονες ψυχικές συγκρούσεις και να δείχνουν ευερεθιστότητα, παθητικότητα και έλλειψη βούλησης, ενώ τα παιδιά των παραχωρητικών γονέων ήταν συχνά παρορμητικά, επιθετικά, είχαν έλλειψη αυτοπεποίθησης και χαμηλή επίδοση. Σε αντίθεση με τα παιδιά των δύο προηγούμενων τύπων γονέων, αυτά των διαλεκτικών γονέων χαρακτηρίζονταν από πνεύμα συνεργασίας, είχαν αυτοπεποίθηση και ενεργητικότητα, ήταν φιλικά και προσανατολίζονταν προς την επίτευξη των στόχων τους.

Συμπερασματικά, οι γονείς που χρησιμοποιούν εργαλεία που έγκεινται στη Συναισθηματική Νοημοσύνη και τις αρχές της, είναι αυτοί που χτίζουν νέους ανθρώπους έτοιμους να ξεπερνούν τα προβλήματά τους με αποφασιστικότητα και κριτική σκέψη, και όχι δυνητικά ή πίσω από κάποιον άλλο που τους κατευθύνει.

Η μετάβαση προς αυτό τον λιγότερο αυταρχικό και περισσότερο ευαίσθητο τρόπο διαπαιδαγώγησης ενισχύθηκε τα τελευταία τριάντα χρόνια, χάρη στη θεαματική αύξηση των γνώσεων των ειδικών σε θέματα παιδοψυχολογίας και κοινωνικής συμπεριφοράς των οικογενειών.

Από την πρώτη κιόλας ημέρα της ζωής τους, τα βρέφη αντιλαμβάνονται και αφομοιώνουν τα κοινωνικά και τα συναισθηματικά μηνύματα των γονιών τους. Από το πώς αντιδρούν τα άτομα, τα οποία ασχολούνται με το βρέφος, αυτό μαθαίνει να αντιδρά κατάλληλα και να διαχειρίζεται τα συναισθήματά του. Εάν οι γονείς/φροντιστές του βρέφους δεν δείξουν αφοσίωση στα αιτήματά του, τότε το βρέφος δεν αναπτύσσει τις ίδιες ικανότητες, αλλά γίνεται περισσότερο παθητικό και κοινωνικά αμέτοχο, καθώς η οποιαδήποτε απόπειρα επικοινωνίας του θα είναι στην ουσία κάτι αδιάφορο για τον περίγυρό του, τοιούτω τρόπω η επιθυμία του για επικοινωνία είναι κάτι ανώφελο, χωρίς νόημα και ουσία.

Με το πέρασμα του χρόνου, το να μάθει να ηρεμεί και να εστιάζει την προσοχή του γίνεται όλο και πιο σημαντικό. Οι ικανότητες αυτές του επιτρέπουν να προσέχει τα μηνύματα που μεταδίδονται από τον περίγυρό του. Η χαλάρωση βοηθά το παιδί να συγκεντρωθεί στη μάθηση και να στρέψει την προσοχή του στην επίτευξη ειδικών στόχων. Έτσι, είναι σε θέση να μάθει να μοιράζεται τα παιχνίδια, να παίζει

ρόλους, να είναι συνεργάσιμος με τα υπόλοιπα άτομα που παίζει κα. Η λεγόμενη «ικανότητα αυτορρύθμισης» βοηθά το παιδί να πλησιάζει νέες ομάδες παιδιών για να παίξει μαζί τους, να γνωρίζει νέους φίλους, συναντώντας και την εκδοχή της απόρριψής του από κάποιους.

Χάρη στην εξέλιξη της επιστήμης της ψυχολογίας, είναι γνωστοποιημένο στο ευρύ κοινό η σημαντικότητα του δεσμού των γονέων με τα παιδιά για την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης τους. Με κινητήρια δύναμη τον έπαινο, την ανταμοιβή και την ενθάρρυνση (και αντικαθιστώντας την επικριτική στάση, την τιμωρία και την αποθάρρυνση με όλα τα παραπάνω) τα παιδιά της σύγχρονης εποχής αναπτύσσονται και εξασφαλίζουν την συναισθηματική τους υγεία (Gottman, 2015).

Πέρα από το πώς θα διαχειριστεί το κάθε άτομο τα συναισθήματά του, αλλά και πώς θα τα εκφράσει, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι ο ρόλος του γονέα που καθοδηγεί το παιδί του, ελλοχεύει και πολλές δυσκολίες στην εκμάθηση μιας υγιούς συναισθηματικής αγωγής. Όντας «συναισθηματικός μέντορας» του παιδιού, οφείλει να προσέχει να διορθώνει άμεσα τόσο τα λάθη του παιδιού, όσο και τα δικά του.

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη των παιδιών καθορίζεται σε μεγάλο βαθμό από την ιδιοσυγκρασία, αλλά συν-διαμορφώνεται και από τις αλληλεπιδράσεις με το γονεϊκό περιβάλλον. Πολλές φορές, υπάρχουν καταστάσεις που και οι γονείς δεν είναι σε θέση να εφαρμόσουν τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση, επομένως είναι χρήσιμο να ακολουθούνται κάποιες οδηγίες-συμβουλές (Gottman, 2015).

5.2.1. Αποφυγή επικρίσεων, ταπεινωτικών σχολίων και χλευασμού

Κάθε παιδί χρειάζεται προστασία και βοήθεια από τους μεγαλύτερους για να αντιμετωπίσει τον κόσμο. Ο γονέας ως προστάτης, διαφυλάσσει το μυαλό, το σώμα και τον ψυχικό κόσμο του παιδιού, από τους εξωτερικούς-περιβαλλοντικούς παράγοντες. Κάτι τέτοιο δε σημαίνει ότι το παιδί δεν εκτίθεται σε «ακατάλληλη γνώση», αλλά αντίθετα, με τη βοήθεια του γονέα, μέσα από τη συναισθηματική αγωγή, το παιδί αποκτά την ικανότητα να «κρίνει» την καταλληλότητα όσων ακούει ή βιώνει, αλλά και να επιλύει τα προβλήματά του με εύκολο και δημιουργικό τρόπο.

Ο τρόπος που ο γονέας πρέπει να προσεγγίσει το παιδί δεν πρέπει να είναι αυταρχικός. Δημιουργώντας ένα καθεστώς ανατροφής δικτατορικό, το παιδί μαθαίνει

να υπακούει σε όλους τους κανόνες, να κάνει πάντα αυτό που του λένε, να σέβεται τους μεγάλους ανεξάρτητα από το πώς φέρονται οι τελευταίοι σε αυτό, να μην μπορεί δηλαδή να σκεφτεί αυτόνομα, παρά μόνο να υπακούει, χωρίς κριτική σκέψη, στους μεγαλύτερους του (Arnall, 2008) .

Οι προσβολές είναι ιδιαίτερα επιζήμιες όσον αφορά τη σχέση γονέα-παιδιού, αλλά και την αυτοεκτίμηση του τελευταίου. Πολλές φορές, επαναλαμβάνοντας μια ερώτηση που τονίζει το «πόσο λάθος» είναι κάτι, ή παραγκωνίζοντας τις προσπάθειες του παιδιού να επιτύχει το οτιδήποτε, το παιδί καθίσταται ανίκανο και «ασήμαντο» απέναντι στους ανώτερους τους.

Μελέτες του Gottman έδειξαν ότι, με την έλλειψη σεβασμού και με περιφρονητική αντιμετώπιση, τα παιδιά εμφάνιζαν αυξημένα επίπεδα ορμονών που συνδέονται με το άγχος, μειωμένη απόδοση στα μαθήματα, δυσκολία σύναψης ανθρώπινων σχέσεων, αλλά και προβλήματα συμπεριφοράς, ενώ παρουσιάστηκαν σε μεγάλο βαθμό και προβλήματα υγείας (Gottman, 2015)

Αυτός ο αρνητικός, υποτιμητικός τρόπος διαπαιδαγώγησης, παρατηρείται τόσο στην καθημερινή ζωή, όσο και στο εργαστήριο. Πολλές φορές, καλοπροαίρετοι γονείς υποσκάπτουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών τους, διορθώνοντας τη συμπεριφορά τους, ειρωνευόμενοι τα λάθη τους, ή ακόμα και αστειευόμενοι γι' αυτά μπροστά σε κάποιον τρίτο. Οι «ταμπέλες» στις κινήσεις των παιδιών δεν θα πρέπει να τα κατακρίνουν, αλλά απλώς να περιγράφουν - ίσως - το επιθυμητό, κι όχι να κατονομάζουν αυτό που δεν είναι επιθυμητό.

Ο ρόλος του συναισθηματικού μέντορα είναι να έρχεται σε επαφή με το παιδί και να υποστηρίζει όλα τα συναισθήματα του τελευταίου, με τον κατάλληλο τρόπο. Κάποιες φορές και οι ίδιοι οι συναισθηματικοί διδάσκαλοι-γονείς δεν καταφέρνουν να «αποφύγουν» τέτοιου είδους λάθη, γι' αυτό και χρήζει να είναι μονίμως σε μια κατάσταση εγρήγορσης και επαγρύπνησης, συνεχώς να ελέγχουν οτιδήποτε ετοιμάζονται να πουν, και να δίνουν περιθώρια στο παιδί να κινηθεί και να εκφράσει όλα όσα έχει ανάγκη να επικοινωνήσει, χωρίς να του «ακυρώνουν τον συναισθηματικό του κόσμο». Μόνο όταν δίνουν τη δυνατότητα στα παιδιά τους να εκφραστούν, θα τους επιτρέψουν να καλλιεργηθούν, να κάνουν λάθη, να τα αντιληφθούν και να διδαχθούν σημαντικά πράγματα μέσα από αυτά, χωρίς να γίνουν παθητικά άτομα, και άτομα που αποφεύγουν τη συναισθηματική έκφραση.

Το παιδί έχει πάντα ανάγκη να ακούει αυτό που ο γονέας πιστεύει γι' αυτό. Η εικόνα που διαμορφώνει για τον εαυτό του ξεκινάει από την εικόνα που «χτίζουν» οι γονείς του για αυτό αρχικά, και στην πορεία αποκτά την αυτοεκτίμησή του. Εάν οι γονείς το υποβαθμίζουν ή το εξευτελίζουν με αστεία, υπερβολικές επικρίσεις και αδιάκριτες παρατηρήσεις για τη συμπεριφορά του, τότε και το παιδί θα παύσει να τους εμπιστεύεται. Χωρίς εμπιστοσύνη, η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση καταρρέει: η οικειότητα χάνεται, η ακρόαση και η προσοχή φθίνουν, και η από κοινού επίλυση των προβλημάτων καθίσταται αδύνατη (Gottman, 2015)

5.2.2. Κλιμάκωση και έπαινος

Με τον όρο «κλιμάκωση», ο Gottman ορίζει την τεχνική που εφαρμόζουν οι γονείς χρησιμοποιώντας μικρές-μικρές επιτυχίες των παιδιών, τις οποίες επιβραβεύουν πολύ στοχευμένα και ξεκάθαρα, αυξάνοντας, έτσι, την εμπιστοσύνη του παιδιού και ωθώντας το να προχωρήσουν, κάθε φορά, στο επόμενο βήμα της διαπαιδαγώγησής τους.

Είναι ιδιαίτερα σπουδαίο το γεγονός ότι, ενώ πάντα τα παιδιά μαθαίνουν κάτι καινούριο για το οποίο και πρέπει να επιβραβευθούν, οι έπαινοι και οι θετικοί σχολιασμοί των γονέων είναι συγκεκριμένοι, και όχι λόγια φερ' ειπείν μεταφορικά, «του πήρες τον αέρα, μπράβο!» αντί για «ζωγραφίζεις ακριβώς μέσα στο πλαίσιο, μπράβο!», ούτως ώστε να νιώθουν σίγουρα ότι αυτό που μαθαίνουν είναι σωστό και άξιο επαίνου για το εκάστοτε συγκεκριμένο λόγο (Gottman, 2015).

5.2.3. Ο «υπερπροστατευτισμός» και ο φόβος

Πολλές φορές, στην προσπάθειά τους οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους, δεν αντιλαμβάνονται ότι «παραχαϊδεύουν» τα παιδιά τους. Αυτό συμβαίνει όταν οι «ενδείξεις δύναμης» των παιδιών, όπως τα δάκρυα και οι εκκλήσεις για λύπηση, είναι ιδιαίτερα πειστικά, με αποτέλεσμα την υπερπροστασία τους, κλέβοντας, έτσι, από τα παιδιά, την ευκαιρία να αντιμετωπίσουν κάποια πρόκληση. Πολλοί είναι οι γονείς που υπερβάλλουν σε εκδηλώσεις θαυμασμού ή επιβραβεύσεις, με αποτέλεσμα τα παιδιά να το αναζητούν αυτό παντού. Όταν δεν λαμβάνουν την ανάλογη στάση από τον απέναντί τους, κηδεμόνα ή δάσκαλο, καθίστανται αδύναμα, και μειώνεται, εν τέλει, η αυτοπεποίθησή τους (σε αντίθεση με τον αρχικό στόχο του γονέα με την υπερβολική ενίσχυση – επιβράβευση), καθίστανται, δηλαδή, εξαρτώμενα από

εξωτερικές ευνοϊκές για αυτά επεμβάσεις,. Η συμπεριφορά αυτή παραλύει τα παιδιά, αφαιρεί την πρωτοβουλία, τη χαρά της προσπάθειας, και, κατά συνέπεια, την προσωπική ικανοποίηση της επιτυχίας, το εσωτερικό τους κίνητρο.

Η στάση της οικογένειας απέναντι στο φόβο καθορίζει την προσωπικότητα του παιδιού σε μεγάλο βαθμό. Οικογένειες που προστατεύουν τα συνεσταλμένα παιδιά τους από ενοχλητικές εμπειρίες, καταλήγουν να έχουν παιδιά με πολλές φοβίες, καθώς αυτά μεγαλώνουν. Οικογένειες που, βαθμιαία και με συνέπεια, ενεθάρρυναν τα παιδιά τους να αντιμετωπίζουν όλο και περισσότερα προβλήματα του εξωτερικού περιβάλλοντος, μεγαλώνουν παιδιά με λιγότερες φοβίες. Ακόμα και τα παιδιά που είναι φύσει περισσότερο φοβισμένα, τα καταφέρνουν καλύτερα, όταν οι γονείς τους τα παροτρύνουν να υπερνικήσουν τις δυσκολίες τους (Friel & Friel, 1999).

Σίγουρα όλοι οι γονείς θέλουν να προσφέρουν στα παιδιά τους έναν «εύκολο δρόμο» για μια καλή ζωή. Ωστόσο οι σωστοί γονείς, αντιστέκονται στις παρορμήσεις αυτές, επειδή ξέρουν ότι με το να εξομαλύνουν όλες τις δυσκολίες στη ζωή των παιδιών τους, θα τα επηρεάσουν αρνητικά και θα τα εμποδίσουν να ολοκληρώσουν την ανάπτυξή τους.

5.2.4. Οι ανάγκες του παιδιού σε προτεραιότητα

Ειδικότερα, αναφερόμενοι αποκλειστικά στη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση, και μέσα σε αυτό τον τομέα, υπάρχουν προτεραιότητες, αλλά αυτή τη φορά ειδικές και εξατομικευμένες ανάλογα με την προσωπικότητα του κάθε παιδιού. Τέτοιου είδους προτεραιότητες αφορούν συχνά στην καλλιέργεια ύψιστων αξιών, όπως το θάρρος, η λιτότητα, η ευγένεια, η πειθαρχία κα. Ανάλογα με την αδυναμία του κάθε παιδιού, ο γονέας, όντας παρών κάθε στιγμή, οφείλει να μη χάνει ευκαιρία για συναισθηματική διαπαιδαγώγηση, με πολύ σημαντική λεπτομέρεια που αναφέρθηκε προηγουμένως, την απουσία της επικριτικής τους στάσης.

Σύμφωνα με τη θεραπεύτρια και οικογενειακή σύμβουλο Alice Ginott-Cohen, οι προτεραιότητες που θέτουν ως στόχο οι γονείς δημιουργούν προβλήματα ακόμη και σε καταστάσεις όπου ο γονέας γνωρίζει ότι το παιδί συμπεριφέρθηκε άσχημα, και

προτείνει στους γονείς η συζήτηση πάνω σε τέτοια ζητήματα να αναβάλλεται την ώρα του συμβάντος, μέχρις ότου γίνει αναφορά στα συναισθήματα που προκάλεσαν τη διαμάχη αυτή.

Εάν αίτημα του γονέα είναι να προσεγγίσει και να παρέμβει στο συναίσθημα που βρίσκεται πίσω από την κακή συμπεριφορά, αυτό πρέπει να γίνει με μεγάλη προσοχή, γιατί σε αυτό το σημείο είναι που η επικριτική στάση εκδηλώνεται πολύ εύκολα, με άμεσο αποτέλεσμα την άμυνα και – κατά συνέπεια – κλείσιμο του παιδιού στον εαυτό του. Αντ' αυτού, το συμβάν πρέπει να αντιμετωπιστεί με ψυχραιμία και ενδιαφέρον για ό, τι συνέβη.

Ακόμα και αν η προτεραιότητα που έχει θέσει ο γονέας ως στόχο δεν υλοποιείται, απεναντίας, η αδυναμία του παιδιού μεγαλώνει, η αντιμετώπιση της κατάστασης πρέπει να γίνει με ενσυναίσθηση, και όχι ακολουθώντας πιστά την «γονεϊκή προτεραιότητα»! Ο γονέας πρέπει να έχει τις προτεραιότητές του, όχι όμως να τις ακολουθεί τυφλά και απάνθρωπα, αλλά ως μακροπρόθεσμους στόχους. Κάτι τέτοιο δεν μπορεί να υλοποιηθεί από τη μια στιγμή στην άλλη, επομένως, για να το κατανοήσει το παιδί, πρέπει πρώτα να το αναγνωρίσει και πολύ αργότερα να το ελέγξει (Gottman, 2015).

5.2.4.1. Ο αντίκτυπος των αναγκών στη συμπεριφορά

Σύμφωνα με τον Abraham Harold Maslow, ο οποίος ανέπτυξε το μοντέλο της ιεράρχησης των αναγκών του ανθρώπου (γνωστό και ως πυραμίδα αναγκών), αναδεικνύει ξεκάθαρα ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν ανάγκες (σχεδιάγραμμα 5.1). Καθώς ικανοποιείται ένα επίπεδο αναγκών, στη συνέχεια διεκδικείται η ικανοποίηση μιας άλλης ανάγκης, σε ανώτερο επίπεδο, μέχρι να φτάσει το άτομο στο μέγιστο της ανθρώπινης ικανοποίησης, στην κορυφή της πυραμίδας: την αυτοπραγμάτωση. Ο Maslow επεσήμανε ότι οι ανάγκες των ανώτερων επιπέδων δεν μπορούν να καλυφθούν, εάν πρώτα δεν έχουν καλυφθεί οι ανάγκες των κατώτερων επιπέδων. Ως προς τα παιδιά, την ανατροφή και την αγωγή τους, η ιεράρχηση αυτή υποδηλώνει ότι τα παιδιά δεν συμπεριφέρονται «ανάρμοστα», απλώς προσπαθούν να ικανοποιήσουν τις ανάγκες τους, ή έστω, να κοινοποιήσουν την ανάγκη τους, με μία (κατά τα κοινωνικά πρότυπα) «ανάρμοστη» συμπεριφορά (Arnall, 2008; McLeod, 2016).



ΤΖΗΜΑ ΟΛΥΜΠΙΑ© Σχεδιάγραμμα 5.1.: Η πυραμίδα των αναγκών κατά Maslow.

Όταν ένα παιδί επιλέγει να είναι ανυπάκουο, πολλές φορές πρέπει ο γονέας να ασκήσει κριτική στον εαυτό του, μελετώντας εάν πράγματι οι ανάγκες του παιδιού καταπατώνται από τις ανάγκες ή επιθυμίες του γονέα. Συνήθως, η αντιδραστική συμπεριφορά του παιδιού είναι και δείκτης του βαθμού ικανοποίησης και σεβασμού των αναγκών του στη σχέση αυτή. Με την αντιμετώπιση της τιμωρίας, ένας γονέας «αμελεί» τις ανάγκες και τα δικαιώματα του παιδιού, χωρίς να αντιλαμβάνεται το κρυμμένο μήνυμα που του «στέλνει» το παιδί με την εκάστοτε ανάρμοστη συμπεριφορά. Αντ' αυτού, η τιμωρία όχι μόνο δεν αναχαιτίζει την μη επιθυμητή συμπεριφορά, αλλά και ωθεί το παιδί στην υιοθέτηση δυσλειτουργικών συμπεριφορών που το βοηθούν στην ικανοποίηση των αναγκών του, συμπεριφορές χειριστικές, καχύποπτες, μνησικάκες.

5.2.4.2. Ο αντίκτυπος των συναισθημάτων στη συμπεριφορά

Πέρα από τις ανάγκες, πολλές φορές μια συμπεριφορά προκαλείται από τα συναισθήματα του ατόμου. Οι πράξεις ενός ατόμου συχνά φανερώνουν το τι νιώθει. Αντίστοιχα με τις ανάγκες, έτσι και με τα συναισθήματα: το κλειδί για να αναγνωρισθούν και να γίνουν κατανοητά τα συναισθήματα ενός παιδιού, πρέπει ο γονέας να τα αποδεχθεί και να τα σεβαστεί, καθώς κάποιες φορές, οι κοινωνικά ανάρμοστες συμπεριφορές υποκινούνται από συναισθήματα θυμού, στενοχώριας, λύπης, ανίας, ζήλιας και άλλων παρεμφερών συναισθημάτων.

Η σημαντικότητα των συναισθημάτων έγκειται στο ότι αυτά είναι αναπόσπαστο κομμάτι του κάθε όντος, και ιδιαίτερα του ανθρώπου. Ο γονέας, σεβόμενος τα συναισθήματα του παιδιού του, πρέπει να βρει την τομή όπου αυτό που θα ανακόπτει, θα είναι μόνο η ανάρμοστη συμπεριφορά (Arnall, 2008).

5.2.5. «Σκιαγράφηση» της ζωής του παιδιού

Είναι σημαντικό ο γονέας να γνωρίζει τα άτομα που υπάρχουν στη ζωή των παιδιών τους, αλλά και πώς νιώθουν τα τελευταία με οποιονδήποτε ενυπάρχει στη ζωή τους. Για να μπορέσει να πετύχει κάτι τέτοιο, ο γονέας πρέπει να αφιερώνει ένα μεγάλο μέρος του χρόνου του με το παιδί, αλλά και παρατηρώντας το παιδί, όταν αυτό βρίσκεται με άλλους: στο σχολείο, στο σπίτι φίλων, σε εκδρομές, σε πάρτυ κα. Μιλώντας, παράλληλα, με το παιδί, οι γονείς αντιλαμβάνονται πόσα από αυτά που νιώθει το παιδί τα εξωτερικεύει, για πόσα από αυτά διστάζει να μιλήσει, αλλά και πώς και σε ποιά σημεία μπορεί να βοηθήσει το παιδί στο να αναγνωρίσει όλα όσα νιώθει (Gottman, 2015).

5.2.6. Συμμαχία και όχι «πόλεμος» με το παιδί

Καθώς το παιδί αντιμετωπίζει τα επικριτικά σχόλια κάποιου για τον εαυτό του, ο γονέας πρέπει αμέσως να δράσει με ενσυναίσθηση και να εκφράσει στο παιδί την κατανόησή του. Εάν κάποιος το κορόιδεψε ή του φέρθηκε άσχημα και το παιδί δεν το αντέχει αυτό συναισθηματικά, θα ήταν οδυνηρό να ενίσχυε ο γονέας το συναίσθημα αυτό, επιβεβαιώνοντας όσα είπαν οι άλλοι, χλευάζοντας το παιδί τους.

Με κατανόηση και ενσυναίσθηση, λοιπόν, ο γονέας γίνεται βοηθός, συνοδοιπόρος και οδηγός του παιδιού προς την αντιμετώπιση της δυσκολίας αυτής.

Βέβαια, όταν το παιδί αντιδράει σε έναν κανόνα που οι γονείς έχουν ορίσει, είναι εξίσου σημαντικό να μην σταθεί ο γονέας στο «εχθρικό πεδίο μάχης». Αντίθετα, πρέπει να δείξει στο παιδί ότι ο καθένας έτσι θα ένιωθε στη θέση του, κι ότι ενδιαφέρεται πραγματικά να ακούσει τις απόψεις του μικρού παιδιού πάνω στο θέμα της «διαμάχης». Δείχνοντάς του ότι έχουν αξία όλα όσα νιώθει και λέει, μαθαίνει να εκφράζεται ανοιχτά και –κάθε φορά – ευκολότερα, αλλά και να ελέγχει όλα όσα συμβαίνουν στον συναισθηματικό του κόσμο, αντιμετωπίζοντάς τα πιο ώριμα από πριν. Ο στόχος της επικοινωνίας με το παιδί δεν είναι η επίτευξη συμφωνίας, αλλά η επίδειξη κατανόησης, είτε το παιδί αποδοκιμάζει το σωστό, είτε επιθυμεί κάτι παράδοξο (Gottman, 2015).

5.2.7. Η ειλικρίνεια ως βάση της σχέσης γονέα-παιδιού

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται πότε κάποιος είναι χαρούμενος, πότε είναι λυπημένος, πότε κάποιος έχει καλές ή κακές διαθέσεις απέναντί του, ακόμα κι αν τα ίδια τους δεν μπορούν να το εκφράσουν από μικρή ηλικία. Έτσι, είναι σπουδαίο οι γονείς να «νιώθουν» όσα κάνουν και λένε, διότι, εάν μιλάνε για το πρόπον και το σωστό στα παιδιά τους, αλλά οι ίδιοι δεν το πιστεύουν μέσα τους και δεν το τηρούν στις δικές τους αρχές, δεν μπορούν, αντίστοιχα, να μεταλαμπαδεύσουν αυτό που προσπαθούν να διδάξουν οι ίδιοι στα παιδιά τους. Το να δείχνουν ειλικρίνεια, σε συνδυασμό με κατανόηση, είναι αυτό που θα τους φέρει πιο κοντά στο παιδί, χωρίς προσποιήσεις ή ψέματα (Gottman, 2015).

5.2.8. Τήρηση του λόγου και συνέπεια

Η τήρηση του λόγου διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από τη συνέπεια. Τήρηση του λόγου σημαίνει ότι όσα λέγονται, γίνονται πράξη, και όσα γίνονται πράξη, λέγονται. Συνέπεια σημαίνει σταθερότητα, η προσπάθεια να συμπεριφέρεται κανείς με τον ίδιο τρόπο παντού, πάντα και στον καθένα.

Οι γονείς, όμως, δεν μπορούν να είναι συνεπείς σε καθήκοντα που του φαίνονται δυσάρεστα, όπως η τιμωρία. Η τιμωρία των παιδιών εν ονόματι της πειθαρχίας είναι ένα επαχθές καθήκον για τους γονείς, με αποτέλεσμα να μην

μπορούν να είναι συνεπείς οι τελευταίοι σε κάτι τέτοιο. Αντ' αυτού, η διαπραγμάτευση και η επίλυση προβλημάτων δεν απαιτούν «ακαμψία», αλλά είναι ευέλικτες τακτικές που προσαρμόζονται σε κάθε σχέση και σε όλες τις ανάγκες μιας οικογένειας. Έτσι, ο μόνος τομέας στον οποίο απαιτείται απόλυτη συνέπεια είναι η αγάπη, η προσοχή, η φροντίδα και η ζεστασιά που δίνει ένας γονέας στο παιδί του (Arnall, 2008).

5.2.9. Υπομονή και ενδιαφέρον στο παιδί την κατάλληλη στιγμή

Το παιδί, προκειμένου να μάθει να εκφράζει και να διαχειρίζεται όλα όσα νιώθει, χρειάζεται χρόνο και χώρο. Με το να διακοπεί το ξέσπασμά του (είτε είναι λύπη, είτε είναι θυμός), το μόνο που γίνεται είναι να μην εκφράζεται αυτό που το παιδί νιώθει, επομένως αναχαιτίζεται όλη η διαδικασία της συναισθηματικής νοημοσύνης. Αντίθετα, ο γονέας οφείλει να ανταμείψει το παιδί δείχνοντας ενσυναίσθηση: ότι αισθάνεται και ο γονέας ό, τι ακριβώς αισθάνεται και το παιδί εκείνη τη συγκεκριμένη στιγμή. Σαφώς και κάποιες από τις εκρήξεις του παιδιού είναι και αυτές που ο γονέας θέλει να λήξει, όμως αγνοώντας ή αντιδρώντας απέναντι στις συμπεριφορές αυτές με αυστηρή στάση, προκύπτει είτε η αποξένωση και η παθητικότητα του παιδιού, είτε η έλλειψη αναγνώρισης των συναισθημάτων του.

Το μέσο για την επίτευξη όλων των παραπάνω είναι ο διάλογος, με κατανόηση και σεβασμό σε όσα συναισθήματα προκύπτουν. Αυτό βέβαια δε σημαίνει ότι ο γονέας καταγιρίζει το παιδί με «εκφράσεις συμπόνιας», καθώς ακόμη και η σιωπή είναι αυτή που πολλές φορές δείχνει πόσο σημαντικά αντιμετωπίζει κανείς ένα γεγονός. Πολλές φορές και η γλώσσα του σώματος, με τις κινήσεις και τις χειρονομίες της, είναι αυτή που «χτίζει» ένα διάλογο. Ο μοναδικός γνώμονας που καθορίζει τι χρειάζεται και πότε το παιδί, είναι τα συναισθήματα που επικρατούν.

Ο σεβασμός, σύμφωνα με το λεξικό της Οξφόρδης, ορίζεται ως:

Η πράξη του να αντιμετωπίζει κανείς κάτι με ευλάβεια, εκτίμηση, τιμή, να αποφεύγει την υποτίμηση, τις προσβολές ή την πρόκληση βλάβης, να συμπεριφέρεται με περίσκεψη.

Η ένδειξη σεβασμού σε κάποιον, η περίσκεψη και αποδοχή των δικαιωμάτων των άλλων, και η αποδοχή της τήρησης των όρων μιας συμφωνίας (Oxford Dictionary of English, 2010).

Βέβαια, πολλές φορές το παιδί δεν είναι σε θέση να αναγνωρίσει και να εκφράσει όσα βιώνει. Είναι σημαντικό εκείνη τη στιγμή ο γονέας να το σεβαστεί και να κάνει υπομονή έως ότου έρθει η κατάλληλη στιγμή, δείχνοντας στο παιδί ότι είναι αναγκαίο τόσο για το γονέα, όσο και για το παιδί, να μιλήσουν για όσα συμβαίνουν.

5.2.10. Επιβεβαίωση των όσων ονειρεύεται το παιδί

Ένα σύνθημα φαινόμενο, που εξαιρείται κυρίως κατά την παιδική ηλικία, είναι η ύπαρξη επιθυμιών «παράλογων», και ονείρων άφταστων. Φυσικά, τα παιδιά δεν μπορούν να βιώσουν το πόσο δύσκολο είναι από τη σκοπιά των γονέων να τους αγοράζουν, για παράδειγμα, συνέχεια όλα όσα αυτά επιθυμούν. Ωστόσο, είναι σημαντικό να μην ακυρώνουν οι γονείς τα συναισθήματα αυτά που δημιουργούν την επιθυμία του παιδιού, αλλά να δείχνουν κατανόηση, παρά την τελική έκβαση των πραγμάτων. Ο τρόπος με τον οποίο ένας γονέας μπορεί να πλαισιώσει την μη υλοποιήσιμη επιθυμία του παιδιού είναι να μπει στη φαντασία του, δείχνοντάς του ότι το καταλαβαίνει, το νιώθει, το συναισθάνεται πόσο πολύ θα το ήθελε. Αναλύοντας μια φανταστική εικόνα, δείχνει ο γονέας στο παιδί ότι και ο ίδιος θα ένιωθε την ίδια ικανοποίηση αν μπορούσε να κάνει πράξη όσα το παιδί επιθυμεί. Ως εναλλακτική, μπορεί ο γονέας να οδηγήσει το παιδί σε εναλλακτικούς τρόπους που θα το οδηγήσουν σε αυτό που επιθυμεί το ίδιο, και μάλιστα σε τρόπους που δε σχετίζονται με το γονέα ως «εκπληρωτή» της επιθυμίας, αλλά το ίδιο το παιδί είναι ο αυτουργός των επιθυμιών του (πχ. να βρει τρόπο το ίδιο το παιδί να κάνει αποταμίευση μέχρι να αγοράσει αυτό που επιθυμεί, συμμεριζόμενοι το προηγούμενο παράδειγμα) (Gottman, 2015).

5.3. Σχέση γονέα-παιδιού ως προς την εξουσία

Το πώς οι γονείς μπορούν να θέτουν όρια στη συμπεριφορά των παιδιών, είναι ένα ζήτημα που πολλές φορές καταλήγει σε σφάλματα των πρώτων. Κάποιοι, ορίζουν τη θεμελιακή βάση της εξουσίας τους με απειλές, ταπεινώσεις και σωματικές τιμωρίες, ενώ άλλοι, εξαιρετικά «παραχωρητικοί» (ΒΛΕΠΕ ΤΥΠΟΙ ΓΟΝΕΩΝ) αισθάνονται ότι η εξουσία τους δε βασίζεται πουθενά. Για τους γονείς όμως που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή, η θεμελιακή βάση της εξουσίας τους είναι ο συναισθηματικός δεσμός που δημιουργούν με το παιδί τους (Gottman, 2015).

Τα όρια χρειάζεται να εξυπηρετούν κάποιο στόχο. Δεν είναι αυτοσκοπός, δηλαδή δεν διδάσκουν τα όρια από μόνα τους την αυτοπειθαρχία, αλλά αποσκοπούν στην προστασία του νου, του σώματος και του ψυχικού κόσμου του παιδιού. Λειτουργώντας ως συναισθηματικοί μέντορες, η θέσπιση ορίων προκύπτει από τις γνήσιες αντιδράσεις των γονέων απέναντι στην κακή συμπεριφορά του παιδιού. Το παιδί ανταποκρίνεται σε όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα των γονέων: στη λύπη, το θυμό, την απογοήτευση, το φόβο, τις ανησυχίες. Με τον τρόπο αυτό, η σωματική εκδήλωση των δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως η σωματική τιμωρία, καθίσταται περιττή, καθώς υπάρχει επικοινωνία με τα παιδιά, μέσω της οποίας «μοιράζονται» όλα όσα προσπαθούν, εσφαλμένα, να επικοινωνήσουν κάποιοι γονείς με την τιμωρία (Arnall, 2008).

Οι σημαντικοί παράγοντες της θέσπισης ορίων είναι ο σεβασμός και η στοργή, δύο εργαλεία με τα οποία γίνεται κατανοητό πόσο μεγάλη σημασία έχει η αποφυγή των μειωτικών σχολίων και της ταπείνωσης κατά τη διάρκεια της διόρθωσης της συμπεριφοράς των παιδιών (Gottman, 2015).

Από τη μία άποψη, τα παιδιά είναι ισότιμα με τους γονείς. Τα συναισθήματά τους, η αξιοπρέπεια και η αυτοεκτίμησή τους έχουν την ίδια σημασία για αυτά και για τους ενήλικες. Όλες οι σχέσεις, εργασιακές, οικογενειακές, φιλικές κτλ θα πρέπει να χαρακτηρίζονται από ισοτιμία και, κατά συνέπεια, σεβασμό, ακόμη κι όταν, για παράδειγμα, γίνεται λόγος για σχέσεις σε ένα επαγγελματικό περιβάλλον. Σε καμία βαθμίδα, κανείς δεν επιτρέπεται να καταχραστεί τις ανάγκες ή τα αισθήματα κάποιου που ανήκει σε «χαμηλότερη βαθμίδα». Αυτό που καθιστά μια βαθμίδα «ανώτερη», είναι η πείρα και η γνώση, κι όχι ο βαθμός ένδειξης αξιοπρέπειας.

Ο αμοιβαίος σεβασμός δεν είναι κάτι που αφορά μόνο στους ενήλικες, αλλά και στα παιδιά. Μέσα από το σεβασμό που δείχνουν οι μεγάλοι στα παιδιά, αυτά βλέπουν το πρόσωπο συμπεριφοράς που και τα ίδια θα υιοθετήσουν στη συνέχεια (Arnall, 2008).

Ο αμοιβαίος σεβασμός διαφέρει από αυτό που εννοούνταν πριν από 30 χρόνια. Τότε, ο σεβασμός προς τους μεγαλύτερους ήταν αναμενόμενος, δεν ήταν κάτι που έπρεπε να κατακτηθεί. Ο σεβασμός προς τα παιδιά δεν ήταν το ίδιο πράγμα. Τα παιδιά σέβονταν τους γονείς και τους ενήλικες επειδή τους αντιμετώπιζαν ως άτομα με κύρος, με περισσότερες γνώσεις, αλλά και μεγαλύτερο σωματικό όγκο.

Μετά από 30 χρόνια, η έννοια του σεβασμού έχει αλλάξει. Τη σήμερον ημέρα, ένας ενήλικας είναι άξιος σεβασμού επειδή έχει γνώσεις και πείρα, είναι ανοιχτός στην επικοινωνία και επίσης δείχνει κι αυτός, αμοιβαία, το σεβασμό του απέναντι στο παιδί. Ο σεβασμός δε βασίζεται πια στο φόβο, αλλά στην επικοινωνία (Arnall, 2008).

Σύμφωνα με τον Ginott: «Πρώτον, όλα τα συναισθήματα επιτρέπονται, όχι όμως και όλες οι συμπεριφορές, και δεύτερον, η σχέση γονέων-παιδιών δεν είναι δημοκρατική, αφού οι γονείς καθορίζουν ποια συμπεριφορά επιτρέπεται.» (Ginott, 1965).

5.3.1. Η θετική φύση της ανάπτυξης του ατόμου

Ο εγκέφαλος του παιδιού είναι φύσει «κατασκευασμένος» για να αναζητάει τη θαλπωρή, την ασφάλεια, την αγάπη, τη γνώση και την κατανόηση. Έχει την ανάγκη να μαθαίνει, από τη μέρα που γεννιέται, μέχρι να ανεξαρτητοποιηθεί, να γνωρίσει τον κόσμο, να αγαπήσει και να αγαπηθεί, έχοντας τόσο αγνά συναισθήματα μέσα του, χωρίς κακόβουλες προθέσεις, με ειλικρίνεια και πίστη. Επομένως, όλα αυτά είναι βοηθητικά στο λειτούργημα του γονέα προς τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση.

5.4. Η πειθαρχία και οι προϋποθέσεις της

Στοιχεία που καθορίζουν την «ικανότητα» πειθαρχίας στο παιδί

5.4.1. Αναπτυξιακό ορόσημο

Όντας το κάθε παιδί μοναδικό, υπάρχουν πολλοί παράγοντες που καθορίζουν την εξέλιξή του. Λαμβάνοντας υπ' όψιν την τυπική ανάπτυξη, υπάρχουν τα αναπτυξιακά στάδια, που είναι τα στάδια της συμπεριφοράς, που ορίζονται γύρω από συναισθηματικά, γνωσιακά και κοινωνικά ορόσημα. Πολλές φορές, μία πιθανή παλινδρόμηση στη μετάβαση από ένα αναπτυξιακό στάδιο στο επόμενο, μπορεί να θεωρηθεί – λανθασμένα από τους γονείς – ως «κακή συμπεριφορά» (Clarke, 1986) .

5.4.2. Ιδιοσυγκρασία

Παλαιότερα, επικρατούσε η άποψη ότι ο χαρακτήρας ενός νεογέννητου μωρού καθορίζεται από τον τρόπο ανατροφής του, ανάλογα με το μοντέλο ανατροφής του

γονέα. Η δρ. Stella Chess και ο δρ. Alexander Thomas (New York Longitudinal Study 1956), μέσα από την έρευνά τους, τονίζουν ότι το παιδί έρχεται στον κόσμο με τη δική του προσωπικότητα και ιδιοσυγκρασία (“temperament”). Συγκεκριμένα, κατατάσσουν την ιδιοσυγκρασία σε 3 τύπους παιδιών, ενώ της αποδίδουν 8 χαρακτηριστικά.

- i. Τα άνετα – χαμηλών τόνων παιδιά (40% των παιδιών)
- ii. Τα συγκρατημένα παιδιά που χρειάζονται το χρόνο τους για να χαλαρώσουν – 15% των παιδιών, και
- iii. Τα ζωντανά ή απαιτητικά παιδιά – 10-15% των παιδιών

Οι τομείς που καθορίζουν την ιδιοσυγκρασία είναι οι παρακάτω (με χαρακτηριστικά σε άνετο και απαιτητικό παιδί αντίστοιχα) (Arnall, 2008):

1. Επιμονή: δεν διαρκεί πολύ, είτε δεν υποχωρεί εύκολα
2. Ευαισθησία: δεν ενοχλείται εύκολα, είτε ενοχλείται από οποιοδήποτε αισθητηριακό ερέθισμα
3. Προσαρμοστικότητα: κανένα πρόβλημα, είτε ενοχλείται από μεταβάσεις κι αλλαγές
4. Ένταση: ήπιες εκρήξεις, είτε έντονες αντιδράσεις
5. Προβλεψιμότητα: ως προς το φαγητό, τον ύπνο, την τουαλέτα, είτε απρόβλεπτο ως προς το χρόνο
6. Επίπεδο δραστηριότητας: προσήλωση σε δραστηριότητες χαμηλής έντασης, είτε ιδιαίτερα κινητικό για την ηλικία του
7. Πρώτη αντίδραση: προθυμία για νέες δραστηριότητες, είτε επιφύλαξη
8. Διάθεση: ισορροπημένη και σταθερή, είτε απρόβλεπτη και με συχνές μεταπτώσεις

5.4.3. Ωρίμανση

Βασισμένοι στην θεωρία των αναπτυξιακών σταδίων, οι παραπάνω ερευνητές εμπλούτισαν την αρχική θεωρία με τη θεωρία της ωριμότητας (“Maturation Theory”).

Η βασική αρχή της είναι ότι ένα παιδί, όταν είναι έτοιμο να κάνει κάτι, θα το κάνει ούτως ή άλλως, ανεξάρτητα από την εξάσκηση, το καλόπιασμα, ή την πειθαρχία, καθώς τα τρία τελευταία δεν είναι παράγοντες που μπορούν να επιταχύνουν αυτή την

εξέλιξη. Ως γονείς, μπορεί ο καθένας να τα ενθαρρύνει, αλλά αυτό που θα καθορίσει το πότε και το τι μπορεί να κάνει ένα παιδί, είναι η φυσική εξέλιξή του, σεβόμενοι ότι κάθε παιδί χρειάζεται διαφορετικό χρόνο για να αναπτυχθεί. Η στιγμή που το κάθε παιδί είναι έτοιμο για κάτι, δεν έχει καμία σχέση με την ευφυΐα, τον τύπο αγωγής ή τις τεχνικές πειθαρχίας (Gesell, Pp, και συνεργάτες, 1946).

5.4.4. Σειρά γέννησης

Η θέση που κατέχει το κάθε παιδί στην οικογένεια, επιδρά στην αντίληψη που έχει το ίδιο για τον εαυτό του, την ταυτότητά του. Τα πρωτότοκα παιδιά τείνουν να είναι τελειομανή, αξιόπιστα, ευσυνείδητα, σοβαρά, αυτάρκη και με κριτική σκέψη. Χρειάζεται να εμπλέκονται στις οικογενειακές δραστηριότητες, αλλά και να συνεργάζονται με τα μικρότερα αδέρφια, σε ευχάριστο κλίμα. Σημαντικό είναι να τους γίνει κατανοητό ότι τα λάθη είναι πηγή γνώσης.

Τα μεσαία παιδιά παρουσιάζονται ως περισσότερο κοινωνικά, διαμεσολαβητές, δημοφιλείς, με πολλά ενδιαφέροντα και ελεύθερο πνεύμα. Είναι σημαντικό να τονίζεται η μοναδικότητά τους, να μην είναι υπό τη σκιά του μεγαλύτερου παιδιού αλλά και να τους δίνεται η ευκαιρία να αναλαμβάνουν ευθύνες προς όλους, ιδίως προς τη φροντίδα των μικρών αδερφών.

Τα μικρά παιδιά χαρακτηρίζονται ως χειριστικά, αξιολάτρευτα, ζωντανά, ατίθασα, ως παιδιά που επιρρίπτουν ευθύνες στους άλλους, με σημεία πρόωρης νοητικής ανάπτυξης. Αυτό που χρειάζονται τα μικρά παιδιά της οικογενείας είναι να τους δίνονται ευκαιρίες να είναι υπεύθυνα, ανεξάρτητα και να εκφράζουν τη γνώμη τους.

Το μοναχοπαιδί, με τη σειρά του, είναι επικεντρωμένο στον εαυτό του, ώριμο, αξιόπιστο, τελειομανές, κάνει πολλές ερωτήσεις, με ενδιαφέρον για τον κόσμο των μεγάλων. Είναι ύψιστης σημασίας να του δίνονται ευκαιρίες να δημιουργεί φιλίες, να μην προσκολλάται στο γονέα, να μη θεωρείται, στα μάτια του γονέα ως «μεγάλος», ενθουμούμενος ο γονέας ότι έχει να κάνει με ένα παιδί, προσέχοντας να μην του μεταβιβάσει το βάρος κάποιων προβλημάτων (Leman, 2009).

5.4.5. Μαθησιακοί τύποι

Κάθε παιδί προσλαμβάνει και επεξεργάζεται τις πληροφορίες με το δικό του τρόπο. Τρεις είναι οι βασικοί γνωσιακοί ή μαθησιακοί τύποι:

- Ακουστικός τύπος: μαθαίνει κάτι ευκολότερα μέσω της ακρόασης (15-20% του πληθυσμού)
- Οπτικός τύπος: μαθαίνει ευκολότερα μέσω της όρασης (60-65% του πληθυσμού)
- Κινησθητικός τύπος: μαθαίνει κάτι ευκολότερα όταν υλοποιήσει μία οδηγία, χρησιμοποιώντας το σώμα του σαν εργαλείο μάθησης (10-15% του πληθυσμού) (Arnall, 2008).

5.4.6. Πολλά είδη ευφυΐας

Είναι σημαντικό και ιδιαίτερα χρήσιμο να προσαρμόζει ο γονέας τη θεωρία στα «μέτρα» και του παιδιού. Ανάλογα με τον τύπο ευφυΐας του κάθε παιδιού, τα δυνατά, δηλαδή, σημεία του καθενός, μπορεί ο γονέας να πειθαρχήσει το παιδί του, προσαρμόζοντας την παρέμβασή του στις ανάγκες και τα δυνατά σημεία του παιδιού. Έτσι, για παράδειγμα:

- Στη γλωσσική ευφυΐα, ο γονέας μπορεί να συζητάει τους προβληματισμούς του ως προς τη συμπεριφορά του παιδιού και τις πιθανές λύσεις. Με την αφήγηση ιστοριών από τα παιδικά χρόνια του γονέα, μπορεί να του εξηγήσει για ποιο λόγο γίνεται ή δεν γίνεται κάτι που θέλει, και τα αποτελέσματα που προκύπτουν από αυτά. Ένας ακόμη τρόπος κατάλληλος για τα γλωσσικά ευφυή παιδιά, είναι διάφορα εργαλεία, είτε αυτά είναι παραμύθια, είτε προγράμματα-λογισμικά για τον υπολογιστή και τις υπόλοιπες φορητές ηλεκτρονικές συσκευές, ή ακόμη και διάφορα βιβλία που υποδεικνύουν το σωστό τρόπο ανατροφής και αντιμετώπισης προβλημάτων στην ανατροφή των παιδιών.
- Στη λογική ευφυΐα, ο γονέας μπορεί να καταφύγει στη λογική και σε όλες τις μεθόδους πειθαρχίας που λειτουργούν βάσει λογικής, όπως οι συνέπειες. Μέσω της διαπραγμάτευσης και των φυσικών συνεπειών, βοηθήστε το παιδί να «συνδεθεί» με τα αντικειμενικά δεδομένα του προβλήματος.

- Στη χωρική ευφυΐα, ο γονέας οφείλει να βοηθήσει το παιδί να οργανώσει το «χάρτη» που έχει στο μυαλό του για την πειθαρχία. Τι είναι; Από τι αποτελείται; Τι είναι πρόβλημα και αντίκειται στην πειθαρχία; Για να εκμεταλλευτεί ο γονέας την «ικανότητα χαρτογράφησης» του παιδιού, μπορεί να διαβάσει ένα βιβλίο μαζί του, να δει ένα εκπαιδευτικό βίντεο, και στη συνέχεια να σκιαγραφήσουν, γονέας και παιδί μαζί, ένα σχεδιάγραμμα, με σκίτσα ή φωτογραφίες που θα σκεφτούν μαζί, σχετικά με την επιθυμητή συμπεριφορά, δηλαδή την πειθαρχία.
- Στην σωματική/κιναισθητική ευφυΐα, ο γονέας και το παιδί μπορούν να παίξουν, σε παιχνίδι ρόλων, παρουσιάζοντας τα προβλήματα που υπάρχουν στην πραγματικότητα, αλλά και τρόπους επίλυσης αυτών.
- Στη μουσική ευφυΐα, ο γονέας μπορεί απλώς να χρησιμοποιήσει τη μουσική ως εργαλείο για να μεταλαμπαδεύσει διάφορες ιδέες και μηνύματα. Έτσι, τραγουδώντας, ή δίνοντας έναν συγκεκριμένο μελωδικό σκοπό για κάθε επιθυμητή ή ανεπιθύμητη συμπεριφορά και κάθε σχολιασμό αυτής, μπορεί ο γονέας να προσελκύσει το ενδιαφέρον του παιδιού και να δημιουργήσει με αυτό έναν «κόσμο κανόνων» γεμάτο προσωδία.
- Στην διαπροσωπική ευφυΐα, ο γονέας μπορεί να οργανώνει οικογενειακά συμβούλια, μέσα από τα οποία θα προκύπτει συλλογική προσπάθεια για την επίλυση προβλημάτων. Ο γονέας έχει τη δυνατότητα να διδάξει το μικρότερο παιδί της οικογενείας μέσω κάποιου μεγαλύτερου αδερφού, ο οποίος μπορεί να του υποδείξει πώς πρέπει και πώς δεν πρέπει να συμπεριφέρεται.
- Στην ενδοπροσωπική ευφυΐα, το κίνητρο του παιδιού είναι η συζήτηση, η επικοινωνία. Ο γονέας μπορεί να θέσει στόχους μαζί με το παιδί, να κάνει προσωπικές συμφωνίες και συζητήσεις, οι οποίες προκαλούν τη σκέψη του.
- Στη φυσιοκρατική ευφυΐα, ο γονέας πρέπει να εξασφαλίσει ένα περιβάλλον που εμπνέει το παιδί για να μπορέσει να επικοινωνήσει μαζί του και να το κάνει να αισθανθεί άνετα και να ανοιχτεί σε αυτόν. Ένας περίπατος στη φύση είναι ο καλύτερος χώρος στον οποίο μπορεί να υπάρξει δημιουργικός χρόνος μεταξύ παιδιού και γονέα, όπου το παιδί θα είναι δεκτικό σε νέες απόψεις (Arnall, 2008; Armstrong , 2000).

5.4.7. Διαφορές ως προς το φύλο

Τα τελευταία χρόνια έχουν διεξαχθεί πολλές έρευνες για τις διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα και για το πώς «καλωδιώνεται» ο ανδρικός και ο γυναικείος εγκέφαλος. Ορισμένες δεξιότητες και ικανότητες είναι κυρίως γυναικείες, ενώ άλλες ανδρικές. Όσο κι αν έχουμε υπερασπιστεί την ανάγκη για μια ισότιμη συμπεριφορά, ως προς το φύλο, τα παιδιά εξακολουθούν να συμπεριφέρονται με διαφορετικό τρόπο ανάλογα με το φύλο τους.

Ανάμεσα στον εγκέφαλο των κοριτσιών και αυτό των αγοριών, υπάρχουν δομικές και λειτουργικές διαφορές που οφείλονται στις ορμόνες του φύλου. Σε γενικές γραμμές, οι άνθρωποι που έχουν ανεπτυγμένο το δεξί ημισφαίριο έχουν μεγαλύτερη δημιουργικότητα, καλλιτεχνική ροπή, χωρική και μουσική αντίληψη και ευελιξία. Διαθέτουν καλύτερη μακροπρόθεσμη μνήμη, και αντιλαμβάνονται τη γενική έννοια. Επίσης, στηρίζονται περισσότερο στα συναισθήματά τους. Οι άνθρωποι με ανεπτυγμένο το αριστερό ημισφαίριο έχουν οξύτερη αίσθηση της λογικής και των μαθηματικών. Έχουν πιο ανεπτυγμένη τη λεκτική ικανότητα, μνήμη βραχύτερης διάρκειας, συλλαμβάνουν τις λεπτομέρειες, αντιλαμβάνονται την αλληλουχία των γεγονότων και διαπρέπουν στην επίλυση προβλημάτων.

Ως προς τα πολλαπλά είδη ευφυΐας, οι γυναίκες υπερέχουν ως προς τη γλωσσική ευφυΐα, τη «λεπτή κινητικότητα» και το κοινωνικό παιχνίδι. Επίσης, υπερέχουν ως προς τη διαπροσωπική και ενδοπροσωπική ευφυΐα. Οι άνδρες έχουν συνήθως περισσότερη χωρική και οπτική ευφυΐα: είναι καλύτεροι στη σκοποβολή και στα ηλεκτρονικά παιχνίδια, ενώ παρουσιάζουν μεγαλύτερη λογικομαθηματική ευφυΐα. Ως προς τη σωματική/κιναισθητική ευφυΐα, οι γυναίκες παρουσιάζουν ένα ελαφρύ πλεονέκτημα στη λεπτή κινητικότητα, ενώ οι άνδρες στην αδρή κινητικότητα.

Το ανδρικό φύλο έχει μεγαλύτερη αμυγδαλή, η οποία είναι αρμόδια για τη συναισθηματική διέγερση, τη σωματική δραστηριότητα, την επιθετικότητα και την ανταγωνιστικότητα. Επίσης, έχουν μικρότερο νευρικό νήμα που συνδέει τα δύο ημισφαίρια μεταξύ τους. Ο εγκέφαλός τους συχνά ωριμάζει πιο αργά και πιθανόν έτσι να εξηγείται η ριψοκίνδυνη συμπεριφορά που συχνά επιδεικνύουν στα τέλη της εφηβείας, στις αρχές της ενηλικίωσής τους.

Συνήθως το γυναικείο φύλο χρησιμοποιεί ταυτόχρονα και τα δύο ημισφαίρια στην εκτέλεση μιας εργασίας, ενώ κατά κανόνα τα αγόρια χρησιμοποιούν είτε το αριστερό είτε το δεξιό ημισφαίριο (έτσι εξηγείται ίσως και η αδυναμία τους επιτέλεσης πολλών διαφορετικών καθηκόντων ταυτόχρονα).

Ορισμένα εργαλεία πειθαρχίας μπορεί να είναι πιο αποτελεσματικά όταν λαμβάνονται υπόψη οι διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι τα κορίτσια έχουν μεγαλύτερη ευκολία στην προφορική έκφραση των συναισθημάτων, επειδή η έδρα των συναισθημάτων βρίσκεται στην αμυγδαλή, ενώ η γλώσσα, ο στοχασμός και η λογική βρίσκονται στο κέντρο του εγκεφαλικού φλοιού. Τα συναισθήματα των αγοριών επικεντρώνονται μόνο στην αμυγδαλή, γεγονός που τους καθιστά δύσκολο να συζητήσουν ή να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.

Στα αγόρια, η πειθαρχία μπορεί να εφαρμοστεί μέσα από το παιχνίδι του ανταγωνισμού (πχ. όποιος τακτοποιήσει πρώτος το δωμάτιό του, θα είναι 2 μέρες απαλλαγμένος από το γέμισμα και άδειασμα του πλυντηρίου πιάτων»). τα αγόρια προτιμούν τη δράση, επομένως εντάσσοντας την ανταγωνιστικότητα και τη σωματική δραστηριότητα στα καθημερινά καθήκοντα του σπιτιού, ένας γονέας μπορεί να κινητοποιήσει το γιο του στο ζήτημα της καθαριότητας του σπιτιού. Τα αγόρια εμπεδώνουν καλύτερα τις οδηγίες που παρουσιάζονται με τη γλώσσα του σώματος, ενώ τα κορίτσια συνήθως ανταποκρίνονται καλύτερα στις προφορικές οδηγίες (Arnall, 2008).

5.4.8. Τύποι προσωπικότητας

Το έργο των Myers και Briggs, σχετικά με τη θεωρία των προσωπικοτήτων του ανθρώπου, βοήθησε πολλούς να κατανοήσουν γιατί προκύπτουν οι συγκρούσεις ανάμεσα σε διαφορετικούς τύπους ανθρώπων και πώς μπορούν να τις αντιμετωπίσουν. Αν και είναι ένα ιδιαίτερα χρήσιμο εργαλείο, οι τύποι που ορίστηκαν από τη θεωρία αυτή είναι ένα εργαλείο για να καταλαβαίνει κανείς τους ανθρώπους, και όχι για να υπάρχουν ταμπέλες και προκαταλήψεις, ή να δικαιολογείται κάποια μη αποδεκτή συμπεριφορά. Είναι σημαντικό να θυμάται κανείς ότι ανεξάρτητα από το ποιο μοντέλο χρησιμοποιείται, η προσωπικότητα είναι μόνο μια πτυχή από πολλές άλλες, καθώς οι ενέργειες του καθενός επηρεάζονται επίσης από το περιβάλλον, την εμπειρία, και τους προσωπικούς στόχους.

Η προσέγγισή αυτή έχει τις ρίζες της σε δύο διαφορεικές φιλοσοφίες. Η πρώτη χρονολογείται από τις αρχές του 20ου αιώνα και αποτελεί πνευματικό δημιούργημα του Carl Gustav Jung, του πατέρα της αναλυτικής ψυχολογίας. Η θεωρία των ψυχολογικών τύπων του Jung είναι ίσως το έργο με την μεγαλύτερη επιρροή στην τυπολογία της προσωπικότητας και αποτέλεσε τη βάση για έναν αριθμό άλλων θεωριών, συμπεριλαμβανομένης και της αναφερθείσας.

Μια από τις θεμελιώδεις συνεισφορές του Jung ήταν η ανάπτυξη της έννοιας της Εσωστρέφειας και Εξωστρέφειας. θεωρώντας ότι καθένας από εμάς ανήκει σε μια από τις δύο κατηγορίες, καθώς είτε εστιάζει στον εσωτερικό κόσμο (Εσωστρεφής) είτε στον εξωτερικό (Εξωστρεφής). Αυτοί οι όροι συνήθως ορίζονται διαφορετικά σήμερα, με την Εξωστρέφεια να είναι συνώνυμη με την κοινωνικότητα. Ωστόσο, οι αρχικοί ορισμοί του Jung επικεντρώνονταν στο από πού ένα άτομο τείνει να αντλεί την ενέργειά του. Με την έννοια αυτή η Εσωστρέφεια δεν σημαίνει ντροπαλότητα και η Εξωστρέφεια δε συνεπάγεται απαραίτητα καλές κοινωνικές δεξιότητες.

Εκτός από την Εσωστρέφεια και την Εξωστρέφεια, ο Jung επινόησε πολλές ακόμη έννοιες. Κάποιες από αυτές είναι οι λειτουργίες της Λογικής (Σκέψη και Συναίσθημα) και της Αντίληψης (Αίσθηση και Διαίσθηση). Σύμφωνα με τον Jung, κάθε άτομο προτιμά μία από αυτές τις γνωστικές λειτουργίες και βρίσκει πιο φυσικό να βασιζέται σε αυτή στις καθημερινές καταστάσεις που ζει. Ωστόσο, οι υπόλοιπες λειτουργίες είναι επίσης σημαντικές και μπορεί να εμφανιστούν ανάλογα με τις συνθήκες. Επιπλέον, οι λειτουργίες αυτές προσδιορίζονται από την Εσωστρέφεια και Εξωστρέφεια του ατόμου. Για παράδειγμα, κάποιος στον οποίο κυρίαρχη λειτουργία είναι το Εσωστρεφές Συναίσθημα, είναι πολύ πιθανόν να σκέφτεται διαφορετικά από εκείνον στον οποίο κυριαρχεί το Εξωστρεφές Συναίσθημα.

Εμπνευσμένες από τη θεωρία του Jung, η Briggs και η κόρη της Myers , ανέπτυξαν έναν εύκολο τρόπο για να περιγράψουν τη σειρά των προτιμήσεων ενός ατόμου. Έτσι γεννήθηκαν τα ακρωνύμια των τεσσάρων γραμμμάτων. Δημιουργήθηκαν τέσσερα πιθανά ζεύγη χαρακτηριστικών προσωπικότητας:

Εσωστρέφεια (Introversion) ή Εξωστρέφεια (Extroversion)

Διαίσθηση (N, intuitive) ή Αίσθηση (Sensing)

Σκέψη (Thinking) ή Συναίσθημα (Feeling)

Λογική (Judging) ή Αντίληψη (Perceiving)

Η κατανόηση των διαφορών στην προσωπικότητα μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμη στην κατανόηση της δυναμικής της σχέσης μεταξύ των παιδιών, των γονέων, και των μεταξύ τους σχέσεων (Myers & Briggs, 1980; Arnall, 2008)

5.4.9. Τρόποι εκδήλωσης της αγάπης

Όπως είναι εύλογο, ο καθένας εκφράζει την αγάπη του με το δικό του τρόπο. Πέντε είναι οι γλώσσες της αγάπης και η καθεμιά είναι μοναδική: τα δώρα, οι μικρές υπηρεσίες, λόγια αποδοχής, ποιοτικός χρόνος μαζί και σωματικό άγγιγμα.

Συχνά, χωρίς να είναι αυτό που επιθυμεί, ο γονέας χρησιμοποιεί τα εργαλεία της αγάπης ως τιμωρία, κάτι που μπορεί να πληγώσει πολύ ένα παιδί. Μερικές φορές τού στερείται κάποιο επιθυμητό αντικείμενο, η μητρική στοργή, ο ποιοτικός χρόνος μαζί με το γονέα (όπως προκύπτει, για παράδειγμα, μετά από την τιμωρία της απομόνωσης), τα λόγια αποδοχής αντικαθίστανται από άλλα, σκληρά λόγια, αλλά και η «απλή» αγνόηση, η απόρριψη ή η σωματική τιμωρία λαμβάνουν χώρα, γεγονότα που μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβλαβή για ένα παιδί όταν δεν έχει πια διάλογο επικοινωνίας της αγάπης του από και προς το γονέα (Arnall, 2008)

5.4.10. Ευαίσθητα παιδιά

Η ανατροφή ενός ευαίσθητου, προσκολλημένου στο γονέα παιδιού, είναι μια πρόκληση. Το παιδί πρέπει να παρακινείται τρυφερά, αλλά όχι να εξαναγκάζεται. Πρέπει να υπάρχει μια ισορροπία ανάμεσα στην ώθηση και την προστασία. Μερικές φορές, το παιδί μπορεί να αποθαρρυνθεί πάρα πολύ εύκολα, από απλά (για τους γονείς) αισθητηριακά ερεθίσματα, όπως καινούρια πρόσωπα ή διάφορες αλλαγές στο περιβάλλον. Ο εγκέφαλός τους επεξεργάζεται κυρίως τις πληροφορίες που προσλαμβάνονται μέσω των αισθήσεων. Σε περιπτώσεις όπου το παιδί δεν μπορεί να «εκτοξευτεί» και να μεταβεί από κάποια κατάσταση στην επόμενη, ή σε μια διαφορετική, ο ρόλος του γονέα είναι να ενθαρρύνει το παιδί για κάθε μικρό του βήμα. Η πίεση να βιώσει κάθε πράγμα στην ηλικία που θεωρείται «πρέπον» δεν υφίσταται ως κανόνας (Arnall, 2008).

Το κάθε παιδί είναι μοναδικό και απαιτεί έναν μοναδικό τρόπο αντιμετώπισης!

5.5. Πειθαρχία... μέσω της τεχνολογίας!

Με τη ραγδαία ανάπτυξη της τεχνολογίας, τόσο στον τομέα της επικοινωνίας όσο και στη διασκέδαση, η θέση του γονέα ταυτίζεται με αυτή του αυστηρού κριτή. Πέρα από τις ανέσεις που προσφέρει η τεχνολογία εισβάλλοντας στη ζωή του ανθρώπου, προκαλεί και ένα χάσμα, αρχικά, μεταξύ των γενεών. Οι νέες γενιές, ολοένα και νωρίτερα έρχονται σε επαφή με την τεχνολογία, ενώ 3 γενιές πιο πίσω, οι προ-παππούδες των σημερινών παιδιών προσχολικής ηλικίας, βίωναν την τεχνολογία μέσω... του σταθερού τηλεφώνου! Σήμερα, τα παιδιά προσηλώνονται μπροστά σε μια ηλεκτρονική οθόνη και περνούν εκεί κατά μέσο όρο 10 ώρες ημερησίως.

Ωστόσο, η συγγραφέας Judy Arnall, υποστηρίζει ότι, λόγω του γεγονότος ότι η καθιέρωση του βιντεοπαιχνιδιού ως μορφής ψυχαγωγίας είναι πολύ πρόσφατη, δεν έχουν διεξαχθεί αρκετές αξιόπιστες μελέτες σε μεγάλο δείγμα πληθυσμού, ώστε να προσδιοριστεί κατά πόσο το “gaming” είναι ευεργετικό ή ολέθριο για την ανάπτυξη των παιδιών.

Παρόλο που τα βιντεοπαιχνίδια μπροστά από μια οθόνη φαίνονται πολύ «άχρηστα», ανούσια και χρονοβόρα για τα παιδιά, εάν υπάρξει ο σωστός χειρισμός από το γονέα στο θέμα της εισβολής των τεχνολογικών μέσων στη ζωή των παιδιών, όλες οι συσκευές τεχνολογίας μετατρέπονται σε εργαλεία πειθαρχίας.

Εστιάζοντας σε ένα από τα μεγάλα αρνητικά ζητήματα που καθιστούν την τεχνολογία περιττή, ένας γονέας έρχεται αντιμέτωπος με τη διάρκεια που «απαιτείται» για το χρόνο έκθεσης στα παιχνίδια. Σύμφωνα με τη σύσταση του Καναδικού Παιδιατρικού Συλλόγου, 60 λεπτά είναι ο ημερήσιος «οθονικός χρόνος» για τα παιδιά (συμπεριλαμβανομένων όλων των τύπων οθόνης, ακόμη και της τηλεόρασης), κάτι που, εν έτει 2017, είναι αδύνατο να τηρηθεί.

Επιπρόσθετα, η ενασχόληση με βιντεοπαιχνίδια προϋποθέτει την απομόνωση του παιδιού, και, κατά συνέπεια, την «αντι-κοινωνικοποίησή» του. Κάτι τέτοιο προκύπτει από το χρόνο έκθεσης στα παιχνίδια που προαναφέρθηκε, αλλά και από την αντικατάσταση άλλων παιχνιδιών, περισσότερο διαδραστικών, είτε σε εσωτερικό, είτε σε εξωτερικό χώρο, με την «τεχνολογική διασκέδαση». Τα παιδιά προτιμούν να

παίζουν μπροστά από μια κονσόλα και όχι σε ένα πάρκο, και αυτό στα μάτια των μεγάλων θεωρείται μειονέκτημα. Ωστόσο, αγνοείται από τους τελευταίους, το γεγονός ότι, μέσα από τα παιχνίδια καλλιεργείται και το ομαδικό πνεύμα (αναφερόμενοι στα ομαδικά παιχνίδια), η επίλυση προβλημάτων μιας ομάδας, ο σεβασμός και η αλληλοβοήθεια αλλά και τα κοινά ενδιαφέροντα – ποιος θα αναζητούσε την παρέα κάποιου με τελείως διαφορετικά ενδιαφέροντα, κατά την παιδική του ηλικία;- ,μέσα από τα οποία ανταλλάσσουν απόψεις, καλλιεργούν την κριτική τους σκέψη και μαθαίνουν να κάνουν διάλογο πάνω σε ένα κοινό χαρακτηριστικό τους: το ενδιαφέρον τους για το εκάστοτε παιχνίδι.

Φυσικά, κανείς δεν μπορεί να κρίνει εάν τα βιντεοπαιχνίδια και όλη η παρέμβαση της τεχνολογίας στη σημερινή ζωή είναι κάτι που βλάπτει ή ωφελεί στην ανάπτυξη ενός παιδιού. Όντας ένα θέμα ιδιαίτερα υποκειμενικό, καθορίζεται από τις αρχές και την πειθαρχία που θα θέσουν οι γονείς στο θέμα αυτό, ορίζοντας τα ανάλογα όρια.

Η απαγόρευση της πρόσβασης στην τεχνολογία είναι η πιο συνηθισμένη τιμωρία που επιβάλλουν οι γονείς στα παιδιά ώστε να ελέγξουν την συμπεριφορά τους. Τα παιδιά λατρεύουν την ψηφιακή τεχνολογία και οι γονείς το γνωρίζουν. Όταν η στέρηση επιβάλλεται ως τιμωρία, δεν είναι πολύ εύκολο να τεθούν όρια ως προς τη διάρκεια χρήσης, επειδή τα παιδιά αντιλαμβάνονται τον περιορισμό ως τιμωρία. Επομένως, στερώντας το ενδιαφέρον του παιδιού με σκοπό την τιμωρία του, ένας γονέας καθιστά πιο δύσκολη την οριοθέτηση του ενδιαφέροντος αυτού.

Το κλειδί είναι το μέτρο. Αυτό εξασφαλίζεται, πρώτα από όλα, όταν ο γονέας είναι σε θέση να εξηγήσει στο παιδί τι θέλει από αυτό. Όπως δεν είναι ωφέλιμο να είναι κάποιος όλη την ώρα πάνω από μια οθόνη, εξίσου ωφέλιμο δεν είναι να διαβάζει όλη την ώρα. Εξασφαλίζοντας την ποικιλία στις δραστηριότητες ενός παιδιού, το λόγο που πρέπει ή που δεν πρέπει να ασχοληθεί με κάτι, το περιεχόμενο της ενασχόλησής του να είναι επιθυμητό και όχι κάτι απαγορευμένο, το παιδί πειθαρχείται, αποκτά κριτική ικανότητα στο να μπορεί μόνο του να αντιλαμβάνεται εάν είναι πρόπον ή όχι, και – το σημαντικότερο- μαθαίνει την έννοια της ισορροπίας και του μέτρου εμπειρικά (Arnall, 2008).

5.6. Η τιμωρία ως εργαλείο

Με την τιμωρία, δε γίνεται ξεκάθαρη και κατανοητή στο παιδί η αιτία της επιβολής αυτής. Πολλές φορές, αντί το παιδί να κατανοήσει το λόγο που τιμωρείται, μαθαίνει ότι το να λέει ψέματα μπορεί να το γλιτώσει από κάποια στέρηση αγαθού - ως τιμωρία - , ή ακόμα και να λειτουργεί στο παρασκήνιο, περισσότερο ύπουλα και κρυφά, για να γλιτώσει από την τιμωρία χωρίς να πει ψέματα.

Οι τιμωρίες εξυπηρετούν περισσότερο το πρόσωπο που τιμωρεί, παρά το πρόσωπο που τιμωρείται. Συχνά η τιμωρία συνδέεται με την εκδίκηση και κατευνάζει το θυμό, την απογοήτευση και το συναίσθημα ματαίωσης του γονέα. Έχει περισσότερη σχέση με το τι νιώθει ο γονέας, παρά με τον αντίκτυπό της στο παιδί. Μια τιμωρία χωρίς «εξηγήσεις», δεν προσφέρει γνώση στο παιδί, ούτως ώστε να χειρίζεται ορθότερα στο μέλλον μια παρόμοια κατάσταση με αυτή για την οποία τιμωρήθηκε.

Δεν είναι απαραίτητο να πληγώσουμε ένα παιδί προκειμένου να το διαπαιδαγωγήσουμε.

Πολλές φορές η τιμωρία ανακόπτει τη διαδικασία της μάθησης. Τα παιδιά βυθίζονται στο φόβο και στην πίκρα τους και είτε δεν παίρνουν το δίδαγμα στο οποίο αποσκοπούσε η τιμωρία που τους δόθηκε, είτε το μάθημα που παίρνουν είναι ότι δεν μπορούν να επικοινωνήσουν με τους γονείς τους.

«Είναι αλήθεια ότι η κοινωνία στην οποία ζούμε είναι τιμωρητική», αναφέρει η Judy Arnall. Τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με αλληπάλληλες ποινές και τιμωρίες σε όλη τους τη ζωή από μικρή κιόλας ηλικία. Ωστόσο, η σχέση γονέα-παιδιού είναι πάνω απ' όλα μία σχέση αγάπης, και όπως ακριβώς και στις ερωτικές σχέσεις, δεν υπάρχει χώρος για τιμωρία σε μία σχέση που θα πρέπει να αναπτύσσεται, να καλλιεργείται, να επηρεάζει και να διδάσκει και τα δύο μέρη. Αυτή η πρώτη θεμελιακή σχέση του παιδιού με τη μητέρα και τον πατέρα δεν πρέπει να διαποτιστεί από φόβο και οργή. Είναι μια σχέση εμπιστοσύνης, διδασκαλίας και αγάπης, δε συμβιβάζεται με την ιδέα της ποινής (Arnall, 2008).

5.6.1. Πώς αντιμετωπίζει το παιδί την τιμωρία

Τα παιδιά, ανάλογα με το φύλο, την ηλικία, την ιδιοσυγκρασία και την προσωπικότητά τους, αντιμετωπίζουν διαφορετικά την τιμωρία. Τα κορίτσια

υποκύπτουν πιο συχνά απ' ό, τι τα αγόρια, που προτιμούν να «μάχονται». Τα μικρά παιδιά υποκύπτουν ευκολότερα απ' ό, τι οι έφηβοι, που συχνά καταφεύγουν στη φυγή και την αντίσταση. Αυτοί είναι και οι τρεις πιο συνηθισμένες αντιδράσεις των παιδιών στην τιμωρία.

Ειδικότερα:

1. Στην αντίσταση, τα παιδιά συμπεριφέρονται με αρνητικότητα, αυθάδεια, αγνόηση των εντολών, αμφισβήτηση, πολλές φορές ακόμη και σαρκασμό, αντίποινα, σκόπιμη ανυπακοή, σπρώξιμο, χτυπήματα. Τείνουν να αγνοούν τους κανόνες, να εκρήγνυνται, να μη διστάζουν να δείξουν την οργή τους, να εκφοβίζουν και να προσπαθούν να ελέγξουν το άτομο που έχει την εξουσία, είτε αυτό είναι γονέας, φίλος ή εκπαιδευτικός.
2. Στη φυγή πάνω στο ζήτημα της τιμωρίας, τα παιδιά υιοθετούν μια συμπεριφορά με την οποία «μεταθέτουν την ευθύνη», λένε ψέματα, συγκαλύπτουν την αλήθεια, αρνούνται την επικοινωνία, αποσιωπούν, μουτρώνουν, κρατώντας μια απόμακρη στάση απέναντι στους άλλους.
3. Στην υποταγή, τα παιδιά αποσύρονται, προβάλλουν παθητική αντίσταση και γενικότερα αποκτούν έναν καταθλιπτικό τρόπο αντιμετώπισης των πραγμάτων που τα αφορούν. Νιώθουν περισσότερο φοβισμένα, αντιδρούν με παθητικότητα, κλάμα, και είναι γενικότερα συνεσταλμένα (ως επί το πλείστον). Φοβούνται, ακόμη, να ρισκάρουν, να δοκιμάσουν καινούρια πράγματα, αναζητούν το αίσθημα ασφάλειας και τους συνεχείς επαίνους, είναι άτομα γεμάτα αμφιβολίες για τον εαυτό τους, και τείνουν να είναι περισσότερο επιρρεπείς σε καταχρήσεις (φαγητό, αλκοόλ, τσιγάρο, ναρκωτικά, σεξουαλικές επαφές), αλλά και σε ψυχοσωματικές διαταραχές και διατροφικές διαταραχές (ανορεξία, βουλιμία). Τέλος, χαρακτηριστικό τους μπορεί να είναι και ο υπερβολικός κομπορμισμός έως και η δουλοπρέπεια.

Η τυφλή υποταγή των παιδιών δεν μπορεί να είναι στόχος των γονέων από την εποχή του 2000. Αυτό συμβαίνει διότι τα παιδιά βλέπουν το κάθε ζήτημα από την αντίθετη πλευρά. Όταν ένας γονέας προσπαθεί να τα ελέγξει, δεν αντιδρούν όλα τα παιδιά με τον ίδιο τρόπο: δεν τακτοποιούν τα συναισθήματά τους σε «κουτάκια». Δεν μπορούν να κατανοήσουν (ούτε και να δεχθούν), ότι το ξύλο από τους γονείς τους είναι μια χειρονομία αγάπης, έτσι, αντιδρούν με έναν από τους προαναφερθέντες

τρόπους. Συχνά, όταν τα παιδιά αυτά μεγαλώσουν, έχουν μάθει ότι η αγάπη συνδυάζεται με την τιμωρία, τον πόνο και την προδοσία της εμπιστοσύνης (Arnall, 2008).

5.7. Τύποι τιμωρίας

5.7.1. Απομόνωση (time-out)

Η απομόνωση είναι η πιο αντιφατική και πολυχρησιμοποιημένη μέθοδος πειθαρχίας της τελευταίας εικοσαετίας. Παρόλο που το ξύλο ως χειρονομία από κάποιον μεγαλύτερο προς το παιδί αρχίζει να θεωρείται πλέον παρωχημένη, οι κηδεμόνες δεν παύουν να νιώθουν την ανάγκη να «κάνουν κάτι, οπωσδήποτε», και αυτό τείνει να είναι η απομόνωση. Εκ πρώτης όψεως, η απομόνωση φαίνεται ανώδυνη εφόσον το παιδί δε δέχεται ξυλιές, απλώς αναγκάζεται να μείνει για ορισμένο χρονικό διάστημα ακίνητο ή μόνο του σ' ένα δωμάτιο, να σκεφτεί και να υποταχθεί στη γονεϊκή εξουσία. Εντούτοις, αυτό το μοντέλο τιμωρίας έχει σοβαρές επιπτώσεις στο ηθικό του παιδιού, στη ψυχική και σωματική υγεία.

«Την ώρα που τα παιδιά μας έχουν περισσότερη ανάγκη από ποτέ, όταν δηλαδή βιώνουν έντονα συναισθήματα, εμείς τα στέλνουμε μακριά μας.» - (Otto Weininger, συγγραφέας).

5.7.2. Χρόνος σύνδεσης αντί για απομόνωση

Αυτό που θα έπρεπε να εφαρμόζεται στην απομόνωση, είναι να απομακρύνεται το παιδί από τη δύσκολη κατάσταση, κι όχι από το γονέα ή τον κηδεμόνα με τον οποίο αντικρούστηκε. Συχνά οι ενήλικοι, όταν είναι εκνευρισμένοι, προτιμούν να απομονωθούν οι ίδιοι. Η ικανότητα αυτή του να απομονώνεται κανείς από τον έξω κόσμο είναι μια χρήσιμη δεξιότητα, την οποία μπορούν να διδαχθούν τα παιδιά, αλλά ο τρόπος με τον οποίο συχνά εφαρμόζεται, οδηγεί σε αμφίβολα αποτελέσματα. Για να ηρεμήσει ένα παιδί, πρέπει να δοθεί έμφαση στις πράξεις του και στην επανόρθωση, και στη συνέχεια να ενισχυθεί η σχέση γονέα- παιδιού (Arnall, 2008).

5.7.3. Ξυλιές

Σύμφωνα με στατιστικά στοιχεία για τη δεκαετία του 1990, περίπου το 97% των γονέων χτυπούσαν τα παιδιά του για να τους επιβάλουν τη πειθαρχία. Το

ποσοστό αυτό, με την πάροδο των χρόνων μειώνεται με ραγδαίους ρυθμούς, καθώς η κοινωνία εξελίσσεται και ήδη ακολουθεί μεθόδους που στοχεύουν στη σύνδεση γονέα – παιδιού κι όχι στην επιβολή εξουσίας.

Μπορεί το ξύλο να είναι ένας τρόπος τιμωρίας από τους πιο «εύκολους» από την πλευρά του γονέα που, καμιά φορά, σε δύσκολες περιστάσεις, ξεπερνά τα όριά του και εκτονώνει μέσω του ξύλου το θυμό και την απογοήτευσή του. Πολλές φορές, όμως, τα όρια μεταξύ της μιας ξυλιάς και της κακοποίησης του παιδιού χάνονται, χωρίς να φταίει ο γονέας, καθώς το «μοντέλο εξουσίας» της τιμωρίας αυτής απαιτεί την επιβολή του γονέα σε κάθε αντίδραση του παιδιού. Βέβαια, αυτή η αίσθηση επιβολής εξουσίας έναντι του παιδιού δεν έχει τα επιθυμητά αποτελέσματα, καθώς αμέσως μετά, ο γονέας νιώθει ενοχή για την πράξη του απέναντι στο παιδί του, που συνήθως προσπαθεί να «επανορθώσει», είτε δωροδοκώντας το, είτε κακομαθαίνοντάς το με άλλους τρόπους.

Επιπρόσθετα, σύμφωνα με την канаδική Επιτροπή Ενάντια στην Κακοποίηση των παιδιών, το χτύπημα ενός παιδιού μπορεί να φέρει επιπτώσεις μακροχρόνιες. Το χτύπημα ενός παιδιού στο κεφάλι μπορεί να προκαλέσει ρήξη τυμπάνου, διάσειση και εγκεφαλική βλάβη. Το χτύπημα του παιδιού στα οπίσθια μπορεί να προκαλέσει βλάβη στον κόκκυγα, τα γεννητικά όργανα, την σπονδυλική στήλη, τα αιμοφόρα αγγεία, τις κλειδώσεις και τους συνδέσμους. Το ψυχολογικό τραύμα είναι μεταξύ άλλων η χαμηλή αυτοεκτίμηση, αλλά και η έλλειψη σεβασμού απέναντι στο ανθρώπινο σώμα Arnall, 2008).

5.7.4. Λογικές συνέπειες

Πρόκειται για ένα εργαλείο πειθαρχίας που διαδόθηκε ευρέως μέσα στη δεκαετία του 1990 , με την κατά του ξύλου εκστρατεία. Οι συνέπειες είναι κάποια καθήκοντα που επινοούνται ή ανατίθενται στο παιδί ως λογικές συνέπειες των πράξεών του. Κατά κανόνα, αυτές οι συνέπειες είναι δυσάρεστες, και μολονότι πολλοί ειδικοί δεν την ταυτίζουν με την τιμωρία, συχνά έχουν τιμωρητικό χαρακτήρα ως προς την πρόθεση και τις παρενέργειές τους.

Οι συνέπειες σπάνια αντιμετωπίζουν την πραγματική αιτία της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς, δηλαδή τις ανάγκες, τα συναισθήματα ή τα κίνητρα του παιδιού. Τα μειονεκτήματα αυτού του τρόπου εφαρμογής της θεραπείας έγκεινται στο γεγονός ότι το παιδί δεν αναλογίζεται την πράξη που το οδήγησε στις λογικές συνέπειες. Είναι

πολύ πιθανό το παιδί να εστιάσει στο τι πρόκειται να ακολουθήσει (λογικές συνέπειες) και όχι στη συμπεριφορά που πρέπει να αναλογιστεί και έπειτα να αλλάξει. Οι συνέπειες αυτές που ορίζονται συνήθως από το γονέα, λειτουργούν ως τιμωρία στο παιδί, με τελικό αποτέλεσμα να μην αλλάζει την συμπεριφορά του, καθώς μέσα από όλη αυτή τη διαδικασία, το παιδί δεν μαθαίνει να επανορθώνει, να αποκαθιστά τη ζημιά και να λύνει το πρόβλημα (Arnall, 2008).

5.7.5. Φωνές

Οι φωνές απέναντι σε ένα παιδί είναι μία συνήθεια που αποσκοπεί σχεδόν αποκλειστικά στην εκτόνωση του γονέα απέναντι στο παιδί. Μολονότι μπορούν να «ταρακουνήσουν» ένα παιδί το οποίο συστέλλεται στον εαυτό του υπό πίεση, είναι ένα «εργαλείο» όχι και τόσο χρήσιμο, καθώς δεν διδάσκει τίποτα στο παιδί, παρά μόνο έναν λανθασμένο τρόπο επικοινωνίας, αντίδρασης και εξωτερίκευσης των παροδικών συναισθημάτων, που αποσκοπεί να αλλάξει κάτι ανεπιθύμητο (πχ. συμπεριφορά, κατάσταση). Η σχέση γονέα-παιδιού αποδυναμώνεται, τα μικρότερα παιδιά νιώθουν ότι απειλούνται, αλλά και σε μεγαλύτερη ηλικία, μετά από πολλή χρήση, τελικά το εργαλείο αυτό χάνει την ισχύ του (Arnall, 2008).

5.7.6. Στέρηση προνομίων

Η στέρηση των προνομίων είναι μια διαδεδομένη και ευρέως χρησιμοποιούμενη μέθοδος πειθαρχίας. Όπως και η μέθοδος της λογικής συνέπειας, διδάσκει στο παιδί τη σχέση αιτίου- αιτιατού, όπως συμβαίνει και στον πραγματικό κόσμο. Βέβαια, είναι μία μέθοδος που απαιτεί χρόνο, συνέπεια και τήρηση των όρων της και επιτήρηση από τη μεριά του γονέα. Πολλές φορές, μπορεί να οδηγήσει σε συγκρούσεις εξουσίας, με αποτέλεσμα να αποδυναμώνει τη σχέση γονέα-παιδιού (Arnall, 2008).

5.7.7. Απόσυρση αγάπης και στοργής

Πολλοί γονείς, στην προσπάθειά τους να δείξουν ότι αυτό που έγινε ήταν ανεπιθύμητο ή δυσάρεστο για τους ίδιους, τείνουν να στερούν από τα παιδιά την αγάπη και τη στοργή τους απέναντι σε αυτά. Κάτι τέτοιο εμποδίζει το δεσμό γονέα-παιδιού, πολλές φορές μέχρι το σημείο όπου η σχέση καταστρέφεται. Το κάθε παιδί

μαθαίνει «εσαεί», δηλαδή χρειάζεται πάντα εξηγήσεις, διάλογο και διαπραγμάτευση των όσων συμβαίνουν. Με το να του στερείται η αγάπη, το μόνο που του διδάσκεται είναι να μη συμπεριφέρεται στη ζωή του με κινητήρια δύναμη την αγάπη, ότι στις δύσκολες στιγμές δεν πρέπει να έχει κάποιον μαζί του, κάτι που είναι ιδιαίτερα βλαβερό από συναισθηματική άποψη. Το ηθικό του παιδιού αποδυναμώνεται, και το παιδί μαθαίνει να στρέφει την προσοχή του προς την αρνητική πλευρά της ζωής, κάτι που σίγουρα επηρεάζει και τις μετέπειτα ανθρώπινες σχέσεις που θα συνάψει στη ζωή του (Arnall, 2008).

5.7.8. Δωροδοκία και ενθάρρυνση

Η δωροδοκία είναι προϋπόθεση της συμπεριφοράς, όμως δεν ισχύει το ίδιο με την ενθάρρυνση. Δωροδοκία είναι τα κεράσματα, τα παιχνίδια και τα καταναλωτικά αγαθά που λειτουργούν ως κίνητρο για την αλλαγή συμπεριφοράς. Η ενθάρρυνση μπορεί να πάρει πολλές μορφές, όπως η εκτίμηση, ενίσχυση και αναγνώριση, ενώ ο κύριος ρόλος της είναι η οικοδόμηση της σχέσης και όχι η συμμόρφωση με καλοπιάσματα.

Η δωροδοκία, από τη μία, αποτελείται από τα αναλώσιμα αγαθά και τα υλικά αποκτήματα. Πολλές φορές, για να κινητοποιήσουν το παιδί να συμπεριφερθεί με έναν συγκεκριμένο (επιθυμητό) τρόπο, του προβάλλουν κίνητρα όπως παιχνίδια, χρήματα, ρούχα ή άλλα αγαθά που επιθυμούν, αλλά ακόμη και ανθυγιεινές τροφές και διάφορα μικρά σνακ. Προϋποθέσεις για να χρησιμοποιηθεί σωστά και αποτελεσματικά η δωροδοκία, είναι: πρώτον, το παιδί να λαχταρά αυτή την ανταπόδοση πολύ, και δεύτερον, να μην μπορεί να ικανοποιήσει μόνο του την εκάστοτε ανάγκη του. Οι δύο αυτές προϋποθέσεις είναι φανερά στοιχεία που παύουν να ισχύουν ολόένα και περισσότερο όσο το παιδί μεγαλώνει.

Οι δωροδοκίες και τα εγκώμια είναι κάτι παρόμοιο με την τιμωρία. Εάν η δωροδοκία είναι το καρότο, και η τιμωρία το μαστίγιο, και τα δύο είναι μέσα που χρησιμοποιούνται για τη χειραγώγηση της συμπεριφοράς του παιδιού, και τα δύο είναι εργαλεία για τον έλεγχο ενός άλλου ατόμου.

Ωστόσο, η δωροδοκία μπορεί να εφαρμοστεί και με άλλες μορφές ανταπόδοσης, περισσότερο δημιουργικές και χρήσιμες για την οικοδόμηση της σχέσης γονέα-παιδιού. Αυτές οι μορφές μπορεί να αποτελούνται από:

- *διάφορες δραστηριότητες, διάφορα χόμπι* σε εξωτερικούς χώρους, χειροτεχνίες, χρόνος δημιουργικός μεταξύ των γονέων και των παιδιών,
- *κοινωνικός χρόνος*, με προφορική ενθάρρυνση (πχ. «Μου αρέσει πάρα πολύ να πλένουμε τα πιάτα μαζί!»), και με σωματική ενθάρρυνση (πχ. φιλία, αγκαλιές, οπτική επαφή, ψεύτικη πάλη κτλ.)
- *εκτίμηση*, εκφράζοντάς την προφορικά, και είναι συνήθως η αναγνώριση του γονέα για μια πράξη ή ενέργεια του παιδιού που επηρεάζει θετικά το γονέα (τα λόγια του γονέα εστιάζουν στο πώς νιώθει ο ίδιο ο γονέας για κάτι που έκανε το παιδί, και δεν εστιάζει στην πράξη –συμπεριφορά του παιδιού), και
- *εμφύχωση*, που είναι η προφορική αναγνώριση της πράξης-συμπεριφοράς του παιδιού, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα (η εμφύχωση αναφέρεται στην προσπάθεια του παιδιού και όχι στην επίτευξη του εκάστοτε στόχου που είχε το παιδί).

Όσον αφορά στην ενθάρρυνση, είναι ένα θαυμάσιο εργαλείο για την ενίσχυση της σχέσης γονέα- παιδιού και πρέπει να χρησιμοποιείται όσο το δυνατόν συχνότερα. Δεν πρέπει να εξαρτάται από την καλή συμπεριφορά και μόνο. Ωστόσο, οδηγεί στη βελτίωση της συμπεριφοράς, και, καθώς το παιδί αποκτά συνείδηση των θετικών του ιδιοτήτων, η επιβράβευση καθίσταται λιγότερο απαραίτητη. Είναι απλώς η έκφραση των συναισθημάτων του αποστολέα και όχι η απόπειρα ελέγχου του παραλήπτη, αντίθετα δηλαδή από τη δωροδοκία και την τιμωρία (Arnall, 2008).

5.8. Αποφυγή της τιμωρίας: οφέλη για τα παιδιά

Η αποφυγή της τιμωρίας επιφέρει πολλά οφέλη για τα παιδιά, καθώς τα φέρνει ένα βήμα πιο κοντά στη σχέση τους με τους γονείς.

- Τα παιδιά απαλλάσσονται από το φόβο: Τα τιμωρημένα παιδιά μπορεί να νιώσουν τρομοκρατημένα, εκνευρισμό και υπερένταση. Όταν αναμένεται

τιμωρία, τα παιδιά φοβούνται να πλησιάσουν τους γονείς, να τους προσεγγίσουν, να τους εκμυστηρευτούν ένα πρόβλημα ή κάποιο συναίσθημά τους. Έτσι, προτιμούν είτε να αμελούν ένα προβληματισμό τους σαν να μην υπάρχει, είτε να τον λύνουν με τρόπο που μπορεί να αφήσει ανεξίτηλα σημάδια, στο ίδιο και στους άλλους.

- **Λιγότερο άγχος:** Ο πόνος, η ταπείνωση, ο φόβος, η ανησυχία και η ένταση της τιμωρίας, σε συνδυασμό με τα ανάμεικτα συναισθήματα «αγάπης-μίσους» που προκαλούνται από την τιμωρία για το πρόσωπο του γονέα, μπορούν να προκαλέσουν άγχος σε ένα παιδί. Με τη σειρά του, το άγχος μπορεί να εξασθενίσει το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού και να προκαλέσει ασθένειες. Οι τιμωρίες εντείνουν το άγχος των παιδιών, που ορίζεται ως «αίσθηση απειλής» για την ευημερία και την ασφάλειά τους.
- **Υπευθυνότητα:** Με την απουσία της τιμωρίας, το παιδί καθίσταται ελεύθερο να ελέγξει το μέλλον του. Ο εσωτερικός έλεγχος συντελεί στην ανάπτυξη της ευθύνης, ενώ ο εξωτερικός έλεγχος (δηλ. αυτός του γονέα) την απωθεί. Τα παιδιά αισθάνονται καλύτερα όταν συμμετέχουν τα ίδια στην επίλυση των δικών τους προβλημάτων.
- **Λιγότερη στέρηση και ταπείνωση:** Η μη ικανοποίηση των αναγκών του παιδιού, που πολλές φορές είναι και το επακόλουθο της «τιμωρίας» τους, μπορεί να οδηγήσει το παιδί σε υιοθέτηση απαράδεκτων τρόπων για την ικανοποίησή τους. Συχνά, η αρνητική συμπεριφορά που επιζητεί την προσοχή είναι αποτέλεσμα της έλλειψης προσοχής του γονέα.
- **Το έργο του γονέα γίνεται ευκολότερο:** Η τιμωρία και η δωροδοκία απαιτούν αυστηρότητα και ακαμψία στην εφαρμογή τους, όμως, τις περισσότερες φορές οι γονείς δυσκολεύονται να τηρήσουν τη συνέπεια αυτή.
- **Καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες:** Όταν τα παιδιά αντιμετωπίζονται με δίκαιο, δημοκρατικό τρόπο, φέρονται και αυτά με τη σειρά τους δυναμικά-αλλά όχι επιθετικά! Όταν συμμετέχουν στην επίλυση των προβλημάτων, συνδέονται καλύτερα με τους ενηλίκους και τους συνομηλίκους τους. Τα παιδιά που δεν τιμωρούνται, δεν νιώθουν και τα ίδια να γίνουν τιμωροί για να λύσουν τις διαφορές τους με άλλα παιδιά. Το παιδί που εκφράζει τα συναισθήματά του και έχει συνηθίσει να ικανοποιούνται οι ανάγκες του, προσεγγίζει με παρόμοιο τρόπο τα άλλα παιδιά. Τα βοηθά ώστε να

ικανοποιηθούν οι ανάγκες τους, κατανοούν τα συναισθήματά τους και μαθαίνουν να είναι μέλος της ομάδας (Arnall, 2008).

5.9. Γιατί είναι απαραίτητη η Συναισθηματική διαπαιδαγώγηση

Συναισθηματική Νοημοσύνη πρέπει να διαθέτουν και οι γονείς και τα παιδιά. Οι γονείς έχουν επίγνωση των συναισθημάτων των παιδιών, έχουν ενσυναίσθηση, τα παιδιά αποκτούν την ικανότητα να ελέγχουν τις παρορμήσεις τους, να αναβάλλουν για αργότερα την ικανοποίησή τους, να κατανοούν τα σήματα που εκπέμπουν οι άλλοι άνθρωποι και να είναι πιο δυνατά απέναντι στις διακυμάνσεις της ζωής. Άλλωστε τα περισσότερα συναισθηματικά μαθήματα τα παίρνουν από το οικογενειακό περιβάλλον (Gottman, 2015).

Με την ανάπτυξη της τεχνολογίας, την ύφεση της οικονομίας και την αλλαγή στους ρυθμούς της ζωής, οι γονείς τη σημερινή ημέρα έρχονται αντιμέτωποι με προβλήματα που δεν υπήρχαν παλαιότερα. Κατά συνέπεια, δημιουργούνται προβλήματα ενδοοικογενειακά, τα οποία με τη σειρά τους προκαλούν την αντικοινωνική ή αποκλίνουσα συμπεριφορά των παιδιών: συγκρούσεις μεταξύ συζύγων, διαζύγια, η φυσική ή συναισθηματική απουσία του πατέρα, η αδιαφορία, η ενδοοικογενειακή βία, η κακοποίηση, η φτώχεια, είναι τόσοι πολλοί παράγοντες που έχουν αλλάξει με ραγδαίους ρυθμούς.

Με τη σειρά του, το παιδί, βιώνοντας το συναισθηματικό πόνο, δεν «αποδίδει» στην καθημερινή του ζωή όπως και όσο θα μπορούσε, αποκτώντας δυσκολίες στο σχολείο, στα μαθήματα, στις παρέες κ.α. Οι φορείς (όπως το σχολείο) δεν είναι σε θέση να καλύψουν τις ολοένα και περισσότερες ανάγκες και ελλείψεις των νέων, με αποτέλεσμα το «κενό» αυτό να μην «γεφυρώνεται», αλλά να διογκώνεται. Όλες αυτές οι κοινωνικές αλλαγές έχουν ως συνέπεια να αφήνουν απροστάτευτους τους αυριανούς πολίτες, τα παιδιά, ενώ κίνδυνοι για την υγεία και την ψυχολογική τους κατάσταση ελλοχεύουν παντού.

Για όλα τα παραπάνω, η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση κρίνεται αναγκαία! Το να προικίσουν τα παιδιά τους οι γονείς με τέτοιο τρόπο ώστε να νιώθουν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, είναι το «κλειδί» για να αποφύγουν τις δυσκολίες που προκύπτουν από τη ζωή που βυθίζεται ολοένα και περισσότερο στο

«απρόσωπο». Χτίζοντας στενούς δεσμούς μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά δεν νιώθουν μόνα, λαμβάνουν την αγάπη και την υποστήριξη που χρειάζονται, έχουν προστασία απέναντι στους κινδύνους της νεανικής βίας, της αντικοινωνικής συμπεριφοράς του εθισμού στα ναρκωτικά, της πρόωρης σεξουαλικής δραστηριότητας, των εφηβικών αυτοκτονιών και άλλων σοβαρών κοινωνικών προβλημάτων. Τα παιδιά που αισθάνονται ότι έχουν την οικογένεια στο πλευρό τους, να τα σέβονται και να τα εκτιμούν, έχουν καλύτερη απόδοση στο σχολείο, υγιείς παρέες, υγιή ζωή – τόσο σωματικά, όσο και ψυχικά- και γενικά αναπτύσσουν μια ανώτερη συναισθηματική νοημοσύνη (Gottman, 2015).

Ειδικότερα, όταν η οικογένεια βασίζεται σε μεθόδους που συνάδουν με την συναισθηματική εκπαίδευση των μελών της οικογενείας, τα παιδιά ανατρέφονται με τρόπο που γίνονται περισσότερο ανθεκτικά και ευπροσάρμοστα. Όπως όλοι, έτσι και αυτά θα συναντήσουν δυσκολίες στη ζωή, οι οποίες προκαλούν δυσάρεστα συναισθήματα στενοχώριας, λύπης, θυμού ή φόβου. Παρόλα αυτά, τα συναισθηματικά εκπαιδευμένα παιδιά τείνουν να αντιμετωπίζουν τις δύσκολες αυτές στιγμές με περισσότερη ηρεμία και χαλαρότητα, χωρίς να χάνουν την παραγωγικότητά τους.

Μέσα στις δυσκολίες που συναντούν τα παιδιά στη ζωή μεγαλώνοντας, είναι και οι συγκρούσεις στις ανθρώπινες σχέσεις, ιδιαίτερα στις συζυγικές. Σε περιπτώσεις όπου υπάρχουν εντάσεις στην οικογένεια, τα παιδιά φαίνεται να παρουσιάζουν μια γενική «ύφεση», με χαμηλότερες επιδόσεις στο σχολείο, περισσότερο αντικοινωνική στάση, η απόρριψη από τα άλλα παιδιά, κατάθλιψη και άλλα πολλά συμπτώματα, τα οποία «συρρικνώνονται» όταν ευημερεί η συναισθηματική αγωγή στη ζωή τους. Έτσι, τα παιδιά «αυτοπροστατεύονται» με την ασπίδα που είχαν κάποτε δημιουργήσει με τους γονείς τους, και καταφέρνουν να διαχειριστούν τον εαυτό τους στις εκάστοτε καταστάσεις που τα κάνουν αδύναμα (Gottman,2015).

5.10. Τα αποτελέσματα Συναισθηματικής Αγωγής

Οι γονείς που διαπαιδαγωγούν συναισθηματικά τα παιδιά τους, είναι αυτοί που αποδέχονται όλα τα υπαρκτά συναισθήματα των παιδιών τους. Δέχονται όλα όσα βιώνει το παιδί, τόσο τα θετικά, όσο και τα αρνητικά συναισθήματα ως μια πραγματικότητα της ζωής. Αυτοί οι γονείς «συναισθηματικοί μέντορες» ή «συναισθηματικοί παιδαγωγοί» κατά τον John Gottman, χρησιμοποιούν τις φορτισμένες συναισθηματικά στιγμές ως ευκαιρία για να διδάξουν στα παιδιά τους σημαντικά μαθήματα για τη ζωή αλλά και για να οικοδομήσουν στενότερες σχέσεις μαζί τους (Gottman, 2015).

Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να είναι θερμοί υποστηρικτές απέναντι στα παιδιά τους, για να τους διδάξουν τη συναισθηματική νοημοσύνη. Είναι σύνηθες οι γονείς, παρ' όλη την αγάπη, το ενδιαφέρον και τη φροντίδα τους, να μην είναι σε θέση να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους. Οι γονείς χωρίζονται, έτσι, σε τέσσερις τύπους γονέων, οι τρεις εκ των οποίων αποκλίνουν από την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης (Gottman, 2015):

- Οι αποστασιοποιημένοι γονείς, οι οποίοι αδιαφορούν ή θεωρούν αμελητέα τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους
- Οι επικριτικοί γονείς, που επικρίνουν και αποδοκιμάζουν τη συναισθηματική έκφραση των αρνητικών συναισθημάτων των παιδιών, επιτιμώντας ή και τιμώντας τα, επειδή εκφράζουν τα δυσάρεστα συναισθήματα.
- Οι επιτρεπτικοί-παραχωρητικοί γονείς, οι οποίοι επιτρέπουν την έκφραση συναισθημάτων των παιδιών, συμπάσχουν μαζί τους, αλλά αδυνατούν να προσφέρουν καθοδήγηση ή να οριοθετήσουν τη συμπεριφορά των παιδιών
- Οι γονείς ως «συναισθηματικοί μέντορες», οι οποίοι υιοθετούν τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση.

Στην πορεία προς τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση, η στάση ενός γονέα τείνει προς τα χαρακτηριστικά των γονέων που αδυνατούν να στηρίξουν συναισθηματικά τα παιδιά τους, έχοντας, όμως, κάποια διακριτικά χαρακτηριστικά που τους κάνουν ικανούς ως «συναισθηματικούς παιδαγωγούς».

Αυτά τα χαρακτηριστικά είναι η παραδοχή του αρνητικού συναισθήματος, η κατονομασία και η αναγνώρισή του, το βιωματικό κομμάτι του συναισθήματος αυτού και ο σεβασμός όλων των παραπάνω από το πρόσωπο του γονέα (χαρακτηριστικά τα οποία οδηγούν σε επίλυση μιας δυσάρεστης κατάστασης).

Σύμφωνα με έρευνες του Gottman και των συνεργατών του, για τις αλληλεπιδράσεις γονέων-παιδιών, η διαδικασία αυτή αποτελείται από 5 στάδια. Οι γονείς:

1. Έχουν επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού τους.
2. Βλέπουν το συναίσθημα ως μια ευκαιρία για διδασκαλία και οικειότητα.
3. Ακούν προσεκτικά, δείχνουν ενσυναίσθηση και αναγνωρίζουν τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού.
4. Βοηθούν το παιδί να βρει τις κατάλληλες λέξεις για να κατονομάσει και να περιγράψει τα συναισθήματά του.
5. Θέτουν όρια και ταυτόχρονα εξετάζουν κάποιες στρατηγικές για την επίλυση του συγκεκριμένου προβλήματος.

Οι γονείς ως συναισθηματικοί διδάσκαλοι, έχουν επίγνωση των δικών τους συναισθημάτων αρχικά, αλλά και με κάθε ευκαιρία είναι διαθέσιμοι να ασχοληθούν με το εκάστοτε αρνητικό συναίσθημα των παιδιών τους, το οποίο και σέβονται, δείχνοντας έτσι στο παιδί ότι είναι «φυσιολογικό» καμιά φορά να μη πηγαίνουν όλα όπως ακριβώς θα επιθυμούσε. Κάθε αρνητικό συναίσθημα που βιώνει το παιδί, γι' αυτούς είναι μια ευκαιρία για στενή επικοινωνία και οικειότητα, μια ευκαιρία για να επικοινωνήσουν με το παιδί τους, να αναγνωρίσουν τι του συμβαίνει, αλλά και να το βοηθήσουν το ίδιο να κατανοήσει τι είναι αυτό που το απασχολεί και, μετέπειτα, πώς να ελέγξει το ίδιο την κατάστασή του.

Επιπρόσθετα, ο γονέας-συναισθηματικός μέντορας, δεν χειραγωγεί τα συναισθήματα του παιδιού, ούτε και του δίνει έτοιμη την επίλυση του κάθε προβλήματός του. Αντ' αυτού, βοηθάει το παιδί να κατανοήσει τι συμβαίνει και γιατί, να το «γνωρίσει», να μάθει να το αντιμετωπίζει αρχικά με λίγη βοήθεια, εάν αυτό είναι απαραίτητο, και στη συνέχεια να το διαχειρίζεται το παιδί μόνο του, αυτόνομα, έχοντας τον πλήρη έλεγχο και του εαυτού του αλλά και των συναισθημάτων του (συναισθηματική επίγνωση).

Σκοπός του γονέα που διδάσκει στο παιδί του τον κόσμο των συναισθημάτων, δεν είναι να δημιουργήσει μια «ροζ φούσκα» για να κατοικεί το παιδί του, αλλά έναν αληθινό κόσμο περισσότερο κατανοητό στα μάτια του παιδιού. Ο γονέας αυτός δεν επιζητά την επανάπαυση του παιδιού, ούτε να είναι φυγόπονο από όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα. Αντίθετα, ζητά το παιδί του να αποκτήσει εμπειρία, γνώση όλων των συναισθημάτων, να έρθει σε επαφή με όλο το φάσμα συναισθημάτων, ευχάριστων και δυσάρεστων, σε σημείο όπου θα μπορεί να διαχειρίζεται οποιαδήποτε πιεστική κατάσταση μελλοντικά, που θα του προκαλεί σύγχυση και απώλεια της ψυχραιμίας του.

Φυσικά, όπως όλοι οι άνθρωποι, και οι γονείς αυτοί μπορεί να έρθουν αντιμέτωποι με μία κατάσταση κατά την οποία ίσως χάσουν την ψυχραιμία τους. Έχοντας όμως «χτίσει» τη σταθερή σχέση εμπιστοσύνης και αγάπης με το παιδί, έρχονται αντιμέτωποι με την ίδια τη δική τους, λανθασμένη συμπεριφορά και την «επικοινωνούν» στο παιδί, ως μια ευκαιρία για ένδειξη της μετάνοιάς τους, μια ευκαιρία να εκφράσουν έμπρακτα τη συγγνώμη τους, να αποδώσουν ένα ηθικό δίδαγμα μέσα από ένα τέτοιο, δυσάρεστο συμβάν. Έτσι, ακόμη και κάτι που στέκεται ως εμπόδιο στη συναισθηματική εκπαίδευση, μπορεί να αποτελέσει μια ακόμη ευκαιρία για οικειότητα, κάνοντας το παιδί κοινωνό των συναισθημάτων των ιδίων, και μιλώντας για το πώς να αντιμετωπίζει δυσάρεστες καταστάσεις στο μέλλον, πώς, δηλαδή, ακόμη και η ενοχή, οι τύψεις και η λύπη για κάτι που μπορεί να νιώσει το παιδί είναι συναισθήματα που πρέπει να εκφράζονται, καθώς αποτελούν κομμάτι του συναισθηματικού του κόσμου (Gottman, 2015).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Μέρα με τη μέρα, οι γονείς έχουν αμέτρητες ευκαιρίες για να διδάξουν στα παιδιά τους τη συναισθηματική νοημοσύνη. Παρόλα αυτά, η συναισθηματική νοημοσύνη δεν πρέπει να θεωρείται πανάκεια για όλα τα αρνητικά συναισθήματα που εμφανίζονται στην καθημερινότητα. Αυτό συμβαίνει γιατί κάτι τέτοιο θα απαιτούσε «υπεράνθρωπα ποσά» υπομονής και ξεκούρασης, κάτι που, στους έντονους ρυθμούς ζωής του 21^{ου} αιώνα, είναι σχεδόν αδύνατο. Φυσικά, ακόμα και από τη σκοπιά του παιδιού, σημαντική προϋπόθεση για την ένταξη στην συναισθηματική εκπαίδευση, είναι το παιδί αναπτυξιακά να μπορεί να υποστηρίξει μια τέτοια διδασκαλία, στην «ποσότητα» που το αντέχει, και όχι παραπάνω, διότι έτσι θα χανόταν η ουσία της κατανόησης, σεβασμού και ενσυναίσθησης του άλλου.

Ο Gottman, στο βιβλίο του σχετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη, αναφέρει συμβουλευτικά κάποιες περιπτώσεις, στις οποίες η συναισθηματική εκπαίδευση των παιδιών θα ήταν είτε ακατάλληλη, είτε μάταια και περιττή.

6.1. Πίεση χρόνου

Οι σύγχρονες οικογένειες αναλώνονται σε μια ζωή εξαιρετικά πιεστική από άποψη χρόνου, κάτι που επιφέρει άμεσα διάφορα συναισθήματα στα παιδιά, και κυρίως αγχογόνα συναισθήματα. Η συναισθηματική αγωγή όμως, είναι κάτι που για να εφαρμοστεί θέλει υπομονή, χρόνο, στρατηγική και πλάνο, και όχι να γίνει υπό συνθήκες πίεσης και άγχους. Η συναισθηματική αγωγή αποτελεί μια διαδικασία και έχει μια ακολουθία συγκεκριμένων σταδίων.

Ακόμη, τα παιδιά έχουν ανάγκη να περνούν άφθονο χρόνο με τους γονείς. Δεν είναι «ρομπότ» για να αφομοιώσουν απλώς όσα τους λέμε, αλλά αντίθετα, πρέπει συναισθηματικά να είναι έτοιμα να «μάθουν» κάτι, και, προπαντός, να υπάρχει

χρόνος και όχι πίεση, για να μάθουν τι είναι αυτό που τους προκαλεί σύγχυση, άγχος και δυσκολία να χειριστούν τον ίδιο τους τον εαυτό τη δεδομένη στιγμή (Arnall, 2008).

Είναι σημαντικό ο γονέας-κηδεμόνας από τη μεριά του να έχει επίγνωση του ότι ο χρόνος ενδεχομένως να μην είναι αρκετός στην παρουσία μιας συναισθηματικά φορτισμένης κατάστασης, για να αποφύγει να κάνει λάθη, όπως το να εφαρμόζει τη συναισθηματική αγωγή, δείχνοντας την ενσυναίσθησή του, από τη μία, αλλά και δείχνοντας μη λεκτικά, την πίεση και το άγχος του πάνω στην «αναγκαστική» εκπαίδευση που παρέχει στο παιδί του, κάτι που αντιτίθεται στη δεοντολογία της συναισθηματικής αγωγής.

Επιπρόσθετα, είναι κρίσιμο να αναφερθεί ότι σε στρεσογόνες καταστάσεις κατά τις οποίες η πίεση χρόνου δεν επιτρέπει την επικοινωνία γονέα- παιδιού πάνω σε κάποια συναισθηματικά ζητήματα, το προτιμότερο είναι να αναβάλλεται αυτή η διαδικασία για κάποια άλλη στιγμή μέσα στην ημέρα. Αυτή η επερχόμενη στιγμή θα μπορούσε να είναι κομμάτι του ημερήσιου προγράμματος, κατά το οποίο, σε μια συγκεκριμένη στιγμή της ημέρας, κατά την οποία το παιδί θα είναι ήρεμο και δεκτικό σε μια κουβέντα με τον γονέα, μπορεί να συζητηθεί κάτι πρόσφατο, που έκανε το παιδί να νιώσει δυσάρεστα. Έτσι, εξακριβώνεται από το παιδί ότι μπορεί να συμβιβαστεί με κάτι που το δυσαρέστησε, ωστόσο αυτό που προκλήθηκε δεν είναι κάτι αμελητέο από τον γονέα, αλλά κάτι άξιο σεβασμού και προσοχής (Gottman, 2015).

6.2. Παρουσία πολλών ατόμων

Όταν τίθεται ζήτημα συζήτησης για κάτι που συνέβη και το παιδί πείστηκε συναισθηματικά, αυτό που χρειάζεται πραγματικά είναι «τον μέντορά του», τον γονέα, ή οποιονδήποτε είναι διαθέσιμος για αυτό εκείνη τη στιγμή, να εφαρμόσει τη συναισθηματική αγωγή. Μπροστά στην ανάγκη του αυτή, είναι σημαντικό να μην υπάρχουν υπόλοιποι στο χώρο, αλλά να είναι ο γονέας με το παιδί κατ' αποκλειστικότητα, αφοσιωμένος εξ' ολοκλήρου σε αυτό που συνέβη στο παιδί. Μπροστά στην παρουσία άλλων ατόμων, ενδέχεται κάποιος από τους δύο να νιώσει άβολα, το παιδί να «ανοιχτεί» για όλα όσα νιώθει, ο γονέας να μην μπορεί να εκφράσει αληθινά την ενσυναίσθησή του, να υπάρχουν σχόλια από άλλους που αναχαιτίζουν τη διαδικασία της συναισθηματικής αγωγής, αφήνοντας μια ευκαιρία

για συναισθηματική διδασκαλία να χαθεί. Η συναισθηματική αγωγή απαιτεί ένα βαθύτερο επίπεδο ενσυναίσθησης και ενεργητικής ακρόασης, γι' αυτό όταν εφαρμόζεται, απαιτεί μια ιδιαίτερη και αποκλειστική στιγμή του γονέα απέναντι στο παιδί.

Για τον παραπάνω λόγο, ακόμα και στη διαμάχη, για παράδειγμα, δύο αδερφών, η διαδικασία συναισθηματικής αγωγής είναι καλό να γίνεται μεμονωμένα στα δύο αδέλφια, καθώς είναι αδύνατο ένας γονέας να εκφράσει την κατανόηση και την ενσυναίσθησή του σε δυο αντιτιθέμενες απόψεις. Και τα δύο αδέλφια έχουν ανάγκη από ίσης διαρκείας συζήτηση με τον γονέα για αυτό που έγινε, αυτό που ένιωσαν, και το πώς θα το αντιμετωπίσουν μαζί, σεβόμενοι τον εαυτό τους αλλά και τον αδερφό-ή τους (Gottman, 2015).

6.3. Συναισθηματική φόρτιση και κούραση

Ακόμη, η συναισθηματική αγωγή απαιτεί κάποιο επίπεδο δημιουργικής σκέψης και ενέργειας. Ο έντονος θυμός ή η εξάντληση είναι στοιχεία της καθημερινότητας που διακόπτουν την δημιουργικότητα και την αποτελεσματική επικοινωνία μεταξύ των ανθρώπων, πόσο μάλλον όταν πρόκειται για εκπαίδευση των συναισθημάτων. Η κατάλληλη στιγμή να γίνει αυτό είναι μετά από λίγη ξεκούραση, μετά από λίγο δημιουργικό χρόνο του γονέα για τον εαυτό του, μετά δηλαδή από λίγο χρόνο που τον αναζωογονεί. Σε περίπτωση που η εξάντληση, το άγχος, ο θυμός και άλλα παρεμφερή συναισθήματα κατακλύζουν σε μόνιμη βάση την καθημερινότητα του γονέα, κρίνεται αναγκαίο να γίνουν κάποιες αλλαγές στον τρόπο ζωής του γονέα, κάποιες φορές με βοήθεια ειδικής στήριξης του γονέα, ούτως ώστε να αποκτήσει και πάλι μία ζωή περισσότερο δημιουργική, με υπομονή και ποιοτικό χρόνο και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογενείας (Gottman, 2015).

6.4. Σοβαρά προβλήματα κακής συμπεριφοράς

Μερικές φορές, η θέσπιση ορίων δεν είναι αρκετή για να αναχαιτίσει μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά. Εάν το παιδί συμπεριφέρεται με τρόπο που αντιστρατεύεται τον ηθικό κώδικα της οικογενείας, ο ρόλος του γονέα δεν είναι να δείξει ενσυναίσθηση στην παρούσα φάση, παρόλο που αναγνωρίζει τα συναισθήματα που κρύβονται πίσω από τις ενέργειες του παιδιού. Τη στιγμή αυτή ο γονέας οφείλει να αντιδράσει αποδοκιμάζοντας τη λανθασμένη ενέργεια του παιδιού, αλλά και το λόγο για τον οποίο αισθάνεται άσχημα ο γονέας. Και είναι σωστό να εκφραστούν όλα

τα συναισθήματα θυμού και στενοχώριας του γονέα, χωρίς ταπεινωτικό χαρακτήρα απέναντι στο παιδί, όπως και να γίνει νύξη για τις ηθικές αξίες της οικογενείας.

Κάτι τέτοιο είναι σαφώς δύσκολο, ειδικά για τους ευαίσθητους γονείς ή για αυτούς που αισθάνονται υπεύθυνοι για τις συμπεριφορές που εκδηλώνει το παιδί τους. Σε κάθε περίπτωση, ο γονέας πρέπει να προσπαθεί να επιλύσει ξεχωριστά την εκάστοτε συμπεριφορά που προκύπτει και ξεχωριστά το λόγο από τον οποίο πηγάζουν τα συναισθήματα που δημιουργούν την αντιδραστική συμπεριφορά.

Προτεραιότητα σε όλο αυτό, έχει η εκδήλωση των αληθινών συναισθημάτων του γονέα απέναντι στην πράξη-ανάρμοστη συμπεριφορά του παιδιού. Με αυτόν τον τρόπο, το παιδί μαθαίνει να σέβεται και αυτό τα συναισθήματα του γονέα, και, κατά συνέπεια, χτίζεται η σχέση τους και γίνεται ολοένα και ισχυρότερη, μειώνοντας το αίσθημα της εξουσίας του γονέα, καθώς δεν είναι στόχος του γονέα να επικρίνει το παιδί, αλλά να κατανοήσει, τόσο ο γονέας, όσο και το παιδί, ότι κάτι τέτοιο δεν μπορεί να είναι επιτρεπτό.

Αφ' ότου το παιδί ακούσει και σεβαστεί τα συναισθήματα που προκάλεσε το ίδιο στο γονέα του, τότε ο γονέας μπορεί να περάσει στο επόμενο στάδιο: να εξερευνήσει τους λόγους και τα συναισθήματα που οδήγησαν το παιδί σε αυτή τη συμπεριφορά. Έχοντας ήδη φέρει στο μυαλό του το παιδί το πόσο σημαντική είναι η σχέση του με το γονέα, ο δεσμός τους είναι ήδη πιο ισχυρός από την προηγούμενη κουβέντα τους, οπότε ο πόνος που νιώθει για το δικό του λάθος, είναι αυτό που επιβάλλει από μόνο του την πειθαρχία. Στόχος του παιδιού, έτσι, γίνεται η αποκατάσταση της σχέσης του με το γονέα και η επιστροφή σε μια κατάσταση κατά την οποία αισθάνεται συναισθηματικά κοντά στον τελευταίο. Μαθαίνει, επομένως, ότι πρέπει να χρησιμοποιήσει έναν συγκεκριμένο κώδικα προκειμένου να βιώσει αυτό το επίπεδο συναισθηματικής ανακούφισης (Gottman, 2015).

6.5. Προσποίηση ενός συναισθήματος που αποσκοπεί στην πρόκληση μιας συγκεκριμένης αντίδρασης του γονέα

Κάποιες φορές, τα παιδιά προσπαθούν να αλλάξουν μία κατάσταση «χρησιμοποιώντας» τους γονείς με μια ψεύτικη, προσποιητή συμπεριφορά. Αυτό διαφέρει από την πραγματική έκφραση των συναισθημάτων του, είναι στοχευμένο

ξεκάθαρα στο να αποτρέψει κάτι που για το παιδί δεν είναι επιθυμητό, ανεξάρτητα από ηθικές αξίες.

Σε περιπτώσεις σαν και αυτή, ο γονέας πρέπει και πάλι να αναβάλει τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση για άλλη στιγμή, καθώς πρέπει αρχικά να κάνει το παιδί να κατανοήσει ότι δεν είναι ικανό να χειραγωγήσει τους γονείς του. Συγκεκριμένα, ο γονέας δείχνει στο παιδί ότι αναγνωρίζει τα συναισθήματά του (θυμού, συνήθως), αλλά η συμπεριφορά του δεν θα κατευθύνει, ούτε θα αλλάξει κάποια απόφαση του γονέα, δεν υπάρχει, δηλαδή, τίποτα διαπραγματεύσιμο.

Πολύ σημαντικό, σε αυτές τις περιπτώσεις, είναι να μην αγνοήσει ο γονέας τη συναισθηματική αγωγή, απλώς να την αναβάλει για μία στιγμή περισσότερο κατάλληλη, και μάλιστα να το αναφέρει στο παιδί ότι θα συζητήσουν για όσα έγιναν. Φυσικά, η συναισθηματική αγωγή καλό είναι να μην αναβάλλεται όταν δεν επείγει κάποιο σημαντικό γεγονός, αλλά να τίθεται επί τάπητος όσο πιο άμεσα γίνεται.

Καθώς προσπαθεί ο γονέας να «επιβάλει» κάτι που δεν θέλει το παιδί, μπορεί να το βοηθήσει να το αποδεχθεί, κάνοντας αμοιβαίους συμβιβασμούς και υποσχέσεις. Μπορεί, λοιπόν, να το βοηθήσει να φτιάξουν μαζί κάτι που θα του είναι χρήσιμο για όσο θα βρίσκεται κάπου και θα ασχολείται με κάτι ή να υπάρχει κάποια επιβράβευση με την ολοκλήρωση αυτού που του έχουν επιβάλει οι γονείς του (πχ. διάβασμα).

Επιπλέον, η πεποίθηση ότι ο διάλογος ως προς τα συναισθήματα των παιδιών δεν «κακομαθαίνει» τα παιδιά. Μέσα από έρευνες, προκύπτει το συμπέρασμα ότι, τα παιδιά που διαπαιδαγωγούνται συναισθηματικά, βελτιώνουν τη συμπεριφορά τους και μαθαίνουν να ελέγχουν και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους. Βέβαια, ούτε η επικέντρωση σε αρνητικά συναισθήματα «κάνει τα πράγματα χειρότερα». Αν ένα παιδί βρίσκεται μπροστά σε ένα δύσκολο πρόβλημα, οι γονείς είναι αυτοί που πρέπει να το βοηθήσουν να το αντιμετωπίσει. Αν, από την άλλη, το πρόβλημα είναι ασήμαντο, μία συζήτηση πάνω σε αυτό δεν πρόκειται να βλάψει την πορεία της συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης (Gottman, 2015).

6.6. Πότε και γιατί δε χτίζεται η σχέση μεταξύ γονέα και παιδιού

Τα παιδιά πρέπει να μάθουν πόση βαρύτητα έχουν οι πράξεις τους. Κάτι τέτοιο, δεν μπορεί να επιτευχθεί με την εγκαθίδρυση μιας τιμωρίας, αλλά μέσα από

το διάλογο και τη συνεχή επικοινωνία με τους γονείς. Τα παιδιά πρέπει να μάθουν να αντιλαμβάνονται τι έχουν κάνει λάθος, να επανορθώνουν, να βρίσκουν λύση στα προβλήματά τους, πράγματα που η τιμωρία δεν τους τα προσφέρει. Με την τιμωρία, το παιδί μαθαίνει ότι πάντα υπάρχει ένα πρόσωπο εξουσίας, που δεν είναι το ίδιο το παιδί, αλλά και πώς θα «ξεγελάσει» το πρόσωπο αυτό, ούτως ώστε να μην «πιαστεί στα πράσα» ενώ κάνει κάτι ανάρμοστο. Έτσι, δηλαδή, η συνείδηση του παιδιού δεν καλλιεργείται, ενώ ενισχύονται οι υποχθόνιες συμπεριφορές.

Σύμφωνα με τον δρ. Otto Weininger, τα παιδιά μέχρι 7 ετών δεν κατέχουν τα διανοητικά εργαλεία για να κατανοήσουν το δικό τους ρόλο στην κατάσταση της απομόνωσης, καθώς και το τι πρέπει να κάνουν (Weininger, 2002).

Ακόμη, είναι λάθος να θεωρείται ότι, όταν τα παιδιά κάνουν κάτι κακό, πρέπει να τους συμβεί κάτι εξίσου κακό για να πάρουν το μάθημά τους. Όταν κάποιος νιώθει καλά, σύμφωνα με την ψυχολογία, κάνει το καλό, τα παιδιά που νιώθουν δυσαρέσκεια, τείνουν να εκδικούνται. Τα παιδιά έχουν έμφυτη παρόρμηση να θέλουν να ικανοποιούν τους μεγαλύτερούς τους, κάτι στο οποίο οι επικρίσεις δεν βοηθούν. Ακόμα και οι ήπιες επικρίσεις λειτουργούν αποθαρρυντικά. Είναι προτιμότερο, λοιπόν, να αγνοούνται οι δευτερεύουσες αρνητικές πράξεις, αλλά κυρίως να αναγνωρίζονται, να ενθαρρύνονται και να εκτιμώνται οι καλές, όσο μικρές κι αν είναι αυτές.

Αντίστοιχα, είναι προτιμότερο να διδάσκεται στο παιδί τι είναι επιθυμητό, κι όχι τι είναι ανάρμοστο και ανεπιθύμητο (Arnall, 2008).

6.7. Διαχείριση κακής συμπεριφοράς

Σε κάθε ανάρμοστη συμπεριφορά των παιδιών, ο γονέας πρέπει να θυμάται ότι δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να διδάξει κάτι στο παιδί. Μια συμπεριφορά που χαρακτηρίζεται ως μη επιθυμητή, προκαλείται από έντονα συναισθήματα θυμού, δυστυχίας, αναστάτωσης και απογοήτευσης, τα οποία τα βιώνει το άτομο που εμφανίζει τη συμπεριφορά αυτή. Αντιδρώντας με οξύτητα στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά αυτή του παιδιού, ο γονέας δε βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει και να διαχειριστεί όσα νιώθει. Από την άλλη, μια ανεπιθύμητη συμπεριφορά πρέπει, επίσης, να αποφεύγεται να επιβραβεύεται, ούτε να αντιμετωπίζεται με γλυκύτητα με σκοπό να κατευνάσουν τα συναισθήματα του παιδιού.

Το μόνο που χρειάζεται το παιδί εκείνη τη στιγμή είναι να του δώσει ο γονέας έναν τρόπο με τον οποίο θα καταφέρει να ηρεμήσει. Η διδασκαλία έρχεται αργότερα και είναι πιο αποτελεσματική όταν το παιδί και ο γονέας είναι ήρεμοι και πιο κοντά ο ένας στον άλλον. Το παιδί είναι σε θέση να ακούσει με προσοχή και αφοσίωση όλα όσα πρέπει να «μάθει» όσον αφορά στο εκάστοτε συμβάν, όταν ήδη νιώθει δεμένο μαζί με το γονέα και εκφράζει το σεβασμό και θαυμασμό του σε αυτή τη σχέση, και όχι όταν φοβάται την οργή ή την τιμωρία από το πρόσωπο του γονέα (Arnall, 2008).

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ελληνική και Μεταφρασμένη Βιβλιογραφία

- Arnall J.: Πειθαρχία χωρίς τιμωρία, Gordon Hellas, 2014 (μεταφρ. από: Discipline without Distress, 2008)
- Cole, M., & Cole, S.: Η ανάπτυξη των παιδιών, 2002
- Friel J. C. & Friel L. D.: Τα 7 λάθη που κάνουν οι γονείς, Εναλιος, 1999.
- Gardner H., Frames of mind , μεταφρ.: Η θεωρία των πολλαπλών τύπων Νοημοσύνης, Μαραθιά, 2010
- Goleman D. : Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ελληνικά Γράμματα, 2011
- Goleman D. : Η συναισθηματική νοημοσύνη στο χώρο της εργασίας (Working with Emotional Intelligence.) , Πεδίο , 2011
- Gottman J.: Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, Πεδίο, 2015
- Hoffbauer G.: Η Νοημοσύνη του Σώματος, Θυμάρι, 2007
- Κακαβούλης, Α.: Συναισθηματική ανάπτυξη και αγωγή, Ιδιωτική Έκδοση, 1997
- Καφέτσιος, Κ., Καφέτσιου, Α., και Τσαγκαράκης, Μ.: Το Τεστ Συναισθηματικής Νοημοσύνης των Mayer, Salovey, & Caruso (Toronto: MHS International), 2002
- Καψάλης Α. Γ.: Παιδαγωγική ψυχολογία, Κυριακίδη αφοί, 2006
- Μπεζεβέγκης Γ. : Θέματα επιμόρφωσης ευαισθητοποίησης στελεχών ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων, Ελληνικά Γράμματα, 2000.
- Πιντέρης Γ.: Μα γιατί νιώθω έτσι; , Θυμάρι, 2012
- Χατζηχρήστου, Γ. Χ.: Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης, (2) 7, 2004

Διεθνής Βιβλιογραφία

- Beck, A. T.: Cognitive therapies and emotional disorders. New York: New American Library, 1976
- Bower T. G. R.: Development in Infancy, San Francisco : W. H. Freeman, 1982
- Boyatzis, R.E., Goleman, D., & Hay/McBer: Emotional competence inventory, Hay Group, 1999

- Bradberry, T. & Greaves, J.: Leadership Performance of Emotionally Intelligent Subject Leaders, 4 (2), 143-152, 2013.
- Buck, R.: The Communication of Emotion. NY: The Guilford Press, 1984
- Cannon W.B.: The James-Lange theory of emotions: A critical examination and an alternative, American Journal of Physiology, 100 (3-4), 444-454, 1927
- Carstensen, L. L, Pasupathi, M., Mayr, U., & Nesselroade, J. R.: Emotional experience in everyday life across the adult life span. Journal of Personality and Social Psychology, 79, 644-655, 2000
- Ciarrochi, J. V., Chan, A.Y.C, & Caputi, P.: A critical evaluation of the emotional intelligence construct. Personality and Individual Differences, Personality and Individual Differences, 28, 539-561, 2000
- Clarke J. I.: An Evaluation Study of the Self-Esteem: A Family Affair Program with High-Risk Abusive Parents, 20 (2): 111-117, 1986
- Cooper, R.K. & Sawaf, A.: Executive EQ: Emotional intelligence in leadership and organizations, Penguin, 1998
- Davis et al.: Validity and Reliability of a Brief Emotional Intelligence Scale (BEIS-10), 1998
- Davis M., Stankov, L. & Roberts, R.: Emotional intelligence: in search of an elusive construct. Journal of Personality and Social Psychology, 75, 989-1015, 1998.
- Denham S. A., Zinsser K., Bailey C. S.: Emotional Intelligence in the first five years of life, Encyclopedia on Early Childhood Development, George Mason University, 2011
- Forgas J. P.: Social Episodes: The study of interaction routines. London: Academic Press, 1979
- Gardner H.: Frames of mind, Basic Books, 1983
- Gardner H.: Multiple Intelligences: The Theory in Practice., Basic Books, 1993
- Gardner H.: Frames of mind : the theory of multiple intelligences, 1999
- Ginott H.: Between Parent and Child, Potter/TenSpeed/ Harmony, 2009
- Goleman D.: Working with Emotional Intelligence, Bloomsbury Publishing PLC, 1999

- Greenspan S.T., Brazelton, T.B.: The irreducible needs of children: Whatever child must have to grow, learn, and flourish, Cambridge, MA: Perseus Publishing, 2000
- Hayes S. C., Gifford, E. V., & Hayes, G. J.: Moral behavior and the development of verbal regulation. *The Behavior Analyst*, 21 (2), 253-279, 1998.
- James W.: What is an emotion?, *Mind*, 9 (34), 188-205, 1884
- Kafetsios K.: Attachment and emotional intelligence abilities: Age and gender effects. *Personality and Individual Differences*.
- Kuhn T. S.: *The Structure of Scientific Revolutions*. Chicago: University of Chicago Press, 1962
- Ledoux J.: Emotion, Memory and the Brain, *Scientific American*, 1994
- Leman K.: *The Birth Order Book*, Revell Books, Baker Publishing, 2009
- Lewis M. D., Stieben J.: Emotion Regulation in the Brain: Conceptual Issues and Directions for Developmental Research, *Child Development*, 75 (2), 371 – 376, 2004
- Maslow A. H. : "A theory of human motivation". *Psychological Review* 50 (4): 370–96, 1943
- Mayer J. D. & Cobb, C. D.: Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12 (2): 163-183, 2000
- Mayer J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G.: Emotional intelligence as a standard Intelligence. *Emotion*, 3 (1), 232-242., 2001
- Mayer J. D, Ciarrochi J., Forgas J. P.: *A field guide for emotional intelligence, Emotional intelligence in everyday life*. NY: Psychology Press, 2001
- Mayer J. D., Salovey, P. & Caruso, D. R., *MSCEIT: User's Manual*. Toronto, Ontario: Multi-Health Systems inc., 2002
- Mayer J. D., Caruso, D.R., & Salovey, P.: Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence. *Intelligence*, 27, (4), 267-298, 2004
- Phelps E. A., Ledoux J.: Contributions of the Amygdala to Emotion Processing: From Animal Models to Human Behavior, *New York University*, 48: 175–187, 2005
- Rilling J. K., King- Casas B., Sanfey A. G.: The neurobiology of social decision-making, *Science Direct*, 18 (2), 159–165, 2008

- Saarni C.: The development of emotional competence. New York: Guilford, 1999
- Salovey P. & Mayer. J.D.: Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9: 185-211, 1990
- Salovey P., Sluyter D.: *Emotional Development and Emotional Intelligence: Implications for Educators*. NY: Basic Books, 1997
- Salovey P., Lopes, P.N., Straus, R.: *Personality and Individual Differences*, 30 (8): 1018-1032, 2004
- Sroufe L. A.: Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood, *Attachment and Human Development*, 7: 349-367, 2005
- Staw, B.M. & Barsade, S. G. : Affect and managerial performance: A test of the sadder-but -wiser versus happier-and-smarter hypothesis. *Admin. Sci. Quart.*, 38 (2): 304-331, 1993
- Thorndike & Stein: An evaluation of the attempts to measure social intelligence, *Psychological Bulletin*, 34, 275-284, 1937
- Vitello-Cicciu, J. M.: Leadership practices and emotional intelligence of nurse leaders. Unpublished doctoral dissertation. The Fielding Institute. Santa Barbara. CA., 2001
- Weininger O.: *Time-in Parenting: How to Teach Children Emotional Self-Control, Life Skills, and Problem Solving by Lending Yourself and Staying Connected*, Paperback Toronto, Rinascente Books, 2002
- Maslow A.H.: A theory of human motivation, *Psychological Review*. 50 (4): 370–96, 1943
- Mayer D.J. & Cobb, C. D.: Educational policy on emotional intelligence: Does it make sense? *Educational Psychology Review*, 12 (2), 163-183, 2000
- Mayer J. D., Salovey, P., Caruso, D. R., & Sitarenios, G.: Emotional intelligence as a standard Intelligence. *Emotion*, 3 (1), 232-242., 2001
- Phelps E. A., Ledoux J.: Contributions of the Amygdala to Emotion Processing: From Animal Models to Human Behavior, *New York University*, 48, 175–187, 2005
- Riling J. K., King- Casas B., Sanfey A. G.: The neurobiology of social decision-making, *ScienceDirect*, 18 (2), 159–165, 2008

- Salovey P. & Mayer. J.D.: Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211, 1990
- Salovey P., Lopes P. N., Straus R.: *Personality and Individual Differences*, 30 (8), σ.1018-1032, 2004
- Sroufe L. A.: Attachment and development: A prospective, longitudinal study from birth to adulthood, *Attachment and Human Development*, 7, 349-367, 2005
- Staw, B.M. & Barsade, S.G.: Affect and managerial performance: A test of the sadder-but -wiser versus happier-and-smarter hypothesis. *Admin. Sci. Quart.*, 38 (2),304-331, 1993
- Thorndike & Stein: An evaluation of the attempts to measure social intelligence, *Psychological Bulletin*, 34, .275-284, 1937

Διαδικτυακοί τόποι

- Gardner H.: multiple intelligences and education. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο <http://infed.org/mobi/howard-gardner-multiple-intelligences-and-education/> (10/06/2017).
- Greenspan S.: Six Developmental Levels (Stages) of the Mind. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο <http://addictionhelp.org/wp-content/uploads/2014/09/develop.pdf> (10/06/2017).
- McLeod, S. A.: Maslow's Hierarchy of Needs. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο www.simplypsychology.org/maslow.html (10/06/2017).
- Rosenthal R., Hall J.A., DiMatteo M. R., Rogers P., & Archer D.: Sensitivity to nonverbal communication: A profile approach to the measurement of individual differences. Baltimore: Johns Hopkins U. press, 1979. Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο https://repository.library.northeastern.edu/downloads/neu:rx914607j?datastream_id=content (10/06/2017).
- Ορισμός της αμυγδαλής του εγκεφάλου στο διαδικτυακό τόπο www.dictionary.com (07/03/2017) και
- Ορισμός της έννοιας του σεβασμού στο διαδικτυακό τόπο www.dictionary.com (26/05/2017).