

Περιεχόμενα

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση (της Χ. Γ. Χατζηχρήστου)	13
Ευχαριστίες	17
Πρόλογος (του Daniel Goleman)	19
Εισαγωγή	21

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ: ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΑΝΑΤΡΟΦΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΕΥΦΥΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ [27]

Τα αποτελέσματα της συναισθηματικής αγωγής	33
Πώς η συναισθηματική αγωγή μπορεί να μειώσει τους κινδύνους που διατρέχει το παιδί σας	37
Η συναισθηματική αγωγή ως εξελικτικό στάδιο	41
Πώς ανακαλύψαμε τη συναισθηματική αγωγή	47
Συναισθηματική αγωγή και αυτοέλεγχος	51

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΗΣ ΔΙΑΠΑΙΔΑΓΩΓΗΣΗΣ: ΜΙΑ ΠΡΩΤΗ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ [55]

Οι «αποστασιοποιημένοι» γονείς	66
Οι «επικριτικοί-αποδοκιμαστικοί» γονείς	72
Οι «επιτρεπτικοί-παραχωρητικοί» γονείς.....	76
Οι «συναισθηματικοί μέντορες»	79

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ ΤΑ ΠΕΝΤΕ ΒΑΣΙΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ [87]

Ενσυναίσθηση: το θεμέλιο της συναισθηματικής αγωγής	89
Πρώτο στάδιο: η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού	95
Δεύτερο στάδιο: η εκδήλωση του συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση	114
Τρίτο στάδιο: ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών	116
Τέταρτο στάδιο: βοήθεια στο παιδί προκειμένου να εκφράσει λεκτικά τα συναισθήματά του	121
Πέμπτο στάδιο: καθορισμός ορίων και βοήθεια για την επίλυση προβλημάτων	123

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ [135]

Στρατηγικές	136
Πότε η συναισθηματική αγωγή δεν είναι κατάλληλη	156
Ελέγξτε τις δεξιότητές σας στη συναισθηματική αγωγή	164

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ Ο ΓΑΜΟΣ, ΤΟ ΔΙΑΖΥΓΙΟ ΚΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ [169]

Οι συζυγικές συγκρούσεις, το διαζύγιο και οι αρνητικές επιπτώσεις τους στα παιδιά	170
Προστατέψτε τα παιδιά σας από τις αρνητικές επιδράσεις των συζυγικών συγκρούσεων	178

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ
Ο ΚΡΙΣΙΜΟΣ ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ [199]

Η πατρότητα σε μεταβατικό στάδιο	204
Η σημασία της παρουσίας του πατέρα	207
Να είστε κοντά στα παιδιά σας και συναισθηματικά, όχι μόνο ως φυσική παρουσία	211

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ
Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ
ΚΑΘΩΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΕΓΑΛΩΝΕΙ [227]

Η βρεφική ηλικία	228
Η νηπιακή ηλικία (ενός έως τριών ετών)	239
Η πρώτη παιδική ηλικία (τεσσάρων έως επτά ετών)	242
Η μέση παιδική ηλικία (οκτώ έως δώδεκα ετών)	251
Η εφηβεία	255
Σημειώσεις	263

Πρόλογος στην ελληνική έκδοση

Τις τελευταίες δεκαετίες, οι μελέτες και τα βιβλία του Daniel Goleman *Emotional Intelligence* (Συναισθηματική Νοημοσύνη) (1995) και του Howard Gardner (1983) *Frames of Mind; The theory of multiple intelligences* (Η θεωρία της πολλαπλής νοημοσύνης), ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά τη διαπροσωπική και ενδοπροσωπική διάσταση, αποτέλεσαν ορόσημο στη σύγχρονη ψυχολογία. Οι θεωρίες αυτές προσέφεραν τη βάση για μια πληθώρα ερευνών και παρεμβάσεων, οι οποίες συνέδεσαν με μοναδικό τρόπο την επιστημονική έρευνα, την ψυχολογική πρακτική και τον σχεδιασμό και εφαρμογή προγραμμάτων πρόληψης και προαγωγής της ψυχικής υγείας στο σχολείο και την οικογένεια.

Η διαρκής αναζήτηση αποτελεσματικών τρόπων διαπαιδαγώγησης και στήριξης των παιδιών ξεκινά από ανησυχητικές διαπιστώσεις σε διεθνές επίπεδο. Ερευνητικά δεδομένα από πολλές χώρες δείχνουν αύξηση της συχνότητας των ψυχοκοινωνικών και συναισθηματικών προβλημάτων, καθώς και των προβλημάτων σχολικής προσαρμογής και επίδοσης των παιδιών και των εφήβων. Επίσης, μεγάλο ποσοστό των παιδιών που γεννιούνται κάθε χρόνο ανήκει σε ομάδες «υψηλού κινδύνου» για την εμφάνιση των προβλημάτων αυτών.

Τις τελευταίες δεκαετίες έχουν σχεδιαστεί και εφαρμοστεί προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και εκπαίδευσης σε σχολεία πολλών εκπαιδευτικών συστημάτων. Τα προγράμματα αυτά βασίζονται σε εξειδικευμένες έρευνες, οι οποίες διεξάγονται κυρίως σε πανεπιστημιακά κέντρα και ινστιτούτα, με απόλυτη επιστημονική μεθοδολογία και τεκμηρίωση. Εκτός αυτού, επιστημονικά δεδομένα τεκμηριώνουν την αποτελεσματικότητα ορισμένων προγραμμάτων, καταδεικνύοντας ότι η συγκεκριμένη εκπαίδευση ενισχύει την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και βελτιώνει τις αντίστοιχες δεξιότητές τους. Παρόμοιες διαχρονικές μελέτες στο οικογε-

νειακό περιβάλλον δείχνουν ότι η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση στην οικογένεια επηρεάζει θετικά τη συναισθηματική νοημοσύνη και την ψυχική υγεία των παιδιών.

Η συναισθηματική εκπαίδευση και διαπαιδαγώγηση –αλλιώς *συναισθηματική αγωγή*– αφορά όλες τις ικανότητες που απαρτίζουν τη *συναισθηματική νοημοσύνη* στα πλαίσια των συναισθηματικών αλληλεπιδράσεων των παιδιών στην οικογένεια και στο σχολείο: την ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και χειρισμού των συναισθημάτων, τον αυτοέλεγχο, την ενσυναίσθηση, την ποιοτική επικοινωνία, τη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων και προβλημάτων, τη διεκδικητική στάση, την προσωπική υπευθυνότητα, την αυτοεπίγνωση και την αυτοαποδοχή.

Το βιβλίο του John Gottman, ενός αναγνωρισμένου ερευνητή, πανεπιστημιακού δασκάλου και ψυχολόγου στον χώρο των διαπροσωπικών σχέσεων των παιδιών, στηρίζεται σε διαχρονικές έρευνες των αλληλεπιδράσεων γονέων-παιδιών και της λειτουργίας της οικογένειας. Οι μελέτες των διαφορετικών τρόπων και συλ διαπαιδαγώγησης των παιδιών, με έμφαση στις συναισθηματικές αλληλεπιδράσεις, αποτελεί τη βάση για τη θεωρία του αναφορικά με πρακτικούς τρόπους και στρατηγικές συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης. Διαφοροποιείται έτσι σημαντικά από τις απλές ατεκμηρίωτες θεωρίες γονεϊκής διαπαιδαγώγησης των προηγούμενων δεκαετιών, που εστιάζονταν κυρίως στην αντιμετώπιση της προβληματικής συμπεριφοράς των παιδιών.

Ο John Gottman μέσα από ζωντανά παραδείγματα της καθημερινής ζωής γονέων και παιδιών διαφόρων ηλικιών περιγράφει γλαφυρά και αναλυτικά τα διαφορετικά είδη διαπαιδαγώγησης, βοηθώντας μας να συνειδητοποιήσουμε τις διαφορές, τις αρνητικές επιδράσεις στην ανάπτυξη των παιδιών, καθώς και τις δικές μας αλληλεπιδράσεις και τους τρόπους επικοινωνίας με τα παιδιά. Στη συνέχεια παρουσιάζει αναλυτικά τη λεγόμενη «συναισθηματική αγωγή» των παιδιών, όπου οι γονείς, λειτουργώντας πλέον ως *συναισθηματικοί μέντορες* στο πλαίσιο μιας ποιοτικής συναισθηματικής επικοινωνίας, καθοδηγούν με συγκεκριμένες τεχνικές τα παιδιά με στόχο την ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής τους ανάπτυξης και ωρίμανσης. Οι τρόποι αυτοί και οι στρατηγικές της συναισθηματικής αγωγής ενδυναμώνουν τον *ρόλο τόσο της μητέρας όσο και του πατέρα*, και είναι σημαντικοί σε όλες τις ηλικίες και σε όλες τις μεταβατικές φάσεις της οικογένειας (π.χ. η οικογένεια μετά τον χωρισμό των γονέων).

Η συναισθηματική αγωγή αφορά όλα τα παιδιά και όλους τους ενήλικους που εμπλέκονται σε οποιαδήποτε μορφή σχέσης με τα παιδιά· αφορά δηλαδή τους γονείς, τους δασκάλους, τις γιαγιάδες, τους παππούδες, τους συγγενείς – και γενικά όλα τα άτομα που φροντίζουν και ασχολούνται με τα παιδιά ή καθοδηγούν ομάδες παιδιών. Ο συναισθηματικός όμως τρόπος διαπαιδαγώγησης απαιτεί την εκμάθηση νέων δεξιοτήτων, με την έννοια ότι εμείς οι «μεγάλοι» χρειαζόμαστε να μάθουμε και να ασκηθούμε σε βαθύτερους και ουσιαστικότερους τρόπους επικοινωνίας, ώστε στη συνέχεια να είμαστε σε θέση να «διδάξουμε» –να «εκπαιδεύσουμε»– τα παιδιά σε κοινωνικές και συναισθηματικές δεξιότητες. Και πρόκειται ουσιαστικά για τις ίδιες εκείνες δεξιότητες που χρειαζόμαστε σε όλες τις ανθρώπινες σχέσεις μας είτε με ενήλικους είτε με παιδιά. Απαιτείται λοιπόν και η δική μας προσωπική ανάπτυξη· χρειάζεται να αγωνιστούμε για να μάθουμε και να μπορέσουμε να διδάξουμε περισσότερα στα παιδιά μας. Τότε μόνο αρχίζει μια ουσιαστική ανοιχτή επικοινωνία ανάμεσα σ' εμάς και στα παιδιά, και τότε μπορούμε να μάθουμε κι εμείς από αυτά. Με αυτό τον τρόπο όλοι μας, σε μια πορεία αναζήτησης ουσιαστικών σχέσεων, γινόμαστε δάσκαλοι και ταυτόχρονα μαθητές.

Ειλικρινά, αποτελεί ιδιαίτερη χαρά για μένα το γεγονός ότι προλόγισα και είχα την επιστημονική επιμέλεια αυτού του βιβλίου, που αναλύει τη συναισθηματική αγωγή των παιδιών, έναν τομέα στον οποίο εργαζόμαστε πολλά χρόνια τώρα με πολυεπίπεδα παρεμβατικά προγράμματα σε διαφορετικά πλαίσια. Εύχομαι και συγχρόνως πιστεύω ότι το βιβλίο αυτό, με τις απόλυτα τεκμηριωμένες πρακτικές κατευθύνσεις, θα προσφέρει το κίνητρο για μια σταδιακή αλλαγή της διαπαιδαγώγησης των παιδιών στην οικογένεια και στο σχολείο.

ΧΡΥΣΗ Γ. ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΥ

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Αθηνών