

Ακούγοντας τα παιδιά με ενσυναίσθηση: παραδείγματα

Μεν.: Δε θέλω να πάω σχολείο

Μητ.: Δε θέλεις; Περίεργο. Συνήθως σου αρέσει να πηγαίνεις σχολείο. Αναρωτιέμαι μήπως υπάρχει κάτι που σε ανησυχεί. Τι σε προβληματίζει;

Μεν.: Δε ξέρω.

Μητ.: Υπάρχει κάτι που σε ανησυχεί, αλλά δεν είσαι σίγουρη. Τι είναι;

Μεν.: Ναι...

Μητ.: Μπορώ να καταλάβω ότι αισθάνεσαι υπερένταση.

Μεν.: Ναι, η Δώρα και η Πόπη...

Μητ.: Έγινε κάτι με τη Δώρα και την Πόπη στο σχολείο;

Μεν.: Ναι δε με παίζουν.

Μητ.: Θα πρέπει να ένοιωσες πληγωμένη.

Μεν.: Ναι...

Μητ.: Φαίνεται ότι δε θέλεις να πας σχολείο, γιατί φοβάσαι ότι και πάλι δε θα παίζουν μαζί σου.

Μεν.: Ναι, κάθε φορά που τις πλησίαζα, εκείνες έφευγαν μακριά μου και άρχιζαν να κάνουν κάτι άλλο.

Μητ.: Εγώ θα ένοιωθα άσχημα αν μου το έκαναν αυτό οι φίλες μου. Γλυκιά μου, λυπάμαι τόσο πολύ για αυτό που σου συνέβη! Καταλαβαίνω πόσο λυπημένη και θυμωμένη νοιώθεις για τον τρόπο που σου φέρθηκαν οι φίλες σου.

Μεν.: Δε θέλω να πάω αύριο σχολείο.

Μητ.: Θα ήθελες να σε βοηθήσω να σκεφτείς τι μπορεί να κάνεις;

Μεν.: Ναι.

Μητ.:.....

(Gottman, 2011, σελ. 118).

Ενσυναισθητική ακρόαση: η έμπρακτη κατανόηση. Ο ενσυναισθητικός ακροατής χρησιμοποιεί τα μάτια του για να δει τις σωματικές ενδείξεις των συναισθημάτων που βιώνει ένα παιδί. Επιστρατεύει τη φαντασία του για να αντιληφθεί την οπτική γωνία του παιδιού. Χρησιμοποιεί το λόγο για να επαναδιατυπώσει με ήρεμο, μη επικριτικό τρόπο αυτό που ακούει για να το βοηθήσει να κατονομάσει τα συναισθήματα του.

Gottman, J. (2011). *Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών. Ένας πρακτικός οδηγός για γονείς*. Αθήνα: Πεδίο