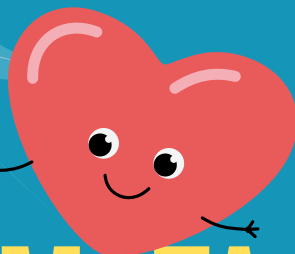
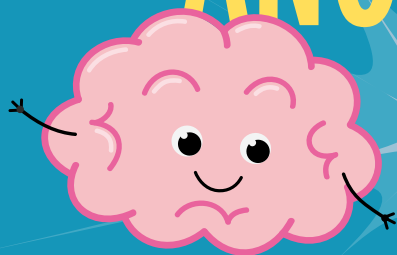


New York Times Bestseller

ALYSSA BLASK CAMPBELL  
LAUREN STAUBLE

# ΜΙΚΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ



# ΜΕΓΑΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Πώς να μεγαλώσετε παιδιά με  
ενσυναίσθηση

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ: ΚΑΛΛΙΟΠΗ ΕΜΜΑΝΟΥΗΛΙΔΟΥ

ΜΕΤΟΙΧΜΙΟ



# ΜΙΚΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ, ΜΕΓΑΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Πώς να μεγαλώσετε παιδιά  
με ενσυναίσθηση

# ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Πρώτη έκδοση Σεπτέμβριος 2025

Τίτλος πρωτοτύπου Alyssa Blask Campbell, M.Ed. and Lauren Elizabeth Stauble , M.S.,  
*Tiny Humans, Big Emotions: How to Navigate Tantrums, Meltdowns, and Defiance  
to Raise Emotionally Intelligent Children*, Harvest, 2023

Οι κάρτες ΣΕΣ δημιουργήθηκαν από τις συγγραφείς και εικονογραφήθηκαν από  
τη Vicki Stathopoulos.

Διόρθωση τυπογραφικών δοκιμών Μαρία Παναγοπούλου  
Σχεδιασμός εξωφύλλου Ρεντουάν Αμζλάν

© 2023, Alyssa Blask Campbell και Lauren Elizabeth Stauble

© 2024, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ (για την ελληνική γλώσσα)

Κατόπιν συμφωνίας με Harvest, an imprint of HarperCollins Publishers

ISBN 978-618-03-4590-2

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84590

Κ.Ε.Π. 6286, Κ.Π. 21275

Το υλικό από τους ιστότοπους που αναφέρονται σε αυτό το βιβλίο δεν αποτελούν ιδιοκτησία των HarperCollins Publishers. Ο εκδότης αποποιείται την ευθύνη από τη χρήση του υλικού που περιέχεται σε αυτούς τους ιστότοπους. Το υλικό αυτό είναι συμπληρωματικό και δεν αποτελεί μέρος του βιβλίου. Οι κάτοχοι του υλικού διατηρούν το δικαίωμα να διακόψουν την προβολή του υλικού όποτε το θελήσουν.

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Ελληνικού Νόμου (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευσή του συνόλου ή μέρους του έργου.

## Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα, τηλ.: 211 3003500

metaixmio.gr · metaixmio@metaixmio.gr

### Κεντρική διάθεση

Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433

### Βιβλιοπωλεία ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

- Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα, τηλ.: 210 3647433
- Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα, τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581

Alyssa Blask Campbell  
Lauren Stauble

# ΜΙΚΡΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ, ΜΕΓΑΛΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Πώς να μεγαλώσετε παιδιά  
με ενσυναίσθηση

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ  
Καλλιόπη Εμμανουηλίδου

ΜΕΤΑΙΧΜΙΘ



**LAUREN:** Αφιερώνω το βιβλίο αυτό στη μικρή Πέγκι Κάσιντι, η οποία αργότερα έγινε γιαγιά μου. Η παρακαταθήκη της, η αγάπη της για τα βιβλία και τους ανθρώπους, ζει μέσα από μένα.

**ALYSSA:** Στους Ζ. και Σ., που καθημερινά ασκούν μαζί μου τη ΣΕΣ, καθώς ταξιδεύουμε μέσα από την ατέλεια, τη σύνδεση και τη χάρη της σχέσης μας.





## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

|                                                                                                      |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| ΕΙΣΑΓΩΓΗ                                                                                             | 11  |
| <br><b>Πρώτο μέρος</b>                                                                               |     |
| <b>Τι είναι τα συναισθήματα και γιατί είναι σημαντικά;</b>                                           | 25  |
| <b>Κεφάλαιο 1:</b> Τι είναι η συναισθηματική νοημοσύνη;                                              | 27  |
| <b>Κεφάλαιο 2:</b> Ο ρόλος σας στα συναισθήματα<br>του παιδιού σας                                   | 45  |
| <b>Κεφάλαιο 3:</b> Τι συμβαίνει στον εγκέφαλο και στο σώμα<br>μας όταν βιώνουμε έντονα συναισθήματα; | 67  |
| <b>Κεφάλαιο 4:</b> Η μέθοδος της Συνεργατικής Επεξεργασίας<br>Συναισθημάτων                          | 97  |
| <br><b>Δεύτερο μέρος</b>                                                                             |     |
| <b>Συνεργατική Επεξεργασία Συναισθημάτων και παιδιά</b>                                              | 165 |
| <b>Κεφάλαιο 5:</b> Τι να κάνουμε την κρίσιμη στιγμή                                                  | 167 |
| <b>Κεφάλαιο 6:</b> Πώς να βάζουμε όρια και να τα τηρούμε                                             | 217 |
| <b>Κεφάλαιο 7:</b> Πότε και πώς να μιλάτε για<br>τη συμπεριφορά                                      | 249 |
| <b>Κεφάλαιο 8:</b> Συνέπειες, τιμωρίες και ανταμοιβές                                                | 275 |

|                                                                                  |     |
|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Κεφάλαιο 9:</b> Σταματώντας τη συναισθηματική<br>κατάρρευση εν τη γενέσει της | 295 |
| <b>Κεφάλαιο 10:</b> Όταν υπάρχουν περισσότερα από ένα<br>παιδιά                  | 317 |
| <b>Τρίτο μέρος</b>                                                               |     |
| <b>Η ενσυναίσθηση στο πλαίσιο της ΣΕΣ</b>                                        | 349 |
| <b>Κεφάλαιο 11:</b> Αναπτύσσοντας την ενσυναίσθηση                               | 351 |
| <b>Κεφάλαιο 12:</b> Αλλαγές και μεταβάσεις                                       | 379 |
| <b>Κεφάλαιο 13:</b> Το μέλλον έχει συναισθηματική<br>νοημοσύνη                   | 413 |
| <b>ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ</b>                                                               | 433 |
| <b>ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΕΡΓΑΛΕΙΑ:</b> Οι κάρτες ΣΕΣ                                          | 439 |
| <b>ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ</b>                                                                | 445 |
| <b>ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΙΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ</b>                                                 | 453 |

ΠΡΩΤΟ ΜΕΡΟΣ

**ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ  
ΚΑΙ ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ;**



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

# ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ;

«Τι θέλετε από το παιδί σας, όταν μεγαλώσει;» ρώτησα σαράντα δύο γονείς σε ένα σεμινάριο. Οι τριάντα οκτώ έδωσαν την ίδια απάντηση: Ήθελαν τα παιδιά τους να είναι ευτυχημένα. Το καταλαβαίνω. Κι εγώ θέλω να είμαι ευτυχισμένη και το ίδιο θέλω και για το παιδί μου. Αλλά είναι κανείς ευτυχισμένος όλη την ώρα; Τι συμβαίνει όταν κάποιος του παίρνει το παιχνίδι; Ή του γκρεμίζει το κάστρο με τα τουβλάκια που τόσο σκληρά δούλεψε για να φτιάξει; Τι θα κάνει το παιδί μου, όταν κάποιος του πει ότι δεν θέλει να παίξει μαζί του; Ή όταν δεν το καλέσουν σε ένα πάρτι γενεθλίων; Πώς θα ξεπεράσει την αμηχανία του, όταν κάνει μπροστά στους συμμαθητές του ένα λάθος, ή την απογοήτευσή του, όταν δεν πετύχει έναν στόχο του; Πού θα στραφεί, όταν φοβηθεί να συμμετάσχει στο μιούζικαλ για το οποίο έκανε τόσες πρόβες; Τι θα του έρθει να κάνει, όταν νιώσει πίεση από τους συνομηλίκους του για να κάνει κάτι που δεν συνάδει με τις αξίες του;

Είναι φυσιολογικό οι γονείς να θέλουν το παιδί τους να είναι ευτυχισμένο, αλλά η ζωή δεν είναι φτιαγμένη έτσι ώστε να είμαστε διαρκώς ευτυχισμένοι. Η ζωή είναι περίπλοκη και οι ανθρωπίνες εμπειρίες έρχονται μαζί με ποικίλα συναισθήματα από πολύ μικρή ηλικία. Μπορείτε ακόμα και να ισχυριστείτε ότι αυτό το πλούσιο μωσαϊκό συναισθημάτων –ευτυχία, χαρά, άγχος, θλίψη, φόβος κ.λπ.– είναι που μας δίνει μια τόσο πλούσια εμπειρία ζωής και είναι απαραίτητο γιατί αυτό μας κάνει ανθρώπους.

Όταν λοιπόν κάνω μια παύση για να σκεφτώ τι θέλω για το παιδί μου, για το παιδί σας και για όλα τα παιδιά γύρω μου, συνειδητοποιώ ότι θέλω να έχουν τα εργαλεία για να διαχειριστούν και να επεξεργαστούν τις αναπόφευκτες δύσκολες καταστάσεις, ώστε να μπορούν να ζήσουν συνδεδεμένα με τους άλλους, γεμάτα συμπόνια και με περιέργεια για τη ζωή. Θέλω να καταλαβαίνουν τα συναισθήματά τους, και να καλλιεργούν τις δεξιότητες και τους τρόπους να τα διαχειρίζονται με έναν υγιή και ασφαλή τρόπο. Με άλλα λόγια, θέλω να έχουν συναισθηματική νοημοσύνη.

Ο όρος «συναισθηματική νοημοσύνη» έγινε της μόδας και υπάρχει καλός λόγος γι' αυτό. Στην εταιρεία Seed & Sew, το μότο είναι: «Το μέλλον έχει συναισθηματική νοημοσύνη». Τι σημαίνει όμως αυτό; Τι είναι συναισθηματική νοημοσύνη;

Η έννοια της συναισθηματικής νοημοσύνης εμφανίστηκε στην αρχή της δεκαετίας του '90 και έκτοτε έχει μελετηθεί από ειδικούς του συναισθήματος και της συμπεριφοράς. Έχει εφαρμοστεί στις σχέσεις στο σπίτι, στο σχολείο και στον εργασιακό χώρο, για να γίνουν κατανοητές οι δεξιότητες που βοηθούν τους

ανθρώπους να τα πάνε καλά σε αυτές. Το 1998 ο Daniel Goleman έδωσε τον ορισμό: «Είναι η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα συναισθήματα τα δικά του και των άλλων, να τα διαχειρίζεται σωστά και να αναλαμβάνει δράση».<sup>2</sup> Αποτελείται από πέντε παράγοντες: την αυτοεπίγνωση, την αυτορρύθμιση, την ενσυναίσθηση, τα κίνητρα και τις κοινωνικές δεξιότητες.

## ΑΥΤΟΕΠΙΓΝΩΣΗ

Ο Τζόνα χτυπούσε, κλοτσούσε και δάγκωνε τους άλλους. Η αντίδραση του σώματός του σε πολλά συναισθήματα και εμπειρίες ήταν να τίθεται σε κατάσταση μάχης. Αυτό συνέβαινε όταν κάποιος έμπαινε στον χώρο στον οποίο έπαιζε, όταν στεκόταν στη σειρά δίπλα σε κάποιο φίλο, όταν προσπαθούσε να κλείσει το φαγητοδοχείο του και δεν μπορούσε να σφραγίσει το καπάκι, όταν ο αδελφός του έπαιζε με το άσπρο φτυαράκι που ήθελε εκείνος να χρησιμοποιήσει, κάτι που κανένας δεν γνώριζε. Η απογοήτευση που βίωνε μέσα του ταίριαζε με την εξωτερική του αντίδραση. Δεν υπήρχε κάποια παύση ανάμεσα στο «νιώθω κάτι» και το «κάνω κάτι». Οι γονείς και οι δάσκαλοί του –ακόμα και οι συμμαθητές και τα αδέρφια του– ήθελαν να μάθει να βρίσκει αυτή την παύση, για να μπορεί να επιλέξει πώς θα αντιδράσει.

Ο Τζόνα δεν είχε πρόβλημα με αυτό. Όταν ηρεμούσε και έλεγχε τα συναισθήματά του, έλεγε ότι το χτύπημα πονάει ή ότι μπορεί να πάρει βαθιές αναπνοές ή να χτυπήσει τα πόδια του στο πάτωμα αντί να κλοτσήσει κάποιον ή κάτι. Αλλά τη στιγμή του θυμού και της απογοήτευσης, δεν μπορούσε να σκεφτεί έτσι. Είχε έρθει η ώρα για τη μέθοδο ΣΕΣ.

Η αυτορρύθμιση ξεκινά από την αυτοεπίγνωση. Ξεκινήσαμε λοιπόν βοηθώντας τον Τζόνα να παρατηρήσει τι αισθανόταν στο σώμα του. Όπως λέμε ότι «φτερουγίζει το στομάχι μου», για να περιγράψουμε την ανυπομονησία μας ή τη νευρικότητά μας, έτσι τον βοηθήσαμε να καταλάβει τι του συμβαίνει λέγοντάς του: «Οι γροθιές σου είναι σφιγμένες, οι ώμοι σου φτάνουν μέχρι τα αυτιά σου και η φωνή σου είναι πολύ δυνατή. Ακούγεται πολύ απογοητευμένος!». Εξασκηθήκαμε μαζί σε αυτό κάθε μέρα για μήνες, για να μπορούμε να εντοπίζουμε την επερχόμενη έκρηξη του συναισθήματος. «Όταν έπαιζες στην άμμο και ήρθε ο Κάι, παρατήρησα ότι σήκωσες το βλέμμα ψηλά και τα χέρια σου σφίχτηκαν. Αγχώθηκες ότι μπορεί να ήθελε να φτιάξει κάτι άλλο στην άμμο;» Μέσα σε έναν δύο μήνες, ο Τζόνα άρχισε να δείχνει αυτοεπίγνωση χωρίς τη βοήθειά μας. Έλεγε: «Οι γροθιές μου είναι σφιγμένες, οι ώμοι μου φτάνουν μέχρι τα αυτιά μου και η φωνή μου είναι δυνατή! Απογοητεύτηκα!».

Το βασικό στην αυτορρύθμιση, στην ενσυναίσθηση και στις κοινωνικές δεξιότητες είναι να αναπτύξουμε πρώτα την αυτοεπίγνωσή μας. Όταν έχουμε επίγνωση του τι συμβαίνει στο σώμα μας και στον νου μας, τότε μπορούμε να ρυθμίσουμε τον εαυτό μας και να συνδεθούμε με τον κόσμο γύρω μας. Μπορούμε να επιλέξουμε τις λέξεις και να ελέγξουμε τις πράξεις μας, αντί να ενεργούμε παρορμητικά.

## ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

Μόλις καταλάβουμε τι συμβαίνει μέσα μας –με άλλα λόγια, μόλις μας επιτρέψουμε το συναίσθημα και το παρατηρήσουμε–



τότε μπορούμε να βάλουμε μια παύση ανάμεσα στην αρχική μας αντίδραση και στον τρόπο που θα αποκριθούμε. Η αρχική μας σκέψη και η εσωτερική αντίδρασή μας σε κάτι γίνονται αυτόματα, υποσυνείδητα. Μπορούμε όμως να επιλέξουμε τι θα κάνουμε έπειτα, κι αυτή η επιλογή είναι η αυτορρύθμιση.

Όταν ο Τζόνι άρχισε να καταλαβαίνει τι συνέβαινε στο σώμα του, τότε μπορούσε να επιλέξει τι θα έκανε μετά. Ξεκινήσαμε προτρέποντάς τον να φωνάζει «βοήθεια!». Τότε θα ερχόταν ένας γονιός ή ένας δάσκαλος για να τον βοηθήσει να ρυθμίσει και να ηρεμήσει το νευρικό του σύστημα, ώστε να μη φύγει εκτός ελέγχου. Όταν το κατέκτησε αυτό, άρχισε να σφίγγει και να χαλαρώνει τις γροθιές του, επαναλαμβάνοντας μια φράση που τον βοηθούσε να ελέγξει το σώμα του (στα επόμενα κεφάλαια θα μελετήσουμε διάφορους τρόπους για να φτιάξετε μία εργαλειοθήκη αυτορρύθμισης για εσάς και μία για τα παιδιά σας).

Θέλουμε εδώ να τονίσουμε ότι η αυτορρύθμιση και η επεξεργασία των συναισθημάτων είναι δύο διαφορετικά πράγματα. Για παράδειγμα: Τις προάλλες ήμουν σε ένα εστιατόριο για να παραλάβω φαγητό που είχα παραγγείλει και είχα προπληρώσει μέσα από μια εφαρμογή. Όταν έφτασα εκεί, το προσωπικό επέμενε να πατήσω ένα πλήκτρο επιβεβαίωσης στο κινητό μου, πριν παραλάβω την παραγγελία μου. Το πλήκτρο δεν το έβρισκα στο τηλέφωνό μου, οπότε καλέσαμε την εξυπηρέτηση πελατών της εφαρμογής, για να κάνω την επιβεβαίωση τηλεφωνικά. Σαράντα πέντε λεπτά αργότερα ήμουν ακόμα στο εστιατόριο, καθώς με είχαν βάλει στην αναμονή δύο φορές, και ακόμα δεν μπορούσα να πάρω το φαγητό μου. Μέχρι να φύγω

αποκεί, είχα πληρώσει δύο φορές και είχε ήδη περάσει μία ώρα από τη στιγμή που υποτίθεται ότι θα παραλάμβανα το φαγητό μου. Έβραζα μέσα μου. Η λέξη κλειδί εδώ είναι το «μέσα μου». Δεν ανέβασα τον τόνο της φωνής μου για μία ολόκληρη ώρα... αν και νομίζω ότι σε κάποια φάση άρχισα να γκρινιάζω. Δεν ήταν το κατάλληλο μέρος, για να επεξεργαστώ το συναίσθημά μου, ούτε περιβαλλόμενοι από τους κατάλληλους ανθρώπους. Έμεινα ήρεμη απ' έξω και παρέμεινα αυτορρυθμισμένη, αλλά δεν επεξεργάστηκα κανένα συναίσθημα. Μπορεί κανείς να επιδείξει αυτορρύθμιση, ακόμα και αν δεν έχει επεξεργαστεί τα συναισθήματά του.

Μπορεί κάποιος να επιδείξει αυτορρύθμιση, επειδή έχει *καταπιέσει* τα συναισθήματά του και όχι επειδή τα έχει *επεξεργαστεί*. Τα καταπιεσμένα συναισθήματα όμως δεν φεύγουν μόνα τους. Μερικές φορές εκρήγνυνται προς τα έξω (ή προς τα μέσα), τη στιγμή που δεν το περιμένουμε. Είναι λες και τα αρχειοθετούμε για κατοπινή χρήση: αυτορρυθμιζόμαστε για να ξεμπερδεύουμε και αργότερα τα επεξεργαζόμαστε σε πιο κατάλληλες συνθήκες. Φυσικά και επεξεργάστηκα τα συναισθήματα που είχα σε εκείνο το εστιατόριο με τον σύζυγο και τους φίλους μου όταν γύρισα σπίτι!

Η αυτορρύθμιση είναι σημαντική για την επιτυχία μας στο σχολείο και στη δουλειά μας για προφανείς λόγους. Η επεξεργασία των συναισθημάτων είναι σημαντική, για να συνάψουμε σημαντικές και στενές σχέσεις, να επιτύχουμε μια προσωπική αίσθηση ελευθερίας, να εξασφαλίσουμε βιωσιμότητα στα επαγγέλματα που έχουν ως επίκεντρο τον άνθρωπο και αντοχή στην επίτευξη μακροπρόθεσμων στόχων. Η αυτορρύθμιση

και η επεξεργασία των συναισθημάτων έχουν ιδιαίτερη αξία όταν τις καλλιεργούμε μαζί, κάτι που είναι και ο στόχος στη μέθοδο ΣΕΣ.

## ΕΝΣΥΝΑΙΣΘΗΣΗ

Ο Σάιμον, σχεδόν δύο ετών, έφτιαχνε ένα κάστρο από τουβλάκια, όταν η αδελφή του μπουσούλησε προς τα εκεί και μες στη χαρά γκρέμισε όλα τα τουβλάκια. Η πρώτη μου σκέψη ήταν: «Απαίσιο αυτό που έγινε, αλλά μπορείς να το ξαναχτίσεις. Αυτό είναι το καλό με τα τουβλάκια». Μετά είχα μια αναλαμπή από την προηγούμενη μέρα, όταν είχα τελειώσει το δίπλωμα ενός βουνού από πλυμένα ρούχα που με περίμεναν πολύ καιρό. Οι στοίβες ήταν σε ωραία σειρά πάνω στον καναπέ και περίμεναν να τις πάω στα σωστά δωμάτια, όταν ήρθε το μωρό και τα έριξε όλα κάτω. Καθώς κοιτούσα εκείνα τα μωρουδίστικα φορμάκια σκορπισμένα (που πιο εύκολο είναι να λύσεις τον κύβο του Ρούμπικ παρά να τα διπλώνεις), ένιωσα απογοήτευση και ματαίωση. Θύμωσα με το μωρό και ένιωσα ματαίωση που είχα καταφέρει να διπλώσω όλο εκείνο το βουνό και τώρα έπρεπε να το κάνω πάλι από την αρχή. Φανταστείτε κάποιος να μου είχε πει: «Δεν πειράζει. Θα τα ξαναδιπλώσεις!» Όχι. Όχι, ευχαριστώ. Ήδη τα είχα διπλώσει. Είχα τελειώσει. Δεν ήθελα να το ξανακάνω.

Έτσι, κατάλαβα πολύ καλά την οργή του Σάιμον που είδε το κάστρο του να γκρεμίζεται. Είναι απαίσιο να δουλεύεις σκληρά για να πετύχεις κάτι και να σου το καταστρέφει κάποιος άλλος, ανεξάρτητα από τις προθέσεις ή το επίπεδο των δεξιοτήτων του.

Δεν δείχνουμε ενσυναίσθηση για τον λόγο που κάποιος νιώθει κάτι. Δείχνουμε ενσυναίσθηση για το τι νιώθει. Αν ποτέ έχετε νιώσει απογοήτευση, τότε μπορείτε να δείξετε ενσυναίσθηση για κάποιον άλλο που νιώθει απογοήτευση. Όπως λέει η Brené Brown, «Η ενσυναίσθηση είναι το να νιώθουν δύο άνθρωποι μαζί κάτι».<sup>3</sup> Είναι δύσκολο να το κάνουμε αυτό, γιατί απαιτεί να εγκαταλείψουμε την παρόρμηση που έχουμε να προσπαθήσουμε να φτιάξουμε το κέφι κάποιου τη στιγμή που υποφέρει ή να προσπαθούμε να του μιλήσουμε λογικά εξηγώντας του γιατί δεν είναι τόσο άσχημα τα πράγματα ή πως θα μπορούσαν να είναι χειρότερα.

Ο σύζυγός μου κι εγώ έχουμε μια ακατανίκητη επιθυμία να κάνουμε τα πράγματα καλύτερα ο ένας για τον άλλο, όταν ο ένας από τους δυο μας βιώνει κάτι δύσκολο. Κάνουμε μαζί μαθήματα γιόγκα και συχνά καταλήγουμε να χρησιμοποιούμε κάποια έννοια της γιόγκα, για να εξηγήσουμε τον τρόπο που λειτουργεί το σύμπαν. Αυτό φυσικά μας εμπνέει κατά τη διάρκεια του μαθήματος, είναι όμως εξαιρετικά ενοχλητικό για κάποιον που βιώνει ένα έντονο συναίσθημα. Τα τελευταία χρόνια προσπαθούμε να αφήνουμε ο ένας τον άλλο να νιώθει πράγματα χωρίς να προσπαθούμε να τα κάνουμε καλύτερα. Είναι παράξενο, αλλά αισθανόμαστε ότι έτσι αποδεχόμαστε καλύτερα τα συναισθήματα του άλλου.

## ΚΙΝΗΤΡΑ

Ήσαστε ποτέ τόσο συγκεντρωμένοι σε κάτι ή με κάποιον, που ο κόσμος γύρω σας έμοιαζε να μην υπάρχει; Εκείνες τις στιγμές

είμαστε πανίσχυροι, γιατί κάνουμε κάτι που θέλουμε να κάνουμε. Μαθαίνουμε καλύτερα, όταν έχουμε εσωτερικά κίνητρα.

Μια χρονιά δούλευα ως αναπληρώτρια δασκάλα. Όταν ανέλαβα αυτό τον ρόλο, θυμήθηκα ότι, όταν ήμουν δασκάλα σε τάξη, όποτε έλειπε ένας συνάδελφός μου και ερχόταν αναπληρωτής, τα παιδιά ήταν πιο ευάλωτα και όλη μέρα έσβηνα φωτιές παρά δίδασκα. Το πρόγραμμα σπουδών πήγαινε πίσω, καθώς έστρεφα την προσοχή μου στο να στηρίξω τα παιδιά που αναστατώνονταν από την αλλαγή της ρουτίνας τους.

Ως αναπληρώτρια, ήμουν αποφασισμένη να μάθω πώς να στηρίζω τα παιδιά, καθώς σε αυτή την περίπτωση η δική μου παρουσία ήταν ο λόγος της αναστάτωσής τους, έτσι ώστε να τηρείται το πρόγραμμα σπουδών και να μη χαλάει το γενικό κλίμα της τάξης. Έμαθα τόσο πολλά εκείνη τη χρονιά, για το πώς να χτίζω σχέσεις εμπιστοσύνης με τα παιδιά που αντιστέκονταν και πώς να είμαι παρούσα για εκείνα, όταν ένιωθαν πιο ευάλωτα. Μέχρι τα μέσα της χρονιάς, τα παιδιά χαίρονταν όταν με έβλεπαν, όταν αντιλαμβάνονταν ότι θα δίδασκα στη δική τους τάξη εκείνη τη μέρα. Μπορούσα να μάθω τόσο πολλά, γιατί έκανα κάτι που ήθελα να κάνω, κι αυτό αποτελούσε για εμένα πρόκληση. Με τη σειρά μου το έβγαζα αυτό στα παιδιά και έτσι μάθαιναν ότι είμαι ένα άτομο που είναι ασφαλές να πάρουν ρίσκα μαζί του. Ήθελαν να δουν τι είχα να τους προσφέρω.

Θα ήταν τέλεια, αν ζούσαμε είκοσι τέσσερις ώρες το εβδομήμερο, επτά μέρες την εβδομάδα, έχοντας εσωτερικά κίνητρα για ό,τι κάνουμε. Όμως, δεν είναι πολύ ρεαλιστικό αυτό, όταν έχουμε να πληρώσουμε λογαριασμούς, να κάνουμε ψώνια,

να καθαρίσουμε το σπίτι και να ασχοληθούμε με τις λιγότερο ευχάριστες πτυχές της δουλειάς μας. Τα καλά νέα είναι ότι μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας αλλά και τα παιδιά, ώστε να καλλιεργήσουμε μια εσωτερική κινητοποίηση. Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να το πετύχουμε αυτό είναι να εφαρμόσουμε τη θεωρία του Daniel Goleman για τα κίνητρα στις σχέσεις μας με τα παιδιά. Δηλαδή πώς να μιλάμε στον εαυτό μας και στα παιδιά, πώς να στηρίζουμε τη δική μας πρόοδο και τη δική τους –όσο μικρή κι αν είναι– επιλέγοντας την ενθάρρυνση και τη συμπόνια αντί για την τελειομανία, δείχνοντας προθυμία να εξασκηθούμε σε όλα αυτά και ζητώντας βοήθεια όταν τη χρειαζόμαστε.<sup>4</sup>

## ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Υπάρχουν άνθρωποι στη ζωή μου που τους θεωρώ κοινωνικούς, άνθρωποι που είδαν την πανδημία ως μια ευπρόσδεκτη δικαιολογία να αποφύγουν τις συναναστροφές και αρκετοί που βρίσκονται στο ενδιάμεσο. Όποια κι αν είναι η στάση μας σε ό,τι αφορά τη συνύπαρξη με τους άλλους ανθρώπους, είναι δύσκολο να αρνηθούμε το ότι χρειαζόμαστε ο ένας τον άλλο. Η επικοινωνία, συμπεριλαμβανόμενης της γλώσσας του σώματος, καθώς και άλλες συμπεριφορές είναι βασικές για να παίξουμε, να δουλέψουμε, να μάθουμε, να αγαπήσουμε και να είμαστε κοντά με άλλους ανθρώπους. Το πώς επικοινωνούμε και μαθαίνουμε να επικοινωνούμε σχετίζεται άμεσα με τις κοινωνικές δεξιότητες.

Οι κοινωνικές δεξιότητες απαιτούν κοινωνική γνώση, που

«αναφέρεται στα ονόματα και στις πολιτισμικές συμβάσεις που εφευρίσκουν οι άνθρωποι, όπως είναι η γλώσσα και η προσδοκώμενη συμπεριφορά».<sup>5</sup> Πολύ πρακτικά, χρειαζόμαστε αυτούς τους κοινωνικούς κανόνες και τις προσδοκίες, για να βρίσκουμε ο ένας τον άλλο σε έναν κατά τα άλλα χαοτικό κόσμο. Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι οι κανόνες αυτοί έχουν επινοηθεί από την ίδια την κοινωνία. Υπάρχουν πολλοί σωστοί τρόποι για να αλληλεπιδράσει κάποιος με τους άλλους ανθρώπους. Το πλαίσιο είναι εκείνο που κάνει «σωστή» τη χρήση μιας συγκεκριμένης γλώσσας ή συμπεριφοράς. Αυτό σημαίνει ότι το τι είναι κατάλληλο να πει και να κάνει κάποιος στο σπίτι του είναι συνήθως διαφορετικό από εκείνο που είναι κατάλληλο για το σχολείο, το σουπερ μάρκετ ή το σπίτι των παππούδων και των γιαγιάδων.

Μια μέρα στα μέσα της σχολικής χρονιάς, ο Πάτρικ, ένας από τους είκοσι μαθητές στο νηπιαγωγείο μου, έριξε στην τάξη μας σαν βόμβα τη λέξη που αρχίζει από «γ». Νομίζαμε ότι κανένα από τα παιδιά δεν την είχε ακούσει, οπότε απλώς δεν του δώσαμε σημασία. Τα νήπια συνήθως έχουν μια ισχυρή παρόρμηση να κάνουν αυτό που κάποιος τους έχει ζητήσει να μην κάνουν. Έτσι, δεν θέλαμε να τραβήξουμε την προσοχή σ' αυτό χωρίς να υπάρχει λόγος. Επίσης, προσπαθούσαμε ήδη να δίνουμε με έμφαση θετική προσοχή σε αυτό το παιδί, κι έτσι, όταν μπορούσαμε, αγνοούσαμε κάποια πράγματα.

Λίγο αργότερα εκείνο το πρωινό, ο Πάτρικ χρησιμοποίησε τη λέξη από «γ» μερικές ακόμα φορές, προσπαθώντας να προσβάλλει μία από εμάς: «Είσαι γ@μένη!» είπε. Εκείνη τη στιγμή μια συνάδελφος εξήγησε –μόνο σε αυτό το παιδί– ότι κάποιες

οικογένειες μπορεί να νιώθουν άνετα με αυτή τη λέξη, αλλά άλλες νιώθουν άβολα, οπότε δεν τη χρησιμοποιούμε στην τάξη μας. Η συζήτηση περιλάμβανε μια προσπάθεια να δώσουμε σημασία στο συναίσθημα του παιδιού που του δημιούργησε την επιθυμία να προσβάλει τη δασκάλα του, ενώ επίσης προτείναμε μια άλλη φράση με την οποία θα μπορούσε να επικοινωνήσει εκείνο το συναίσθημα. Θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει τη λέξη από «γ» στο σπίτι, αν η οικογένειά του ένιωθε άνετα με αυτή, αλλά στο σχολείο χρησιμοποιούμε λέξεις με τις οποίες όλοι νιώθουμε άνετα. Έγνεψε καταφατικά και επέστρεψε στο παιχνίδι του.

Μέσα σε ένα μισάωρο πολλά παιδάκια άρχισαν να χορεύουν χρησιμοποιώντας με χαρά αυτή την άρτι απαγορευθείσα λέξη, χωρίς να έχουν την παραμικρή ιδέα για το τι σημαίνει. Ένα από τα παιδιά προσπάθησε να προσβάλει μία από τις άλλες νηπιαγωγούς την ώρα του ύπνου: «Είσαι γ@μένη!» της είπε. Αν και όλη η ομάδα των νηπιαγωγών το βρήκαμε όλο αυτό κάπως αστείο, ταυτόχρονα ξέραμε ότι ένα μεγάλο μέρος του ρόλου μας έχει να κάνει με το να διδάσκουμε κοινωνικές δεξιότητες και ότι, αν όλα τα παιδιά εκείνη τη μέρα γυρνούσαν σπίτι τους βρίζοντας, τότε οι γονείς τους σίγουρα θα απογοητεύονταν. Η χρήση της λέξης από «γ», όπως και οποιαδήποτε άλλη βρισιά στο σχολείο (και αργότερα στο επαγγελματικό περιβάλλον), θεωρείται, βάσει κοινωνικής συμφωνίας, ακατάλληλη. Είναι μια προσδοκία που οι ενήλικες μεταφέρουμε στα παιδιά.

Σε αυτή την επείγουσα κατάσταση κοινωνικών δεξιοτήτων καλέσαμε τα παιδιά σε μια ομαδική συγκέντρωση, για να εξη-



γήσουμε τις κοινωνικές προσδοκίες που σχετίζονται με τη λέξη αυτή. Επίσης, είπαμε ότι η λέξη αυτή έχει μια σημασία που δεν μπορούμε να τους εξηγήσουμε, γιατί είναι ένας ενήλικος όρος. Επιπλέον, τους ενημερώσαμε ότι οι άνθρωποι πολλές φορές τη χρησιμοποιούν για να πληγώσουν τον άλλον. Έπειτα, συζητήσαμε εκ νέου τη συμφωνία που είχαμε κάνει ως τάξη για το πώς να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο. Και, τέλος, γράψαμε ένα μακροσκελές μήνυμα στις οικογένειες των μαθητών μας για το τι συνέβη και πώς το διαχειριστήκαμε.

Την ώρα της παραλαβής των παιδιών εκείνη τη μέρα, μια μητέρα ενός από τα πιο κοινωνικά ανεπτυγμένα και υπάκουα παιδιά μάς πλησίασε και μας μίλησε χαμηλόφωνα, ρωτώντας μας αν ήταν η κόρη της που εξέθεσε την τάξη λέγοντας την καινούρια αυτή λέξη. Είπε ότι είχε ακούσει την ίδια ή τον σύζυγό της να τη λέει την ώρα της οδήγησης και είχε αρχίσει να τη χρησιμοποιεί στο σπίτι. Δεν το πιστεύαμε! Δεν ήταν αυτό το παιδί που έλεγε τη λέξη από «γ» εκείνη τη μέρα και ποτέ δεν θα μπορούσαμε να φανταστούμε ότι θα τη χρησιμοποιούσε ποτέ. Αλλά στο πλαίσιο της ανάπτυξης των κοινωνικών δεξιοτήτων, θα μπορούσε να τη χρησιμοποιήσει στην οικογένειά της και όχι στο σχολείο. Αφού επρόκειτο για ένα παιδί με καλές κοινωνικές δεξιότητες, επέλεξε τότε ήταν κατάλληλο να χρησιμοποιεί τη λέξη αυτή και τότε όχι. Φυσικά, τα περισσότερα παιδιά χρειάζονταν κάποια καθοδήγηση, για να καταλάβουν το πλαίσιο, καθώς και τη θετική προσοχή των ενηλίκων για τη σωστή χρήση της γλώσσας στο σχολείο και/ή την υποστήριξη στην καλλιέργεια δεξιοτήτων αυτορρύθμισης, για να μπορούν να συμπεριφέρονται σωστά.

Το εύρος των δεξιοτήτων και των γνώσεων που χρειάζεται κανείς για να αλληλεπιδρά αποτελεσματικά σε καθένα από τα πλαίσια στα οποία κινούμαστε ποικίλλει. Για να αλληλεπιδρούμε όμως μέσα σε ομάδες ανθρώπων, απαιτούνται κοινωνικές δεξιότητες και γνώσεις. Με αυτό δεν εννοούμε ότι οι κανόνες και οι προσδοκίες δεν μπορούν να αλλάξουν, δεδομένου ότι έχουν αλλάξει κατά καιρούς. Επειδή όμως τους έχουμε επινοήσει εξαρχής, μπορούμε να δημιουργήσουμε νέους. Ένα παράδειγμα είναι ότι αλλάξαμε τον τρόπο που βλέπουμε τη συναισθηματική φύση των ανθρώπων.

### «ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΕΧΕΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ»

Το επίπεδο της αυτοεπίγνωσής μας, η ικανότητα να δείχνουμε ενσυναίσθηση, η αυτορρύθμιση, τα κίνητρα και οι κοινωνικές

Φανταστείτε έναν  
κόσμο στον οποίο  
μπορούμε να βιώνουμε  
τα συναισθήματά μας  
χωρίς να πνιγόμαστε  
σε αυτά, επειδή έχουμε  
τα εργαλεία να τα  
επεξεργαζόμαστε.

δεξιότητες επηρεάζουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τα δικά μας συναισθήματα και τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω μας. Αυτή η διάσημη φράση που συναντάμε σε γκράφιτι και συχνά αποδίδεται στην ποιήτρια Maya Angelou με βρίσκει σύμφωνη:

«Έχω μάθει ότι οι άνθρωποι θα ξεχάσουν τι έχεις πει, θα ξεχάσουν τι έχεις κάνει, αλλά ποτέ δεν θα ξεχάσουν το πώς τους έκανες να νιώσουν».⁶ Νιώθουμε δυνατοί όταν αντιλαμβανό-

μαστε ότι η συμπεριφορά μας ξυπνά συναισθήματα στους άλλους. Αν και όλοι παίρνουμε δύναμη από τα δικά μας συναισθήματα, έχουμε παράλληλα τη δύναμη να συμβάλουμε κοινωνικά είτε με θετικό είτε με αρνητικό τρόπο στη ζωή των άλλων.

Γι' αυτό και μας ενδιαφέρει να δούμε πώς οι συναισθηματικά ευφυείς άνθρωποι νοιάζονται ο ένας για τον άλλο. Πώς συζητούν; Πώς αντιμετωπίζουν τις δύσκολες στιγμές στη ζωή ή στη δουλειά τους; Πώς αντιδρούν στα συναισθήματά τους και στα συναισθήματα των άλλων; Τι εργαλεία διαθέτουν, για να επιμένουν και να έχουν ψυχική ανθεκτικότητα; Πώς αντιμετωπίζουν την ξεκούραση και την ανασύνταξη δυνάμεων; Τι όρια θέτουν στο εργασιακό τους περιβάλλον; Πώς αντιμετωπίζουν τις δύσκολες οικογενειακές δυναμικές;

Φανταστείτε να έχετε μια ισορροπημένη αυτοεπίγνωση, και να τη μοιράζεστε με τους αγαπημένους σας και τους συναδέλφους σας. Φανταστείτε έναν κόσμο στον οποίο μπορούμε να νιώθουμε τα συναισθήματά μας χωρίς να πνιγόμαστε σε αυτά, επειδή έχουμε τα εργαλεία να τα ρυθμίζουμε και να τα επεξεργαζόμαστε. Πώς θα ήταν η ζωή μας αν ήταν ασφαλές να νιώθουμε και αν οι άλλοι δεν προσπαθούσαν να σταματήσουν τα συναισθήματά μας, επειδή φοβούνται ή νιώθουν άβολα; Φανταστείτε έναν κόσμο στον οποίο όλοι έχουμε τις κοινωνικές δεξιότητες να ξεκινήσουμε μια ζωηρή συζήτηση που οδηγεί στη συνεργατικότητα και σε ένα κοινό όραμα για την ανάπτυξη της ανθρωπότητας, και την ικανότητα να αναγνωρίζουμε όταν δεν έχουμε πετύχει τους στόχους μας χωρίς επικριτική διάθεση.

Αυτό είναι συναισθηματική νοημοσύνη.

Οραματιζόμαστε κοινωνίες στις οποίες οι άνθρωποι επιθυμούν τον διάλογο και τη διαφορετικότητα, επειδή νιώθουν άνετα με τα συναισθήματά τους και τα συναισθήματα των άλλων. Σε έναν τέτοιο κόσμο μεγαλώνουμε συμπονετικά παιδιά που έχουν αυτοπεποίθηση και είναι γεμάτα αγάπη, τα οποία γίνονται ενήλικες που μπορούν να στηριχθούν ο ένας στον άλλο για να ηγηθούν και να ηγούνται με ευφυή τρόπο, με σεβασμό στα προσωπικά όρια και ταυτόχρονα προσεγγίζοντας εκείνους που είναι απομονωμένοι, ενώ αναγνωρίζουν τα λάθη τους και νιώθουν όμορφα με τις δυνατότητές τους.

Αυτό είναι συναισθηματική νοημοσύνη.

Αυτό το όραμα για το μέλλον επιτάσσει να ασχοληθούμε σε βάθος με το έργο αυτό και να δουλέψουμε μαζί γι' αυτό. Και μέσα στο πλαίσιο της παιδικής ανάπτυξης, της συναισθηματικής νοημοσύνης, της γονεϊκότητας, της προσχολικής αγωγής και πρόνοιας και της ενσυνειδητότητας, δεν είμαστε μόνοι μας. Υπάρχει μια μεγάλη αναπτυσσόμενη κοινότητα ανθρώπων που επενδύουν στο πώς θα γίνει ο κόσμος μας πιο ευφυής συναισθηματικά!

Ξέρετε την έκφραση «γέρικο άλογο περπατησιά δεν αλλάζει»; Γνωρίζουμε πλέον για την ικανότητα του εγκεφάλου να συνεχίζει να μαθαίνει και να αλλάζει σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Η αλήθεια είναι ότι οι ενήλικες δυσκολευόμαστε περισσότερο να αναπτύξουμε νέες δεξιότητες σε σύγκριση με τα παιδιά, αλλά μπορούμε, αν το θέλουμε. Ακόμα και η γενετική δεν επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό το ποιόν μας, όπως νομίζαμε κάποτε. Φαίνεται ότι αυτό που συμβαίνει στη ζωή μας

μπορεί να ενεργοποιήσει τα γονίδιά μας ή όχι.<sup>7</sup> Δεν είναι φανταστικό αυτό; Επίσης, έχουμε μάθει ότι λίγη θετική σκέψη, όπως το να κοντοσταθούμε μια στιγμή και να νιώσουμε ευγνωμοσύνη, βοηθάει πάρα πολύ στο να αντιμετωπίσουμε τις προκλήσεις της ζωής. Αυτό σημαίνει ότι είμαστε ικανοί για αλλαγή και ότι αυτό που νομίζουμε ότι είμαστε σήμερα δεν χρειάζεται να μας περιορίζει και να μη μας επιτρέπει να οργανιστούμε τον μελλοντικό μας εαυτό.

Με όλα αυτά εννοούμε ότι, όταν τα παιδιά μας βιώνουν έντονα συναισθήματα, έχουμε τη δύναμη να αποφασίσουμε πώς θα ανταποκριθούμε, αντί να αντιδράσουμε αυθόρμητα. Μπορούμε να επιλέξουμε να αντιδράσουμε με έναν τρόπο που οδηγεί σε μια συναισθηματικά ευφυή κοινωνία.

Πώς γίνεται όμως αυτό; Πώς βρίσκουμε τη διαύγεια και τη δύναμη, όταν έχουμε να κάνουμε με την ανατροφή και τη διδασκαλία μικρών παιδιών, κατά τη διάρκεια της πιο κρίσιμης περιόδου της ανάπτυξής τους; Και πώς γίνεται, όταν αντιδράμε αυθόρμητα αντί να ανταποκρινόμαστε πιο συνειδητά; Πώς μπορούμε να επανασυνδεθούμε και να προχωρήσουμε μπροστά, μακριά από την επιθυμία μας για τελειομανία;

Σε αυτό το βιβλίο διερευνούμε πώς είναι όταν υιοθετούμε μια συλλογική συναισθηματική νοημοσύνη, η οποία οδηγεί σε παιδιά με ενσυναίσθηση, αυτοπεποίθηση και αξιοπιστία, τα οποία με τη σειρά τους μπορούν να αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον τους, να υπερασπίζονται τον εαυτό τους και να συμμετέχουν με σεβασμό στην κοινωνία. Θα σας ζητήσουμε να αναλογιστείτε τη δική σας σχέση με τα παιδιά, τις οικογένειες και/ή την τάξη σας, και κυρίως με τον εαυτό σας. Ετοιμαστείτε,

θα κάνουμε αληθινές συζητήσεις για το πώς να ξεπερνάτε τις δύσκολες στιγμές μαζί! Κάποια σημεία αυτής της διαδικασίας μπορεί να σας κάνουν να νιώσετε άβολα. Ας το κάνουμε μαζί αυτό το ταξίδι, γιατί ούτως ή άλλως δεν είμαστε φτιαγμένοι να το κάνουμε μόνοι.



Είναι φυσιολογικό οι γονείς να θέλουν το παιδί τους να είναι ευτυχισμένο, αλλά στη ζωή δεν μπορούμε να είμαστε διαρκώς ευτυχισμένοι. Οι εμπειρίες μας έρχονται μαζί με ποικίλα συναισθήματα από μικρή ηλικία: αυτό το μωσαϊκό συναισθημάτων –χαρά, άγχος, θλίψη, φόβος κ.λπ.– μας δίνει μια πλούσια εμπειρία ζωής και είναι απαραίτητο γιατί αυτό μας κάνει ανθρώπους.

Τα τελευταία χρόνια, η πρόοδος στην κατανόηση της ανάπτυξης του εγκεφάλου έχει φέρει ριζική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο οι γονείς μεγαλώνουν τα παιδιά τους. Όχι μόνο δεν τα παροτρύνουν να καταπνίξουν τα συναισθήματά τους, αλλά αναζητούν εργαλεία για να βοηθήσουν τα μικρά τους να αναγνωρίζουν κάθε συναίσθημα και να το διαχειρίζονται με υγιή τρόπο.



## ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΕΧΕΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ



Στο βιβλίο αυτό οι καταξιωμένες παιδαγωγοί, ειδικές σε θέματα συναισθηματικής ανάπτυξης, Alyssa Blask Campbell και Lauren Stauble, παρουσιάζουν μια επαναστατική μέθοδο για γονείς και παιδαγωγούς ώστε να εμβαθύνουν στη σχέση τους με τα παιδιά και να τα καθοδηγήσουν κατά την περιπλάνησή τους στον δύσκολο κόσμο των συναισθημάτων.

Με τη μέθοδο της Συνεργατικής Επεξεργασίας Συναισθημάτων, μαθαίνουν πώς να αντιδρούν στα έντονα συναισθήματα των παιδιών, πώς να θέτουν και να διατηρούν τα κατάλληλα όρια και πώς να στέκονται δίπλα τους με υπομονή, κατανόηση και αγάπη.

ISBN: 978-618-03-4590-2



9 786180 345902

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 84590

[metaixmio.gr](http://metaixmio.gr)



ΔΙΑΘΕΣΙΜΟ  
ΚΑΙ ΣΕ

e-book