



Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να κατανοεί και να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του

Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να διευρύνει το λεξιλόγιό του για τα συναισθήματα, διδάσκοντάς του λέξεις που αφορούν διαφορετικά συναισθήματα. Γνωρίζοντας και κατανοώντας αυτές τις λέξεις θα είναι σε θέση να ονομάσει και τα δικά του συναισθήματα και τα συναισθήματα των άλλων. Για παράδειγμα, θυμάστε κάποια στιγμή που το παιδί σας είχε ένα ξέσπασμα σε κάποιο κατάσταση ή σε κάποιον άλλο δημόσιο χώρο; Ίσως να προσπαθήσατε να το ηρεμήσετε λέγοντάς του να «χαλαρώσει» και ίσως νιώσατε μπερδεμένος/η και αβέβαιος/η σχετικά με το τι άλλο θα μπορούσατε να κάνετε αν συνέχιζε. Την επόμενη φορά μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να καταλάβει καλύτερα και να διαχειριστεί τα συναισθήματα που νιώθει, λέγοντάς του, «δείχνεις λυπημένος και απογοητευμένος. Κάποιες φορές αισθάνομαι κι εγώ έτσι. Αναρωτιέμαι τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να νιώσουμε καλύτερα...» Το να μαθαίνετε στο παιδί σας τα συναισθήματά του μπορεί να είναι μια εμπειρία χαράς και επιβράβευσης, ενώ μπορεί να προλάβει στην αρχή της την εκδήλωση προκλητικής συμπεριφοράς.

Δοκιμάστε τα παρακάτω στο σπίτι

- Απλά πείτε πώς νιώθει το παιδί σας, «δείχνεις πραγματικά ενθουσιασμένος! Βλέπω τα μάτια σου ορθάνοιχτα και το στόμα σου ανοιχτό».
- Πείτε πώς νιώθουν οι άλλοι, «ωχ, αυτό το μικρό αγόρι είναι πραγματικά εκνευρισμένο. Βλέπω ότι κλαίει και κάνει τα χέρια του γροθιές. Αναρωτιέμαι γιατί...».
- Δηλώστε πώς νιώθετε εσείς, «είμαι πραγματικά απογοητευμένος/η που δεν παίρνει μπροστά το αυτοκίνητο. Νομίζω ότι θα κάνω ένα διάλλειμα και θα ψάξω να βρω πιθανές λύσεις σε αυτό το πρόβλημα».
- Χρησιμοποιήστε τα βιβλία σαν εργαλεία διδασκαλίας.

Πρακτική στο σχολείο

- Συζητήστε με το δάσκαλο του παιδιού σας για τον τρόπο που διδάσκουν τα συναισθήματα στα παιδιά. Πολλά συναισθήματα βιώνονται στο σχολείο. Με τη βοήθεια των ενηλίκων, τα παιδιά μπορούν να διδαχθούν πώς φαίνονται τα συναισθήματα και πώς τα νιώθουν στο σώμα τους.
- Μέσα από τα βιβλία και τις πραγματικές εμπειρίες, οι εκπαιδευτικοί δείχνουν ότι ένα παιδί μοιάζει λυπημένο, επειδή κλαίει ή είναι εκνευρισμένο. Καθώς τα παιδιά θα αρχίσουν να αναγνωρίζουν πώς μοιάζουν τα συναισθήματα, θα αρχίσουν να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα και να έχουν ενσυναίσθηση σε σχέση με τους άλλους.

Κλείνοντας

Τα παιδιά που έχουν ανεπτυγμένη τη δεξιότητα να εκφράζουν με λέξεις τα συναισθήματά τους:

- Διαχειρίζονται καλύτερα τη ματαιώση
- Εμπλέκονται λιγότερο σε καυγάδες
- Έχουν λιγότερες καταστροφικές τάσεις στη συμπεριφορά τους
- Είναι πιο υγιή
- Είναι λιγότερο μοναχικά



- Είναι λιγότερο παρορμητικά
- Είναι πιο συγκεντρωμένα
- Έχουν καλύτερες σχολικές επιδόσεις.

Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αναγνωρίζει και να κατανοεί τη ματαίωση

Η ματαίωση είναι ένα κοινό συναίσθημα στα μικρά παιδιά και τυπικά εμφανίζεται όταν ένα παιδί αρχίζει να ανακαλύπτει τα πολλά πράγματα που θα ήθελε να κάνει και δεν μπορεί να κάνει ακόμη. Τα συναισθήματα ματαίωσης που εκδηλώνονται όταν ένα παιδί έχει δυσκολία στο να επικοινωνήσει τις ανάγκες του ή στο να δέσει τα κορδόνια του, δείχνουν ουσιαστικά ότι έχει την ανάγκη να δοκιμάσει έναν άλλο τρόπο ή ότι αυτό που κάνει δεν λειτουργεί. Μπορείτε να διδάξετε το παιδί σας πώς να διαχειρίζεται τη ματαίωση με εποικοδομητικό τρόπο. Το πιο σημαντικό είναι να ανταποκρίνεστε στη ματαίωση, όταν αυτή εμφανίζεται, πριν μετατραπεί σε θυμό ή γίνει έντονο ξέσπασμα. Δύο είναι οι δεξιότητες που πρέπει να καλλιεργήσουν τα παιδιά, ώστε να μπορούν να διαχειρίζονται τη ματαίωση: 1) να μάθουν να ζητάνε βοήθεια, και 2) να γνωρίζουν πότε να κάνουν διάλειμμα!

Δοκιμάστε τα παρακάτω στο σπίτι

- Παρατηρήστε και δηλώστε πότε εσείς, το παιδί σας ή οι άλλοι είναι απογοητευμένοι και αναστατωμένοι. Εξηγήστε πως όλοι, συμπεριλαμβανομένων και των μεγάλων, μπορεί να νιώθουν ματαίωση. Μπορείτε να πείτε για τον εαυτό σας: «είμαι απογοητευμένος/η και αναστατωμένος/η. Έχω δοκιμάσει τρεις φορές να φτιάξω την ηλεκτρική σκούπα και δεν τα καταφέρνω! Θα κάνω ένα διάλειμμα και θα ξαναπροσπαθήσω όταν θα νιώθω πιο ήρεμος/η».
- Για το παιδί σας: «είσαι τόσο απογοητευμένος και αναστατωμένος! Βλέπω ότι προσπαθείς να φτιάξεις αυτόν τον πύργο και συνέχεια διαλύεται. Ας φάμε κάτι και μετά προσπαθούμε πάλι μαζί».
- Για τους άλλους: «αυτό το μικρό αγόρι δείχνει απογοητευμένο και αναστατωμένο. Δεν μπορεί να ανέβει τη σκάλα μόνο του. Αναρωτιέμαι μήπως χρειάζεται λίγη βοήθεια».
- Μάθετε στα παιδιά σας κατάλληλους τρόπους να ανταποκρίνονται στη ματαίωση. Μπορείτε να του πείτε, «μπορείς να ρωτήσεις το μπαμπά σου. Πες, 'θέλω βοήθεια!'».
- Το να γνωρίζει πότε να κάνει διάλειμμα είναι μια δεξιότητα που μπορεί να διδαχθεί στο παιδί σας. Μπορείτε να πείτε: «βλέπω ότι είσαι απογοητευμένος και αναστατωμένος. Ας κάνουμε ένα διάλειμμα. Θα πιούμε λίγο νερό και μετά θα επιστρέψουμε και θα ξαναπροσπαθήσουμε!».
- Τα παιχνίδια είναι πολύ καλά εργαλεία για να κάνετε παιχνίδι ρόλων σε καταστάσεις που το παιδί σας δυσκολεύεται, όπως το να ολοκληρώσει μια εργασία. «ωχ, αυτό το τρένο δεν μπορεί να ανέβει το λόφο. Έχει προσπαθήσει τέσσερις φορές και διαρκώς πέφτει κάτω. Φαίνεται σαν να θέλει να κλάψει. Αναρωτιέμαι τι θα μπορούσε να κάνει;».

Πρακτική στο σχολείο

Το σχολείο είναι μια ευκαιρία για τα παιδιά να ανακαλύπτουν νέες ιδέες και να δοκιμάζουν καινούριες δεξιότητες. Καθώς το παιδί προσπαθεί να γίνει πιο ανεξάρτητο, συχνά μπορεί



να νιώσει ματαίωση, όταν δεν μπορεί να ολοκληρώσει μια εργασία μόνο του. Ο εκπαιδευτικός μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αναγνωρίζει τότε νιώθει απογοητευμένο και αναστατωμένο και να το παρακινήσει να ζητήσει βοήθεια, να δοκιμάσει έναν άλλο τρόπο ή να κάνει ένα διάλειμμα. «Έχεις δουλέψει πολύ σκληρά για να φτιάξεις αυτό το παζλ και φαίνεσαι απογοητευμένος και ταραγμένος. Θα ήθελες λίγη βοήθεια;». Καθώς το παιδί αποκτά νέες δεξιότητες για να διαχειρίζεται τα συναισθήματα ματαίωσης, θα αποκτά και μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση σε σχέση με τις ικανότητές του και προθυμία να δοκιμάζει νέες δραστηριότητες.

Κλείνοντας

Η παιδική ηλικία είναι γεμάτη με στιγμές ματαίωσης. Καθώς τα μικρά παιδιά ανακαλύπτουν τον κόσμο, έρχονται αντιμέτωπα με πολλές προκλήσεις. Υπάρχουν άπειρα πράγματα που απλά δεν μπορούν να φτάσουν, να τα ταιριάξουν και να τα ανέβουν μόνο τους. Στην οπτική του παιδιού, οι γονείς και οι άλλοι ενήλικες λένε πάντα «όχι» σε δραστηριότητες και αντικείμενα που εκείνο θέλει. Σαν γονιός, έχετε την ευκαιρία να βοηθήσετε το παιδί σας να μάθει να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να βρίσκει λύσεις στις ματαιώσεις του. Κάθε φορά που το παιδί σας είναι σε θέση να δουλέψει τα αισθήματα ματαίωσης που νιώθει, προσθέτει στον εαυτό του μια πολύ σημαντική δεξιότητα, την οποία χρειάζεται για να είναι ευτυχημένο και πετυχημένο στη ζωή του. Τα παιδιά που αποκτούν αυτές τις δεξιότητες είναι λιγότερο πιθανό να εκδηλώσουν προκλητική συμπεριφορά και είναι πιο ικανά να διαχειριστούν τα σκαμπανεβάσματα της ζωής με αυτοπεποίθηση.

Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αναγνωρίζει και να κατανοεί την απογοήτευση

Η απογοήτευση είναι ένα φυσιολογικό, αλλά δύσκολο κομμάτι της διαδικασίας της ωρίμανσης. Το παιδί σας είναι πιθανό να βιώσει απογοήτευση καθώς κάνει νέους φίλους, δοκιμάζει καινούρια πράγματα και βιώνει τα πάνω και τα κάτω της ζωής. Είτε πρόκειται για μια εκδρομή που αναβάλλεται λόγω βροχής ή για κάποιο πάρτι γενεθλίων που έχασε, η ζωή είναι γεμάτη μεγάλες και μικρές απογοητεύσεις. Όταν επιτρέπετε στο παιδί σας να νιώσει, να βιώσει και να μάθει από τις μικρές απογοητεύσεις σε μικρή ηλικία, το βοηθάτε να αποκτήσει δεξιότητες που χρειάζεται για να διαχειριστεί με επιτυχία μεγαλύτερες απογοητεύσεις που θα βιώσει σε μεγαλύτερες ηλικίες και σαν ενήλικας.

Δοκιμάστε τα παρακάτω στο σπίτι

- Παρατηρήστε και δηλώστε τότε εσείς, το παιδί σας ή οι άλλοι είναι απογοητευμένοι.
- Εξηγήστε πως όλοι, συμπεριλαμβανομένων και των μεγάλων μπορεί να νιώθουν απογοήτευση. Μπορείτε να πείτε για τον εαυτό σας: «είμαι απογοητευμένος/η. Η γιαγιά θα ερχόταν για επίσκεψη, αλλά είναι στο σπίτι άρρωστη. Θα της φτιάξω μια κάρτα για περαστικά».
- Για το παιδί σας: «έχεις δάκρυα στα μάτια σου. Βλέπω ότι είσαι απογοητευμένος. Ήθελες πολύ να πας στο πάρκο αλλά βρέχει. Αναρωτιέμαι τι θα μπορούσαμε να κάνουμε μια βροχερή μέρα σαν τη σημερινή...»



- Για τους άλλους: «εκείνο το μικρό κορίτσι είναι πραγματικά απογοητευμένο. Η μητέρα της είπε ότι δεν μπορεί να φαι παγωτό. Αναρωτιέμαι τι άλλο θα μπορούσε να φαι που της αρέσει πολύ...».
- Εξασκηθείτε σε τρόπους διαχείρισης της απογοήτευσης προτού να προκύψει ένα πιθανό περιστατικό που θα την προκαλέσει. Για παράδειγμα, αν γνωρίζετε ότι το παιδί σας θα απογοητευτεί αν κάτσει κάποιος άλλος στην κούνια του, μπορείτε να βρείτε λύσεις εκ των προτέρων γι' αυτό. Θα μπορούσατε να πείτε, «όταν πάμε στην παιδική χαρά, μπορεί να κάθεται κάποιος άλλος στην αγαπημένη σου κούνια και να νιώσεις απογοητευμένος. Τι θα μπορούσες να κάνεις για να παραμείνεις ήρεμος;»
- Βρείτε λύσεις όπως το να ζητήσει το παιδί τη σειρά του, το να παρακαλέσει ευγενικά ή το να φέρει κουβαδάκια και φτυάρι και να παίζει όσο το άλλο παιδί κάνει κούνια.
- Ενθαρρύνετε και διδάξτε τη λύση προβλημάτων. «Το ξέρω ότι απογοητεύτηκες που έχασες το πάρτι γενεθλίων της Σοφίας. Ξέρεις όμως να φτιάχνεις πολύ ωραίες κάρτες και είμαι σίγουρη ότι μπορείς να βρεις έναν τρόπο να της ευχηθείς για τα γενέθλιά της. Η απογοήτευση μπορεί γρήγορα να οδηγήσει σε συναισθήματα θυμού αν δεν αναγνωριστεί εγκαίρως. Απλά αναγνωρίστε τα συναισθήματά του χωρίς να υπερβάλλετε. «Ήθελες πολύ την κόκκινη κούπα. Σήμερα την έχει η αδερφή σου. Θες τη μπλε ή την πράσινη;» Το παιχνίδι ρόλων στις μικρές απογοητεύσεις μπορεί κάποιες φορές να έχει θετικά αποτελέσματα. «Ήμουν τόσο απογοητευμένος που το αμάξι έπρεπε να φτιαχτεί σήμερα, αλλά τελικά πέρασα πολύ ωραία μαζί σου. Ήταν μια υπέροχη μέρα!»

Πρακτική στο σχολείο

Τα παιδιά μπορεί να απογοητευτούν στο σχολείο, όταν ο ενθουσιασμός τους ή οι προσδοκίες τους για ένα παιχνίδι, μια δραστηριότητα ή ένα πρόσωπο δεν καταλήγει όπως θα ήθελαν. Κάθε παιδί διαχειρίζεται την απογοήτευση διαφορετικά και οι δάσκαλοι βοηθούν τα παιδιά να αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους και να σκέφτονται τρόπους για να λύσουν το πρόβλημα που έχουν, ώστε να νιώσουν πάλι καλά. Στην τάξη, οι μαθητές μαθαίνουν να παρατηρούν τους συμμαθητές τους να λύνουν τα προβλήματά τους και προσπαθούν να σκεφτούν λύσεις για τους εαυτούς τους.

Κλείνοντας

Η απογοήτευση μπορεί να είναι υγιής και θετική, παρότι δεν είναι ευχάριστο συναίσθημα για τα παιδιά. Η απογοήτευση απ' το ότι το κορίτσι δεν φοράει τελικά το φόρεμα της πριγκίπισσας, το ότι του αγοριού του έπεσε το παγωτό ή το ότι δεν είναι πρώτο στη σειρά, προετοιμάζει τα παιδιά να διαχειριστούν μεγαλύτερα εμπόδια σε μεγαλύτερες ηλικίες και κατά την ενηλικίωση. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αναγνωρίσουν και να κατανοήσουν την απογοήτευση, να ανακουφίζουν τον εαυτό τους και να λύνουν προβλήματα. Ενώ οι γονείς μπαίνουν στον πειρασμό να προστατεύουν τα παιδιά τους από τις απογοητεύσεις και να έχουν μια εύκολη ζωή, δεν είναι πάντα βοηθητικό. Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά τους πολύ περισσότερο αν αντίθετα, τα διδάξουν να αναγνωρίζουν όλα τους τα συναισθήματα (π.χ. θυμό, χαρά, ενθουσιασμό και απογοήτευση) και να τα διαχειρίζονται αντί να εκφράζουν τον εαυτό τους με προκλητικές συμπεριφορές.



Πώς να βοηθήσετε το παιδί σας να αναγνωρίζει και να κατανοεί τη λύπη

Η λύπη είναι ένα από τα πιο εύκολα συναισθήματα για να το κατανοήσει ένα μικρό παιδί και ένα από τα πρώτα συναισθήματα που μαθαίνει να αναγνωρίζει στους άλλους. Όλοι νιώθουμε λύπη κατά καιρούς για πολλούς λόγους που ποικίλουν. Σαν γονείς, θέλουμε να ενδυναμώσουμε τα παιδιά μας να μπορούν να το αναγνωρίζουν όταν νιώθουν λυπημένα και αν χρειάζεται, να κάνουμε βήματα να τα βοηθήσουμε να νιώσουν καλύτερα με τον εαυτό τους ή να ζητήσουν βοήθεια από κάποιον άλλο. Βοηθώντας το παιδί σας να αναγνωρίσει τα σωματικά χαρακτηριστικά με τα οποία εκδηλώνονται τα συναισθήματα και να κατανοήσει τους λόγους που μπορεί κάποιος να νιώθει λυπημένος, βοηθάτε το παιδί σας να δημιουργήσει τις απαραίτητες άμυνες για να διαχειρίζεται τα δικά του συναισθήματα και τις σχέσεις. Κάποιες φορές η αναγνώριση απλά ότι το παιδί σας είναι λυπημένο μπορεί να είναι αρκετή. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε στο παιδί σας «είσαι πολύ λυπημένος και είναι ώρα να φύγουμε απ' το πάρκο».

Δοκιμάστε τα παρακάτω στο σπίτι

- Παρατηρήστε και δηλώστε πότε εσείς, το παιδί σας ή οι άλλοι είναι λυπημένοι. Μπορείτε να πείτε για τον εαυτό σας: «νιώθω πολύ λυπημένη που η γιαγιά πήγε σπίτι. Μπορεί να της τηλεφωνήσω»
- Για το παιδί σας: «φαίνεται ότι είσαι στενοχωρημένος. Έχεις δάκρυα στα μάτια σου και το κεφάλι σου είναι σκυμμένο κάτω.»
- Για τους άλλους: «εκείνο το μικρό αγόρι δείχνει πολύ λυπημένο. Αναρωτιέμαι τι θα το έκανε να νιώσει καλύτερα;»
- Διαβάστε βιβλία σχετικά με το συναίσθημα της λύπης. Συζητήστε με το παιδί σας για αυτό που νιώθει και βιώνει ο ήρωας του βιβλίου και σκεφτείτε ιδέες που μπορεί να βοηθήσουν.
- Μοιραστείτε με τα παιδιά σας περιόδους που νιώθατε λυπημένοι. Τι είχε συμβεί; Τι κάνατε τότε; Μείνατε για πάντα λυπημένοι; Είναι σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν ότι τα συναισθήματα μπορούν και αλλάζουν!
- Χρησιμοποιήστε τα παιχνίδια του παιδιού για να αναπαραστήσετε ανάλογες καταστάσεις. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε, « ωχ όχι, αυτό το τρένο είναι πάρα πολύ λυπημένο. Όλα τα άλλα τρένα είναι μαζί και αυτό νιώθει μόνο του και λυπημένο».

Πρακτική στο σχολείο

Είτε ένα παιδί είναι λυπημένο επειδή ένας γονιός του έφυγε ή επειδή ένα παιχνίδι του έσπασε ή επειδή έπεσε κάτω, υπάρχουν πολλές ευκαιρίες γι' αυτό να μάθει τι μπορεί να όταν κάποιος νιώθει λυπημένος. Οι δάσκαλοι ονομάζουν τα συναισθήματα στα παιδιά (π.χ. λέγοντας «φαίνεσαι λυπημένος») και μετά αφήνουν το παιδί να ψάξει να βρει μια λύση που θα το κάνει να νιώσει καλύτερα. Αυτό μπορεί να είναι μια αγκαλιά, το διάβασμα μιας ιστορίας ή ένα ιδιαίτερο αντικείμενο. Όσο τα παιδιά γίνονται πιο ικανά, μαθαίνουν τα ίδια να προσφέρουν ανακούφιση στους συμμαθητές τους.

Κλείνοντας

Ο τρόπος που ένα παιδί νιώθει και ο τρόπος που συμπεριφέρεται είναι άρρηκτα συνδεδεμένοι. Τα παιδιά που μπορούν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους είναι καλύτερα προετοιμασμένα να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους. Τα παιδιά που μπορούν να



αναγνωρίζουν τα συναισθήματά τους είναι πιο ικανά να παραμένουν ψύχραιμα και να χρησιμοποιούν το διάλογο αντί για την προκλητική συμπεριφορά για να επικοινωνούν.

Πρωτότυπα άρθρα: “How to Help Your Child Understand and Label Emotions”, “How to Help Your Child Recognize and Understand Frustration”, “How to Help Your Child Recognize and Understand Disappointment”, “How to Help Your Child Recognize & Understand Sadness”, Copyright © TACSEI. All rights reserved.

Τα πρωτότυπα άρθρα ανήκουν στη σειρά “Backpack Connection Series” και βρίσκονται στον ιστότοπο του Technical Assistance Center on Social Emotional Intervention for Young Children (TACSEI)

(<http://www.challengingbehavior.org/index.htm>). Μπορείτε να τα βρείτε στην ηλεκτρονική διεύθυνση: <http://www.challengingbehavior.org/do/resources/backpack.html>.

Η σειρά “Backpack Connection Series” δημιουργήθηκε από το TACSEI για να παρέχει σε γονείς και παιδαγωγούς/φροντιστές, τρόπους με τους οποίους μπορούν να συνεργαστούν προκειμένου να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες και να μειώσουν τις προκλητικές συμπεριφορές. Το TACSEI αποτελεί μια πενταετή επιχορήγηση, η οποία κατέστη δυνατή από το Office of Special Education Programs, U.S. Department of Education.

Αναδημοσίευση και προσαρμογή με άδεια. Η μετάφραση αυτή δεν πραγματοποιήθηκε από το TACSEI και δεν πρέπει να θεωρείται επίσημη μετάφραση. Το TACSEI δεν φέρει καμία ευθύνη για το περιεχόμενο ή τυχόν λάθη σε αυτό το έγγραφο.