Πανεπιστήμιο Κύπρου
Τμήμα Ψυχολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

ΚΟΙΝΟ ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΣΧΟΛΙΚΗ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ»

"SCHOOL COUNSELING AND CUIDANCE"

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΘΕΜΑ: Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

ΚΥΠΡΟΣ, 2022

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Πανεπιστήμιο Κύπρου
Τμήμα Ψυχολογίας

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών
ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΕΩΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗΣ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΤΟΥΣ

Άντρια Δημητρίου

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ	ΙΔΙΟΤΗΤΑ	ΤΜΗΜΑ/ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ	ΕΠΙΒΛΕΠΩΝ/ΜΕΛΟΣ
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΤΣΩΛΗ	ΕΠΙΚΟΥΡΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ
ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΣΤΑΥΡΙΝΙΔΗΣ	ΑΝΑΠΛΗΡΩΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ- ΠΚ	ΜΕΛΟΣ
ΘΩΜΑΣ ΜΠΑΜΠΑΛΗΣ	ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ	ΠΤΔΕ-ΕΚΠΑ	ΜΕΛΟΣ

ΚΥΠΡΟΣ, 2022

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την παρούσα διπλωματική ολοκληρώνονται οι σπουδές μου στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Σχολική Συμβουλευτική και Καθοδήγηση» του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου σε συνεργασία με το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης του ΕΚΠΑ.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όσους συντέλεσαν στην πραγματοποίηση της. Ιδιαίτερες ευχαριστίες θα ήθελα να δώσω στην επιβλέπουσα καθηγήτρια μου κυρία Κωνσταντίνα Τσώλη για τη συνεχή καθοδήγηση και στήριξη της κατά τη διάρκεια διεκπεραίωσης της διπλωματικής μου εργασίας. Επίσης, την ευχαριστώ ιδιαίτερα για τη συνεχή γνώση και διδακτική εμπειρία που μου πρόσφερε.

Τέλος, οφείλω να εκφράσω τις ευχαριστίες μου στην οικογένεια μου, για τη συνεχή συμπαράσταση και στήριξη τους προκειμένου να εκπληρώσω τους στόχους μου αντιμετωπίζοντας με επιτυχία την κάθε νέα πρόκληση στη ζωή μου.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Περίληψη

Η Συναισθηματική Νοημοσύνη είναι μία πολύπλοκη έννοια που ελκύει έντονα το ενδιαφέρον των μελετητών της, λόγω των πρακτικών εφαρμογών και αποτελεσμάτων της που προσφέρει σε ένα ευρύ κοινό. Ιδιαίτερα στο πλαίσιο της οικογένειας, οι συναισθηματικά νοήμονες γονείς, εξαιτίας του ρόλου τους ως προτύπου, επηρεάζουν τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών τους. Οι γονείς «συναισθηματικοί μέντορες» στοχεύουν στην εφαρμογή της συναισθηματικής αγωγής, δίνουν αξία σε όλα τα συναισθήματα που βιώνουν τα παιδιά τους, χρησιμοποιούν την έκφραση των συναισθημάτων για να υπάρξει ένα δέσιμο με τα παιδιά τους, προσδιορίζουν τα συναισθήματά τους και τα ενισχύουν με συμβουλευτική παρέμβαση. Καθώς ο γονέας λειτουργεί ως πρότυπο ρόλου, ο προσδιορισμός των συναισθηματικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών που αξιολογούνται ως θετικά, επιδρά σημαντικά στην ποιότητα της ζωής των παιδιών.

Στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης σκοπός είναι η αξιολόγηση του βαθμού επίδρασης των γονέων ως προς την ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των παιδιών τους. Τα ευρήματα της έρευνας προσφέρουν ενδιαφέρουσες πληροφορίες ως προς τους χειρισμούς, την αντίληψη και τις δεξιότητες των γονέων όσον αφορά τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Η έρευνα διενεργήθηκε με τη μέθοδο της ημι-δομημένης συνέντευξης κατά το έτος 2022 όπου συμμετείχαν δεκαπέντε (15) γονείς. Σύμφωνα με τις απόψεις των γονέων, προκύπτουν δυσκολίες σχετικά με την αντιμετώπιση διαφόρων συμπεριφορών των παιδιών αλλά ταυτόχρονα εφαρμόζονται και τεχνικές θετικές ως προς τους τρόπους αντιμετώπισης στα ζητήματα που τους βοηθούν να ανταπεξέλθουν στο ρόλο του γονέα. Τα αποτελέσματα της έρευνας κρίνεται σημαντικό να αξιοποιηθούν σε σχετικά εκπαιδευτικά προγράμματα φοιτητών και φοιτητριών, καθώς και να αποτελέσουν βάση για περαιτέρω έρευνα στο πεδίο της Συναισθηματικής Νοημοσύνης υπό το πλαίσιο της οικογένειας και συγκεκριμένα των γονέων.

Λέξεις- κλειδιά: Συναισθηματική Νοημοσύνη, γονείς, ενσυναίσθηση, Συναισθηματική αγωγή, συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Abstract

Emotional Intelligence is a complex concept which strongly attracts the interest of its scholars, due to the practical implementations and effects it has to offer to a wide audience. Particularly within the family framework, emotionally intelligent parents affect their children's emotional development, due to their role as role models. Parents who act as 'emotional mentors', aim at the implementation of emotional education, give value to all the emotions their children experience, use the expression of emotions as a way of bonding with their children, identify their emotions and support them through consultative intervention. While parents act as role models, the identification of their positive emotional and social characteristics, has a great impact on the children's quality of life.

As part of this study, the purpose is to assess the extent to which parents impact the development of their children's Emotional Intelligence. The findings of this study provide interesting information on parents' Emotional Intelligence handling, perception and skills. The study was carried out using a semi-structured interview in 2022, with the participation of fifteen (15) parents. According to the parents' opinions, difficulties arise in dealing with different behaviors of children, but at the same time, there is the implementation of techniques that are positive in terms of ways of dealing with issues that help them cope with parenting. It is important that the findings of this study are used in relevant educational student curricula and that they serve as the basis for further research in the field of Emotional Intelligence in the framework of family and particularly parents.

Keywords: Emotional Intelligence, parents, empathy, Emotional education, social and emotional skills.

ΑΝΤΡΙΑ ΑΗΜΗΤΡΙΟΥ

Περιεχόμενα

Περίληψη iv
Abstract ..... **Error! Bookmark not defined.**
Περιεχόμενα vi
ΕΙΣΑΓΩΓΗ 1
Α' ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ 2
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Η προβληματική της μελέτης 2
1.1 Η διατύπωση του προβλήματος 2
1.2 Σκοπός και στόχοι της μελέτης 2
1.3 Εννοιολογικές οριοθετήσεις 3
1.3.1 Νοημοσύνη 3
1.3.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη 3
1.3.3 Ενσυναίσθηση 4
1.3.4 Συναισθηματική αφομοίωση 4
1.3.5 Συναισθηματική διαχείρηση 4
1.3.6 Συναισθηματική αγωγή 5
1.4 Αναγκαιότητα-Σημαντικότητα της μελέτης 5
1.5 Επισκόπηση ερευνών 6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: Συναισθηματική Νοημοσύνη 9
2.1 Οριοθέτηση της έννοιας «Νοημοσύνης» 9
2.2 Ιστορική αναδρομή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης 11
2.3 Συνασθήματα και Συναισθηματική Νοημοσύνη 13
2.4 Θεωρητικές προσεγγίσεις- Τρόποι αξιολόγησης 15
2.5 Θεωρητικά Μοντέλα 17
2.6 Η χρησιμότητα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης 18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Οικογένεια 20
3.1 Γονικό στυλ 20
3.2 Γονικές πρακτικές 22
3.3 Στρατηγικές συναισθηματικής νοημοσύνης 25
3.3.1 Επικοινωνία και διάλογος 25
3.3.2 Ταπεινωτικά σχόλια 25
3.3.3 Επιβράβευση και έπαινος 26

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

3.3.4 Ταύτιση εμπειριών των παιδιών με εμπειρίες ενηλίκων 27
3.3.5 Προτεραιότητα αποτελούν οι ανάγκες του παιδιού 28
3.3.6 Κατανόηση των επιθυμιών και των ονείρων των παιδιών 28
3.3.7 Γονική εξουσία 29
3.3.8 Γονείς σύμμαχοι 29
3.3.9 Ενεργητική ακρόαση 30
3.4 Ακατάλληλη συναισθηματική αγωγή 31
Β' ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ 33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Μεθοδολογία 33
4.1 Σκοπός-στόχοι της έρευνας 33
4.2 Ερευνητικά ερωτήματα 33
4.3 Αναγκαιότητα-χρησιμότητα της έρευνας 34
4.4 Μέσα συλλογής δεδομένων 34
4.5 Το δείγμα της έρευνας 37
4.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων 38
4.7 Περιορισμοί της έρευνας 38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: Περιγραφή και Ανάλυση των δεδομένων 39
5.1 Δείγμα 39
5.2 Πρώτος άξονας 39
5.3 Δεύτερος άξονας 45
5.4 Τρίτος άξονας 49
5.5 Τέταρτος άξονας 51
ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: Συζήτηση-Συμπεράσματα-Προτάσεις 53
6.1 Συζήτηση-Συμπεράσματα 53
6.2 Προτάσεις 57
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 59

ΑΝΤΙΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα εργασία αποτελείται συνολικά από έξι (6) κεφάλαια. Στο πρώτο κεφάλαιο επιχειρείται η επεξήγηση της προβληματικής της μελέτης και η διατύπωση του προβλήματος καθώς και ο εννοιολογικός προσδιορισμός των όρων νοημοσύνη, συναισθηματική νοημοσύνη, ενσυναίσθηση, συναισθηματική αφομοίωση, συναισθηματική διαχείριση, και συναισθηματική αγωγή όπως προκύπτουν από τη βιβλιογραφία. Επιπλέον, διαφαίνεται η αναγκαιότητα και η σημαντικότητα της μελέτης και γίνεται επισκόπηση άλλων ερευνών.

Στο δεύτερο κεφάλαιο, μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση καταγράφονται οριοθετήσεις που δόθηκαν περί νοημοσύνης, δίνεται η ιστορική αναδρομή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και διάφορες θεωρητικές προσεγγίσεις και τρόποι αξιολόγησης. Συνάμα, επεξηγούνται διάφορα θεωρητικά μοντέλα καθώς και η χρησιμότητα που μπορεί να προσφέρει η Συναισθηματική Νοημοσύνη.

Στο τρίτο κεφάλαιο, παρουσιάζεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη όπως είναι πιθανό να προκύψει στο πλαίσιο της οικογένειας μέσα από το γονικό στυλ και τις γονικές πρακτικές. Το κεφάλαιο αυτό απαρτίζεται από την ενότητα στρατηγικές Συναισθηματικής Νοημοσύνης όπου προτείνονται διάφορες τεχνικές που προκύπτουν από τη βιβλιογραφία και από την ενότητα ακατάλληλη συναισθηματική αγωγή.

Το Β' μέρος της παρούσας μελέτης αφορά το ερευνητικό πλαίσιο. Στο τέταρτο κεφάλαιο παρουσιάζεται η μεθοδολογία που ακολουθήθηκε. Στις ενότητες αυτού του κεφαλαίου παρουσιάζεται ο σκοπός και οι στόχοι της έρευνας, τα ερευνητικά ερωτήματα, η αναγκαιότητα- χρησιμότητα της έρευνας. Ακόμη, δίνονται πληροφορίες για τα μέσα συλλογής των δεδομένων και για τη διαδικασία που ακολουθήθηκε. Τέλος, γίνεται αναφορά σε περιορισμούς που τέθηκαν.

Στο πέμπτο κεφάλαιο παρουσιάζονται τα αποτελέσματα και η ερμηνεία των απαντήσεων, τα οποία κωδικοποιήθηκαν και στη συνέχεια κατηγοριοποιήθηκαν.

Τέλος, στο έκτο κεφάλαιο γίνεται συζήτηση των ευρημάτων της παρούσας έρευνας με πορίσματα προηγούμενων ερευνών και διατυπώνονται τα συμπεράσματα που ανέκυψαν καθώς και προτάσεις ή πρακτικές εφαρμογές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως οδηγός καθοδήγησης για γονείς.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Α' ΜΕΡΟΣ: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ: Η προβληματική της μελέτης

1.1 Η διατύπωση του προβλήματος

Πρόσφατες μελέτες επικεντρώνονται ολοένα και περισσότερο στο ρόλο των συναισθημάτων και ιδιαίτερα στη Συναισθηματική Νοημοσύνη που συνεπάγεται την ψυχική υγεία και την ποιότητα της ζωής. Η νοηματοδότηση και η καλλιέργεια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης αναπτύσσεται και εφαρμόζεται από την παιδική ηλικία. Έτσι, είναι σημαντικό να γίνει ο έλεγχος της επίδρασης που έχουν οι γονείς ως προς την ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των παιδιών τους. Γύρω από αυτή την άποψη δημιουργούνται κάποιες υποθέσεις που αφορούν τη συναισθηματική γονική διαπαιδαγώγηση, τις γονικές πρακτικές που εφαρμόζονται από τους γονείς, τα εμπόδια ανάπτυξης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και τους τρόπους που θα μπορούσε να ενισχυθεί η Συναισθηματική Νοημοσύνη των παιδιών από τους γονείς. Με την πεποίθηση πως όλα τα παραπάνω επιδρούν στην ανάπτυξη συναισθηματικά ευφυών παιδιών ή και ότι μπορεί να αποτελέσουν εμπόδιο της συναισθηματικής ανάπτυξής τους προκύπτει ο προβληματισμός που αποτελεί και τη θεματική της παρούσας μελέτης.

1.2 Σκοπός και στόχοι της μελέτης

Όπως φαίνεται από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, ο ορισμός του «καλού» γονέα, συμπεριλαμβάνει ικανότητες Συναισθηματικής Νοημοσύνης. Οι συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες των γονέων, όπως η ενσυναίσθηση, η επικοινωνία, η διαχείριση των συγκρούσεων, η θεμελίωση των σχέσεων, η κατανόηση, ο αυτοέλεγχος και η αξιοπιστία είναι δεξιότητες που συστήνονται και προσδιορίζουν το πρότυπο του συναισθηματικά ευφυούς γονέα.

Σε αυτό το πλαίσιο, η παρούσα ποιοτική έρευνα αποσκοπεί στην αξιολόγηση των ικανοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης του κατάλληλου γονέα. Ειδικότερα, πρώτος στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της συναισθηματικής γονικής διαπαιδαγώγησης και ο εντοπισμός του τύπου που κατατάσσεται ο γονέας ως προς τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση που ασκεί στα παιδιά του. Στο πλαίσιο του πρώτου στόχου διατυπώθηκαν οι επιμέρους στόχοι: α) η διερεύνηση της πιθανής σχέσης που

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

διατηρούν οι γονείς με τα παιδιά τους ως προς τις γονικές πρακτικές- τεχνικές που χρησιμοποιούν στην καθημερινότητα τους και από τις εμπειρίες τους και β) η εξέταση των γεγονότων ή συμπεριφορών που εμποδίζουν την ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης των παιδιών.

Ο δεύτερος στόχος της έρευνας αφορά τη συναισθηματική αγωγή ως θετική επίδραση για τα παιδιά. Ο στόχος αυτός διατυπώθηκε με σκοπό να διερευνηθεί εάν οι γονείς χρησιμοποιούν τεχνικές ή στρατηγικές που είναι ευνοϊκές για τη συναισθηματική αγωγή των παιδιών τους.

Η παρούσα μελέτη θα μπορούσε να αποτελέσει το έναυσμα, ώστε να γίνουν προτάσεις που θα στοχεύουν στην ανάπτυξη συναισθηματικά ευφυών παιδιών.

1.3 Εννοιολογικές οριοθετήσεις

1.3.1 Νοημοσύνη

Όπως το δακτυλικό αποτύπωμα έτσι και ο δείκτης νοημοσύνης είναι μοναδικός σε κάθε άνθρωπο. Σύμφωνα με την ψυχολογία, η νοημοσύνη είναι ένα σύνολο πνευματικών λειτουργιών που χρησιμοποιούμε προκειμένου να αντιμετωπίσουμε νέες καταστάσεις και να επιλύσουμε προβλήματα με τη βοήθεια προηγούμενων εμπειριών. Είναι ο βαθμός ευφυΐας που βοηθά στην εκμάθηση, την κατανόηση και τη διαχείριση των διαφόρων καταστάσεων (Γαρυφαλάκη, 2013).

1.3.2 Συναισθηματική Νοημοσύνη

Συναισθηματική νοημοσύνη είναι μία ικανότητα που σχετίζεται με τα συναισθήματα του ίδιου του εαυτού αλλά και με τα συναισθήματα των άλλων. Έχει ως κύριες δεξιότητες τον εντοπισμό, την ανάπτυξη και τη διαχείριση των συναισθημάτων. Το χαρακτηριστικό αυτό στους ανθρώπους χρησιμοποιείται ως εργαλείο καταιγισμού ιδεών, λήψης απόφασης, επίλυσης προβλημάτων και δεν αφήνει τα αρνητικά συναισθήματα να τους επηρεάζουν. Επομένως, η διαχείριση των συναισθημάτων αποτελεί δεξιότητα και χαρακτηριστικό της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Καταληκτικά, η Συναισθηματική Νοημοσύνη ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να μπορεί να αισθανθεί συναισθήματα, να αποκτήσει και να δημιουργήσει συναισθήματα τα οποία θα τον βοηθήσουν στην σκέψη, στην ερμηνεία συναισθημάτων ή συναισθηματικών εννοιών και στην αποτελεσματική προσαρμογή των συναισθημάτων

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

με τρόπους υποστηρικτικούς ως προς την πνευματική ανάπτυξη (Salovey, Mayer & Caruso, 2002).

1.3.3 Ενσυναίσθηση

Ο όρος ενσυναίσθηση προέρχεται από το Γερμανικό Einfühlung και χρησιμοποιήθηκε από διάφορους ψυχολόγους για την περιγραφή της προβολής των ανθρωπίνων συναισθημάτων στο φυσικό κόσμο. Στην ψυχολογία η ενσυναίσθηση ορίζεται ως η δύναμη της προβολής της προσωπικότητας κάποιου άλλου που έχει στόχο την πλήρη κατανόηση και τη συμμετοχή στα συναισθήματα ή τις ιδέες του άλλου ατόμου (Reader's digest great encyclopedic dictionary, 1964).

Η ενσυναίσθηση αποτελεί μία θεμελιώδη ανθρώπινη ικανότητα ανάμεσα σε αυτογνωσία, συναισθηματικό έλεγχο, αυτό- ενεργοποίηση και χειρισμό σχέσεων. Τα άτομα με ενσυναίσθηση περιγράφονται ως ευαίσθητα προς τους άλλους (Salovey & Mayer, 1990). Σύμφωνα με τη θεωρία του Azar (1997), η ενσυναίσθηση χωρίζεται σε δύο μέρη: α) στο συναισθηματικό μέρος, το οποίο αναφέρεται στην αίσθηση του τι νιώθει κάποιος άλλος και β) στο σκεπτικό μέρος, το οποίο αφορά την κατανόηση του τι νιώθει κάποιος άλλος.

1.3.4 Συναισθηματική αφομοίωση

Απεικονίζει την ικανότητα του ατόμου να διακρίνει τα διαφορετικά συναισθήματα, τον προσδιορισμό των συναισθημάτων που επηρεάζουν τη σκέψη καθώς και το χειρισμό τόσο των δικών του συναισθημάτων όσο και των άλλων προκειμένου να επιτευχθεί ένας στόχος. Ο όρος αυτός εξηγεί την αναθεώρηση μίας κατάστασης και την επίλυση προβλημάτων μέσω της χρήσης συναισθημάτων. Οι άνθρωποι έχουν την τάση να δίνουν προσοχή και στη συνέχεια να εκφράζουν συμπεριφορές που έχουν προκληθεί από τα συναισθήματα τους (Mayer, Caruso & Salovey, 2000).

1.3.5 Συναισθηματική διαχείριση

Η συναισθηματική διαχείριση αφορά το χειρισμό που κάνουν οι άνθρωποι στα προσωπικά τους συναισθήματα αλλά και στα συναισθήματα των άλλων. Μέσω αυτού επιτυγχάνεται ο προσδιορισμός των συναισθημάτων, δηλαδή εάν τα συναισθήματα είναι τυπικά, λογικά, σαφή, επηρεασμένα. Επιπλέον, συμπεριλαμβάνεται η κατάλληλη ανταπόκριση στα συναισθήματα των άλλων και η ικανότητα αντιμετώπισης ευχάριστων και δυσάρεστων συναισθημάτων. Η συναισθηματική διαχείριση είναι

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

χρήσιμη σε καταστάσεις που το άτομο καλείται να ρυθμίσει και να διαχειριστεί τον εαυτό του ή τους άλλους όταν προκύπτουν δυσάρεστες καταστάσεις. Ως αποτέλεσμα της συναισθηματικής διαχείρισης, δίνεται στον άνθρωπο η ευκαιρία να αξιολογήσει και να αποφασίσει εάν θα αποσπάσει ή θα εμπλέξει τα συναισθήματα που προκύπτουν (Mayer, Caruso & Salovey, 2000).

1.3.6 Συναισθηματική αγωγή

Η συναισθηματική αγωγή είναι μία διαδικασία αναγνώρισης, επεξεργασίας και εκδήλωσης των συναισθημάτων. Χαρακτηρίζεται ως μηχανισμός δημιουργίας της προσωπικής ταυτότητας του ατόμου και ως θεμελιώδης αρχή για τις ανθρώπινες σχέσεις (Πολατίδη, 2020). Συνάμα, η συναισθηματική αγωγή από τους γονείς προς τα παιδιά προϋποθέτει πέντε (5) βασικά στάδια. Πρώτο στάδιο την επίγνωση του συναισθήματος του παιδιού, δεύτερο την εκδήλωση του συναισθήματος ως ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση, τρίτο την ενσυναισθητική ακρόαση και αναγνώριση των συναισθημάτων του παιδιού, τέταρτο την παροχή βοήθειας προκειμένου να εκφράσει το παιδί λεκτικά το συναίσθημα του και πέμπτο στάδιο τον καθορισμό ορίων και τη βοήθεια για την επίλυση των προβλημάτων (Gottman, 2011).

1.4 Αναγκαιότητα- Σημαντικότητα της μελέτης

Είναι σημαντικό να μελετηθεί η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η επίδραση της στο πλαίσιο της οικογένειας, δεδομένου ότι αποτελεί βασικό συστατικό για την ανάπτυξη των παιδιών. Με την υπόθεση ότι η Συναισθηματική Νοημοσύνη των γονέων θα παρέχει την κατάλληλη αγωγή ως προς την ανάπτυξη συναισθηματικά ευφυϊών παιδιών θα μπορούσε να προωθηθεί και να υιοθετηθεί η συγκεκριμένη θεωρία. Τα αποτελέσματα, οι επιπτώσεις τους και οι περιορισμοί στη συνέχεια θα μπορούσαν να συζητηθούν και να προστεθούν στην υπάρχουσα βιβλιογραφία για μελλοντική αναφορά και περαιτέρω έρευνα και εφαρμογή.

Επιπλέον, η συναισθηματική ζωή είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με κάθε τομέα των κοινωνικών σχέσεων και ειδικότερα στο πλαίσιο της οικογένειας όπου είναι και η αφετηρία αυτής της ανατροφοδότησης. Στην εποχή που διανύουμε, η ανταλλαγή των συναισθημάτων αποτελεί παράγοντα πρωταρχικής σημασίας στην ανάπτυξη των ατόμων. Συγκεκριμένα, αποτελεί σημαντικό παράγοντα της ικανότητας των παιδιών να διαμορφώνουν υγιείς σχέσεις, να έχουν καλή επικοινωνία με τους γύρω τους, καλή

ΑΝΤΡΙΑ ΑΗΜΗΤΡΙΟΥ

επίδοση στο σχολείο, να μπορούν να επιλύνουν με αποτελεσματικότητα προβλήματα ή διαφωνίες και να ανταποκρίνονται σε αυτά που προκύπτουν έχοντας ένα βίωμα ικανοποίησης για τον εαυτό τους και τη ζωή γενικότερα (Haynes, 2009).

Τέλος, η μη διερεύνηση αυτού του θέματος θα μπορούσε απλώς να είναι μία χαμένη ευκαιρία αξιοποίησης της συναισθηματικής ανατροφής των παιδιών ή των μελλοντικών ενηλίκων. Εναλλακτικά, οποιαδήποτε κακή διαχείριση των συναισθημάτων και συμπεριφορών των παιδιών θα μπορούσε ενδεχομένως να οδηγήσει σε άλλα υποκειμενικά προβλήματα, όπως η ελλιπής συναισθηματική νοημοσύνη ή η συναισθηματική ανωριμότητα. Τα προβλήματα αυτά πιθανό να επηρεάσουν καταστάσεις στην τωρινή αλλά και στη μελλοντική τους διαβίωση ως ενήλικες.

1.5 Επισκόπηση ερευνών

Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα, η γονική ζεστασιά και η φροντίδα αποτελούν ειδικές γονικές πρακτικές που σχετίζονται με το συναίσθημα και ταυτόχρονα συνδέονται με την επίγνωση των συναισθημάτων, την κατανόηση των συναισθημάτων και τη ρύθμισή τους (Alegre, 2011 & Derea, 2009). Από την άλλη, γονικές πρακτικές όπως η επιτήρηση και η εποπτεία έχουν εμφανίσει χαμηλότερα επίπεδα συσχέτισης με τη συναισθηματική νοημοσύνη. Η πειθαρχία που στηρίζεται στην τιμωρία σχετίζεται με χαμηλότερο επίπεδο κατανόησης των συναισθημάτων καθώς και με χαμηλότερη ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων (Alegre, 2011).

Πρακτικές, όπως η ενθάρρυνση της αυτονομίας και η εμπλοκή των γονέων, συνδέονται εξίσου θετικά με τη συναισθηματική νοημοσύνη και τις διαστάσεις της. Στην ίδια έρευνα επιβεβαιώνεται πως η ζεστασιά που εκδηλώνουν οι γονείς στα παιδιά τους διαδραματίζει το σημαντικότερο ρόλο ως προς την ανάπτυξη της ΣΝ (Asghari & Besharat, 2011).

Οι γονείς «συναισθηματικοί μέντορες» ή αλλιώς οι γονείς που ακολουθούν ένα δημοκρατικό τρόπο διαπαιδαγώγησης, μεγαλώνουν παιδιά- έφηβους που είναι ικανοί να αντιλαμβάνονται και να εκφράζουν τα συναισθήματα τους, να υιοθετούν μία θετική αντίληψη ζωής, να είναι ειλικρινείς με τον εαυτό τους, να έχουν αυτοσεβασμό και να αποφεύγουν να εστιάζουν μόνο στη λογική. Επίσης, εξελίσσονται σε παιδιά ή μελλοντικούς ενήλικες που είναι σε θέση να διαχειρίζονται τα συναισθήματα και τις

παρορμήσεις τους, να εκφράζονται συναισθηματικά με δυναμισμό, να προσαρμόζονται εύκολα, να αποστασιοποιούνται από προβλήματα και κυρίως να διατηρούν μία αισιόδοξη στάση απέναντι στις προκλήσεις της ζωής. Συμπεριφέρονται με κατανόηση και ενσυναίσθηση προς τους άλλους, προσπαθώντας να κατανοήσουν τις ανάγκες και τα συναισθήματα τους. Επιπλέον, είναι σε θέση να αναπτύσσουν ποιοτικές διαπροσωπικές σχέσεις. Στην ίδια έρευνα έχει αποδειχθεί πως οι γονείς που διατηρούν τον αυταρχικό τρόπο διαπαιδαγώγησης τείνουν να αναθρέψουν παιδιά που δεν αναλαμβάνουν την ευθύνη για τα συναισθήματα τους, είναι επιθετικά, ασκούν κριτική και δεν είναι σε θέση να σκέφτονται τα συναισθήματα των άλλων (Nastas & Sala, 2012).

Ερευνητικά στοιχεία, επιβεβαιώνουν πως οι έφηβοι με δημοκρατικούς γονείς εμφανίζουν υψηλότερη ΣΝ, σε σχέση με εκείνους που έχουν αυταρχικούς ή επιεικείς γονείς. Επισημαίνεται, πως είναι άτομα με τα εξής χαρακτηριστικά: κοινωνικά υπεύθυνα, ανεξάρτητα, μπορούν να ελέγξουν την επιθετικότητα τους, έχουν υψηλή αυτοπεποίθηση και αυτοεκτίμηση. Συγχρόνως, είναι άτομα που εκφράζουν ανοιχτά τις σκέψεις τους, τις πεποιθήσεις και τα συναισθήματα τους και έχουν προτέρημα ως προς τις διαστάσεις της διαπροσωπικής επίγνωσης, της ενσυναίσθησης και της κοινωνικής υπευθυνότητας (Devi & Uma, 2013). Ο Alegre (2011), αναφέρει σύμφωνα με μελέτες του Martinez- Ponz (1999), πως γονικές πρακτικές διαπαιδαγώγησης που χρησιμοποιούν τεχνικές όπως η προώθηση, η εκμάθηση και η επιβράβευση σχετίζονται με υψηλά επίπεδα ΣΝ.

Σε αντίθεση με την παραδοσιακή γνωστική νοημοσύνη που αποδεικνύεται πως δεν μπορεί να προβλέψει την επιτυχία στη ζωή του ατόμου, η συναισθηματική νοημοσύνη φαίνεται να λειτουργεί θετικά σε αυτήν την κατεύθυνση (Rivers et al., 2007). Δηλαδή, μέσω της Συναισθηματικής Νοημοσύνης προβλέπεται η επιτυχία και η ευημερία σε διάφορους τομείς της ζωής του παιδιού που θα το συνοδεύσουν και στην πορεία του ως ενήλικας. Κατά διαστήματα, αρκετοί θεωρητικοί επισημαίνουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο σημαντικό χαρακτηριστικό για την κοινωνική λειτουργικότητα και την επιτυχία στη ζωή σε σχέση με άλλες δεξιότητες (Keefer, 2008). Συμπληρωματικά, έρευνες ενισχύουν την άποψη ότι η οικογενειακή εκφραστικότητα μπορεί να επηρεάσει κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών ή τις σχέσεις με τους συνομηλίκους τους (Denham, Zoller & Couchoud, 1994).

Παράλληλα, αρκετές έρευνες απέδωσαν τη συναισθηματική έκφραση των παιδιών στη γονική προοπτική κοινωνικοποίησης. Σύμφωνα με τη Halberstadt (1984), ένα παιδί που ζει σε ένα οικογενειακό περιβάλλον όπου ενθαρρύνεται η ελεύθερη έκφραση όλων των συναισθημάτων, τότε είναι σε θέση να αναπτύξει πληθώρα διαφορετικών συναισθημάτων σε σχέση με ένα παιδί που μεγαλώνει σε ένα πλαίσιο οικογένειας που υπάρχει συναισθηματικός έλεγχος και περιορισμός (Eaton, 2001). Επιπλέον, αποδεικνύεται πως η έκφραση των συναισθημάτων των γονέων είναι άμεσα συνδεδεμένη με την εκδήλωση συναισθημάτων των παιδιών, τη συναισθηματική κατανόηση των παιδιών, την τήρηση κανόνων και τις μελλοντικές επιλογές που θα έρθουν αντιμέτωποι ως έφηβοι (Camras et al., 2007).

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

2.1 Οριοθέτηση της έννοιας «Νοημοσύνη»

Ως νοημοσύνη, ορίζεται ο βαθμός ανάπτυξης των νοητικών λειτουργιών όπως εκφράζεται από μετρήσεις, από τεστ νοημοσύνης ή από τις κλίμακες νοημοσύνης. Καθ' όλη τη πορεία της ζωής μας συναντάμε ανθρώπους, κάποιοι από αυτούς είναι παραδεκτό πως θα θεωρηθούν «έξυπνοι», αλλά στην προσπάθεια να ορίσουμε την εξυπνάδα τους, θα παρουσιαστούν δυσκολίες. Η αιτία, αποδίδεται στο γεγονός ότι κάποιος είναι πιθανό να είναι άριστος σε κάποιο συγκεκριμένο τομέα, ενώ σε κάποιο άλλο να είναι μέτριος ή κακός. Οπόταν, φτάνουμε στο συμπέρασμα ότι ο καθένας μπορεί να είναι έξυπνος, αλλά σε διαφορετικά σημεία (Χάσκου, 2010). Εξαιτίας αυτού, εμφανίζονται και οι έννοιες της διαφορετικότητας και της κανονικότητας, οι οποίες είναι σημαντικές για την αρμονία και την ομαλή συνύπαρξη ανάμεσα στις ανθρώπινες σχέσεις. Επιπλέον, η ύπαρξη της ανθρώπινης ποικιλότητας, καταμαρτυρεί τη διαφορετικότητα που χαρακτηρίζει τη φύση του ατόμου και τη διαδοχή των ικανοτήτων του, προκαλώντας έτσι συζητήσεις και ερμηνείες περί νοημοσύνης.

Μέσα από τη σκιαγράφηση ορισμένων θεωριών και της βιβλιογραφικής επισκόπησης περί νοημοσύνης, φαίνεται να επικρατεί σύγχυση ανάμεσα σε ειδικούς, ως προς την έννοια του όρου, τη χρήση και εφαρμογή, τους παράγοντες διαμόρφωσης της νοημοσύνης, την προβλεψιμότητα και τις ερμηνείες που έχουν δοθεί ανά διαστήματα. Σύμφωνα, με ένα γενικό ορισμό η νοημοσύνη παρουσιάζεται ως η ικανότητα του ατόμου, να κατανοεί, να σκέφτεται και να αποφασίζει με βάση συγκεκριμένα στοιχεία ή δεδομένα καθώς και να προσαρμόζεται στο περιβάλλον του. Ένας από τους πρώτους ορισμούς είναι αυτός που δόθηκε από τους Binet & Simon (1905), ο οποίος αναφέρεται στην ορθή κρίση, κατανόηση και σκέψη (Hayes, 1998).

Ο Spearman (1904), προσδιόρισε την ευφυΐα ως πλήθος ικανοτήτων για τη λύση γενικών και ειδικών προβλημάτων. Έτσι, δημιούργησε τη θεωρία των «δύο παραγόντων» με την οποία η νοημοσύνη αποτελείται από ένα γενικό παράγοντα g, και από πολλούς μερικούς παράγοντες. Ο παράγοντας g είναι γενικός για όλες τις δραστηριότητες, ενώ ο s (s1, s2……..sv) ποικίλλει ανάλογα με τη φύση της δραστηριότητας.

Η θεωρία του Αμερικάνου Thurstone (1938), υποστήριζε πως η ευφυΐα έγκειται σε πέντε ικανότητες, της μνήμης, της λογικής έκφρασης, των αριθμών και λέξεων, της ταχύτητας αντίληψης, και ικανότητας διάκρισης αντικειμένων στο χώρο (Καραπέτσας, 1988).

Από τον Thorndike (1927), η νοημοσύνη στηρίζεται σε τρία είδη ευφυΐας, την αφηρημένη, την πρακτική και την κοινωνική. Ενδιαφέρον, παρουσιάζει και η θεωρία του Gardner (1999), περί νοημοσύνης, αφού την ορίζει ως μία βιοψυχολογική δυνατότητα για επεξεργασία γνωστικού ή άλλου περιεχομένου που ενεργοποιείται σ' ένα πολιτισμικό συγκείμενο σχετικά με την επίλυση προβλημάτων ή και τη δημιουργία επιτευγμάτων.

Από πλευράς του ο Piaget εξέτασε τη νοημοσύνη από μία βιογενετική σκοπιά και τη μελέτησε ως σκέψη και ως μία ενιαία ικανότητα που έχει λογικομαθηματική βάση (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1997). Ένας άλλος ορισμός που διατυπώθηκε από τον Heim (1970), υποστηρίζει ότι η «ευφυής δραστηριότητα» συνίσταται, στη σύλληψη των ουσιωδών στοιχείων μιας κατάστασης και στη σωστή αντίδραση των απαιτήσεων της (Hayes, 1998).

Σύμφωνα με τον Terman (1916), η νοημοσύνη χαρακτηρίζεται ως η ικανότητα του να σκέφτεται κανείς αφηρημένα, ενώ, ο Burt (1955), την περιγράφει ως μία σταθερή κληρονομημένη γνωστική ικανότητα. Από την άλλη, ο Estes (1982), ανέφερε πως η νοημοσύνη αποτελεί ένα χαρακτηριστικό της συμπεριφοράς και που ταυτόχρονα καθορίζεται και από γνωστικές λειτουργίες και κίνητρα (Hayes, 1998: 396-397).

Οι Sternberg & Salter προτείνουν την άποψη ότι η νοημοσύνη αποτελεί μία κατευθυνόμενη, προσαρμοστική συμπεριφορά. Επίσης, ότι θεωρείται ικανότητα για παραγωγική και επαγωγική διαλογιστική, ικανότητα συναγωγής συμπερασμάτων, κατανόησης και ικανότητα δημιουργίας και χρήσης εννοιολογικών μοντέλων (Κωσταρίδου- Ευκλείδη, 1997: 24). Στην τριαρχική θεωρία του Sternberg (1985), για τη νοημοσύνη έγιναν προσπάθειες να ληφθούν υπόψη διαφορετικές πτυχές του φαινομένου για να παραχθεί αυτό που ονομάζεται «έξυπνη» συμπεριφορά ή πράξη. Οι τρεις πτυχές που περιλαμβάνονται είναι ο εσωτερικός κόσμος, η εμπειρία και ο εξωτερικός κόσμος. Είναι τρία συστατικά τα οποία αλληλεξαρτώνται σε πολύ μεγάλο βαθμό και είναι πιθανό να συμβάλλουν σε τρεις από τις πτυχές της νοημοσύνης, τις

αναλυτικές, τις δημιουργικές και τις πρακτικές ικανότητες (Sternberg, 1998: 371, Κωσταρίδου-Ευκλείδη, 1997: 26).

Οι παραπάνω, διαφορετικές προσεγγίσεις και έννοιες φανερώνουν την πολυπλοκότητα της νοημοσύνης. Οι διάφοροι ορισμοί που δόθηκαν για τη νοημοσύνη διαφοροποιούνται ως προς τις αξίες και τα κριτήρια που χρησιμοποιούνται αλλά και από το χωροχρονικό και πολιτισμικό πλαίσιο. Αναμφίβολα, υπάρχει ένας κοινός άξονας επιδράσεων που διέπει όλες τις έννοιες της νοημοσύνης και πραγματεύεται στα εξής: α) Στους τομείς της γνώσης που είναι αναγκαίοι για την επιβίωση σε μία δεδομένη κουλτούρα, β) Στις αξίες που είναι ενσωματωμένες στην κουλτούρα, όπως για παράδειγμα οι ακαδημαϊκές παραδόσεις, ο σεβασμός κλπ. γ) Στο σύστημα εκπαίδευσης το οποίο διδάσκει και καλλιεργεί τις ικανότητες των ατόμων (Kornhaber, Krechevsky & Gardner, 1990: 177).

Συνοψίζοντας, όσα αναφέρθηκαν από τους διάφορους θεωρητικούς, φαίνεται πως η νοημοσύνη έχει διαφορετικό κέντρο βάρους για τον καθένα. Τοποθετείται σε χαρακτηριστικά προσωπικότητας, σε θεωρίες επεξεργασίας πληροφοριών και σε θεωρίες του νου και της σκέψης. Βέβαια, υπάρχουν και αυτοί που υποστηρίζουν πως υπάρχουν πολλοί και διαφορετικοί τύποι νοημοσύνης ή αλλιώς συστήματα ικανοτήτων. Η νοημοσύνη αποτελεί ένα πολυδιάστατο θέμα τόσο για τη δυσκολία που υπάρχει να οριστεί όσο και για τα προβλήματα που παρουσιάζει σε ψυχομετρικά τεστ μέτρησης της νοημοσύνης ή σε τεστ των ατομικών διαφορών της νοημοσύνης. Αυτό, οξύνεται για το λόγο ότι ορισμένες επιστημονικές πτυχές της νοημοσύνης παραμένουν δυσεπίλυτες και άγνωστες (Eysenck 1988, όπ. αναφ. στο Funham, Chamorro-Premuzic, 2004).

2.2 Ιστορική αναδρομή της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Αρχές του 20^{ου} αιώνα για πρώτη φορά χρησιμοποιείται ο όρος κοινωνική νοημοσύνη από τον Thorndike. Με τη χρήση του όρου αυτού, γίνεται προσπάθεια να περιγραφεί η ικανότητα του ατόμου να κατανοεί τους γύρω του και να χειρίζεται τις κοινωνικές του σχέσεις (Πλατσίδου, 2004). Λίγο αργότερα γίνεται χρήση της έννοιας της κοινωνικής διάστασης σε συνδυασμό με τη νοημοσύνη. Πιο ειδικά, ο Wechsler (1940), αποδίδει στη νοημοσύνη μία σειρά από συναισθηματικούς, κοινωνικούς και προσωπικούς παράγοντες οι οποίοι κρίνονται ως κύρια χαρακτηριστικά για μία επιτυχημένη ζωή και θα πρέπει να αξιολογούνται από αντίστοιχα τεστ. Στη συνέχεια, ο Abraham Maslow

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

(1950), μίλησε για τους τρόπους ενδυνάμωσης των συναισθηματικών, των φυσικών και των πνευματικών ικανοτήτων του ατόμου (Cherniss, 2000).

Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη, χρησιμοποιείται για πρώτη φορά στο χώρο της ψυχοθεραπείας, το 1966 από τον Leuner. Περίπου, είκοσι χρόνια αργότερα, ο ίδιος όρος χρησιμοποιείται στο χώρο της ψυχολογίας της προσωπικότητας από τους Payne (1986), Beasley (1987) και Greenspan (1989).

Το 1983, όταν ο Gardner εισάγει την έννοια της πολλαπλής νοημοσύνης, συμπεριλαμβανομένου των εννοιών ενδοπροσωπική και διαπροσωπική νοημοσύνη, γίνεται η αφετηρία της μετέπειτα θεωρίας του Goleman για τη συναισθηματική νοημοσύνη το 1955. Κατά τον Gardner (1983), η διαπροσωπική νοημοσύνη αφορά την ικανότητα του ατόμου να αντιλαμβάνεται και να αντιδρά στις διαθέσεις, στο χαρακτήρα, στα κίνητρα και στις προθέσεις των άλλων. Από την άλλη η ενδοπροσωπική νοημοσύνης εστιάζει στην ικανότητα του ατόμου να χειρίζεται τα συναισθήματα του, με επίγνωση στις επιθυμίες και δυνατότητες του (Κασσωτάκης & Φλουρής, 2006). Σύμφωνα, με τον Goleman (1998), συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται η ικανότητα εύρεσης κινήτρων του εαυτού, η αντοχή σε απογοητεύσεις-δυσκολίες, ο έλεγχος των παρορμήσεων, η ρύθμιση της διάθεσης, η χαλιναγώγηση της ανυπομονησίας, η αναστολή των σκέψεων και η διάθεση για ενσυναίσθηση και ελπίδα (Goleman, 1998). Το αρχικό μοντέλο του Goleman (2000), συμπεριλαμβάνει πέντε βασικές συναισθηματικές ικανότητες που προσδιορίζουν τη συναισθηματική νοημοσύνη: την αυτεπίγνωση, την αυτορρύθμιση ή αυτοδιαχείριση, τα κίνητρα συμπεριφοράς, την ενσυναίσθηση και τις κοινωνικές δεξιότητες. Σε τελευταία του αναθεώρηση κάνει αναφορά σε τέσσερις συναισθηματικές ικανότητες, την αυτοεπίγνωση, την αυτοδιαχείριση, την κοινωνική επίγνωση και τη διαχείριση των σχέσεων. Όλες αντανακλούν στον τρόπο που ο καθένας αντιλαμβάνεται και αντιδρά στις διάφορες συνθήκες.

Ορίζοντας την αυτεπίγνωση είναι η γνώση μίας εσωτερικής κατάστασης, τα προσωπικά αποθέματα, οι προτιμήσεις, η διαίσθηση του κάθε ατόμου, η έφεση και η κατανόηση που έχει για τα συναισθήματα του.

Ο τρόπος που χειριζόμαστε τον εαυτό μας και τις εσωτερικές μας παρορμήσεις, είναι χαρακτηριστικό της αυτοδιαχείρισης.

ΑΝΤΡΙΑ ΑΗΜΗΤΡΙΟΥ

Σύμφωνα, με τον Goleman, κοινωνική επίγνωση είναι το χάρισμα του να μπορεί κανείς να καταλαβαίνει με ακρίβεια τα συναισθήματα, τις ανάγκες και τις ανησυχίες των άλλων.

Όσο αφορά τη διαχείριση σχέσεων είναι η ικανότητα καθοδήγησης και κινητοποίησης των άλλων, δηλαδή να μπορεί κανείς να διαχειρίζεται τις σχέσεις του (Goleman, 2011).

Οι Salovey και Mayer (1990), αποδίδουν την έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης ως την ικανότητα του να μπορεί κανείς να ελέγχει και να αναγνωρίζει τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και των άλλων, αξιοποιώντας την εμπειρία για μελλοντική σκέψη και δράση. Το 1992, ο ψυχολόγος Bar-On δημιούργησε το πρώτο τεστ μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης. Για τον ίδιο, η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης, αποτελεί ένα σύνολο από μη γνωστικές λειτουργίες οι οποίες επιδρούν στον τρόπο που το άτομο ανταπεξέρχεται στις προκλήσεις του περιβάλλοντος (Bar-On, 1997).

Συνοψίζοντας, η συναισθηματική νοημοσύνη είναι μία ευρεία έννοια που περιλαμβάνει την κοινωνική, την πρακτική, την προσωπική ευφυΐα και τις μη λεκτικές αντιληπτικές ικανότητες (Stenberg & Smith, 1985, Gardner, 1993, Buck, 1984).

2.3 Συναισθήματα και Συναισθηματική Νοημοσύνη

Ο όρος συναισθηματική νοημοσύνη άρχισε να βρίσκεται στο προσκήνιο τη δεκαετία του 1900 και να απασχολεί τόσο τον επιστημονικό χώρο όσο και το ευρύ κοινό.

Η έννοια συναισθηματική νοημοσύνη απαρτίζεται από τους όρους συναίσθημα και νοημοσύνη. Είναι δύο όροι που από την αρχαιότητα έως και σήμερα, γίνονται προσπάθειες να προσδιοριστούν από φιλόσοφους, ψυχολόγους και παιδαγωγούς. Οι περιγραφές περί συναισθηματικής νοημοσύνης υπάρχουν από τότε που εμφανίστηκαν και οι αναφορές για την ανθρώπινη συμπεριφορά (Bradberry & Greeaves, 2006).

Στην εποχή που διανύουμε, έχει γίνει αντιληπτό πως τα συναισθήματα παίζουν πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή του ανθρώπου. Έχουν αποκτήσει ιδιαίτερη βαρύτητα και αυτό άρχισε να φαίνεται από διαφορετικές χρονικές περιόδους. Αρχικά, το 1900-1969 γίνεται ο διαχωρισμός ανάμεσα σε συναισθήματα και νοημοσύνη, 1970- 1989 εξετάζεται η αλληλεπίδραση ανάμεσα στη σκέψη και τα συναισθήματα. Στη συνέχεια, το 1990- 1993 η νοημοσύνη αποτελεί ξεχωριστό αντικείμενο μελέτης ενώ το 1994-1997 η συναισθηματική νοημοσύνη ως όρος διαδίδεται και γίνεται ευρέως γνωστή.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Τέλος, από το 1998 και έπειτα, πραγματοποιούνται μελέτες που στοχεύουν στο να παρέχουν μία ευρύτερη ερμηνεία για τις ανθρώπινες σχέσεις και για το πως αυτές εξελίσσονται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (Salovey & Mayer, 1990). Άλλωστε, τα συναισθήματα αποτελούσαν πάντα θέμα κεντρικού ενδιαφέροντος για τον άνθρωπο. Μέχρι στιγμής δεν αμφισβητείται ο ρόλος και η σημασία τους, ωστόσο εκφράζονται διαφορετικές απόψεις για την προέλευση, τη φύση, την έκφραση και τη θέση που κατέχουν στη ζωή του ανθρώπου (Solomon, 2000).

Το συναίσθημα μπορεί να οριστεί ως μία αναταραχή ή αναστάτωση του νου ή ως μία σφοδρή ή εξημμένη ψυχική κατάσταση. Συνάμα, είναι οι ποικίλες και πολύπλοκες μορφές αντίδρασης του οργανισμού που βιώνονται σε καταστάσεις περιβαλλοντικών μεταβολών ή στα διάφορα επίπεδα της ανθρώπινης δραστηριότητας. Πολλές φορές τα συναισθήματα αφορούν τον τρόπο που αντιμετωπίζονται οι προσπάθειες για επιβίωση, προκοπή ή και για εκπλήρωση των προσωπικών στόχων (Lazarus, 1991). Είναι το καθετί που αισθάνεται ή νιώθει ο άνθρωπος. Ο ερευνητής Izard (1980), διατυπώνει ότι το συναίσθημα αποτελεί μία σύνθετη διαδικασία που συμπεριλαμβάνει βιοφυσιολογικά και φαινομενολογικά στοιχεία τα οποία αλληλοεπιδρούν μεταξύ τους και στη συνέχεια φτιάχνουν συνδυασμούς συναισθημάτων. Σε μεταγενέστερο στάδιο ο Goleman, αναφέρεται στα αισθήματα σε συνδυασμό με τις σκέψεις, τις ψυχολογικές και βιολογικές καταστάσεις σε συνοδεία με τις δράσεις που φέρουν. Αρκετοί, υποστηρίζουν πως ο δείκτης νοημοσύνης δεν είναι δυνατό να δεχτεί αλλαγές ερχόμενες από τις προσωπικές εμπειρίες. Άλλοι, πιστεύουν πως είναι εφικτή η βελτίωση των συναισθηματικών ικανοτήτων (Goleman, 2011).

Σημαντικό χαρακτηριστικό των συναισθημάτων είναι η υποκειμενικότητα, αφού το κάθε άτομο εκφράζει και αντιλαμβάνεται τα συναισθήματα με διαφορετικό τρόπο, προσαρμοσμένα στις εμπειρίες του. Με τη σειρά τους και οι εμπειρίες, επιδρούν βασισμένες σε πολιτισμικούς και κοινωνικούς παράγοντες, όπου σε μεγάλο βαθμό οριοθετούν την εκδήλωση των συναισθημάτων (Attikson et al., 1990).

Η συναισθηματική νοημοσύνη, χαρακτηρίζεται και ως μία επίκτητη ατομική ικανότητα που μαθαίνεται εύκολα. Άτομα με ίδιο δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης είναι πιθανό να μη φτάσουν ποτέ σε όμοια επίπεδα επιτυχίας. Η εξήγηση που δίνεται σε αυτό, είναι ότι μερικοί από τη φύση τους τείνουν να είναι περισσότερο συναισθηματικά νοήμονες σε σύγκριση με άλλους. Ο τρόπος που λειτουργεί και πράττει το κάθε άτομο

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

είναι άμεσα συνδεδεμένος με το δείκτη νοημοσύνης, τη συναισθηματική νοημοσύνη και την προσωπικότητα. Οι τρεις παράμετροι συγκροτούν το άτομο. Υπάρχουν περιπτώσεις ανθρώπων που διαθέτουν την ευφυΐα αλλά όχι ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη ή και το αντίθετο. Η συναισθηματική νοημοσύνη, είναι κάτι ευέλικτο που μπορεί να μεταβληθεί (Bradberry & Greaves, 2006).

Η συναισθηματική νοημοσύνη, προσδιορίζεται ως ένα σύνολο προσωπικών, κοινωνικών και συναισθηματικών ικανοτήτων οι οποίες είναι δυνατό να επηρεάσουν το άτομο ως προς την αντιμετώπιση των διαφόρων καταστάσεων και πιέσεων που προέρχονται από το εκάστοτε περιβάλλον. Επιπρόσθετα, είναι η ικανότητα που μπορεί να αντιλαμβάνεται κανείς, να εκτιμά, να εκφράζει και να παράγει τα συναισθήματα του, να έχει συναισθηματική γνώση και να είναι ικανός να τα ρυθμίζει πετυχαίνοντας συναισθηματική και πνευματική ανύψωση (Φραγκούλη, 2009).

2.4 Θεωρητικές προσεγγίσεις- Τρόποι Αξιολόγησης

Μέσα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση, εξακριβώνεται πως υπάρχει πληθώρα θεωρητικών προσεγγίσεων για τη συναισθηματική νοημοσύνη. Αυτό, αποδίδεται στο γεγονός ότι η παραπάνω έννοια αφορά διαδικασίες που σχετίζονται με την προσωπικότητα του ατόμου ή στο ότι εισχωρεί στα πεδία της γνωστικής νοημοσύνης (Mathews et al., 2002). Συμπληρωματικά, άλλοι ερευνητές υποστηρίζουν ότι αυτή η ποικιλομορφία και η διαφορετικότητα των προσεγγίσεων, συντελούν σε μία πιο ολοκληρωμένη και άρτια προσέγγιση της συναισθηματικής νοημοσύνης (Ciarrochi et al., 2000).

Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι προσεγγίσεις περί συναισθηματικής νοημοσύνης ταξινομούνται σε δύο κατηγορίες, οι οποίες μετρούν και αξιολογούν διαφορετικές πτυχές της συναισθηματικής νοημοσύνης. Η πρώτη αφορά τα μοντέλα ικανότητας, που ελέγχουν τη συναισθηματική νοημοσύνη ως μία διαφορετική κατηγορία της ανθρώπινης νοημοσύνης (Mayer & Salovey, 1997, Bracket, Rivers & Salovey, 2011). Στη δεύτερη ομάδα, κατατάσσονται τα μικτά μοντέλα που αναφέρονται σε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και σε μη γνωστικές ικανότητες και δεξιότητες (Πλατσίδου, 2010). Ο τρόπος μέτρησης των δύο μοντέλων γίνεται με διαφορετικό τρόπο. Στην πρώτη κατηγορία, τα μοντέλα ικανοτήτων μετρούν την επιτυχία των απαντήσεων του ατόμου σε ερωτήσεις με συναισθηματικό περιεχόμενο, ενώ στα μικτά μοντέλα, για τη μέτρηση της συναισθηματικής νοημοσύνης λαμβάνεται υπόψη, η

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

άποψη των ανθρώπων για τη συγκεκριμένη έννοια και τη σημαντικότητα της (Bar- On, 2000).

Σύμφωνα με την πρώτη προσέγγιση, των μοντέλων ικανοτήτων, αναπτύσσεται και η προσέγγιση της αντικειμενικής συναισθηματικής νοημοσύνης. Συνάμα, στα μικτά μοντέλα, έχει αναπτυχθεί ο όρος αντιληπτή συναισθηματική νοημοσύνη (Ciarrochi et al., 2000).

Πρόκειται για δύο μοντέλα, που παρουσιάζουν αρκετά σημαντικές διαφορές ως προς τον ορισμό της συναισθηματικής νοημοσύνης, τον τρόπο μέτρησης, τη δομή αλλά και τη σύσταση των θεωριών που πρεσβεύουν (O' Connor & Little, 2003). Αντίθετη, θεωρείται και ο τρόπος μέτρησης της συναισθηματικής νοημοσύνης (EQ), σε σύγκριση με τη μέτρηση της γνωστικής νοημοσύνης (IQ). Επεξηγηματικά, θεωρείται πως η έκφραση των συναισθημάτων είναι έμφυτη, οπόταν δεν μπορεί να μετρηθεί ως ικανότητα και αφετέρου επηρεάζεται από τις αντιλήψεις του υποκειμένου, με αποτέλεσμα να μην είναι αντικειμενική (Mathews, Zeidner & Roberts, 2002).

Κατά διαστήματα, ερευνητές, επιχείρησαν να κατασκευάσουν τεστ ή ψυχομετρικά εργαλεία για τη συναισθηματική νοημοσύνη. Τα ψυχομετρικά αυτά εργαλεία, ταξινομούνται από ειδικούς σε τρεις κατηγορίες, ανάλογα με το θεωρητικό υπόβαθρο που ανήκουν.

Στην πρώτη κατηγορία, εντάσσονται οι αυτοαναφορές, έχοντας τη μορφή ερωτηματολογίου. Θεωρείται, μία συνηθισμένη μέθοδος μέτρησης των χαρακτηριστικών της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι ερωτώμενοι καλούνται να προσδιορίσουν το βαθμό στον οποίο συμφωνούν με τη κάθε πρόταση που τους δίνεται. Ένα παράδειγμα από το ερωτηματολόγιο του N. Shutte είναι η εξής ερώτηση «Αντιλαμβάνομαι τα συναισθήματα μου την ώρα που τα βιώνω».

Δεύτερη κατηγορία είναι οι αναφορές άλλων ή οι ετεροαναφορές. Στην κατηγορία αυτή καλούνται άτομα από τον περίγυρο που θεωρούνται ως «κοντινοί άλλοι» να εκτιμήσουν τις συναισθηματικές ικανότητες και τα χαρακτηριστικά κάποιου. Για παράδειγμα ερωτάται κάποιος «Είναι ανοιχτός σε νέες ιδέες κτλ.;». Αντίστοιχο τεστ κατασκεύασαν οι Goleman, Boyatzis,και Rhee το 2000, επονομαζόμενο Emotional Competence Inventory.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Αντικειμενική μέτρηση ικανοτήτων είναι η τρίτη κατηγορία. Σε αυτή τη φάση ο ερωτώμενος καλείται να δώσει απαντήσεις σε ερωτήματα όπου θα πρέπει να παράγει και τη λύση στο πρόβλημα. Ενδεικτικά, μπορεί να του δοθεί ένα υποθετικό σενάριο όπου η σωστή απάντηση είναι μόνο μία. Τέτοιο τεστ είναι το Emotional Intelligence Test (MSCEIT) των Mayer, Salovey και Caruso (Πλατσίδου, 2010).

Οι τρεις μέθοδοι αξιολόγησης της συναισθηματικής νοημοσύνης που επεξηγήθηκαν παραπάνω, διαφέρουν ως προς την ακρίβεια και την αξιοπιστία των μετρήσεων που δίνουν (Van Rooy & Viswesvary, 2004).

2.5 Θεωρητικά Μοντέλα

Όπως προαναφέρθηκε η συναισθηματική νοημοσύνη θεωρείται μία πολυσύνθετη έννοια που λαμβάνει χώρα σε διάφορα πεδία της ανθρώπινης φύσης. Τα θεωρητικά μοντέλα μπορούν να ταξινομηθούν σε τρεις βασικές κατηγορίες.

α) Σε μοντέλα ικανότητας, τα οποία στηρίζουν πως η συναισθηματική νοημοσύνη ως ικανότητα αντιστοιχεί και με άλλα είδη νοημοσύνης ως προς τη δομή και την οργάνωση της. Στην κατηγορία αυτή, ανήκει και το μοντέλο των Mayer, Salovey και Caruso.

β) Σε μοντέλα με πλαίσιο την προσωπικότητα. Υποστηρίζουν ότι η συναισθηματική νοημοσύνη είναι ένας συνδυασμός ικανοτήτων προσαρμογής, χαρακτηριστικά γνωρισμάτων και προδιαθέσεων. Στην κατηγορία αυτή, κατατάσσεται το μοντέλο του Bar- On.

γ) Σε μοντέλα επίδοσης, όπου χρησιμοποιούν τον τρόπο οργάνωσης των συναισθηματικών, των κοινωνικών και των προσωπικών χαρακτηριστικών του ατόμου, ώστε να προβλέψουν την αποτελεσματικότητα και την επίδοση του. εδώ κατατάσσεται το μοντέλο του Goleman.

Το κάθε μοντέλο πρεσβεύει να αναδείξει μια διαφορετική όψη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Σύμφωνα με το μοντέλο του Mayer και των συνεργατών του, σκοπός είναι να αναδειχθεί η εγκυρότητα και η χρησιμότητα μιας νέας μορφής νοημοσύνης. Από την άλλη, το μοντέλο του Goleman επικεντρώνεται στην ανάπτυξη των συναισθηματικών και κοινωνικών ικανοτήτων (Πλατσίδου, 2010).

ΑΝΤΙΓΙΑ ΑΗΜΗΤΡΙΟΥ

2.6 Η χρησιμότητα της Συναισθηματικής Νοημοσύνης

Σύμφωνα με τον Goleman (2011), το άτομο που χαρακτηρίζεται με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη έχει μερικά από τα ακόλουθα χαρακτηριστικά:

- Αναγνωρίζει και κατονομάζει τα συναισθήματα του, μπορώντας να διακρίνει τη διαφορά μεταξύ των πράξεων και των συναισθημάτων του.
- Είναι άτομο δεκτικό στην κριτική, διατεθειμένο να κάνει διάλογο- συζητήσεις.
- Χειρίζεται εύκολα το άγχος ή στρεσογόνες καταστάσεις.
- Χαρακτηρίζεται άτομο υπεύθυνο, διορατικό που είναι σε θέση να ελέγξει τις παρορμήσεις του, χαλιναγωγώντας τα συναισθήματα του.
- Αφουγκράζεται τα συναισθήματα των άλλων και κατανοεί τις απόψεις όλων.

Κατέχοντας μερικά από τα χαρακτηριστικά που αναφέρθηκαν πιο πάνω είναι δυνατό να αντιμετωπιστούν με επιτυχία συναισθηματικά ζητήματα. Ακόμη, τα άτομα αυτά τείνουν να εμφανίζουν αυξημένη λεκτική και κοινωνική νοημοσύνη. Επομένως, διακρίνονται για το θετικό τρόπο σκέψης τους και τη θετική τους διάθεση. Αποδεικνύεται ότι, διαθέτουν αυξημένη επίδοση στη διαχείριση των συναισθημάτων, είναι πιο αποτελεσματικοί στις κοινωνικές τους σχέσεις, διατηρούν ένα πνεύμα συνεργασίας και σπάνια εμφανίζουν επιθετική συμπεριφορά (Mayer et al., 2004).

Σύμφωνα με ερευνητικά στοιχεία, φάνηκε ότι τα άτομα με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι πιο υγιή από τα άτομα που έχουν χαμηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη. Συγκεκριμένα, τα άτομα με χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη κάνουν πιο συχνή χρήση καπνού και ποτού και επιδίδονται σπανιότερα σε σωματική άσκηση, συγκριτικά με τα άτομα που χαρακτηρίζονται από υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη (Tsaousis & Nikolaou, 2005). Συμπληρωματικά, από έρευνα που εξέτασε τη συναισθηματική νοημοσύνη σε σχέση με τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, τα αποτελέσματα έδειξαν θετική συσχέτιση ανάμεσα σε υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη και ειλικρίνεια, εξωτερίκευση συναισθημάτων, ευσυνειδησία, ικανοποίηση από τη ζωή και υιοθέτηση καταλληλότερων μεθόδων για την επίλυση προβλημάτων. Αντίθετα, σημειώθηκε αρνητική συσχέτιση της υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης με το νευρωτισμό, τις εκδηλώσεις άγχους και την κατάθλιψη (Bastian et al., 2005).

Αξίζει να σημειωθεί, πως η συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζει θετικά τη ψυχική υγεία και κατ' επέκταση την ανθρώπινη ζωή (Qualter, 20007). Συντελεί στην

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

καλλιέργεια αξιών του εαυτού όπως είναι η αυτοπεποίθηση, η αυτοεκτίμηση και ο αυτοσεβασμός. Αδιαμφισβήτητα, σημαντικός είναι και ο ρόλος που διαδραματίζει το περιβάλλον, όπως η οικογένεια, το σχολείο, η εργασία και η κοινωνία, αφού εκεί το άτομο ζει και εξελίσσεται.

Τέλος, τα άτομα με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης διακρίνονται ως προσωπικότητες, αφού έχουν το χάρισμα να χρησιμοποιούν τη διαδικασία της εκλογίκευσης καθώς και να διακρίνουν τις ευκαιρίες από τους κινδύνους (Wong & Law, 2002). Το συναισθηματικά ευφυές άτομο είναι ικανό να αντιληφθεί με αντικειμενικότητα τον τρόπο χρήσης και σκέψης των συναισθημάτων. Τις περισσότερες φορές, είναι άτομα ευχάριστα και επικοινωνιακά για τον περίγυρο τους. Στον επαγγελματικό τομέα, επιλέγουν να ασχοληθούν με επαγγέλματα, που χαρακτηρίζονται από έντονη κοινωνική αλληλεπίδραση ή παροχή συμβουλών ή να εμπλακούν σε διοικητικές θέσεις (Mayer, 2004).

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ: ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

3.1 Γονικό στυλ

Η οικογένεια αποτελεί το πρώτο σχολείο εκμάθησης των συναισθημάτων (Goleman, 2011). Από ένα στενό συναισθηματικό δέσιμο και μία επαρκή επικοινωνία ανάμεσα σε παιδιά και γονείς εξελίσσονται παιδιά συναισθηματικά και κοινωνικά επαρκή που τα καθιστά ως υπεύθυνα, ανεξάρτητα και με αυτοπεποίθηση. Έτσι, αναδεικνύεται η σπουδαιότητα της οικογένειας και συγκεκριμένα ο ρόλος του γονέα ως προς την ανατροφή των συναισθηματικά ευφυών παιδιών (Joshi & Dutta, 2015).

Δεδομένου ότι η συναισθηματική νοημοσύνη έχει τις ρίζες της στα βαθύτερα αισθήματα αγάπης και ενσυναίσθησης των γονέων για τα παιδιά τους, δεν μπορεί να είναι έμφυτη σε όλους τους γονείς. Συνεπώς, αυτό μπορεί να δυσκολέψει τη θετική προσέγγιση ως προς τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους. Προκειμένου να χαρακτηριστεί μία οικογένεια υγιή ή «συναισθηματικά ευφυής», απαιτεί οι γονείς να έχουν επίγνωση των συναισθημάτων και να παρουσιάζουν συμπεριφορές προσεκτικής ακρόασης και επίλυσης προβλημάτων (Gottman, 2011). Αρκετοί υποστηρικτές της συναισθηματικής νοημοσύνης επιβεβαιώνουν πως οι γονικές πρακτικές διαπαιδαγώγησης, καθορίζουν σε μεγάλο βαθμό την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών. Ακόμη, αποδεικνύουν πως σχετίζονται με την ανάπτυξη της αυτορρύθμισης, της ψυχοκοινωνικής επάρκειας, της συναισθηματικής αντιδραστικότητας και της ικανότητας διαχείρισης των καταστάσεων της ζωής (Saarni, 1999, 2000˙ Salovey, 1997, όπ. αναφ. στο Zeidner, Roberts, & Matthews, 2002).

Το γονικό στιλ ταξινομείται σε τρεις κατηγορίες ως προς τον τρόπο που υιοθετούν οι γονείς. Ορίζεται ως δημοκρατικό, αυταρχικό και επιεικές στιλ (Grusec & Hasting, 2015). Αργότερα, τα γονικά στιλ εξετάζονται ως οι τέσσερις κατηγορίες που προκύπτουν από δύο βασικές διαστάσεις: την ευαισθησία των γονέων απέναντι στις απαιτήσεις των παιδιών τους, δηλαδή το ενδιαφέρον/ αποδοχή και τις απαιτήσεις των γονέων από τα παιδιά τους άρα έλεγχος/ πειθαρχία (Peterson, Steinmetz & Wilson, 2012). Στη βάση αυτών των διαστάσεων, διατυπώθηκαν τέσσερις τύποι γονικού στιλ: το δημοκρατικό, όπου οι γονείς ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους και έχουν απαιτήσεις, το αυταρχικό στιλ όπου οι γονείς είναι απαιτητικοί αλλά δεν

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους, το επιεικές, όπου οι γονείς ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών, αλλά δεν έχουν απαιτήσεις και δεν ασκούν έλεγχο και τέλος, το αδιάφορο στιλ, κατά το οποίο οι γονείς δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους και δεν είναι απαιτητικοί.

Από μία διαφορετική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε οικογένειες, προκύπτουν τέσσερα διαφορετικά είδη ως προς τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση που εφαρμόζουν οι γονείς στα παιδιά τους. Τα αποτελέσματα που παρουσιάζονται από την έρευνα είναι ικανά στο να βοηθήσουν όλους τους γονείς να εκτιμήσουν τη δική τους συμπεριφορά στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους (Gottman, 2011).

Το πρώτο είδος διαπαιδαγώγησης αφορά τους «αποστασιοποιημένους» γονείς, οι οποίοι αποφεύγουν και παραβλέπουν τα συναισθήματα των παιδιών τους. Ενδεικτικά, κάποια από τα χαρακτηριστικά τους είναι ότι αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα του παιδιού τους ως ασήμαντα ή τα θεωρούν παράλογα. Ενδέχεται να μην έχουν επίγνωση των συναισθημάτων, ούτε των δικών τους ούτε των άλλων. Με το συγκεκριμένο τύπο γονέα τα παιδιά μαθαίνουν ότι τα συναισθήματα τους είναι λανθασμένα, ακατάλληλα και χωρίς αξία. Τους ωθεί στο να πιστεύουν πως δεν είναι φυσιολογικά αυτά που αισθάνονται με αποτέλεσμα να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στο χειρισμό των συναισθημάτων τους.

Δεύτερο είδος, οι «επικριτικοί- αποδοκιμαστικοί» γονείς. Αυτοί που επικρίνουν και αποδοκιμάζουν τη συναισθηματική έκφραση των παιδιών τους. Συνάμα, επιπλήττουν ή τιμωρούν το παιδί τους για την έκφραση των συναισθημάτων του και πιστεύουν ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι ένα δείγμα κακού χαρακτήρα.

Το τρίτο είδος διαπαιδαγώγησης χαρακτηρίζεται από τους «επιτρεπτικούς-παραχωρητικούς» γονείς, οι οποίοι επιτρέπουν στα παιδιά τους, χωρίς να προσφέρουν κάποια καθοδήγηση. Μερικά από τα χαρακτηριστικά τους είναι ότι αποδέχονται ελεύθερα τις συναισθηματικές εκφράσεις των παιδιών τους, παρηγορούν το παιδί όταν βιώνει αρνητικά συναισθήματα και είναι ιδιαίτερα υποχωρητικοί, μη θέτοντας όρια. Ταυτόχρονα, προσφέρουν ελάχιστη καθοδήγηση σε θέματα συμπεριφοράς και δε μαθαίνουν στο παιδί τίποτα σχετικό για το συναίσθημα. Ως αποτέλεσμα για το παιδί, είναι ότι δεν εκπαιδεύεται στο να χειρίζεται τα συναισθήματα του, αδυνατεί να συγκεντρωθεί και να δημιουργεί καλές σχέσεις με συνομήλικους του.

ΑΝΤΙΒΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Ο τελευταίος και ιδανικότερος τύπος διαπαιδαγώγησης αφορά στους γονείς «συναισθηματικοί μέντορες» όπου είναι ικανοί να εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή. Είναι αυτοί που χρησιμοποιούν τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού τους ως μία ευκαιρία για στενή επικοινωνία και οικειότητα. Έχουν επίγνωση και εκτιμούν τα δικά τους συναισθήματα. Επιπρόσθετα, αξιοποιούν τις στιγμές έκφρασης συναισθημάτων για να ακούσουν, να δείξουν, να βοηθήσουν, να προσφέρουν, να θέσουν όρια και να διδάξουν δεξιότητες στο παιδί τους. Αυτός, ο τύπος διαπαιδαγώγησης μαθαίνει στα παιδιά να εμπιστεύονται και να χειρίζονται τα συναισθήματα τους καθώς επίσης να λύνουν τα προβλήματα τους. Επομένως, τα παιδιά είναι στην ευνοϊκή θέση να καταφέρουν να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, να αναπτύξουν σημαντικές ικανότητες μάθησης και καλές σχέσεις με τους άλλους.

Διαδεδομένο γονικό στυλ είναι το μοντέλο της Baumrind, το οποίο βασίζεται στους τρόπους διαπαιδαγώγησης του παιδιού από τους γονείς σύμφωνα με τον τρόπο που ανταποκρίνονται οι γονείς στις ανάγκες των παιδιών τους αλλά και από τις απαιτήσεις που έχουν οι γονείς από τα ίδια τα παιδιά (Μαριδάκη - Κασσωτάκη, 2009). Συγκεκριμένα, το μοντέλο αυτό σχετίζεται με το βαθμό ανταπόκρισης και απαιτητικότητας των γονεϊκών συμπεριφορών προς τα παιδιά. Ο όρος ανταπόκριση αναφέρεται στην ενίσχυση της ατομικότητας, της αυτορρύθμισης, της αυτοεπιβεβαίωσης και της ικανότητας του γονέα να ανταποκριθεί στις ανάγκες του παιδιού. Από την άλλη, η απαιτητικότητα έχει να κάνει με τις προσδοκίες των γονέων προς τα παιδιά ως προς την ενσωμάτωση τους στο οικογενειακό πλαίσιο, την πειθαρχία, το βαθμό ωριμότητας και την αντιμετώπιση του «ανυπάκουου παιδιού». Προτείνονται τρία γονεϊκά στυλ, το αυταρχικό, το υποστηρικτικό και το επιτρεπτικό όπου το κάθε ένα από αυτά αντιστοιχεί σε διαφορετικές αξίες, στάσεις, πρακτικές και συμπεριφορές που μπορούν να χαρακτηρίσουν τον κάθε γονέα (Baumrind, 1991).

Πληθώρα ερευνών προσεγγίζει την άποψη πως το γονεϊκό στυλ διαπαιδαγώγησης μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και πως μπορεί να φανερώσει τις μεθόδους ανατροφής των γονέων (Alegre, 2011; Chan & Koo, 2011).

3.2 Γονικές πρακτικές

Η συναισθηματική εκμάθηση προτείνεται ως γονική πρακτική από τους Gottman et al. (1998) και συνδέεται με την υψηλότερη ικανότητα των παιδιών να ρυθμίζουν τα

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

συναισθήματα τους. Συμπεριλαμβάνει την αποδοχή των συναισθημάτων εκ μέρους των γονέων, την παροχή βοήθειας και την κατανόηση. Απεναντίας, τεχνικές από τις οποίες απουσιάζει το συναίσθημα όπως τιμωρητικές ή αγχωτικές αντιδράσεις γονέων, σχετίζονται αρνητικά με τη γνώση που έχουν τα παιδιά για τα συναισθήματα τους (Perlma et al., 2008, όπ. αναφ. στο Alegre, 2011).

Η συναισθηματική αγωγή μπορεί να λειτουργήσει αν οι γονείς είναι σε θέση να ακολουθήσουν τα πέντε βασικά στάδια όπως περιγράφηκαν από τον Gottman και στη συνέχεια να μπορούν να οικοδομήσουν την ενσυναίσθηση στις σχέσεις με το παιδί τους, αυξάνοντας έτσι τη συναισθηματική τους νοημοσύνη.

Η επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού αποτελεί το πρώτο στάδιο της συναισθηματικής αγωγής. Σύμφωνα, με μελέτες που έγιναν, έδειξαν πως για να καταφέρουν οι γονείς να νιώσουν το ίδιο που νιώθουν και τα παιδιά τους θα πρέπει αρχικά να έχουν επίγνωση για τα δικά τους συναισθήματα. Η συναισθηματική επίγνωση ερμηνεύεται ως η αναγνώριση του πότε βιώνεται ένα συναίσθημα, ο ορισμός των συναισθημάτων και η ευαισθησία στην εκδήλωση των συναισθημάτων των άλλων.

Το δεύτερο στάδιο ενθαρρύνει την εκδήλωση του συναισθήματος ως μία ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση. Το παιδί έχει περισσότερη ανάγκη τους γονείς του όταν βιώνει δυσάρεστα συναισθήματα (λύπη, θυμό, φόβο). Αποδεχόμενοι λοιπόν τα συναισθήματα των παιδιών χρειάζεται να παρέχεται η κατάλληλη βοήθεια και καθοδήγηση που αργότερα θα ενισχύσει την ικανότητα τους να ηρεμούν από μόνα τους τον εαυτό τους. Σε αρκετές περιπτώσεις η αναγνώριση των αρνητικών συναισθημάτων των παιδιών χρησιμοποιείται ως ευκαιρία για τη δημιουργία ισχυρών δεσμών ανάμεσα στους γονείς με τα παιδιά τους. Επιπλέον, προσφέρει ανακούφιση, απελευθέρωση από τα δυσάρεστα συναισθήματα και τους εξοπλίζει με πολύτιμη γνώση. Αντίθετα, οι γονείς που προσπαθούν να αγνοήσουν τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους, πορεύονται με την ελπίδα ότι θα ξεχαστούν, γεγονός που σπάνια συμβαίνει. Επομένως, υπερισχύει η άποψη πως τα αρνητικά συναισθήματα υποχωρούν μόνο όταν τα παιδιά μπορούν να μιλήσουν γι' αυτά ή ακόμη καλύτερα όταν είναι σε θέση να τα κατονομάσουν και να αισθανθούν πως ο συνομιλητής- γονέας τους δείχνει κατανόηση. Έτσι αποδεικνύεται η σημαντικότητα της αναγνώρισης των συναισθημάτων από νωρίς, προτού κλιμακωθούν και μεταβληθούν σε κρίσεις μέσω εκρηκτικών διαστάσεων.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Το τρίτο στάδιο είναι η ενσυναισθητική ακρόαση και η αναγνώριση των συναισθημάτων των παιδιών. Το στάδιο αυτό, προϋποθέτει το συντονισμό με τα συναισθήματα του παιδιού, την εστίαση της προσοχής στη γλώσσα του σώματος του και στις εκφράσεις του. Είναι σημαντικό όταν το παιδί αποκαλύπτει τα συναισθήματα του να λαμβάνει το μήνυμα πως οι γονείς δίνουν έμφαση σε αυτά που λέει και να διαβεβαιώνεται πως τον ακούνε προσεκτικά και αναγνωρίζουν τα συναισθήματα του.

Ο λεκτικός προσδιορισμός των συναισθημάτων ως τέταρτο στάδιο αποτελεί μία χρήσιμη παράμετρο ως προς τη συναισθηματική αγωγή. Υπάρχουν ενδείξεις πως ο χαρακτηρισμός των συναισθημάτων έχει «ηρεμιστικό» αποτέλεσμα για το νευρικό σύστημα και βοηθά τα παιδιά να ανακάμψουν πιο γρήγορα από τα επεισόδια που τα αναστατώνουν. Οι γονείς χρειάζεται να συμβάλουν ώστε να βοηθούν τα παιδιά τους να χρησιμοποιούν λέξεις οι οποίες θα περιγράφουν αυτό που νιώθουν. Οφείλουν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν ένα λεξιλόγιο με το οποίο θα μπορούν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους. Μία καλή τεχνική, είναι οι ίδιοι οι γονείς να είναι σε θέση να ορίζουν με λέξεις αυτό που αισθάνονται τα παιδιά τους. Ενδεικτικά κάποιες εκφράσεις που θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε καταστάσεις που το παιδί είναι δυσαρεστημένο. «Φαίνεται ότι εξακολουθείς να ανησυχείς» ή «Σαν να φοβάσαι για το συγκεκριμένο περιστατικό». Είναι σημαντικό να διδαχθεί στα παιδιά πως είναι φυσιολογικό να υπάρχουν και να εκφράζονται ακόμα και τα δυσάρεστα συναισθήματα. Να υιοθετηθεί η αντίληψη πως στα συναισθήματα δεν υπάρχουν όρια και ότι πιθανές συμπεριφορές που απορρέουν από αυτά ίσως να μην είναι επιτρεπτές (Arnall, 2008).

Πέμπτο στάδιο, ο καθορισμός ορίων και η βοήθεια στην επίλυση προβλημάτων. Η διαδικασία αυτή προϋποθέτει για τους γονείς τις εξής παραμέτρους: 1. Θέτω όρια 2. Καθορίζω στόχους 3. Σκέφτομαι τις πιθανές λύσεις 4. Εκτιμώ τις προτεινόμενες λύσεις σε συνάρτηση με τις οικογενειακές αξίες και 5. Βοηθώ το παιδί να επιλέξει μια λύση.

Ακολουθώντας την τακτική χρήση των πέντε σταδίων της συναισθηματικής αγωγής οι γονείς θα καταφέρουν να αποκτήσουν μία σημαντική εμπειρία και άνεση στο συγκεκριμένο είδος διαπαιδαγώγησης. Οι ίδιοι οι γονείς αλλά και το παιδί θα επιτύχουν μεγαλύτερη επίγνωση των συναισθημάτων τους καθώς και μία ήρεμη πορεία σε πιθανά εμπόδια (Gottman, 2011).

Σύμφωνα με τα στάδια ανάπτυξης του Erikson, από τη βρεφική ηλικία το ζήτημα της εμπιστοσύνης είναι γνωστό και ως «κρίση ταυτότητας». Η επιτυχής επίλυση του

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

συγκεκριμένου ζητήματος προϋποθέτει μια ισορροπία παρορμήσεων και κινήτρων του παιδιού αλλά και της δομής της φροντίδας που μπορούν να παρέχουν οι γονείς. Αν υπάρξει ισορροπία ανάμεσα σε αυτά τότε θα θεωρηθεί πως οι άνθρωποι μεγαλώνουν στα σωστά πλαίσια (Friel & Friel, 1999).

3.3 Στρατηγικές συναισθηματικής αγωγής

Αδιαμφισβήτητα, η συναισθηματική αγωγή ή διάφορες τεχνικές- στρατηγικές που εφαρμόζονται στο πλαίσιο της οικογένειας είναι σε θέση να λειτουργήσουν για μία σχέση συνεργασίας όπου τα προβλήματα θα λύνονται από κοινού. Ως μακροπρόθεσμος και τελικός στόχος είναι να εκπαιδεύσουν τα παιδιά να είναι σε θέση να αποκαλύπτουν τα συναισθήματα τους, ενώ η πραγματική αξία θα λάμψει στο πέρασμα του χρόνου, όταν τα παιδιά θα έχουν ενστερνιστεί αξίες και θα δρέπουν τους καρπούς της συναισθηματικής νοημοσύνης.

3.3.1 Επικοινωνία και διάλογος

Η επικοινωνία ανάμεσα σε γονείς και παιδιά μπορεί να θεωρηθεί ως τεχνική προκειμένου να αναπτυχθεί ένα παιδί ή έφηβος και μετέπειτα ένας μελλοντικός ενήλικας που θα είναι σε θέση να εκφράζεται και να υποστηρίζει τα συναισθήματα του. Στη σχέση αυτή, η επικοινωνία μπορεί να αναπτυχθεί, μέσα από ερωτήσεις, επιχειρηματολογίες, παιχνίδια ρόλων και με εξιστόρηση ιστοριών που καταλήγουν σε κάποιο συμπέρασμα (Τζήμα, 2017).

Είναι τεράστιας σημασίας να αξιοποιείται κάθε ευκαιρία και εμπειρία του παιδιού σε όσα νιώθει για διάλογο και επικοινωνία, εξηγώντας, διορθώνοντας και επιλύνοντας τις ανησυχίες του. Επακόλουθο πάνω σε αυτό είναι η εξοικείωση του παιδιού με το συναίσθημα, η αναγνώριση αλλά και η ικανότητα του να μιλάει και να επικοινωνεί με τους γονείς για τα συναισθήματα του, όπου μεγαλώνοντας θα είναι σε θέση να μιλάει ευθέως και με αμεσότητα για της ανησυχίες του (Gottman, 2011). Πετυχαίνοντας ένα «δημιουργικό» διάλογο και με δεδομένο ότι μέσα από το οικογενειακό περιβάλλον, οι γονείς γίνονται το «συναισθηματικό μοντέλο» των παιδιών τους, προβάλλουν την έκφραση και τη 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, 2011).

3.3.2 Ταπεινωτικά σχόλια

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Αναπόφευκτα το παιδί σε κάποια στιγμή θα εκτεθεί σε «ακατάλληλη γνώση», με τη βοήθεια όμως του γονέα μέσω της συναισθηματικής αγωγής, το παιδί έχει την ικανότητα να κρίνει την καταλληλότητα από όσα ακούει και βιώνει. Έτσι, ο γονέας ως προστάτης έχει την υποχρέωση να διαφυλάσσει το μυαλό, το σώμα και τον ψυχικό κόσμο του παιδιού (Τζήμα, 2017). Στηριζόμενοι σε αυτό, οι γονείς δεν απαλλάσσονται από την ευθύνη πως και οι ίδιοι δεν πρέπει να προσεγγίζουν με υποτίμηση και αυταρχικότητα τις συμπεριφορές των παιδιών τους. Ένα τέτοιο κλίμα θα έχει ως αποτέλεσμα να εξελιχθεί ένα παιδί το οποίο θα υπακούει σε όλους τους κανόνες, θα κάνει πάντα αυτό που του λένε οι άλλοι, θα σέβεται τους άλλους ανεξάρτητα με το πως θα του συμπεριφερθούν και δε θα είναι σε θέση να αναπτύξει αυτονομία και κριτική σκέψη (Arnall, 2008).

Ανά τακτά διαστήματα, μέσω ερευνών αποδεικνύεται πως οι υπερβολικές επικρίσεις, τα ταπεινωτικά σχόλια και ο χλευασμός είναι ιδιαίτερα επιζήμιες τόσο για την επικοινωνία μεταξύ γονέων και παιδιού όσο και για την αυτοεκτίμηση του. Στις περιπτώσεις οικογενειών που εφαρμόζονται προσβολές, περιφρονητική συμπεριφορά και έλλειψη σεβασμού έχει διαπιστωθεί πως τα παιδιά εμφάνιζαν περισσότερα προβλήματα με τα μαθήματα και τους συνομηλίκους τους. Στην ίδια μελέτη, φάνηκε ότι η έλλειψη σεβασμού και η περιφρονητική συμπεριφορά, εμφάνιζαν αυξημένα επίπεδα ορμονών που συνδέονται με το άγχος καθώς επίσης και προβλήματα υγείας.

Επιπρόσθετα, δεν αποτελεί λύση το να δίνονται «ταμπέλες» στα παιδιά παρά μόνο να σχολιάζονται οι συμπεριφορές τους. Το πιο αποδεκτό είναι να κατονομάζουν αυτό που θεωρείται επιθυμητό ως πράξη και όχι αυτό που συστήνεται στα παιδιά να αποφεύγεται.

Η εικόνα που πλάθει το παιδί για τον εαυτό του, αρχίζει από την εικόνα που «χτίζουν» οι γονείς του για τον ίδιο! Οπότε, εάν οι γονείς υποβαθμίζουν τις προσπάθειες του, χρησιμοποιούν υπερβολικές επικρίσεις και κάνουν συνεχώς κακόβουλες παρατηρήσεις, οδηγεί το παιδί στο να δημιουργήσει μία κακή εικόνα για τον εαυτό του και να πάψει να εμπιστεύεται τους γονείς του, γεγονός που έρχεται αντίθετα της συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης (Gottman, 2011).

3.3.3 Επιβράβευση και έπαινος

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Από τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός παιδιού, η επιβράβευση και ο έπαινος μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην προσωπικότητα και να αποτελέσουν ένα αναπόσπαστο κομμάτι της συναισθηματικής αγωγής.

Οι τεχνικές «κλιμάκωση» και έπαινος, μπορούν να χρησιμοποιηθούν από τους γονείς για να βοηθήσουν τα παιδιά τους να αποκτήσουν δεξιότητες, για να δημιουργήσουν μία θετική εικόνα για τον εαυτό τους και για να τα κινητοποιήσουν στην αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων. Η άποψη πως η επιβράβευση πρέπει να δίνεται μόνο σε περιπτώσεις που τα παιδιά παρουσιάζουν παραδειγματική συμπεριφορά απορρίπτεται (Επταημέρου, 2017). Εξάλλου σε πειράματα που πραγματοποιήθηκαν ανάμεσα σε παιδιά και γονείς έχει παρατηρηθεί πως όταν οι γονείς έδιναν μία οδηγία-πληροφόρηση στα παιδιά τους και έπειτα περίμεναν από το παιδί να δράσει «σωστά», θα έπρεπε να το επαινέσουν για τη συγκεκριμένη ενέργεια και όχι γενικά. Στη συνέχεια, να δώσουν ακόμη μία οδηγία ώστε το παιδί να μαθαίνει σταδιακά. Εφαρμόζοντας την τεχνική «κλιμάκωση», οι γονείς χρησιμοποιούν τις μικρές επιτυχίες των παιδιών τους, επιβραβεύοντας στοχευμένα και ξεκάθαρα με αποτέλεσμα την αύξηση της εμπιστοσύνης του παιδιού, βοηθώντας το να προχωρήσει σε ένα επόμενο στάδιο ως προς τη διαπαιδαγώγηση του (Gottman, 2011). Με αυτή τη μέθοδο αναδεικνύεται η σπουδαιότητα και η αξία του επαίνου γιατί κάθε φορά τα παιδιά ενώ διδάσκονται για κάτι καινούργιο ταυτόχρονα αισθάνονται και την ευχαρίστηση που λαμβάνουν από την επιβράβευση.

3.3.4 Ταύτιση εμπειριών των παιδιών με εμπειρίες ενηλίκων

Στην προσπάθεια να αναπτυχθεί η ενσυναίσθηση σε δυσκολίες ή προβληματισμούς των παιδιών είναι χρήσιμο οι γονείς να ταυτίζουν δικές τους εμπειρίες με αυτό που βιώνει το παιδί τους. Για παράδειγμα, η ζήλια που νιώθει ένα μικρό παιδί όταν έρχεται για πρώτη φορά το νεογέννητο αδελφάκι του στο σπίτι αντιστοιχεί με τη ζήλια που θα ένιωθε ένας ενήλικας όταν ο/η σύζυγος του, έφερνε στο σπίτι ένα νέο πρόσωπο με το οποίο έχει δημιουργήσει σχέσεις και του ανακοινώνει πως μπορούν να ζήσουν όλοι μαζί κάτω από την ίδια στέγη (Faber & Mazlish, 2018).

Σε αρκετές περιπτώσεις, οι γονείς δυσκολεύονται να κατανοήσουν το δυσάρεστο συναίσθημα του παιδιού, πεπεισμένοι πως είναι κάτι που εύκολα μπορεί να ξεπεραστεί με αποτέλεσμα να μη δοθεί έμφαση. Η στάση αυτή επιβαρύνει ακόμη περισσότερο τα

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

συναισθήματα του παιδιού εξαιτίας του ότι αντιλαμβάνεται πως οι ίδιοι οι γονείς θεωρούν ασήμαντη τη συγκεκριμένη δοκιμασία.

Καταληκτικά, για τη δημιουργία μίας στάσης που θα συμμερίζεται τις δοκιμασίες των παιδιών με αμοιβαιότητα συστήνεται η εξομοίωση των καταστάσεων που ζει το παιδί με μία αντίστοιχη που θα βίωνε κάποιος ενήλικας.

3.3.5 Προτεραιότητα αποτελούν οι ανάγκες του παιδιού

Η έγνοια και η ανησυχία των περισσότερων γονέων είναι να καταφέρουν να μεγαλώσουν παιδιά με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά. Συνήθως πρεσβεύουν στην καλλιέργεια αξιών όπως είναι η ηθική, η ευγένεια, το θάρρος, η πειθαρχία κ.α. Αυτά αποτελούν στόχο και προτεραιότητες των γονέων με αποτέλεσμα κάποιες φορές να έχουν αρνητικό αποτέλεσμα. Ο γονέας χρειάζεται να έχει τις προτεραιότητες του, χωρίς όμως να τις ακολουθεί μη υπολογίζοντας τις ελλείψεις ή τις ανάγκες του παιδιού του, τη δεδομένη στιγμή. Μπορούν να υπάρχουν ως μακροπρόθεσμοι στόχοι όπου θα υλοποιούνται σταδιακά. Άλλωστε τα παιδιά πρώτα θα τους αναγνωρίσουν, στη συνέχεια θα κάνουν έλεγχο και τέλος θα φτάσουν στο στάδιο της κατανόησης.

Επεξηγηματικά, σε καταστάσεις που δημιουργούνται διαμάχες ή που το παιδί έπραξε λανθασμένα, οι γονείς θεωρούν υποχρέωση τους να επιβάλουν τις δικές τους απόψεις, πεπεισμένοι πως θα επιτύχουν το στόχο τους, διαπερνώντας στα παιδιά τους αξίες ή μηνύματα. Έτσι, οι συζητήσεις οδηγούνται σε άλλες διαστάσεις και η συναισθηματική διαπαιδαγώγηση καταρρέει. Στην προσπάθεια προσέγγισης του αρνητικού συναισθήματος είναι προτιμότερο το παιδί να αντιληφθεί το ενδιαφέρον του γονέα για το συναίσθημα του, δηλαδή ο γονέας να πράξει με ενσυναίσθηση και όχι σκεπτόμενος τις προτεραιότητες που έχει θέσει (Gottman, 2011).

3.3.6 Κατανόηση των επιθυμιών και των ονείρων των παιδιών

Όπως οι ενήλικες έτσι και τα παιδιά πολλές φορές αναζητούν πράγματα που ξεπερνούν τις δυνατότητες των γονέων στο να εκπληρώσουν τις επιθυμίες τους. Ως παιδιά αδυνατούν να βιώσουν την αδυναμία των γονέων να τους αγοράζουν, για παράδειγμα, συνεχώς όλα όσα επιθυμούν. Εντούτοις, οι γονείς είναι σημαντικό να μην ακυρώνουν τα συναισθήματα που δημιουργούνται στο παιδί στην προσπάθεια του να κατακτήσει κάτι.

ΑΝΤΙΒΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Ως προς την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης, ευνοϊκό είναι να δείχνουν κατανόηση, να συμμερίζονται τα όνειρα και τη φαντασία του παιδιού, αποδεικνύοντας του ότι τον συναισθάνονται και τον καταλαβαίνουν. Είναι σημαντικό ο γονέας να δείξει στο παιδί ότι και ίδιος θα ένιωθε την ίδια ικανοποίηση αν μπορούσε να κάνει πράξη όσα το παιδί επιθυμεί. Ενδεικτικά θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί η φράση: «Καταλαβαίνω γιατί θέλεις αυτό το καινούργιο παιχνίδι». Ακόμη, ο γονέας μπορεί να υποδείξει στο παιδί εναλλακτικούς τρόπους ώστε να κατακτήσει αυτό που επιθυμεί, όπως για παράδειγμα να βρει το ίδιο το παιδί τρόπο να κάνει αποταμίευση. Συμπερασματικά, το παιδί έχει ανάγκη να νιώσει ότι οι γονείς ακούνε και καταλαβαίνουν τόσο το ίδιο όσο και τις επιθυμίες του (Gottman, 2011).

3.3.7 Γονική εξουσία

Η θεμελιακή βάση της εξουσίας διαφέρει από γονέα σε γονέα, ανάλογα με την κατηγορία στους τύπους γονέα που ανήκει ο καθένας. Για παράδειγμα οι «επικριτικοί» γονείς ορίζουν την εξουσία τους χρησιμοποιώντας απειλές, ταπεινωτικά σχόλια ή και σωματικές τιμωρίες. Αντίθετα, οι «παραχωρητικοί» υποστηρίζουν πως η εξουσία δε βασίζεται πουθενά. Ωστόσο, γι' αυτούς που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή, εξουσία είναι ο συναισθηματικός δεσμός που δημιουργείται με το παιδί τους. Το συναισθηματικό δέσιμο προϋποθέτει σεβασμό και στοργή προς το παιδί και αντίστοιχα από το παιδί στο γονέα. Αυτό, είναι που θεσπίζει και τα όρια (Gottman, 2011).

Όταν τα όρια που θέτουν οι γονείς έχουν σκοπό την προστασία του νου, του σώματος και του ψυχικού κόσμου του παιδιού, τότε οι γονείς λειτουργούν ως συναισθηματικοί μέντορες ως προς την ανατροφή του παιδιού τους. Συγκεκριμένα βοηθά το παιδί να ανταποκριθεί στα δυσάρεστα συναισθήματα των γονέων όπως η απογοήτευση, η λύπη, ο θυμός. Ταυτόχρονα, κατοχυρώνεται ένας αμοιβαίος σεβασμός, εφόσον τα παιδιά καθρεφτίζουν τη συμπεριφορά που υιοθετούν από τους ενήλικες και δρουν ανάλογα. Υπάρχει επικοινωνία, μέσω της οποίας μοιράζονται προβληματισμούς και συναισθήματα. Αντίθετα, οι γονείς που προσπαθούν με εσφαλμένες τεχνικές όπως η τιμωρία, αδυνατούν να επικοινωνήσουν και να συνάψουν ουσιώδης δεσμούς με τα παιδιά τους (Arnall, 2008).

3.3.8. Γονείς σύμμαχοι

Έχοντας ως δεδομένο την επικοινωνία με το παιδί δεν εννοούμε την πραγματοποίηση μίας συμφωνίας που θα τεθεί, αλλά την επίδειξη κατανόησης, είτε το παιδί

ΑΝΤΙΓΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

αποδοκιμάζει το σωστό, είτε επιθυμεί κάτι παράλογο. Επομένως, όταν τα παιδιά αισθάνονται θύματα μίας κατάστασης, ο γονέας έχει την υποχρέωση να συμπεριφερθεί με ενσυναίσθηση και κατανόηση απέναντι του. Ο γονέας θα αποτελέσει καταφύγιο παρηγοριάς σε στιγμές που το παιδί του νιώσει απόρριψη, αδικία ή ότι τον κακομεταχειρίζονται εξωγενής παράγοντες. Σε καμία περίπτωση, η λύση δεν είναι οι γονείς να συνταχτούν με τον εχθρό, επιρρίπτοντας ευθύνες στο παιδί τους.

Το ίδιο ισχύει και στην περίπτωση που ο εχθρός είναι ο γονέας. Καλείται να δείξει ότι συμμερίζεται τη θέση του, ότι τα συναισθήματα του έχουν αξία και πως ενδιαφέρεται για τη γνώμη του σχετικά με τη διαφωνία τους. Ως αποτέλεσμα αυτού, το παιδί μαθαίνει να εκφράζεται ανοιχτά, να αντιμετωπίζει με ωριμότητα δυσάρεστα περιστατικά και να ελέγχει πιο εύκολα τα συναισθήματα του (Gottman, 2011).

3.3.9. Ενεργητική ακρόαση

Η στρατηγική της ενεργητικής ακρόασης αποτελεί μία δεξιότητα της επικοινωνίας, η οποία στηρίζεται σε αρχές όπως η ενσυναίσθηση, η κατανόηση, η αποδοχή και ο σεβασμός σε δυσκολίες που βιώνει ένα άλλο άτομο. Η ενεργητική ακρόαση προϋποθέτει κάποιες βασικές αρχές.

Αρχικά, τόσο στο λεκτικό, όσο και στο παραλεκτικό στάδιο είναι σημαντικό να διατηρούνται η παρατηρητικότητα και η προσοχή προς το συνομιλητή, μέσω της διατήρησης της οπτικής επαφής, της παρατήρησης της στάσης του σώματος και του τόνου της φωνής. Μείζονος σημασίας είναι ο σεβασμός στο διάλογο χωρίς διακοπές και η διατήρηση της θεματικής της συζήτησης. Δεύτερο, συστατικό της ενεργητικής ακρόασης είναι η αποδοχή χωρίς επικρίσεις. Σε περιπτώσεις που υπάρχει διαφωνία προς το συνομιλητή προτείνεται να εκφράζεται ως προσωπική άποψη, χωρίς επιβολή λύσης στα λεγόμενα του. Συνεπώς, η αποφυγή των παρεμβολών και της διακοπής εξασφαλίζει την γνησιότητα της ακρόασης. Έπειτα, με την κατανόηση, την επικέντρωση και την ανάπλαση όσο θα ειπωθούν εκφράζεται η ενσυναίσθηση προς το συνομιλητή. Βοηθητικό για την κατανόηση τόσο των λεγόμενων, όσο και των εμπειριών είναι η αποφυγή άσκησης κριτικής, σύγκρισης ή αξιολόγησης. Τέλος, η ανάπλαση διευκολύνει τη διαδικασία της επικοινωνίας και έχει στόχο να διαπιστώσει ο ακροατής ότι έχει κατανοήσει την κατάσταση με ενσυναίσθηση. Αυτό επιτυγχάνεται μέσω της επανάληψης των λεγομένων του συνομιλητή όπου διευκολύνει και τη διαδικασία της επικοινωνίας ή της παράφρασης προκειμένου να κάνει αντανάκλαση

στα συναισθηματικά στοιχεία που προκύπτουν από εκφράσεις του ομιλητή (Διαμαντίδου, 2014).

Θεωρητικά, ένα κατάλληλο πλαίσιο εξασφαλίζει αποτελεσματική ενεργητική ακρόαση. Το πλαίσιο αυτό προϋποθέτει στο συνομιλητή το δικαίωμα να μιλά. Το πλαίσιο αυτό είναι βασισμένο στην αρχή «Τα λόγια είναι το μέσο μεταφοράς των ιδεών». Επιπρόσθετα, γίνεται διαχωρισμός των ιδεών από το πρόσωπο που τις εκφράζει και γίνεται έλεγχος της συζήτησης χρησιμοποιώντας σύντομες ερωτήσεις, μονολεκτικές τοποθετήσεις, ασκήσεις αναπνοής και νοηματικούς ήχους. Είναι χρήσιμο να αποφεύγονται οι προσωπικές ερμηνείες ή υποθέσεις που σχηματίζονται ώστε ο ομιλητής να μην έρχεται σε αμήχανη θέση (Ρέππα, 2008).

Συμπερασματικά, η ενεργητική ακρόαση είναι σημαντικό στοιχείο της επικοινωνίας. Είναι ο χρόνος που αφιερώνει κανείς, χωρίς προσποίηση για να ακούσει αυτά που λένε οι άλλοι. Σε αυτή την τεχνική εμπλέκονται οι έννοιες της σημασίας και της ανταπόδοσης. Θέτοντας λοιπόν ως στόχο τα παιδιά να μην εκφράζουν μη φυσιολογικές συμπεριφορές ή μη ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη, βασική προϋπόθεση είναι η τήρηση της ενεργητικής ακρόασης.

3.4. Ακατάλληλη συναισθηματική αγωγή

Η συναισθηματική αγωγή προϋποθέτει κάποια συγκεκριμένα χαρακτηριστικά όπως η υπομονή και η δημιουργικότητα. Πέρα από αυτό οι συγκυρίες δεν είναι πάντα κατάλληλες ώστε η συναισθηματική αγωγή να μπορεί να εφαρμόζεται με ακεραιότητα και ευλάβεια. Συνεπώς, η εφαρμογή της θα πρέπει να αναβάλλεται.

Τέτοιου είδους καταστάσεις αφορούν την πίεση του χρόνου εξαιτίας της καθημερινής πίεσης και των υποχρεώσεων που καλείται να καλύψει η σύγχρονη οικογένεια. Επιπρόσθετα, οι στιγμές που υπάρχει ακροατήριο δε συστήνεται για διαπαιδαγώγηση για το λόγο ότι δύσκολα θα οικοδομηθεί μία σχέση εμπιστοσύνης και οικειότητας ανάμεσα σε γονείς και παιδιά. Στον κατάλογο αυτό κατατάσσονται και οι στιγμές που οι γονείς είναι εκνευρισμένοι και πολύ κουρασμένοι ή όταν καλούνται να αντιμετωπίσουν προβλήματα ακραίας συμπεριφοράς του παιδιού που είναι αντίθετα με τις αξίες που επιθυμούν να διδάξουν οι γονείς. Τέλος, όταν το παιδί κάνει προσποίηση στα συναισθήματα του προκειμένου να χειριστεί τους γονείς (Gottman, 2011).

Καταληκτικά, η αναβολή της συναισθηματικής αγωγής θα πρέπει να τηρείται όταν θεωρείται εξαιρετικά αναγκαίο, άλλωστε είναι πολλές οι φορές που οι γονείς έρχονται αντιμέτωποι με τα προβλήματα και τις δυσκολίες των παιδιών τους σε ανύποπτο χρόνο.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Β' ΜΕΡΟΣ: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ: Μεθοδολογία

4.1 Σκοπός- στόχοι της έρευνας

Η παρούσα μελέτη επιδιώκει να εξετάσει τις σχέσεις που αναπτύσσουν οι γονείς με τα παιδιά τους ως προς την ενσωμάτωση και την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης στο πλαίσιο της οικογενειακής ζωής. Συγκεκριμένα, στοχεύει να αξιολογήσει τα είδη της συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης, εντοπίζοντας τους τύπους συναισθηματικού γονέα αλλά και τις πρακτικές ή τεχνικές που χρησιμοποιούν οι γονείς σε πραγματικά γεγονότα της καθημερινότητας. Βασισμένοι λοιπόν, σε βιβλιογραφικά δεδομένα και έρευνες που έχουν ήδη πραγματοποιηθεί, υπάρχουν συμπεριφορές που εμποδίζουν στο να αναπτυχθεί η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, οπόταν θα γίνει προσπάθεια να εντοπιστούν και να αναπτυχθούν οι καταστάσεις που τείνουν να δυσχεραίνουν την ομαλή πορεία της συναισθηματικής νοημοσύνης των ανηλίκων. Ως τελική και θετική ανάδραση, είναι η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης με τη χρήση όσο το δυνατόν αποτελεσματικότερων για τα παιδιά μας, μηχανισμών και στρατηγικών.

Οι επιμέρους στόχοι της έρευνας είναι:

- Η διερεύνηση του τύπου συναισθηματικού γονέα στον οποίο ανήκουν οι συνεντευξιαζόμενοι.
- Ο εντοπισμός πρακτικών που χρησιμοποιούνται σε πραγματικά γεγονότα της καθημερινότητας.
- Η διερεύνηση των εμποδίων στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.
- Η διερεύνηση στρατηγικών και τεχνικών ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης.

4.2 Ερευνητικά ερωτήματα

Τα ερευνητικά ερωτήματα που τέθηκαν ήταν τα εξής:

- Ποιο είδος συναισθηματικής διαπαιδαγώγησης εφαρμόζεται από τους γονείς;
- Πώς οι γονείς λειτουργούν ως συναισθηματικοί μέντορες για τα παιδιά τους;

ΑΝΤΡΙΑ ΑΗΜΗΤΡΙΟΥ

- Ποια είναι τα εμπόδια στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών τους;
- Ποιες στρατηγικές και τεχνικές ενισχύουν την αλληλεπίδραση της συναισθηματικής νοημοσύνης ανάμεσα σε γονείς και παιδιά;

4.3 Αναγκαιότητα- χρησιμότητα της έρευνας

Η επιτυχημένη ανατροφή και η σωστή διαπαιδαγώγηση των παιδιών βρίσκεται στα βαθύτερα συναισθήματα αγάπης και στοργής, που εκφράζεται με ενσυναίσθηση και κατανόηση. Η ενασχόληση και η παρουσία του γονέα με τα παιδιά του, όταν αισθάνονται φορτισμένα, λυπημένα, θυμωμένα ή και φοβισμένα αποκτά μεγαλύτερη βαρύτητα σε αυτές τις περιπτώσεις (Gottman, 2011). Επομένως, η αξία της συναισθηματικής αγωγής ως προς τη γονική διαπαιδαγώγηση των παιδιών και η καλλιέργεια των συναισθημάτων χρήζει ιδιαίτερης προσοχής ως προς τον τρόπο που θα διαμορφωθούν συναισθηματικά αλλά και κοινωνικά οι μελλοντικοί ενήλικες. Ενισχύοντας λοιπόν, την άποψη ότι η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο συναισθηματικής μάθησης, αντιλαμβανόμαστε την χρησιμότητα να εντοπίσουμε τις παραμέτρους που περιορίζουν την ανάπτυξη συναισθηματικά ευφυών παιδιών. Τέλος, ευελπιστούμε η παρούσα έρευνα να αξιοποιηθεί ως οδηγός εδραίωσης που θα κατοχυρώνει τους γονείς ως υποστηρικτικούς, καθοδηγητικούς και δεκτικούς προς τα παιδιά τους.

4.4 Μέσα συλλογής δεδομένων

Για την επίτευξη του σκοπού και των στόχων της έρευνας κρίθηκε ως πιο κατάλληλη ερευνητική μέθοδος, η μέθοδος της συνέντευξης. Η μέθοδος της συνέντευξης, κατατάσσεται στην ποιοτική έρευνα και συνιστά έναν ουσιαστικό διάλογο μεταξύ συνομιλητών και συνεντευκτή. Βασίζεται κατά πολύ στη διαδικασία που ο συνεντευκτής και ο ερωτώμενος πλαισιώνουν νοηματικά και οικοδομούν από κοινού το νόημα των ερωτήσεων και των απαντήσεων (Mishler, 1996). Η μέθοδος της συνέντευξης, δίνει τη δυνατότητα στον ερευνητή να εντοπίσει αυτό που μελετά με αμεσότητα και να ανακαλύψει τον τρόπο που σκέφτονται οι ερωτώμενοι συγκρίνοντας και ομαδοποιώντας τις απόψεις τους στο συγκεκριμένο θέμα που τους ενδιαφέρει (Τσιώλης, 2014).

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Συγκεκριμένα, στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας αξιοποιήθηκε η μέθοδος της ημι-δομημένης συνέντευξης. Κατά την ημι- δομημένη συνέντευξη ο ερευνητής ετοιμάζει ένα κατάλογο θεμάτων και προκαθορισμένων ερωτήσεων που αποσκοπούν να καλύψουν τους στόχους της έρευνας του. Αυτός ο τύπος συνέντευξης κυριαρχείται από ευελιξία ως προς την τροποποίηση του περιεχομένου των ερωτήσεων ανάλογα με το συνομιλητή μας και ως προς την εμβάθυνση σε συγκεκριμένα θέματα που οι συμμετέχοντες κρίνονται κατάλληλοι να τα αναπτύξουν. Επιπλέον, ενδέχεται να υπάρξουν διαφοροποιήσεις ή προσθαφαιρέσεις ερωτήσεων καθώς επίσης και αλλαγές στη σειρά που είναι προκαθορισμένες να γίνουν οι ερωτήσεις (Ίσαρη & Πουρκός, 2015).

Οι ερωτήσεις της συνέντευξης, που λειτούργησαν και ως οδηγός για την εξέλιξη και την κατεύθυνση ως προς τον στόχο της έρευνας, στηρίχτηκαν σε τέσσερις (4) βασικούς άξονες. Ήταν οι ακόλουθοι:

1ος άξονας: Συναισθηματική γονική διαπαιδαγώγηση και τύποι συναισθηματικού γονέα (αποστασιοποιημένος, επικριτικός- αποδοκιμαστικός, επιτρεπτικός- παραχωρητικός, συναισθηματικός μέντορας) (συνολικά 5 ερωτήσεις).

2ος άξονας: Γονικές πρακτικές- τεχνικές (συνολικά 4 ερωτήσεις).

3ος άξονας: Εμπόδια στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του παιδιού (συνολικά 2 ερωτήσεις).

4ος άξονας: Συναισθηματική αγωγή- καλλιέργεια συναισθηματικής νοημοσύνης (συνολικά 3 ερωτήσεις).

Παρακάτω παρατίθενται ανά άξονα οι ερωτήσεις που τέθηκαν στους γονείς:

1ος άξονας: Συναισθηματική γονική διαπαιδαγώγηση και τύποι συναισθηματικού γονέα (αποστασιοποιημένος, επικριτικός- αποδοκιμαστικός, επιτρεπτικός- παραχωρητικός, συναισθηματικός μέντορας).

1. Πως διαχειρίζεστε τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού σας (λύπη, θυμό, φόβο κ.α.);
2. Όταν το παιδί σας εκφράζει λύπη/ θυμό, συζητάτε για το συναίσθημα του και το εκμεταλλεύεστε ως ευκαιρία για να υπάρξει ένα ισχυρό δέσιμο μεταξύ σας;

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

3. Σε καταστάσεις που το παιδί σας βιώνει μία κατάσταση θυμού, είναι προτιμότερο να γίνει συζήτηση και να βρείτε μαζί μία λύση ή να του δώσετε χρόνο ώστε να σκεφτεί και να το διαχειριστεί μόνο του;
4. Σε στιγμές που το παιδί σας αισθάνεται λυπημένο, το παρηγορείτε και το κάνετε να καταλάβει πόσο το αγαπάτε ή θεωρείτε πως δεν είναι αναγκαίο τη συγκεκριμένη στιγμή;
5. Θεωρείτε ότι το παιδί σας παριστάνει συχνά το λυπημένο προκειμένου να πετύχει αυτό που θέλει;

2ος άξονας: Γονικές πρακτικές- τεχνικές.

1. Θεωρείτε πως οι συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές του παιδιού σας είναι μία καλή ευκαιρία ώστε να τους διδάξετε μερικά μαθήματα για τις δυσκολίες που πιθανό να συναντήσουν στην πορεία της ζωής τους; Εάν ναι, μπορείτε να περιγράψετε ένα «πρόβλημα- δυσκολία» που συνάντησε το παιδί σας και τον τρόπο που δράσατε εσείς;
2. Πώς αντιμετωπίζετε τις αποτυχίες- δύσκολες στιγμές του παιδιού σας; Για παράδειγμα αν έχει κακούς βαθμούς στο τετράμηνο ή αν σας αναφέρει πως οι φίλοι του δε θέλουν να παίζουν πλέον μαζί του.
3. Όταν το παιδί σας, αντιδραστικά ζητάει κάτι το οποίο αδυνατείτε να του προσφέρετε τη δεδομένη στιγμή ή ακόμα και μακροπρόθεσμα, ποια είναι τα επιχειρήματα που χρησιμοποιείτε απέναντι του;
4. Με ποιον/ποιους τρόπο/τρόπους αντιμετωπίζετε τις στιγμές που το παιδί σας εκφράζει αρνητικά συναισθήματα; (Για παράδειγμα όταν μία μέρα σας δηλώνει με πείσμα ότι δε θέλει να πάει σχολείο).

3ος άξονας: Εμπόδια στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης του παιδιού.

1. Υπάρχουν συμπεριφορές ή πράξεις των παιδιών σας, που σας αναγκάζουν να χρησιμοποιείτε ταπεινωτικά σχόλια ή χλευασμό;
2. Πόσο συχνά προσπαθείτε να ταυτίζετε τις εμπειρίες των παιδιών σας με παρόμοιες δικές σας εμπειρίες ή γενικότερα με εμπειρίες ενηλίκων;

4ος άξονας: Συναισθηματική αγωγή- καλλιέργεια συναισθηματικής νοημοσύνης.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

1. Ποιες τεχνικές ή στάσεις θα υιοθετούσατε ως γονέας προκειμένου να μεγαλώσετε ένα συναισθηματικά ευφυές παιδί που αργότερα θα εξελιχθεί και ως ενήλικας;
2. Είναι σημαντικό για εσάς να χαρακτηρίζετε ή να κατονομάζετε με λέξεις αυτό που αισθάνονται τα παιδιά σας (βοήθεια της λεκτικής έκφρασης των συναισθημάτων των παιδιών); Παρ. «Φαίνεται ότι εξακολουθείς να ανησυχείς. Σαν να φοβάσαι για το συγκεκριμένο περιστατικό.»
3. Θα εφαρμόζατε ή έχει τύχει ήδη να εφαρμόσετε τεχνικές προκειμένου να αντιμετωπίσετε ένα υπάρχον πρόβλημα ή για να ενισχύσετε τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών σας χωρίς να υπάρχει κάποια δυσκολία (παρ. τεχνική «κλιμάκωση» και έπαινος, μη επιβολή λύσεων στα προβλήματα του παιδιού σας, συμμεριστείτε τα όνειρα και τη φαντασία του κ.ά.).

4.5 Το δείγμα της έρευνας.

Στην παρούσα έρευνα συμμετείχαν συνολικά δεκαπέντε (15) γονείς, εκ των οποίων οι πέντε (5) (ποσοστό 33%) ήταν άνδρες και οι δέκα (10) (ποσοστό 67%) ήταν γυναίκες. Από αυτούς οι οκτώ (8) γονείς του δείγματος της έρευνας (ποσοστό 53%) έχουν παιδιά που η ηλικία τους κυμαίνεται στην ηλικιακή ομάδα 3- 12 ετών. Οι υπόλοιποι επτά (7) γονείς (ποσοστό 47%) έχουν παιδιά που κατατάσσονται στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία. Κριτήριο για την επιλογή των γονέων στην παρούσα έρευνα, ήταν η διαθεσιμότητα και η προθυμία που έδειξαν για συμμετοχή. Οι απαντήσεις των συμμετεχόντων θα συνεισφέρουν στην εξέταση του θέματος με ευρύ και σφαιρικό τρόπο. Συγχρόνως, θα διασφαλίσουν την προσέγγιση του θέματος μέσω των πληροφοριών που θα δώσουν σε στοιχεία και εμπειρίες που δεν είναι εύκολα διαθέσιμα στη βιβλιογραφία. Αυτό επιτυγχάνεται μέσα από τις περιγραφές, τις εμπειρίες και τις πρακτικές που χρησιμοποιούν οι γονείς ως προς τη σχέση που αναπτύσσουν με τα παιδιά τους.

Πριν από την έναρξη της συνέντευξης όλοι οι γονείς ενημερώθηκαν αναλυτικά για τον σκοπό και τη μεθοδολογία της μελέτης. Όταν τους έγινε η πρόταση να συμμετέχουν στην έρευνα, είχαν την ελευθερία επιλογής συμμετοχής και τη δυνατότητα αποχώρησης από τη συνέντευξη σε οποιαδήποτε χρονική στιγμή, χωρίς να υπάρξουν αρνητικές συνέπειες.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

4.6 Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Για την καταγραφή των συνεντεύξεων χρησιμοποιήθηκε μαγνητόφωνο ενώ ταυτόχρονα γινόταν και καταγραφή μερικών στοιχειωδών απαντήσεων ή εκφράσεων των ερωτώμενων που παρατηρήθηκαν από τον ερευνητή. Κατά τη διάρκεια της συνέντευξης, λαμβάνεται υπόψη ότι οι ερευνητές πρέπει να καταγράφουν πάντοτε τις συνεντεύξεις με δημοσιογραφικό κασετόφωνο και στη συνέχεια να καταγράφουν με τη μορφή κειμένου, λέξη προς λέξη, όσα ειπώθηκαν. Αυτό εξασφαλίζει ένα ασφαλές και μόνιμο αρχείο συνεντεύξεων καθώς επίσης και την απουσία σφάλματος. Σε τέτοιες περιπτώσεις οι υποψήφιοι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται για την καταγραφή με τη διαβεβαίωση ότι διασφαλίζεται η ανωνυμία τους (Γαλάνης, 2018). Η διάρκεια της συνέντευξης κυμάνθηκε από είκοσι (20) έως σαράντα πέντε (45) λεπτά, ανάλογα το συνεντευξιαζόμενο. Κατά τη διάρκεια των συνεντεύξεων το κλίμα ήταν ευχάριστο, καθώς οι γονείς ήταν πρόθυμοι να συμμετάσχουν στην έρευνα και να απαντήσουν στις ερωτήσεις. Οι αναλύσεις των απομαγνητοφωνήσεων συνεντεύξεων έγιναν μέσω της ποιοτικής ανάλυσης περιεχομένου, ενώ υιοθετήθηκε και η παράθεση αυτούσιων αποσπασμάτων των συνεντεύξεων για πιστότερη απόδοση των δεδομένων (Βάμβουκας, 2007· Ιωσηφίδης, 2003).

4.7 Περιορισμοί της έρευνας

Η διεξαγωγή της παρούσας μελέτης διέπεται από τους ακόλουθους περιορισμούς και οριοθετήσεις:

- Η παρούσα μελέτη βασίζεται στις απόψεις- απαντήσεις των γονέων του δείγματος.
- Για τη συλλογή των δεδομένων της έρευνας αξιοποιήθηκε η τεχνική της συνέντευξης και όχι κάποια άλλη μέθοδος έρευνας (π.χ. ερωτηματολόγιο, μελέτη περίπτωσης, κ.ά.).

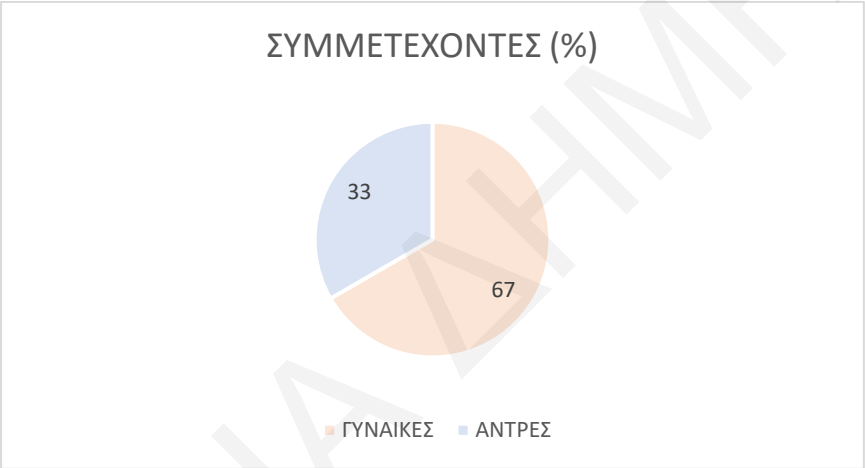
ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ: ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΚΑΙ ΑΝΑΛΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

5.1 Δείγμα

Με βάση την προαναφερθείσα μεθοδολογία, συγκεντρώθηκαν τα δεδομένα και αναλύθηκαν τα αποτελέσματα των δηλώσεων από τις δεκαπέντε (15) συνεντεύξεις τα οποία στη συνέχεια κατηγοριοποιήθηκαν. Παρακάτω θα παρουσιαστεί η διαδικασία.

Αρχικά αναγνώστηκε πολλές φορές το καταγεγραμμένο υλικό των συνεντεύξεων, στη συνέχεια κωδικοποιήθηκε σε πιο συμπυκνωμένα νοήματα και κατηγοριοποιήθηκε. Έπειτα, έγινε ερμηνεία του περιεχομένου των κατηγοριών και επεξήγηση ώστε να συνοψιστούν τα διάφορα χαρακτηριστικά για τον κάθε θεματικό άξονα της συνέντευξης.



5.2. Πρώτος άξονας

Σύμφωνα με τον πρώτο άξονα της συνέντευξης, ο οποίος περιλάμβανε πέντε (5) ερωτήσεις, επιχειρήθηκε να γίνει διερεύνηση του τύπου του συναισθηματικού γονέα σύμφωνα με τη συναισθηματική διαπαιδαγώγηση που τείνουν να εφαρμόζουν σε απλές καθημερινές καταστάσεις.

Πιο αναλυτικά, στην ερώτηση «1. Πως διαχειρίζεστε τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού σας (λύπη, θυμό, φόβο κ.α.);» παρουσιάζονται κατηγοριοποιημένες οι απαντήσεις των ερωτώμενων (βλ. Πίνακα 1).

Πίνακας 1. Τρόπος διαχείρισης από τους γονείς των αρνητικών συναισθημάτων των παιδιών τους.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΣΥΖΗΤΗΣΗ/ΔΙΑΛΟΓΟΣ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ	ΜΙΜΗΣΗ/ ΤΑΥΤΙΣΗ	ΕΜΨΥΧΩΣΗ/ΣΥΜΠΑΡΑΣΤΑΣΗ
Γ	☺	☺		☺
Γ			☺	☺
Α	☺			
Α	☺			☺
Γ	☺	☺		☺
Γ	☺			
Α	☺			
Α	☺			
Γ	☺			☺
Γ	☺			
Γ			☺	☺
Γ	☺			☺
Γ	☺			☺
Γ	☺	☺		
Α	☺			☺
Σύνολο	13 (87%)	3 (20%)	2 (13%)	9 (60%)

Το 87% από τους γονείς του δείγματος χειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους με διάλογο και συζήτηση. Το 20% χρησιμοποιεί τη μέθοδο της ενεργητικής ακρόασης προκειμένου να εντοπίσουν και να διερευνήσουν το αρνητικό συναίσθημα. Το 13% ανέφερε πως ταυτίζονται με το αρνητικό συναίσθημα, για παράδειγμα βιώνουν μαζί με το παιδί τους τη λύπη. Επίσης, στην ίδια κατηγορία εντάσσονται οι γονείς που υιοθετούν την ίδια συμπεριφορά που εκφράζει και το παιδί, δηλαδή αν το παιδί εκφράσει θυμό τότε ο γονέας θα κάνει το ίδιο. Τέλος, το 60% εμψυχώνει, ενθαρρύνει, συμπαραστέκεται και καθησυχάζει το παιδί του.

Ακολούθως, παρουσιάζονται οι απαντήσεις που δόθηκαν στην ερώτηση «2. Όταν το παιδί σας εκφράζει λύπη/ θυμό, συζητάτε για το συναίσθημα του και το εκμεταλλεύεστε ως ευκαιρία για να υπάρξει ένα ισχυρό δέσιμο μεταξύ σας;» (βλ. Πίνακα 2).

Πίνακας 2. Τα αρνητικά συναισθήματα ως ευκαιρία για δέσιμο.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΚΑΠΟΤΕ	ΣΥΖΗΤΗΣΗ ΣΕ ΕΥΝΟΙΚΕΣ ΣΥΝΘΗΚΕΣ
Γ	☺			
Γ			☺	
Α				☺
Α	☺			
Γ	☺			
Γ	☺			
Α				☺
Α			☺	
Γ				☺
Γ	☺			
Γ		☺		
Γ	☺			
Γ			☺	
Γ			☺	
Α	☺			
Σύνολο	7 (47%)	1(7%)	4 (27%)	3(20%)

Οι περισσότεροι από τους γονείς, το 47% εκμεταλλεύονται τα δυσάρεστα συναισθήματα των παιδιών τους προκειμένου να υπάρξει ισχυρό δέσιμο μεταξύ τους. Μόνο ένας γονέας ανέφερε πως δεν εκμεταλλεύεται τη συγκεκριμένη στιγμή ως ευκαιρία για δέσιμο υποστηρίζοντας πως υπάρχει από πριν αυτός ο δεσμός με τα παιδιά του. Το 27% είπε πως το κάνει μερικές φορές, ενώ το 20% επιλέγει να δώσει χρόνο στο παιδί, να συζητήσει αργότερα και τότε να υπάρξει το δέσιμο.

Για την ερώτηση «3. Σε καταστάσεις που το παιδί σας βιώνει μία κατάσταση θυμού, είναι προτιμότερο να γίνει συζήτηση και να βρείτε μαζί μία λύση ή να του δώσετε χρόνο ώστε να σκεφτεί και να το διαχειριστεί μόνο του;» δόθηκαν οι εξής απαντήσεις (βλ. Πίνακας 3).

Πίνακας 3. Συζήτηση και λύση από τους γονείς σε καταστάσεις που βιώνονται αρνητικά συναισθήματα από τα παιδιά τους.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ ΛΥΣΗ	ΜΟΝΟ ΤΟΥ	ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ
Γ			☺
Γ			☺
Α			☺
Α			☺
Γ	☺		
Γ			☺
Α		☺	
Α			☺
Γ			☺
Γ			☺
Γ	☺		
Γ			☺
Γ			☺
Γ	☺		
Α			☺
Σύνολο	3 (20%)	1 (7%)	11 (73%)

Οι έντεκα (11) εκ των δεκαπέντε (15) συνεντευξιαζόμενων, δηλαδή το 73% επιλέγουν να δίνουν χρόνο στα παιδιά να περάσει ο θυμός και στη συνέχεια να γίνεται συζήτηση και να προτείνονται μερικές λύσεις. Το 20% των απαντήσεων επιλέγουν την ίδια στιγμή να συζητούν και να καταλήγουν από κοινού σε κάποια λύση. Μόνο ένας από τους γονείς απάντησε «Ιδανικά προτιμώ να δίνω χώρο και χρόνο να διαχειρίζεται μόνο του κάποιες καταστάσεις».

Παρακάτω, φαίνονται οι απαντήσεις που δόθηκαν για την ερώτηση «4. Σε στιγμές που το παιδί σας αισθάνεται λυπημένο, το παρηγορείτε και το κάνετε να καταλάβει πόσο το αγαπάτε ή θεωρείτε πως δεν είναι αναγκαίο τη συγκεκριμένη στιγμή;» (βλ. Πίνακα 4).

Πίνακας 4. Αισθήματα παρηγοριάς και αγάπης από τους γονείς

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Γ	☺	
Γ	☺	
Α	☺	
Α	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Α	☺	
Α	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ		☺
Γ	☺	
Α	☺	
Σύνολο	14 (93%)	1 (7%)

Σχεδόν όλοι οι γονείς, το 93% απάντησαν με θετικότητα σε αυτή την ερώτηση, υποστηρίζοντας πως η συμπαράσταση και η αγάπη είναι απαραίτητα συστατικά κυρίως στις στιγμές που το παιδί τους αισθάνεται λυπημένο. Ενισχύοντας την απάντηση τους ανέφεραν ότι πάντα εκδηλώνουν την αγάπη τους είτε λεκτικά, είτε σωματικά. Ένας μόνο γονέας είπε « Όταν το παιδί μου αισθάνεται μειονεκτικά είμαι υποστηρικτική μαζί του. Εάν αυτή η λύπη όμως προκύπτει στο πλαίσιο μίας κακομαθημένης συμπεριφοράς, όχι δεν το κάνω».

Στον πίνακα που ακολουθεί παρουσιάζονται οι απαντήσεις των γονέων της ερώτησης «5. Θεωρείτε ότι το παιδί σας παριστάνει συχνά το λυπημένο προκειμένου να πετύχει αυτό που θέλει;» (βλ. Πίνακα 5).

Πίνακας 5. Υπόθεση από τους γονείς ότι το παιδί παρουσιάζει αρνητικά συναισθήματα.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ	ΚΑΠΟΤΕ
Γ		☺	
Γ			☺
Α		☺	
Α		☺	
Γ	☺		
Γ		☺	
Α		☺	
Α		☺	
Γ		☺	
Γ		☺	
Γ			☺
Γ			☺
Γ	☺		
Γ		☺	
Α		☺	
Σύνολο	2 (13%)	10 (67%)	3 (20%)

Δύο από τις μητέρες με ποσοστό 13% απάντησαν πως το παιδί τους παριστάνει συχνά το λυπημένο προκειμένου να πετύχει αυτό που θέλει. Συγκεκριμένα, η Π.Ν ανέφερε «Ναι, γιατί διανύουμε μία περίοδο που συνεχώς ζητάει παιχνίδια που έχουν άλλα παιδιά». Η Ε.Β. είπε, «Ναι, τα παιδιά γενικότερα είναι χειριστικά». Το 67% των γονέων ισχυρίζονται πως τα παιδιά τους δεν παριστάνουν τα λυπημένα. Ειδικότερα, η απάντηση της Α.Χ. είναι ότι δεν πιστεύει σε χειριστικές συμπεριφορές και πως όλα προκύπτουν με τα πραγματικά συναισθήματα των παιδιών. Επισημαίνεται πως όλοι οι άνδρες του δείγματος απάντησαν αρνητικά στη συγκεκριμένη ερώτηση. Το 20% αναφέρει πως μερικές φορές, ίσως τα παιδιά τους να παρουσιάζουν επιτηδευμένα συναισθήματα. Συγκεκριμένα η Ε.Χ. ανέφερε «Κάποιες φορές. Όταν δω ότι γίνεται χειριστικό προσπαθώ να μη δίνω έκταση και να γυρνάω σελίδα, γνωρίζοντας πως η χειριστική συμπεριφορά φέρει μιζέρια».

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

5.3. Δεύτερος άξονας

Ακολουθούν οι απαντήσεις που απαρτίζουν το δεύτερο άξονα, ο οποίος αφορά γονικές πρακτικές που ακολουθούν οι γονείς στη σχέση με τα παιδιά τους. Περιλαμβάνει τέσσερις (4) ερωτήσεις.

Για την ερώτηση «1. Θεωρείτε πως οι συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές του παιδιού σας είναι μία καλή ευκαιρία ώστε να τους διδάξετε μερικά μαθήματα για τις δυσκολίες που πιθανό να συναντήσουν στην πορεία της ζωής τους; Εάν ναι, μπορείτε να περιγράψετε ένα «πρόβλημα- δυσκολία» που συνάντησε το παιδί σας και τον τρόπο που δράσατε εσείς;» δόθηκαν οι εξής απαντήσεις (βλ. Πίνακα 6).

Πίνακας 6. Οι συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές των παιδιών ως ευκαιρία για μαθήματα ζωής.

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Γ	☺	
Γ	☺	
Α	☺	
Α	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Α	☺	
Α	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ		☺
Α	☺	
Σύνολο	14 (93%)	1 (7%)

ΑΝΤΡΙΑ ΑΗΜΗΤΡΙΟΥ

Το 93% μέσα από τις συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές των παιδιών τους, βρίσκει την ευκαιρία να διδάξει αξίες, ιδανικά και πιθανά εμπόδια τα οποία θα τους προετοιμάσουν για την ενήλικη ζωή τους. Όλες οι θετικές απαντήσεις συνοδεύονταν από μία εμπειρία ή βίωμα του παιδιού τους. Η μοναδική αρνητική απάντηση που δόθηκε εξηγεί πως δεν είναι η κατάλληλη στιγμή για υποδείξεις και μαθήματα. Αυτολεξεί ανέφερε «Όχι δεν κάνω κήρυγμα και δε δίνω άλλα μαθήματα στις συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές του παιδιού μου. Εάν θα τον διδάξω κάτι τη συγκεκριμένη στιγμή είναι πως είναι εντάξει που αισθάνεται έτσι».

Για την ερώτηση «2. Πώς αντιμετωπίζετε τις αποτυχίες- δύσκολες στιγμές του παιδιού σας;» (βλ. Πίνακα 7).

Πίνακας 7. Τρόποι αντιμετώπισης από τους γονείς των αποτυχιών ή δύσκολων στιγμών των παιδιών τους.

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΑΠΟΔΟΣΗ ΕΥΘΥΝΩΝ	ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	ΕΜΨΥΧΩΣΗ- ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ	ΤΙΜΩΡΙΑ	ΤΑΥΤΙΣΗ
Γ	☺				
Γ		☺			
Α		☺			
Α			☺		
Γ			☺		
Γ		☺			
Α		☺			
Α				☺	
Γ		☺			
Γ	☺				
Γ					☺
Γ		☺			
Γ	☺				
Γ					☺
Α		☺			
Σύνολο	3 (20%)	7 (47%)	2 (13%)	1 (7%)	2 (13%)

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Το 20% των γονέων αποδίδει την ευθύνη στο παιδί τους για τυχόν δυσκολίες ή αποτυχίες που συναντούν. Το μεγαλύτερο ποσοστό 47% τείνουν να συζητούν και να συμβουλεύουν τα παιδιά τους. Στη συνέχεια, το 26% ταυτίζεται και δείχνει κατανόηση σε τέτοιες καταστάσεις. Το μικρότερο ποσοστό, 7% που αφορά σε δύο (2) γυναίκες επιλέγει την τιμωρία ως τρόπο αντιμετώπισης.

Ο παρακάτω πίνακας δείχνει τις απαντήσεις για την ερώτηση «3. Όταν το παιδί σας, αντιδραστικά ζητάει κάτι το οποίο αδυνατείτε να του προσφέρετε τη δεδομένη στιγμή ή ακόμα και μακροπρόθεσμα, ποια είναι τα επιχειρήματα που χρησιμοποιείτε απέναντι του;» (βλ. Πίνακα 8).

Πίνακας 8. Επιχειρήματα γονέων στα ζητούμενα των παιδιών τους.

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΠΑΝΤΑ ΠΡΟΣΦΕΡΩ	ΕΙΛΙΚΡΙΝΕΙΑ/ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ	ΑΠΟΣΠΑΣΗ ΠΡΟΣΟΧΗΣ	ΠΡΟΤΕΡΑΙΟΤΗΤΕΣ	ΠΑΡΟΤΡΥΝΗΣΗ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΑΚΤΗΣΕΙ
Γ	☺				
Γ		☺			
Α	☺				
Α		☺			
Γ		☺			
Γ				☺	
Α					☺
Α		☺			
Γ		☺			
Γ					☺
Γ		☺			
Γ				☺	
Γ			☺		
Γ		☺			
Α	☺				
Σύνολο	3 (20%)	7(47%)	1 (7%)	2 (13%)	2 (13%)

Το 47% από τους γονείς που αντιστοιχεί και στις περισσότερες απαντήσεις επιλέγουν να χρησιμοποιούν την αλήθεια και τους πραγματικούς λόγους για τους οποίους δεν

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

μπορούν να προσφέρουν στο παιδί τους αυτό που ζητάει. Το 20% ισχυρίζεται πως δεν ήρθε αντιμέτωπο με τέτοιες καταστάσεις αφού πάντα είναι σε θέση να εκπληρώσουν αυτά που τους ζητούνται. Ένας γονέας τείνει να αποσπά την προσοχή του παιδιού του, μέσω άλλων δραστηριοτήτων. Το 13% των γονέων κάνουν αναφορά για άλλες πιο σημαντικές προτεραιότητες που πιθανό να έχουν. Τέλος, το 13% παροτρύνει το παιδί του στη διαδικασία να κατακτήσει από μόνο του αυτό που επιθυμεί.

Στην ερώτηση «4. Με ποιον/ποιους τρόπο/τρόπους αντιμετωπίζετε τις στιγμές που το παιδί σας εκφράζει αρνητικά συναισθήματα; (Για παράδειγμα όταν μία μέρα σας δηλώνει με πείσμα ότι δε θέλει να πάει σχολείο)» έχουν καταγραφεί οι πιο κάτω απαντήσεις (βλ. Πίνακα 9).

Πίνακας 9. Τρόποι αντιμετώπισης από τους γονείς στις αρνητικές συμπεριφορές των παιδιών τους.

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΚΡΟΑΣΗ	ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΑ	ΕΠΙΜΕΝΩ ΓΙΑ ΤΟ ΑΝΤΙΘΕΤΟ
Γ	☺		
Γ	☺		
Α	☺		
Α		☺	
Γ		☺	
Γ	☺		
Α	☺		
Α			☺
Γ	☺		
Γ			☺
Γ	☺		
Γ		☺	
Γ		☺	
Γ	☺		
Α	☺		
Σύνολο	9 (60%)	4 (27%)	2 (13%)

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Οι εννέα από τους δεκαπέντε γονείς (60%) με βάση κάποιων διαδικασιών που ακολουθούν (συζήτηση, κατανόηση κ.α.) κατηγοριοποιήθηκαν στην επιλογή της ενεργητικής ακρόασης. Το 27% των γονέων προσπαθούν με λογικά επιχειρήματα να αλλάξουν γνώμη στο παιδί τους. Ενώ, δύο από τους γονείς, ένας (1) άνδρας και μία γυναίκα που αντιστοιχεί στο 13% επιμένουν από την αρχή για το αντίθετο από αυτό που τους ζητείται.

5.4. Τρίτος άξονας

Αναφορικά, με τον τρίτο άξονα, ο οποίος περιλάμβανε δύο (2) ερωτήσεις επιχειρήθηκε να διερευνηθούν τα εμπόδια για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Στην ερώτηση «1. Υπάρχουν συμπεριφορές ή πράξεις των παιδιών σας, που σας αναγκάζουν να χρησιμοποιείτε ταπεινωτικά σχόλια ή χλευασμό;» προκύπτουν οι απαντήσεις που καταγράφονται πιο κάτω (βλ. Πίνακα 10).

Πίνακας 10. Χρήση ταπεινωτικών σχολιασμών.

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΟΧΙ	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ
Γ	☺	
Γ		☺
Α	☺	
Α	☺	
Γ	☺	
Γ	☺	
Α	☺	
Α	☺	
Γ		☺
Γ	☺	
Γ	☺	
Γ		☺
Γ	☺	
Γ	☺	
Α	☺	
Σύνολο	12 (80%)	3 (20%)

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Σε αυτή την ερώτηση σημειώνεται ένα μεγάλο ποσοστό 80% που δεν χρησιμοποιούν ταπεινωτικά σχόλια ή χλευασμό προκειμένου να χαρακτηρίσουν είτε το ίδιο το παιδί, είτε τις συμπεριφορές του παιδιού. Το υπόλοιπο 20% έχει τύχει στο παρελθόν ή και τη δεδομένη στιγμή να χρησιμοποιήσουν αρνητικούς χαρακτηρισμούς. Ωστόσο, μέσα από τις απαντήσεις τους δηλώνουν πως αναγνωρίζουν ότι είναι λανθασμένη αντιμετώπιση. Ενδεικτικά κάποιες από τις απαντήσεις έχουν ως εξής «Ναι το έχω κάνει και αναγνωρίζω πως είναι λανθασμένη προσέγγιση. Ίσως η πίεση ή η ένταση της στιγμής με οδηγούν σε αυτό και αργότερα πάντα νιώθω ενοχές και προσπαθώ να επανορθώσω» και «Το έκανα πιο έντονα σε νεαρότερη ηλικία που δεν είχα την εμπειρία. Ναι έκανα αυτό το λάθος! Συνειδητοποίησα το αντίκτυπο που θα έχει στα παιδιά μου, οπότε πλέον το αποφεύγω». Αξίζει να σημειωθεί πως οι παραπάνω απαντήσεις συνοδεύονταν από δυσαρεστημένες εκφράσεις στο πρόσωπο των ερωτώμενων. Επιπλέον, φαίνεται πως κανένας από τους άνδρες του δείγματος δεν χρησιμοποιεί επικρίσεις, ταπεινωτικά σχόλια ή χλευασμό.

Ακολούθως, για την ερώτηση «2. Πόσο συχνά προσπαθείτε να ταυτίζετε τις εμπειρίες των παιδιών σας με παρόμοιες δικές σας εμπειρίες ή γενικότερα με εμπειρίες ενηλίκων;» οι απαντήσεις που δόθηκαν κατηγοριοποιήθηκαν όπως αναγράφονται στον πιο κάτω πίνακα (βλ. Πίνακα11).

Πίνακας 11. Ταύτιση εμπειριών των γονέων με εμπειρίες των παιδιών τους.

ΑΝΤΡΑΣ/ ΓΥΝΑΙΚΑ	ΤΟ ΚΑΝΩ	ΚΑΠΟΙΕΣ ΦΟΡΕΣ	ΔΕΝ ΤΟ ΚΑΝΩ
Γ			☺
Γ	☺		
Α	☺		
Α	☺		
Γ	☺		
Γ		☺	
Α			☺
Α	☺		
Γ	☺		

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Γ	☺		
Γ		☺	
Γ		☺	
Γ			☺
Γ			☺
Α		☺	
Σύνολο	7 (47%)	4 (27%)	4 (27%)

Το 47% των γονέων δηλώνει πως ταυτίζει τις εμπειρίες των παιδιών του με αντίστοιχες δικές τους ή με εμπειρίες ενηλίκων προκειμένου να κατανοήσουν αυτό που αισθάνονται τα παιδιά τους. Το 27% το εφαρμόζουν μερικές φορές και το υπόλοιπο 27% δεν το κάνει ποτέ για συγκεκριμένους λόγους που έχουν δώσει.

5.5. Τέταρτος άξονας

Ο τέταρτος άξονας, περιλάμβανε τρεις (3) ερωτήσεις και είχε σκοπό να εξετάσει τη συναισθηματική αγωγή ή αλλιώς την καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης.

Στην ερώτηση «1. Ποιες τεχνικές ή στάσεις θα υιοθετούσατε ως γονέας προκειμένου να μεγαλώσετε ένα συναισθηματικά ευφυές παιδί που αργότερα θα εξελιχθεί και ως ενήλικας;» υπήρξε διαφορετικότητα και ποικιλία στις απαντήσεις. Ενδεικτικά κάποιες από τις απαντήσεις που δόθηκαν είναι οι εξής:

- Αγάπη- τρυφερότητα.
- Διάλογος, τακτική επικοινωνία.
- Ενθάρρυνση.
- Αποφυγή υποτιμητικών συμπεριφορών ως προς τις σκέψεις, τις επιθυμίες και τους προβληματισμούς των παιδιών.
- Σωματικό και πνευματικό δέσιμο.
- Εκμάθηση αρχών και αξιών περί της ζωής.
- Ενσυναίσθηση.
- Αναγνώριση συναισθημάτων.
- Εμπιστοσύνη.
- Ειλικρίνεια.
- Μη περιθωριοποίηση των προβλημάτων που προκύπτουν.

ΑΝΤΒΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

- Να διατηρώ την ψυχραιμία ανάμεσα μας, σε φορτισμένες στιγμές.
- Αναζήτηση βοήθειας, όταν αδυνατώ να λύσω ως γονέας το πρόβλημα.
- Να επενδύω στις δυνατότητες/ ικανότητες του παιδιού μου.

Έπειτα, για την ερώτηση «2. Είναι σημαντικό για εσάς να χαρακτηρίζετε ή να κατονομάζετε με λέξεις αυτό που αισθάνονται τα παιδιά σας;», οι δεκατρείς από τους δεκαπέντε γονείς, δηλαδή το 80% απάντησαν πως είναι κάτι που το θεωρούν αρκετά σημαντικό και το εφαρμόζουν. Το υπόλοιπο 20% αφορά τρεις από τις γυναίκες του δείγματος μας και δεν το κάνουν. Συγκεκριμένα, η Γ.Ο. ανέφερε « Δε θα κατονομάσω το συναίσθημα, θα ρωτήσω με διακριτικότητα τι του συμβαίνει». Η Ε.Β. είπε «Δεν το κάνω γιατί εστιάζω μόνο σε μη αρνητικές λέξεις εκτός και αν αισθάνεται χαρά. Τα αρνητικά δεν τα αναπαράγω». Τέλος, η Α.Χ. ανέφερε «Όχι, είναι προτιμότερο για εμένα να τον παροτρύνω να μου πει από μόνος τους το συναίσθημα του χωρίς να κατονομάσω εγώ η ίδια το συναίσθημα του».

Ολοκληρώνοντας, με την ερώτηση «3. Θα εφαρμόζατε ή έχει τύχει ήδη να εφαρμόσετε τεχνικές προκειμένου να αντιμετωπίσετε ένα υπάρχον πρόβλημα ή για να ενισχύσετε τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών σας χωρίς να υπάρχει κάποια δυσκολία (παρ. τεχνική «κλιμάκωση» και έπαινος, μη επιβολή λύσεων στα προβλήματα του παιδιού σας, συμμεριστείτε τα όνειρα και τη φαντασία του κ.ά.)» δόθηκαν διαφορετικές απαντήσεις και έχουν ως εξής:

- Βοήθεια από κάποιο ειδικό (ψυχολόγο).
- Έπαινος- επιβράβευση.
- Δεν επιβάλλω λύσεις στα προβλήματα του, αλλά συζητώ και προτείνω λύσεις.
- Οικογενειακή συζήτηση.
- Συμμερίζομαι τα όνειρα και τις επιθυμίες των παιδιών μου.
- Δραστηριότητες που κάνουμε μαζί.
- Δεν επικρίνω το παιδί μου.
- Δείχνω κατανόηση.
- Ταύτιση με τα συναισθήματα του.
- Ανταμοιβές όταν πετύχουν ένα στόχο που τους έχει τεθεί.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ: ΣΥΖΗΤΗΣΗ- ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ- ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

6.1. Συζήτηση- Συμπεράσματα

Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας, φαίνεται ότι οι γονείς έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι με καταστάσεις ή δυσκολίες των παιδιών τους και προσπαθούν να έχουν ενεργό ρόλο σε αυτά. Επομένως, σύμφωνα και με τη βιβλιογραφία δεν κατατάσσονται με ευκολία στους τύπους του «αποστασιοποιημένου» ή του «επικριτικού- αποδοκιμαστικού» γονέα. Οι δύο αυτοί τύποι έχουν την τάση να αγνοούν και να μην ενδιαφέρονται για τα αρνητικά συναισθήματα ή γεγονότα που βιώνουν τα παιδιά, δεν αφουγκράζονται τα προβλήματα τους και δεν καταφεύγουν ποτέ σε συζητήσεις για την επίλυση τους. Επιπλέον, κρίνουν τις συναισθηματικές εμπειρίες των παιδιών τους με την πεποίθηση πως είναι ένα δείγμα κακομαθημένης συμπεριφοράς (Gottman, 2011).

Οι παραπάνω θεωρίες έρχονται σε αντίθεση με την εικόνα που παρουσιάστηκε από τους γονείς που έλαβαν μέρος στην παρούσα έρευνα. Όλοι οι γονείς του δείγματος διαχειρίζονται τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών τους καταφεύγοντας σε τεχνικές όπως η συζήτηση, η ενεργητική ακρόαση, η ταύτιση, η συμπαράσταση και η εμψύχωση. Συγκεκριμένα η πρακτική της συζήτησης συμπίπτει με τη βιβλιογραφία που προτείνεται από διάφορους ερευνητές για το λόγο ότι αποδεικνύεται πως ο διάλογος έχει την τάση να αναπτύξει ένα κατάλληλο και δημιουργικό πλαίσιο επικοινωνίας και να δώσει στο γονέα την ευκαιρία να διορθώσει ή και να επιλύσει τις ανησυχίες του παιδιού. Επίσης, μέσω αυτού επιτυγχάνεται η έκφραση και η ρύθμιση των συναισθημάτων των παιδιών (Denham, Zinsser & Bailey, 2011).

Από τις δηλώσεις των γονέων στο πλαίσιο μίας δυσάρεστης κατάστασης που βιώνει το παιδί φαίνεται να εκδηλώνουν αισθήματα συμπαράστασης, αγάπης, γονικής ζεστασιάς, γεγονός που ανατροφοδοτεί θετικά τη συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Αυτό υποστηρίζεται και βιβλιογραφικά (Alegre, 2011· Derea, 2009) καθώς η γονική ζεστασιά και η φροντίδα αποτελούν ειδικές γονικές πρακτικές που είναι άμεσα συνδεδεμένες με την επίγνωση, την κατανόηση και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Άρα, μέσω αυτής της αντιμετώπισης καλλιεργείται και αναπτύσσεται η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών, κατά την οποία εμπεριέχονται οι δεξιότητες

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

που αναφέρθηκαν. Συνάμα, όταν οι γονείς είναι σε θέση να εκφράζουν τα δικά τους συναισθήματα ενισχύεται και η έκφραση των συναισθημάτων των παιδιών καθώς και η συναισθηματική κατανόηση που προβλέπεται να εκδηλώσουν (Camras et al., 2007).

Κατ' εξαίρεση συγκεκριμένων απαντήσεων που δόθηκαν στη συνέντευξη, σε καταστάσεις που τα παιδιά εκφράζουν αρνητικά συναισθήματα όπως είναι ο θυμός, οι γονείς τείνουν να απομακρύνονται ισχυριζόμενοι πως χρειάζεται να δοθεί χρόνος στα παιδιά ή εξαιτίας της υπόθεσης που υιοθετούν ότι το παιδί δεν επιθυμεί τη συμβολή του γονέα. Στη συνέχεια, όταν κριθεί πως η συνθήκη είναι πιο ευνοϊκή επιδιώκεται η συζήτηση. Περίπου οι μισοί από τους γονείς θεωρούν πως η λύπη των παιδιών τους είναι μία καλή ευκαιρία ώστε να έρθουν πιο κοντά ο ένας στον άλλο και να υπάρξει ένα ισχυρό δέσιμο στη σχέση τους. Ωστόσο, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία ένα χαρακτηριστικό των γονέων που κατατάσσονται στον τύπο «συναισθηματικοί μέντορες» τείνουν να προσφέρουν μία σταθερή και άμεση ανταπόκριση στα συναισθήματα που εκφράζονται από τα παιδιά προτού κλιμακωθεί η ένταση. Αυτό ενισχύει το συναισθηματικό δέσιμο στη σχέση γονέα- παιδιού. Συμπληρωματικά, τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι οι γονείς τους δείχνουν ενσυναίσθηση και ενδιαφέρονται βαθύτατα γι' αυτά που τους συμβαίνουν ή γι' αυτά που αισθάνονται (Gottman, 2011).

Εξαιτίας του περιορισμού των ερωτήσεων που έγιναν στον πρώτο άξονα για τον εντοπισμό του τύπου συναισθηματικού γονέα δεν μπορεί να δοθεί με ακρίβεια ο τύπος του γονέα που ανήκει ο καθένας που συμμετείχε στην παρούσα έρευνα.

Οι γονείς του δείγματος έχουν την τάση να εκμεταλλεύονται τις συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές των παιδιών τους προκειμένου να τους περάσουν κάποια μηνύματα αξιών ή πιθανόν δυσκολιών που θα συναντήσουν στην πορεία της ζωής τους. Επιπρόσθετα, αρκετοί καταφεύγουν σε συζητήσεις, στην παροχή ενισχυτικών λύσεων της στεναχώριας του παιδιού, στην ενδυνάμωση ή τη συμπαράσταση και στην ταύτιση όταν προκύπτει κάποιο ξέσπασμα από τα παιδιά τους. Για παράδειγμα, αν οι κακοί βαθμοί ή ο τσακωμός με κάποιο φίλο του προκαλέσουν δυσάρεστα συναισθήματα. Από την επισκόπηση της σχετικής βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε πως η εκδήλωση του συναισθήματος είναι κατάλληλη ευκαιρία για οικειότητα και καθοδήγηση σε αυτή την τόσο ιδιαίτερη και ξεχωριστή σχέση, γονέα- παιδιού. Τέτοιες εμπειρίες των παιδιών θεωρούνται ευνοϊκή συγκυρία για ενσυναίσθηση, για εδραίωση μίας επιτυχημένης σύνδεσης στη σχέση αυτή και ένα μάθημα ως προς τους τρόπους που χρειάζεται να

γίνεται ο χειρισμός των αρνητικών συναισθημάτων που αισθάνονται και αργότερα εκφράζουν. Προτείνεται, η αποδοχή των συναισθημάτων των παιδιών ως ενισχυτικό της απόκτησης της ικανότητας να μπορούν να καθησυχάζουν από μόνοι τους τον εαυτό τους, όπου και μακροπρόθεσμα θα τους είναι χρήσιμο (Gottman, 2011). Μέσα από τη βιβλιογραφία ορίζεται πως η σωστή επικοινωνία θεμελιώνεται μέσα από την επεξήγηση. Επεξηγηματικά, τα παιδιά έχουν την τάση να προσαρμόζονται πιο εύκολα όταν οι γονείς με υπομονή και κατανόηση δίνουν ακριβείς αιτιολογήσεις- επεξηγήσεις στα παιδιά τους. Για παράδειγμα το να στερηθεί κάτι που ζητάει το παιδί, πιθανόν να το στεναχωρήσει αλλά όταν γνωρίζει τον πραγματικό λόγο που δεν εκπληρώνεται το αίτημα του τότε νιώθει ασφάλεια και αποφεύγεται ο αρνητικός αντίκτυπος στη σχέση γονέα παιδιού (Μπάρδα, 2017). Η συγκεκριμένη άποψη αντιπροσωπεύει και τους περισσότερους από τους γονείς της παρούσας έρευνας. Μερικοί άλλοι σε τέτοιες περιπτώσεις καταφεύγουν σε άλλες λύσεις όπως η απόσπαση της προσοχής, η παρότρυνση να καταφέρει το παιδί αυτό που επιθυμεί μόνο του, ενώ προκύπτουν και αυτοί που είναι πιο υποχωρητικοί προσφέροντας στα παιδιά τους πάντα αυτό που τους ζητείται.

Ως προς τον έλεγχο που έγινε στην παρούσα έρευνα για συμπεριφορές γονέων που είναι πιθανό να εμποδίζουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών, φάνηκε πως οι περισσότεροι από τους γονείς του δείγματος δεν προσεγγίζουν συμπεριφορές όπως οι υπερβολικές επικρίσεις, ο χλευασμός και τα ταπεινωτικά σχόλια. Από την άλλη, υπάρχουν και μερικοί που χρησιμοποιούν τέτοιου είδους σχόλια. Συγκριτικά με έρευνα που έχει πραγματοποιηθεί στο παρελθόν οι γονείς που επαναλάμβαναν αυτολεξεί με περιφρονητικό ύφος τα σχόλια των παιδιών τους ή βρίσκονταν συνεχώς σε κατάσταση επιφυλακής προσπαθώντας να εντοπίσουν λάθη των παιδιών τους και στη συνέχεια τα κατέκλυζαν με επικρίσεις, διαπιστώνεται πως τα παιδιά αυτά εμφάνιζαν περισσότερα μαθησιακά προβλήματα ή προβλήματα στις σχέσεις με τους φίλους τους. Επιπλέον, καταγράφονται προβλήματα στη συμπεριφορά τους και μεγαλύτερα ποσοστά ορμονών που συνδέονται με το αυξημένο στρες. Σε συνέχεια της παραπάνω έρευνας αναφέρεται από τον Gottman (2011), πως η σκληρή κριτική και οι προσβολές προκαλεί στους αποδέκτες της απογοήτευση, χαμηλή αυτοεκτίμηση καθώς και ζημιά στην επικοινωνία μεταξύ γονέων- παιδιού.

Αξίζει να σημειωθεί ότι κατά την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών, εμπόδιο αποτελεί το γεγονός πως οι γονείς αποφεύγουν να ταυτίζουν τις

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

εμπειρίες των παιδιών τους με παρόμοιες δικές τους ή ακόμη και με εμπειρίες ενηλίκων. Ωστόσο, σύμφωνα με τη βιβλιογραφία (Faber & Mazlish, 2018) αποτελεί μία χρήσιμη τεχνική ως προς τις περιπτώσεις που ο γονέας αδυνατεί να εκφραστεί προς το παιδί του με ενσυναίσθηση. Η εφαρμογή της συγκεκριμένης ταύτισης αποτελεί ενισχυτικό βοήθημα για τους γονείς προκειμένου να κατανοήσουν και να λάβουν με σοβαρότητα το συναίσθημα ή την ανησυχία που βιώνει το παιδί όσο ασήμαντο και προσωρινό μπορεί να θεωρηθεί. Επομένως, η συγκεκριμένη στάση θα βοηθήσει το παιδί να αισθανθεί πιο άνετα και να δημιουργηθεί μία συμπονετική εικόνα στο μυαλό του ερχόμενη από τους γονείς του, με αποτέλεσμα να το ξεπεράσει νιώθοντας υποστήριξη και όσο πιο ομαλά γίνεται.

Επιμέρους στόχος της παρούσας έρευνας αποτέλεσε η διερεύνηση και στη συνέχεια η εφαρμογή τεχνικών που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς προκειμένου να αναπτυχθεί η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών τους στο πλαίσιο της οικογένειας. Κατά γενική ομολογία των γονέων προκύπτει να χρησιμοποιούν τεχνικές συναισθηματικής αγωγής. Τυγχάνει να μην είναι ενήμεροι πως αποτελούν στρατηγικές καλλιέργειας της συναισθηματικής νοημοσύνης αλλά φαίνεται να ακολουθούν μερικές από αυτές που προκύπτουν και από τη βιβλιογραφία. Σημαντικός παράγοντας είναι ότι εντοπίζουν τα συναισθήματα των παιδιών τους και είναι σε θέση να τα κατονομάσουν. Όπως προκύπτει και από ερευνητικά ευρήματα η ενσυναισθητική ακρόαση και η αναγνώριση των συναισθημάτων ενέχει ευκαιρίες για τη σχέση γονέα- παιδιού όπως η οικοδόμηση της οικειότητας τόσο στη σχέση των δύο όσο και στην σχέση του παιδιού με το συναίσθημα του. Ακόμη, προϋποθέτει την ευκαιρία να δοθούν οι κατάλληλοι τρόποι επίλυσης στο πρόβλημα. Μείζον σημασίας είναι ότι οι γονείς πλησιάζουν όλο και περισσότερο τη διαδικασία της συναισθηματικής αγωγής (Gottman, 2011). Επίσης, αποδεικνύεται από διάφορες έρευνες (Eaton, 2001; Halberstadt, 1984), ότι η ενθάρρυνση έκφρασης όλων των συναισθημάτων ωθεί το παιδί στο να μπορεί να αναπτύξει, να εκφράσει και να ελέγξει πληθώρα συναισθημάτων, χωρίς περιορισμούς.

Αναφορικά με τη βιβλιογραφία παρατηρείται πως οι οικογένειες που εφαρμόζουν τη συναισθηματική αγωγή χρησιμοποιούν τεχνικές όπως είναι η «κλιμάκωση» και ο έπαινος. Αυτή η κατηγορία γονέων μιλούν αργά, ήρεμα δίνοντας στα παιδιά τους την απαιτούμενη πληροφόρηση. Στη συνέχεια, περιμένουν από το παιδί να πράξει κάτι σωστό και να το επαινέσουν για τη συγκεκριμένη ενέργεια. Επιπρόσθετο εργαλείο για τη συναισθηματική αγωγή αποτελεί η αποδοχή και η συμμετοχή στα όνειρα και στη

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

φαντασία των παιδιών. Αυτό αποτελεί ιδανικό τρόπο ενσυναίσθησης από τους γονείς καθώς και ώθηση της έκφρασης των επιθυμιών των παιδιών. Εξίσου σημαντική τεχνική που προτείνεται από τον Gottman (2011) προκειμένου ο γονέας να κινηθεί με ασφάλεια καλλιεργώντας τη συναισθηματική νοημοσύνη του παιδιού του είναι η μη επιβολή λύσεων στα δυσάρεστα συναισθήματα και προβληματισμούς που εκφράζονται.

6.2. Προτάσεις

Η καλλιέργεια της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών θα πρέπει να αποτελέσει κύριο μέλημα όλων των γονέων. Όπως όλοι οι ρόλοι στη ζωή έτσι και ο ρόλος του να είναι κανείς γονέας έχει την υποχρέωση να εντάξει και να προσφέρει στα παιδιά του καθοδήγηση στον κόσμο των συναισθημάτων· να είναι σε θέση να αποδεχτεί και να ανταπεξέλθει σε ποικιλία συναισθημάτων. Στο τέλος επιτυχημένος γονέας θα είναι αυτός που θα καταφέρει να μεγαλώσει ένα συναισθηματικά υγιές παιδί, ανθεκτικό και παραγωγικό στις απαιτήσεις και τους ρυθμούς της εποχής που διανύουμε.

Ενδεικτικές προτάσεις για τους τωρινούς αλλά και για τους μελλοντικούς γονείς είναι οι ακόλουθες:

- Εκμάθηση και εξάσκηση της συναισθηματικής επίγνωσης και αναγνώρισης του εαυτού.
- Αποδοχή και κατανόηση στα αρνητικά συναισθήματα, τόσο του εαυτού όσο και σε αυτά που εκφράζουν οι άλλοι, συνεπώς και τα παιδιά.
- Επιμόρφωση μέσω προγραμμάτων που είναι κατάλληλα διαμορφωμένα για γονείς π.χ. εργαστήριο αποτελεσματικού γονέα- Gordon.
- Υιοθέτηση μίας συστημικής αντίληψης στο πλαίσιο της οικογένειας μέσω της συναισθηματικής επικοινωνίας.
- Ενίσχυση των συζητήσεων με τα παιδιά μέσω των συναισθηματικών ερωτήσεων, ώστε να βοηθήσουν στη σωστή έκφραση και αποφόρτιση των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. Πώς ένιωσες στο σχολείο σήμερα).
- Παροχή συμβουλευτικής στήριξης σε καταστάσεις που τα παιδιά εκφράζουν αρνητικά συναισθήματα.
- Επένδυση ίσου χρόνου για όλα τα συναισθήματα που εκφράζουν τα παιδιά (θετικά και αρνητικά).
- Η απόφαση να αφιερώσει κανείς χρόνο στο παιδί του θα πρέπει να συνοδεύεται από την υπομονή.

ΑΝΤΡΙΑ ΑΗΜΗΤΡΙΟΥ

- Προφορά ασφάλειας, αγάπης, κατανόησης, εμπιστοσύνης και γνώσης προς το παιδί.
- Υιοθέτηση θετικού πνεύματος και αισιοδοξίας ως μία γενική διάθεση που θα βοηθήσει στη διαχείριση των συναισθημάτων του ίδιου του γονέα αλλά και των παιδιών.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ανδρεαδάκης, Ν., & Βάμβουκας, Μ. Ι. (2011*). Οδηγός για την εκπόνηση και τη σύνταξη γραπτής ερευνητικής εργασίας.* Αθήνα: Διάδραση.

Azar B. (1997*). Defining the train that makes us human.* American psychological association monitor.

Alegre, A. (2012, October). The relation between the time mothers and children spent together and the children's trait emotional intelligence. *Child & Youth Care Forum, 41*(5), 493-508. Ανακτήθηκε από http://repositorio.ual.es

Alegre, A. (2011). Parenting Styles and Children's Emotional Intelligence: What do we know? *The Family Journal: Counseling and Therapy for Couples and families. 19*(1), 56 -62.

Arnall J. (2008). *Πειθαρχία χωρίς τιμωρία*, Gordon Hellas, 2014 (μετάφρ. από: Discipline without Distress).

Asghari, M. S., & Besharat, M. A. (2011). *The relation of perceived parenting with emotional intelligence.* Procedia-Social and Behavioral Sciences, 30, 231-235. Ανακτήθηκε από https://www.sciencedirect.com

Attikson C. R., Attkisson C., Richard, Smith E. E. & Bean J. D. (1990). *Introduction to psychology.*

Bar on, R. (2000). *Emotional and social intelligence: Insights from the Emotional quotitent inventory.* In R. Bar On & J.O.A. Parker (Eds). The Handbook of Emotional Intelligence, (p.p. 363-388). San Francisco: John Willey & Sons, Inc.

Bar-on R. (1997). *The Bar-on Emotional quotient inventory (EQ-i): A Test of Emotional Intelligence.* Toronto, Canada: Multi-Health Systems.

Bastian, A., V., Burns, R., N., Nettelbeck, T. (2005). *Emotional Intelligence predicts life skills, but as well as personality and cognitive abilities., Personality and Individual Difference, (39),* 135-1145.

Baumrind, D. (1991). *The influence of parenting style on adolescent competence and substance use.* Journal of Early Adolescence, 11, 56 – 95.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Brackett M. A., Rivers S. E., Salovey P. (2011). *Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success*

Bradberry, Travis & Greaves, Jean (2006). *Συναισθηματική Νοημοσύνη- Το απλό βιβλίο*. Εκδόσεις: Κριτική.

Γαλάνης Π. (2018). *Εφαρμοσμένη Ιατρική Έρευνα. Μέθοδοι συλλογής δεδομένων στην ποιοτική έρευνα*.

Γαρυφαλάκη Ε. (2013). *Πολλαπλή νοημοσύνη, Ανακαλύψτε τις ικανότητες, τις κλίσεις και τα κρυφά ταλέντα των παιδιών σας: Για γονείς και εκπαιδευτικούς.* Αθήνα: Διόπτρα

Camras L. A., Oster H., Bakeman R., Ujiie T. & Campos J. (2007). *Do Infants Show Distinct Negative Facial Expressions for Fear and Anger?*

Chan, T. W. & Koo, A. (2011). Parenting Styles and Youth Outcomes in the UK. *European Sociological Review, 27*(3), 385 -399.

Cherniss C. (2000). *Emotional intelligence: What it is and why it matters? Paper presented at the Annual Meeting of the Society for Industrial and Organizational Psychology*. New Orleans, L.A.

Ciarrochi, J.V., Chan, A.Y.C., Caputi, P. (2000). A critical evaluation of emotional intelligence construct. *Personality and Individual Differences, 28,* 539-561.

Διαμαντίδου Κ. (2014). *Διαπροσωπικές σχέσεις στη σχολική τάξη και δεξιότητες αποτελεσματικής επικοινωνίας με τους μαθητές.*

Denham S. A., Zinsser K., Bailey C. S. (2011). *Emotional Intelligence in the first five years of life,* Encyclopedia on Early Childhood Development, George Mason University.

Denham S. A., Zoller D. & Couchoud E. (1994). *Socialization of pre-schoolers emotion understanding* American psychological association.

Επταήμερου Μ. (2017). *Η σημασία του επαίνου και της επιβράβευσης για τα παιδιά.* Ανακτήθηκε από https://psychopedia.gr/simasia-tou-epenou-ke-tis-epivravefsis-gia-ta-pedia/

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Eaton K. (2001). *Family expressiveness and emotion understanding.*Διαθέσιμο στο διαδικτυακό τόπο https://www.ffri.hr/~ibrdar/komunikacija/seminari/Eaton,%202001%20-%20Family%20expressiveness%20&%20emotion%20understanding%20.pdf

Faber A. & Mazlish E. (2018). *Αδέλφια, όχι αντίπαλοι. Βοηθήστε τα παιδιά σας να ζουν μαζί αρμονικά.* Αθήνα: Πατάκη.

Funham A., Chamorro- Premuzic T. (2004). *Personality and Individual Differences.* Personality, intelligence, and art.

Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2002). Can emotional intelligence be schooled? A critical review. *Educational psychologist, 37*(4), 215-231. Ανακτήθηκε από https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1207/S15326985EP3704_2

Goleman D. (1995). *Emotional Intelligence.* London: Bloomsburry.

Goleman D. (1998). *Working with emotional intelligence.* New York: Bantam Books.

Goleman D. (2000). *Emotional intelligence. In Sadock, B. and Sadock, V. (Eds.),* Comprehensive textbook of psychiatry, seventh edition. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.

Gottman J. (1998). *Raising an Emotionally Intelligent Child.* American: Simon & Schuster.

Gottman J. (2011). Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Αθήνα: Πεδίο.

Hallowell Ch. (1987). *Father to the Man: A Journal.* American: William Morrow & Co.

Hayes, N. (1998). *Εισαγωγή στην ψυχολογία* (τομ. Α', 3η έκδοση). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Haynes C. (2009). *Δείξτε στα παιδιά σας την αγάπη σας*. Αθήνα: Φυτράκης.

Ίσαρη Φ. & Πουρκός Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. Εφαρμογές στην Ψυχολογία και την Εκπαίδευση.* Αθήνα: Κάλλιπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Ιωσηφίδης, Θ. (2003). *Ανάλυση ποιοτικών δεδομένων στις Κοινωνικές Επιστήμες.* Αθήνα: Κριτική.

Joshi, D., & Dutta, I. (2015). *A correlative study of mother parenting style and emotional intelligence of adolescent learner*. IJISR, 13(1), 145-51. Ανακτήθηκε από http://citeseerx.ist.psu.edu

Καραπέτσας, Α.,(1988*). Η νευροψυχολογία του αναπτυσσόμενου ανθρώπου*. Αθήνα: Σμυρνιωτάκη.

Καραπέτσας, Α.,(1988). *Νευροψυχολογία του παιδιού*. Σχολή Επιστημών του Ανθρώπου, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής.

Κασσωτάκης Μ. & Φλουρής Γ. (2006). *Μάθηση και διδασκαλία* (τομ Α'). Αθήνα: Αυτοέκδοση.

Κωσταρίδου-Ευκλείδη, Α. (1997). *Ψυχολογία της σκέψης.* Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Keefer K. V. (2008). *Measuring Emotional Intelligence in children and adolescents: developmental trends and psychometric implications for self-report assessment.* A thesis submitted to the Committee of Graduate Studies in Partial Fulfillment of the Requirements for the Degree of Master of Science in the Faculty of Arts and Science. Peterborough, Ontario, Canada: trend university.

Lazarus R. S. (1991). Cognition and motivation in emotion. *American Psychologist, 48,* 352- 367.

Μαριδάκη – Κασσωτάκη, Α. (2009). Τυπολογία του Έλληνα πατέρα με βάση τον τρόπο διαπαιδαγώγησης των παιδιών του: Προσαρμογή και στάθμιση του ερωτηματολογίου: "Parenting Styles and Dimensions Questionnaire (PSDQ)". *Επιστήμες Αγωγής, 4,* 8 – 23.

Μπάρδα Ε. (2017). *Η αντιδραστική συμπεριφορά του παιδιού έχει τρεις διαστάσεις.* Ανακτημένο στις 10-10-2017 από το δικτυακό τόπο https://www.protothema.gr/group-therapy/article/720960/anupakouo-paidi-giati-kodraretai-me-tous-goneis-tou/

Matthews G., Zeidner M., Roberts R. (2002). *Emotional intelligence science and myth.* Ma: MIT Press, Cambridge.

ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.), *Emotional development and emotional, intelligence: Educational implications,* (pp. 3-31). New York: Basic Books.

Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. (2000). Models of emotional intelligence. *In R. J. Sternberg (Ed.), Handbook of intelligence* (p. 396–420). Cambridge University Press.

Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. (2004). A further consideration of the issues of EI, *Psychological Inquiry, 15*(3), 249-255.

Mishler G. E. (1996). *Συνέντευξη Έρευνας. Νοηματικό πλαίσιο και αφήγημα.* Αθήνα: Ελληνικά γράμματα.

Nastas, L. E., & Sala, K. (2012). Adolescents' emotional intelligence and parental styles. *Procedia-Social and Behavioral Sciences,* 33, 478-482. Ανακτήθηκε από https://www.sciencedirect.com

O" Connor, R., M., Little, L.S. (2003). Revising the predictive validity of emotional intelligence: self-report versus ability –based measures. *Personality and individual differences, 35,* 1893-1902.

Πλατσίδου Μ. (2004). Συναισθηματική νοημοσύνη: Σύγχρονες προσεγγίσεις μιας παλιάς έννοιας. *Επιστήμες αγωγής 1,* 27- 39.

Πλατσίδου Μ. (2010). *Η συναισθηματική νοημοσύνη: Θεωρητικά μοντέλα, τρόποι μέτρησης και εφαρμογές στην εκπαίδευση και στην εργασία.* Αθήνα: Gutenberg.

Πολατίδη Κ. (2020). *Συναισθηματική αγωγή. Επίγνωση συναισθημάτων.* Ανακτημένο στις 02-08-2020 από το δικτυακό τόπο https://www.maxmag.gr/politismos/ekpaideusi/epignosi-synaisthimaton/

Ρέππα Γ. (2008). *Εκπαιδευτική Διοίκηση και Οργανωσιακή Συμπεριφορά*. Αθήνα: ΙΩΝ.

Rivers S. E., Brackett M. A., Salovey P. & Mayer J. D. (2007). Measuring emotional intelligence as a set of mental abilities. In G. Matthews M. Zeidner & Roberts R. D. (Eds.). *The science of emotional intelligence: Knowns and unknowns* (pp. 230-257). New York, NY: Oxford University Press.

ΑΝΤΙΓΡΑΦΗ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ

Salovey P. & Mayer J. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, cognition, and Personality, 9,* 185- 211.

Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (p. 159–171). Oxford University Press.

Solomon R. C. (2000). The philosophy of emotions. In M Lewis & M. J. Haviland-Jones (Eds), *Handbook of emotions*. New York: Guilford.

Τζήμα, Ο. (2017). *Συναισθηματική νοημοσύνη και καλλιέργεια συναισθηματικής αγωγής.* Τ.Ε.Ι. Ηπείρου, Σχολή Επαγγελμάτων Υγείας και Πρόνοιας, Τμήμα Λογοθεραπείας.

Τσιώλης Γ. (2014). *Μέθοδοι και τεχνικές ανάλυσης στην ποιοτική κοινωνική έρευνα.* Αθήνα: Κριτική.

The Readers Digest great encyclopaedic dictionary Hardcover. (1964). London: Reader's Digest Association

Tsaousis, I., Nikolaou, I. (2005). Exploring the Relationship between Emotional Intelligence and Physical and Psychological Health. *Stress and Health, 21,* 77-86.

Van Rooy D. L., Visweevary Ch. (2003, June 25). *Journal of Vocational Behavior. Emotional intelligence:* A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. Florida: Elsevier

Φραγκούλη Ε, (2009). *Σύγχρονος ηγέτης και συναισθηματική νοημοσύνη: Ποια η σχέση της αποτελεσματικότητας –παραγωγικότητας του ηγέτη και της συναισθηματικής νοημοσύνης του* (τ. 51, 5- 24). Διοικητική Ενημέρωση.

Χάσκου Χ. Σ. (2010). *Νοημοσύνη και δημιουργικότητα μαθητών σχολικής ηλικίας.* Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Παιδαγωγικό, Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης Τομέας Ειδικής Παιδαγωγικής Ψυχολογίας, Διδακτορική Διατριβή. Αθήνα.

Wong C., & Law K. S. (2002). The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploration study. *The leadership quarterly, 13,* 243- 247.

ΑΝΤΡΙΑ ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ