

ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΛΥΠΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ





Διαχείριση της λύπης

Τα παιδιά ζουν έντονα τη στιγμή και είναι καλά “γειωμένα” στο παρόν. Οποιαδήποτε άρνηση εκ μέρους των γονέων στην εκδήλωση της επιθυμίας τους, αρχικά δημιουργεί έντονα συναισθήματα ματαιώσης, λύπης και στενοχώριας. Αν στα συναισθήματα αυτά οι ενήλικες δεν ανταποκριθούν με κατανόηση και ενσυναίσθηση, τότε το πιθανότερο είναι να μεταμορφωθούν σε εκνευρισμό ή ακόμα και σε κρίση θυμού.

Δίνω χώρο στο συναίσθημα με ενσυναίσθηση και συμπαράσταση

Επικοινωνία γονέα-παιδιού

Άλλοτε πάλι το συναίσθημα της λύπης εμφανίζεται όταν τα παιδιά αντιμετωπίζουν προβλήματα, είτε με συνομηλίκους τους είτε με τους ενήλικες και τότε είναι ακόμα επιτακτικότερη η ανάγκη να ξέρουμε πως να δώσουμε χώρο στην έκφραση του συναισθήματος και να δείξουμε συμπαράσταση, ώστε να ανακουφίσουμε το παιδί μας.

Συχνά όμως οι γονείς ανταποκρίνονται με μη βοηθητικό τρόπο στα συναισθήματα της λύπης, και των συγγενικών αυτής, όπως της στενοχώριας, της απογοήτευσης, της πίκρας, της θλίψης, της μελαγχολίας, του ψυχικού πόνου, της ματαιώσης.



ΜΗ ΒΟΗΘΗΤΙΚΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ



Σενάριο 1ο:

Το παιδί μας θέλει να ανέβει και σε ένα τέταρτο παιχνίδι στο λούνα παρκ, ενώ η συμφωνία μας μαζί του είναι μόνο για τρία παιχνίδια, και τώρα πια είναι ώρα να φύγουμε. Όμως το παιδί επιμένει και μας παρακαλάει δείχνοντας στενοχωρημένο.

Όταν ένας γονιός λέει “όχι” σε μία επιθυμία του παιδιού, που θέλει, για παράδειγμα, να μείνει λίγο περισσότερη ώρα στο λούνα παρκ, και βλέπει τη στενοχώρια του να εκδηλώνεται με παρακάλια ή συγκίνηση τα μάτια, συχνά θεωρεί καλό να πει τη φράση “Μη στενοχωριέσαι” ή “Μην κλαις” η οποία όμως, αν την αναλύσουμε, θα δούμε ότι αποτελεί μία αρνητική εντολή όπως, π.χ. “μη βάζεις το χέρι σου στην πρίζα”. Οι φράσεις αυτές υποκρύπτουν μία προσπάθεια ελέγχου του συναισθήματος του παιδιού, η οποία μάλιστα τις περισσότερες φορές αποτυγχάνει, καθώς το παιδί συνεχίζει να είναι στενοχωρημένο.

**Όταν δεν μπαίνω στη θέση σου στη λύπη σου,
τότε σ' αφήνω μόνο σου στον πόνο σου,
δηλαδή σ' εγκαταλείπω συναισθηματικά.**

Άρνηση ή ακύρωση του συναισθήματος του παιδιού είναι και η φράση “Έλα, χαμογέλασέ μου τώρα” . Και στις δύο παραπάνω περιπτώσεις ο γονιός δείχνει έλλειψη σεβασμού στο συναίσθημα της λύπης του παιδιού.

Άλλη συνήθη μη βοηθητική πρακτική είναι και η προσπάθεια απόσπασης της προσοχής του παιδιού από το δυσάρεστο παρόν, με μία αναφορά στο άμεσο ή κοντινό μέλλον. Παράδειγμα: “Έλα, πάμε τώρα και θα έρθουμε πάλι αύριο” ή “Έλα, πάμε και μας περιμένει μια ωραία πίτσα στο σπίτι”. Οι προσπάθειες αυτές συχνά αποτυγχάνουν, καθώς δεν αναφέρονται καθόλου στο παρόν που κυριαρχείται από το συναίσθημα της στενοχώριας ή/ και της απογοήτευσης, ενώ αντίθετα, μοιάζουν να το παρακάμπτουν.

Πολύ συχνή είναι επίσης η φράση: “Πως κάνεις έτσι για ένα παιχνίδι;” ή “Δεν είναι και τίποτα τόσο σπουδαίο πια αυτό, ανέβηκες σε τρία παιχνίδια στο λούνα παρκ, τι έγινε αν δεν ανεβείς και σε ένα τέταρτο;” Η αντιμετώπιση αυτή ουσιαστικά υποτιμάει το πρόβλημα και το συναίσθημα του παιδιού, εκφράζοντας επίσης έλλειψη κατανόησης από την πλευρά του γονιού.

Υπάρχουν βέβαια και επιθετικές αντιδράσεις, όπως αυτή ενός γονιού που φωνάζει και λέει: “Τελείωσε, πρέπει να φύγουμε, είναι αργά, δεν ακούω τίποτα, προχώρα είπα. Συμφωνήσαμε τρία παιχνίδια στο λούνα παρκ, δεν έχει τέταρτο”. Όταν ο γονιός υψώνει τον τόνο της φωνής του, εκφράζεται με επιθετικότητα προς το παιδί. Η επιθετικότητα πάντα επιδιώκει τη δημιουργία φόβου και πράγματι, τις περισσότερες φορές τα παιδιά υπακούουν γιατί φοβούνται το γονιό.

Ευτυχώς, οι περισσότεροι γονείς σήμερα φαίνεται να θέλουν τα παιδιά τους να τους “υπακούν”, δηλαδή να δέχονται τα όρια που θέτουν, επειδή τους σέβονται κι όχι επειδή τους φοβούνται. Γενικά, η επιθετικότητα στη διαχείριση της λύπης των παιδιών μειώνει την αυτοεκτίμησή τους αλλά και τις πιθανότητες να μοιραστούν με τους γονείς τα προβλήματα που τα απασχολούν. Επίσης, μειώνει την ψυχική τους ανθεκτικότητα, δηλαδή την αντοχή τους στη ματαίωση και στον πόνο στη ζωή.



Επιθετικότητα εκφράζουν επίσης οι φράσεις:

“Είσαι απαράδεκτος, δεν τηρείς τη συμφωνία που κάναμε”

“Πολύ ευαίσθητος μας έχεις γίνει, όλο κλαις”

“Τι γκρινιάρης που είσαι, όλο παραπονιέσαι”

“Είσαι πολύ αχάριστη, με τίποτα δεν είσαι ευχαριστημένη”.

[Περισσότερα για την επιθετικότητα ΕΔΩ](#)



Όταν δείχνουμε επιθετικότητα στα παιδιά μας, τους δίνουμε το μήνυμα ότι αξίζουν την έλλειψη σεβασμού μέσα στην αγάπη. Οπότε το πιο πιθανό είναι ν' αγαπήσουν και ν' αγαπηθούν από τους άλλους κι από τον εαυτό τους μ' αυτόν τον τρόπο, δηλαδή με αγάπη που έχει μέσα και βία...



Όλες οι παραπάνω φράσεις αποτελούν χαρακτηρισμούς απαξιωτικούς και εν τέλει αρνητική κριτική του συνόλου της προσωπικότητας του παιδιού. Η αρνητική κριτική του γονιού εκλαμβάνεται ως επιθετικότητα από το παιδί και αποτελεί έλλειψη σεβασμού προς την προσωπικότητά του.

Ακόμα όμως και αν ο γονιός μιλήσει ήρεμα και υπενθυμίσει απλώς τον κανόνα: “Πρέπει να φύγουμε, δεν έχουμε άλλο χρόνο, πρέπει να κοιμηθείς στις 9, αύριο έχεις σχολείο, κάναμε συμφωνία για τρία παιχνίδια, πάμε σε παρακαλώ” τότε είναι ένας “κανονιστικός” γονιός, που αναφέρεται μόνο σε όρια και συμφωνίες, “πρέπει” και κανόνες, αγνοώντας το συναίσθημα της ματαίωσης.



Η ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΛΥΠΗΣ

Όταν ένας άνθρωπος, παιδί ή ενήλικας, στενοχωριέται, είτε επειδή μία επιθυμία του δεν πραγματοποιήθηκε, είτε επειδή αντιμετωπίζει κάποιο άλλο πρόβλημα, τότε αυτό που ζητάει από το συνάνθρωπό του είναι κατανόηση, συμπαράσταση και ενσυναίσθηση. Αν λοιπόν θέλουμε το παιδί μας να νιώσει ότι το καταλαβαίνουμε και του συμπαραστεκόμαστε, μπαίνοντας στη θέση του ή “στα παπούτσια του” όπως λέμε, τότε θα ήταν πολύ βοηθητικό να πούμε ακριβώς αυτό που καταλαβαίνουμε, από αυτό που του συμβαίνει εκείνη τη στιγμή, όσο μικρό κι αν μας φαίνεται.

Αυτό σημαίνει να πούμε αναλυτικά τι καταλαβαίνουμε, όσον αφορά στο πρόβλημα του ή στην επιθυμία του.

Για παράδειγμα, στην περίπτωση του λούνα παρκ: “Καταλαβαίνω, παιδί μου, ότι θέλεις πολύ να ανέβεις τώρα και στη ρόδα. Θα ήταν πράγματι πολύ ωραία να ανεβαίναμε εκεί πάνω μαζί. Θα ήμασταν αγκαλίτσα, θα μας φυσούσε το αεράκι, θα βλέπαμε την πόλη από ψηλά”.



Αυτό που θέλουν όλοι οι άνθρωποι όταν βιώνουν ένα δυσάρεστο συναίσθημα είναι κάποιον να τους νιώσει και να τους καταλάβει. Ο καλύτερος τρόπος για να νιώσει ο άλλος ότι τον νιώθω είναι να του δείξω ενσυναίσθηση.



Επίσης, η κατανόησή μας θα πρέπει να αναφέρεται στα συναισθήματα του παιδιού:

“Καταλαβαίνω, επίσης, πως τώρα που λέω όχι σε αυτό, απογοητεύεσαι”

Η συμπάραστασή μας αφορά στην έκφραση των δικών μας συναισθημάτων για τη λύπη του:

“Κι εγώ στενοχωριέμαι που σε βλέπω έτσι και που δεν έχουμε χρόνο γι' αυτό τώρα.”

Το “αλλά” δεν ενδείκνυται καθόλου αυτή τη στιγμή, π.χ. “Αλλά όπως ξέρεις είναι ώρα να φύγουμε”.

Αυτό που είναι σημαντικό είναι να ακολουθήσει μία σιωπή από μεριά μας και να περιμένουμε την αντίδραση του παιδιού στα λόγια μας. Τις πρώτες φορές που θα χειριστούμε με τον παραπάνω τρόπο τη λύπη του παιδιού και θα συνοδεύσουμε το “όχι” μας με ενσυναίσθηση, ίσως να έχουμε ως αντίδραση από το παιδί θυμό ή επιθετικότητα, όπως συνήθιζε και στο παρελθόν. Αν επιμείνουμε όμως σε αυτή τη στρατηγική, χωρίς να χρειάζεται να υποχωρήσουμε στο όριο που βάλαμε, τότε αυξάνουμε τις πιθανότητες, σταδιακά, να δούμε το παιδί να ανακουφίζεται, να υποχωρεί και να δέχεται ήρεμα το όριο αυτό και έτσι να μειώσουμε την πιθανότητα για γκρίνια και κρίση θυμού.

ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗΣ

Η αντιμετώπιση αυτή ανακουφίζει ιδιαίτερα το παιδί, καθώς νιώθει ότι ο γονιός μοιράζεται τη λύπη του και του δείχνει συμπάρασταση. Το παιδί που μεγαλώνει με ενσυναίσθηση θα αναζητήσει, αργότερα, ως ενήλικας, ανθρώπους που θα μπορούν να του δώσουν ενσυναίσθηση. Γενικότερα, όσον αφορά στις σχέσεις του με τους άλλους, θα δημιουργεί δεσμούς με ζεστασιά και ψυχική οικειότητα και όσον αφορά στη σχέση του με τον εαυτό του, θα βιώνει τα δυσάρεστα συναισθήματα, δεν θα τα "θάβει" μέσα του και θα έχει τη δύναμη να τα διαχειριστεί, με ψυχική ανθεκτικότητα.

Πολλοί γονείς που παραπονιούνται για έλλειψη ενσυναίσθησης από τα παιδιά τους και λένε π.χ. "δεν μας καταλαβαίνουν, δεν νοιάζονται για το πόσο κουρασμένοι είμαστε, ούτε ένα ποτήρι νερό δε μας φέρνουν", θα ήταν χρήσιμο να βελτιώσουν τον εαυτό τους ως προς την ενσυναίσθηση που εκείνοι δείχνουν προς τα παιδιά τους. Το ίδιο ισχύει και ως προς το σεβασμό. Με άλλα λόγια, αν θέλουμε να χτίσουμε τη σχέση μας με τα παιδιά μας σε κλίμα αλληλοσεβασμού και αλληλοκατανόησης θα ήταν χρήσιμο να λειτουργήσουμε εμείς ως πρότυπα, δίνοντας αυτό που απλά λέμε "το καλό παράδειγμα".

“ Η ενσυναίσθηση
καλλιεργείται,
δεν έρχεται από μόνη της
με τα χρόνια...”





Σενάριο 2ο:

Η κόρη σας έχει μαλώσει με δύο καλές τις φίλες, που τώρα πια δεν της μιλάνε καθόλου στο σχολείο και είναι πολύ στενοχωρημένη γι' αυτό.

Σύμφωνα με τα παραπάνω, η κατάλληλη αντιμετώπιση, αναλυμένη σε στάδια, θα ήταν:

Αντανάκλαση συναισθήματος:
καθρέφτισμα του συναισθήματος του παιδιού: "Φαίνεσαι λυπημένη, απογοητευμένη"

Αντανάκλαση περιεχομένου: μέσω της τεχνικής του οραματισμού:
φαντάζομαι πως θα είναι τώρα η προβληματική κατάσταση για το παιδί, μπαίνω στη θέση του και αναδιατυπώνω το πρόβλημά του με λεπτομέρειες.

- "Καταλαβαίνω, αγάπη μου, ότι μ' αυτά τα κορίτσια παίζετε μαζί τόσον καιρό, κάνατε πολύ καλή παρέα, έχουν έρθει στο σπίτι μας τόσες φορές, έχουμε πάει βόλτες μαζί. Καταλαβαίνω ότι ήταν πολύ σημαντική για σένα η φιλία μαζί τους. Φαντάζομαι πως τώρα θα στενοχωριέσαι που δε σου μιλάνε, ίσως και να νιώθεις μοναξιά που είσαι μόνη σου στο διάλειμμα, ίσως και να θυμώνεις ή να ζηλεύεις. Μπορεί ακόμα και να αγχώνεσαι για το τι θα γίνει από δω και πέρα, με ποιους θα κάνεις παρέα στο σχολείο...."

- "Κατάλαβα καλά;"

Σε αυτό το σημείο δίνεται η ευκαιρία στο παιδί να διορθώσει και να πει π.χ. "όχι δεν θύμωσα, ούτε ζηλεύω, απλώς στενοχωριέμαι..."

Τα δύο παραπάνω βήματα αφορούν στο στάδιο της κατανόησης του προβλήματος του παιδιού, ενώ το επόμενο στο στάδιο της συμπαράστασης.

Έκφραση του δικού μου συναισθήματος, συμπάσχω και συνδέομαι συναισθηματικά με το παιδί μου, δείχνω συμπόνοια και συμπαράσταση.

- “Λυπάμαι ή αγχώνομαι που σε βλέπω έτσι. Έχω αγωνία κι εγώ για το μέλλον, για το τι θα γίνει τώρα μεταξύ σας, αν θα τα ξαναβρείτε ή όχι”

Μπορώ ακόμα να προσφέρω έμπρακτη σωματική ανακούφιση (και δεν το 'πλακώνω' με αγκαλιές και φιλιά, χωρίς να το ρωτήσω)

- “Θέλεις μια αγκαλιά;”

Αν το παιδί μας δεν είναι έτοιμο να συζητήσει αυτή τη στιγμή, λέμε:

“Όποτε θέλεις, όποτε είσαι έτοιμη, μπορούμε να το συζητήσουμε”... αλλά χωρίς να δώσουμε τη δική μας συμβουλή.



Ο ρόλος της συμβουλής:

Όταν το παιδί αντιμετωπίζει ένα πρόβλημα, η συμβουλή του γονιού δεν ενισχύει την αυτοεκτίμησή του. Το να μεγαλώνω ένα παιδί, σημαίνει ανάμεσα σε άλλα, ότι το καθιστώ ένα άτομο ικανό να λύνει τα προβλήματα της ζωής του μόνο του, με τις δικές του ιδέες, χωρίς να τα αποφεύγει ή να απογοητεύεται και να τα παρατάει εύκολα. Αν λοιπόν, θέλουμε τα παιδιά μας να είναι καλοί λύτες προβλημάτων ως ενήλικες, δεν πρέπει να χάνουμε την ευκαιρία, όταν αντιμετωπίζουν ένα πρόβλημα να ενισχύουμε την ανεξαρτησία της σκέψης τους και αντί να τα "καπελώνουμε" με τις συμβουλές μας, να τα ενδυναμώνουμε δείχνοντας εμπιστοσύνη στη δική τους κρίση.

Οι συμβουλές "καπελώνουν" και αποδυναμώνουν τα παιδιά στην επίλυση των προβλημάτων τους.

Πιο συγκεκριμένα, να ρωτάμε: "Εσύ τι λες να κάνεις από δω και πέρα;" ή "Έχεις καμιά ιδέα γι' αυτό;" και όχι να βιαζόμαστε να δώσουμε τη δική μας ιδέα / συμβουλή, στερώντας τα έτσι από την ευκαιρία να σκεφτούν από μόνα τους. Και επειδή συχνά οι καλές ιδέες δεν έρχονται όποτε ακριβώς τις θέλουμε, αν το παιδί αδυνατεί να σκεφτεί κάτι εκείνη τη στιγμή, λέμε: "δεν πειράζει, σκέψου το και το συζητάμε πάλι αύριο". Αν την επόμενη μέρα, το παιδί δεν έχει σκεφτεί κάτι για τη λύση του προβλήματός του και είναι απογοητευμένο, «καθρεφτίζουμε» το συναίσθημά του λέγοντας: "Φαίνεσαι απογοητευμένος" και δεν προσθέτουμε "Θέλεις να σου πω τι σκέφτηκα εγώ;". Αντί γι' αυτό, λέμε: "Έχω σκεφτεί κι εγώ κάτι" και περιμένουμε να μας ρωτήσει το ίδιο το παιδί για τη λύση που σκεφτήκαμε εμείς, όπως "Τι, μαμά;" καθώς ο καλύτερος τρόπος να εισακουστεί μία συμβουλή, είναι πρώτα να μας έχει ζητηθεί.



Στο παραπάνω σενάριο ο γονιός είναι βοηθητικό να πει:

- "Τι λες να κάνεις τώρα γι' αυτό; Έχεις καμιά ιδέα;"

Αν απαντήσει: "Όχι", τότε λέει:

- "Δεν πειράζει, έχεις χρόνο να το σκεφτείς, το συζητάμε πάλι αύριο..."

ή αν το παιδί απαντήσει:

- "Ναι, να πάω να παίξω με τη Μαρία, για να τις κάνω να ζηλέψουν",

τότε την επόμενη μέρα ο γονιός ρωτάει:

- "Πως πήγαν τα πράγματα σήμερα;"

- "Μπα, δεν δούλεψε, ακόμα δεν μου μιλάνε"

Αμέσως μετά:

- "Τόσες μέρες που το συζητάμε έχω σκεφτεί κι εγώ κάτι που ίσως σε βοηθήσει".

- "Τι, μαμά;"

- "Έχω σκεφτεί να πάρουμε τηλέφωνο το καινούριο κοριτσάκι που ήρθε στο σχολείο και να το καλέσουμε σπίτι μας να το γνωρίσουμε καλύτερα. Τι λες;"

Δίπλα στο σωματικό πόνο, υπάρχει πάντα και ο ψυχικός.

Σενάριο 3ο:

Ο τετράχρονος Νικόλας έκαψε το δάκτυλό του και κλαίει, λέγοντας στο μπαμπά του: “Α,α, κήκα, κήκα!”

Επικοινωνία χωρίς ενσυναίσθηση:

-Δε σου είπα εγώ να μην το πιάσεις! (κήρυγμα)

Έλα μην κάνεις έτσι. Δεν είναι τίποτα. (υποτίμηση του προβλήματος)

Θα περάσει. (παράκαμψη του συναισθήματος)

Μην κλαις, σταμάτα. (αρνητική εντολή, έλεγχος συναισθήματος)

Μη κάνεις σα μωρό. (αρνητική κριτική, ντρόπιασμα)

Κάτσε εδώ, τώρα, ακίνητος, να σου βάλω αλοιφή. (εντολή)

-Όχι, όχι, δε θέλω, θα πονέσω.....!

-Έλα εδώ, δεν πονάει, θα δεις (παράκαμψη συναισθήματος)

Ο Νικόλας τρέχει να φύγει μακριά από το μπαμπά του...

Επικοινωνία με ενσυναίσθηση:

-Πονάει πολύ ε; (κατανόηση του προβλήματος)

-Ναι, ναι κοίτα, το έκαψα πάρα πολύ!

-Ναι, φαίνεται ότι κήκε αρκετά, έχει κοκκινίσει. (αναγνώριση του προβλήματος)

-Κάνε κάτι, μπαμπά!

-Λέω να του βάλω λίγο πάγο, να δροσιστεί και μετά λίγη αλοιφή. Εσύ τι λες; (κατάθεση πρότασης επίλυσης)

-Όχι, όχι, θα πονέσω...!

-Φοβάσαι ότι θα πονέσεις ακόμα πιο πολύ (καθρέφτισμα - αναγνώριση του συναισθήματος)

-Τι θέλεις να κάνουμε για να μην πονέσεις;

-Δεν ξέρω...

-Μήπως θέλεις να κρατάς εσύ το παγάκι; Να το κάνεις μόνος σου, όσο απαλά θέλεις; (κατάθεση πρότασης επίλυσης)

-Εντάξει....



Όταν είσαι μαζί μου στη λύπη μου, τότε με βοηθάς να περάσω από μέσα της κι έτσι και να την ξεπεράσω.

Σενάριο 4ο:

Η Κορίνα, πέντε ετών, περιμένει με τη θεία της στο αυτοκίνητο τη μητέρα της, που πήγε για λίγο στο σούπερ μάρκετ, ενώ κλαίει και λέει: “Θέλω τη μαμά μου...”

Επικοινωνία χωρίς ενσυναίσθηση:

-Θα γυρίσει σε λίγο η μαμά σου. (παράκαμψη του συναισθήματος, εκλογίκευση)

-Θέλω το αρκουδάκι μου!

-Αχ, δεν το έχουμε τώρα εδώ το αρκουδάκι σου. (παράκαμψη του συναισθήματος, εκλογίκευση)

-(Το παιδί κλαίει πιο δυνατά)

Επικοινωνία με ενσυναίσθηση:

- Θέλω τη μαμά μου...

- Σου λείπει η μαμά σου Κορίνα μου, ε;

- (Γνέφει καταφατικά)

- Δε θέλεις να σ' αφήνει μόνη σου και να φεύγει χωρίς εσένα.

- (Σταματάει να κλαίει) Θέλω το αρκουδάκι μου....

- Όταν σου λείπει η μαμά θέλεις το αρκουδάκι σου....

Σε βοηθάει η αγκαλίτσα του να ηρεμήσεις Κορίνα μου;

- Ναι....

- Και τώρα που δεν το έχεις εδώ ούτε αυτό, σου λείπει κι αυτό και στενοχωριέσαι.... Κι εγώ λυπάμαι που δεν το έχουμε εδώ μαζί μας...

Η Κορίνα βγαίνει από το καρεκλάκι της στην πίσω θέση, έρχεται μπροστά και αρχίζει να μιλάει για τους ανθρώπους που βλέπει στο πάρκινγκ του σούπερ μάρκετ.



Σενάριο 5ο:

Ο οκτάχρονος Δημήτρης συζητάει με τη μητέρα του, το πρωί πριν πάει στο σχολείο. Η επικοινωνία με ενσυναίσθηση τον βοηθάει να αποδεχτεί την κατάσταση ως έχει.

Επικοινωνία χωρίς ενσυναίσθηση:

- Βαριέμαι στο σχολείο. Δε θέλω να ξαναπάω!
- Τι να κάνουμε; Όλα τα παιδιά σχεδόν βαριούνται το σχολείο. (παράκαμψη του συναισθήματος, εκλογίκευση)
- Το μισώ σου λέω! (με μεγαλύτερη ένταση)
- Ωχ μωρέ Δημήτρη! Το μισείς και το μισείς... Σταμάτα να παραπονιέσαι, επιτέλους. (έλεγχος του συναισθήματος, αρνητική εντολή)
- Δεν ξαναπάω σου λέω!
- Πρέπει να πας. Το ξέρεις αυτό πολύ καλά. Το σχολείο είναι υποχρεωτικό για όλα τα παιδιά. (κήρυγμα) Λοιπόν, δε μιλάμε για κάτι πιο ευχάριστο; Πού θα ήθελες να πάμε βόλτα το Σάββατο; Έλα... και βάλε τα παπούτσια σου να φύγουμε (απόσπαση προσοχής).
- Όχι, δεν τα βάζω !!

Επικοινωνία με ενσυναίσθηση:

- Βαριέμαι στο σχολείο. Δε θέλω να ξαναπάω! (με θυμό)
- Καταλαβαίνω ότι βρίσκεις το σχολείο σου πολύ βαρετό και φαίνεται σχεδόν να το μισείς.
- Ναι, το μισώ. Και μισώ και την κυρία, που όλο μας φωνάζει.
- Θυμώνεις πολύ όταν η δασκάλα σας, υψώνει πολύ τον τόνο της φωνής και σας μαλώνει;
- Και όχι μόνο αυτό. Δίνει συνέχεια υποσχέσεις ότι θα παίξουμε ωραία παιχνίδια και δεν τις τηρεί ποτέ.
- Σας αφήνει δηλαδή να ελπίζετε ότι θα κάνετε κάτι πολύ ευχάριστο και μετά εσύ εκνευρίζεσαι που δεν γίνεται και δεν μπορείς έτσι να βασιστείς στα λόγια της και να της έχεις εμπιστοσύνη.
- Ακριβώς αυτό. Είναι εντελώς ηλίθιο!
- Φαίνεται ότι σε ενοχλεί πολύ αυτή η κατάσταση.
- Πάρα πολύ και θέλει να κάνουμε ακριβώς ό,τι μας λέει!
- Σ' ενοχλεί που σου λέει συνέχεια τι να κάνεις;
- Ναι, κι αν δεν το κάνω, θα μπλέξω.
- Φοβάσαι, μήπως μπλέξεις, αν την αγνοήσεις.
- Ε, και γι' αυτό δεν την αγνοώ. Ουφ, τέλος πάντων... πεινάω, τι θα φάω;

“**Αν μ' ακούσεις αληθινά,
με βοηθάς να μοιραστώ
περισσότερα μαζί σου.**”

Σενάριο 6ο:

Η δωδεκάχρονη Κατερίνα στέκεται μπροστά στον καθρέπτη και λέει:

"Αμάν αυτά τα ψωμάκια, δεν μπορώ να τα ξεφορτωθώ με τίποτα.... και κάνω και δίαιτα.... είμαι απαίσια....!"

Μόνο η επικοινωνία με ενσυναίσθηση βοηθάει την έφηβη να ανοιχτεί περισσότερο για το θέμα.

Επικοινωνία χωρίς ενσυναίσθηση:

-Μα τι είναι αυτά που λες παιδί μου; Μια χαρά είσαι... (άρνηση του συναισθήματος)

-Που τα βλέπεις τα ψωμάκια; Είσαι υπερβολική! (αρνητική κριτική)

-Αυτά τα πρότυπα με τα μοντέλα που σας σεβίρουν, σας παρασέρνουν.... (υποτίμηση της κριτικής σκέψης)

-Άει παράτα μας, ρε μαμά!!



Επικοινωνία με ενσυναίσθηση:

-Βλέπω ότι έχεις αγωνία και σαν να έχεις απελπιστεί κιόλας, κάνεις και μία απαιτητική δίαιτα και πάλι δεν έχεις το αποτέλεσμα που θέλεις... (κατανόηση προβλήματος και συναισθήματος)

-Ναι... και ξέρεις τα κουτσομπολιά που πέφτουν, ακόμα και τ' αγόρια τα συζητάνε αυτά....

-Και φαντάζομαι νιώθεις αυτήν την πίεση για το τέλειο, με όλα αυτά τα σχόλια που κάνουν τα παιδιά..

-Ναι, παρατηρούν ακόμα και την πιο μικρή λεπτομέρεια, δεν αφήνουν τίποτα να πέσει κάτω...

-Πρέπει να είναι πολύ πιεστικό αυτό για σένα...

Η συζήτηση συνεχίζεται καθώς η Κατερίνα ανοίγεται όλο και περισσότερο στη μητέρα της.

Όταν αγνοείς τον πόνο μου,
αυξάνεις την απόσταση
μεταξύ μας.

Σενάριο 7ο:

Ο 15χρονος Βασίλης έχει χωρίσει με την κοπέλα του και μόλις το ανακοινώνει στον πατέρα του.

Επικοινωνία χωρίς ενσυναίσθηση:

-Δε θα βγεις απόψε με τη Μαρία;
-Χωρίσαμε...
-Α, πως κι έτσι;
-Μην το ψάχνεις...
-Εντάξει, ίσως να είναι και καλύτερα... όλο μαλώνετε...
-Ε, και τι μ' αυτό;
-Ε, μάλλον δεν ταιριάζατε φαίνεται...
-Άσε μας, ρε μπαμπά, όλα τα ξέρεις!!



Επικοινωνία με ενσυναίσθηση:

-Δε θα βγεις απόψε με τη Μαρία;
-Χωρίσαμε...
-Σε βλέπω κάπως μελαγχολικό...
-Έ, όσο να'ναι...
-Ήσασταν καιρό μαζί, ήταν σημαντική για σένα..., αν δεν κάνω λάθος η μεγαλύτερη σχέση σου σε διάρκεια...
-Ναι, ήταν...
-Φαντάζομαι θα ήταν δύσκολος ο χωρισμός σας...
-Ναι, αλλά δεν ταιριάζαμε...
-Είχατε αρκετές διαφωνίες..., παρόλα αυτά φαίνεται να σε στενοχωρεί όλο αυτό...
-Ε, δεν είναι κι εύκολο... αλλά εντάξει, θα το ξεπεράσω...
-Πιστεύεις ότι θα βρεις τον τρόπο να προχωρήσεις παρακάτω, νιώθεις δυνατός.
-Έτσι πιστεύω...
-Λυπάμαι πολύ που το περνάς αυτό αλλά είμαι και αισιόδοξος ότι θα βγεις απ' αυτή την εμπειρία πιο σοφός.



Συμπερασματικά:

Η ενσυναίσθηση
αποτελείται
από τέσσερα
απλά βήματα.

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ:
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ + ΠΡΟΒΛΗΜΑ

ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ:
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ + ΠΡΟΒΛΗΜΑ

Αποτελεί το πιο
πολύτιμο εργαλείο
επικοινωνίας
στη διαχείριση
των επώδυνων
συναισθημάτων.

ΦΥΛΛΟ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Καταγράψτε μία περίπτωση στην οποία το παιδί βιώνει ένα επώδυνο συναίσθημα:

Καταγράψτε την επικοινωνία σας μέσω της ενσυναίσθησης:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5



Ευχαριστώ για το ενδιαφέρον σας!

Στη διάθεσή σας για περαιτέρω ενημέρωση με
διαδικτυακά
βιντεοσκοπημένα και "ζωντανά" σεμινάρια.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Τηλέφωνο: 6942 540 526

Ηλεκτρ. δ/νση: athinakaravoltso@gmail.com

Ιστοσελίδα: www.athinakaravoltso.com