

ΣΕ ΝΟΙΑΖΟΜΑΙ

Τί είναι ενσυναίσθηση

Ενσυναίσθηση είναι η ικανότητα του ανθρώπου να αναγνωρίσει την συναισθηματική κατάσταση κάποιου άλλου και ν' ανταποκριθεί με κατάλληλο τρόπο σ' αυτή την κατάσταση.

Είναι σημαντική ικανότητα γιατί επιτρέπει να συνδεθούμε με το παιδί σε συναισθηματικό επίπεδο και μεταφέρει το μήνυμα ότι ενδιαφερόμαστε πρώτα γι αυτό και μετά για το αποτέλεσμα της οποιαδήποτε πράξης του ή κατάστασης του.

Τι κάνουμε

Περιγράφουμε την κατάσταση, την πράξη αυτό που εκείνη τη στιγμή ζούμε με το παιδί. Και στην συνέχεια αναφερόμαστε στο συναίσθημα που μπορεί να νιώθει το παιδί για να συμπεριφερθεί έτσι. Δεν προσπαθούμε να βρούμε αμέσως λύσεις, να κρίνουμε, να φωνάξουμε ή να αναλύσουμε την κατάσταση (διδασκαλία, ηθικές αξίες κ.α.).

Παραδείγματα

- Μιλάς πολύ δυνατά τώρα. Φαίνεσαι πολύ θυμωμένος.
- Πέταξες τα βιβλία με δύναμη στο πάτωμα. Εκνευρίστηκες που ο δάσκαλος σας έβαλε πολλά μαθήματα
- Βλέπω δεν τρως ότι είναι πράσινο στο πιάτο σου. Μάλλον σε αηδιάζει αυτό το χρώμα στο φαγητό.
- Φαίνεσαι πολύ λυπημένος. Ίσως να μην ξέρω τι να σου πω αλλά χαίρομαι που το μοιράστηκες μαζί μου.

Τι λέει η επιστήμη

- ❖ Βασικά συναισθήματα από την αρχή της ζωής του ανθρώπου είναι η χαρά, η λύπη, η έκπληξη, η αηδία, ο θυμός, ο φόβος
- ❖ Κατοπτρικοί νευρώνες στο εγκέφαλο είναι υπεύθυνοι για την ενσυναίσθηση και οδηγούν σε μιμητική συμπεριφορά
- ❖ Η ανταπόκριση με ενσυναίσθηση συμβάλλει στην έκκριση ορμονών όπως η οκυτοκίνη την ορμόνη της αγάπης.

Προτάσεις για την επικοινωνία των συναισθημάτων

- ❖ Φυλλάδιο με συναισθηματικές φατσούλες
- ❖ Ημερολόγιο συναισθηματικής κατάστασης
- ❖ Το θερμόμετρο του φόβου

