

Ο ρόλος των γονικών αξιών στην συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών

Χάρις Χαραλάμπους
Συμβουλευτική Ψυχολόγος



www.withcharis.com

Τι σας φέρνουν στο μυαλό?

ΑΞΙΕΣ

Συναισθηματική
Νοημοσύνη

Αξίες

Αυτά που πιστεύουμε ότι είναι σημαντικά για εμάς και τα οποία ταιριάζουν στον ιδανικό εαυτό μας

Φανερώνονται και υποστηρίζονται μέσα από τη συμπεριφορά μας, τις απόψεις/πεποιθήσεις μας, τη στάση που κρατάμε σε διάφορα ζητήματα

Σκεφτείτε για λίγο....

Ποιες είναι οι πιο βασικές σας αξίες?

Με άλλα λόγια, σε ποια πράγματα πιστεύετε και θέλετε να έχετε στη ζωή σας για να αισθάνεστε ευτυχισμένοι?

Φτιάξτε μια λίστα με 5-10 αξίες σας

Τι γεννά και επηρεάζει τις αξίες μας?

- Οικογένεια
- Φίλοι
- Προσωπικές εμπειρίες
- Κοινότητα
- Εκπαίδευση
- ΜΜΕ
- Κρατικές πολιτικές/Πολιτικοί
- Μεγάλα σημαντικά γεγονότα

Η δέσμευση των γονέων

Θα κάνουμε το καλύτερο που μπορούμε να είμαστε σοφοί γονείς, να σε διδάσκουμε και να σε βοηθούμε να είσαι κι εσύ ένα χαρούμενο, καλό και σοφό παιδί και στο μέλλον ένας σοφός ενήλικας, και πάντα θα λέμε και θα κάνουμε πράγματα που θα είναι για το δικό σου καλό.

Η δέσμευση των γονέων

Δεν θα σου δίνουμε ό'τι μας ζητήσεις και δεν θα σε αφήνουμε να κάνεις ό'τι επιθυμείς, επειδή αυτό δεν θα ήταν σοφό, και επειδή σε αγαπάμε τόσο πολύ που δεν μπορούμε να μην τηρήσουμε την ευθύνη που έχουμε προς εσένα.

Η δέσμευση των γονέων

Σου υποσχόμαστε ότι εμείς οι γονείς σου θα κάνουμε ότι μπορούμε για να έχουμε καλούς «οικογενειακούς νόμους» και να σου ζητούμε να κάνεις πράγματα που εμείς πιστεύουμε είναι τα καλύτερα για σένα. Η δική σου ευθύνη είναι να υπακούς αυτούς τους νόμους και αυτά που σου ζητούμε να κάνεις όταν δεν υπάρχει κάποιος νόμος για να σε καθοδηγήσει.

Συναισθηματική νοημοσύνη

- Να μπορώ να καταλαβαίνω τα συναισθήματά μου και τις επιθυμίες μου
- Να μπορώ να εκφράζω τα συναισθήματά και τις επιθυμίες μου χωρίς να παραβιάζω όρια συμπεριφοράς
- Να γνωρίζω πώς να αγαπώ και να συνδέομαι με τους γύρω μου
- Να μπορώ να αναστοχάζομαι για τα βιώματά μου
- Να μπορώ να με ηρεμώ και να με συγκρατώ όταν είμαι αναστατωμένος ή παρορμητικός

Συναισθηματική νοημοσύνη

- Να μπορώ να μπαίνω στη θέση του άλλου και να καταλαβαίνω τη δική του οπτική γωνία
- Να μπορώ να αναλαμβάνω ευθύνη για τη συμπεριφορά μου
- Να μπορώ να σέβομαι το δικαίωμα του άλλου να έχει δικά του συναισθήματα
- Να μπορώ να οργανώνομαι για να πετύχω τους στόχους μου
- Να μπορώ να συνεργάζομαι ομαλά με τους γύρω μου

Υ.Π.Ο.Ψ.Η.Ν

Τι πρέπει να έχουν
Υ.Π.Ο.Ψ.Η.Ν. τους οι γονείς για
να μεγαλώσουν σωστά τα
παιδιά τους;

Υ.Π.Ο.Ψ.Η.Ν

Υπευθυνότητα

Πειποιθήσεις

Όραμα

Ψυχραιμία

Ηθος

Νοημοσύνη

Υπευθυνότητα

Αίσθηση ευθύνης και όρια στη συμπεριφορά, ενδιαφέρον και φροντίδα προς τον εαυτό μας, τους φίλους μας, την οικογένεια, την κοινότητα, το περιβάλλον όπου ζούμε και κινούμαστε

Πεποιθήσεις

Πεποιθήσεις και απόψεις που προωθούν τη θετική προσωπική αξία του κάθε ατόμου, την αυτοπεποίθηση, το δικαίωμα για δημιουργικότητα και αυτοπραγμάτωση και τα βασικά πανανθρώπινα δικαιώματα

Όραμα

Όραμα, όνειρα, κίνητρα, στόχοι και ενθουσιασμός για το μέλλον και τον τρόπο επίτευξης της ευτυχίας, της ευημερίας και της υγιούς ζωής και του ιδανικού μας εαυτού

Ψυχραιμία

Ψυχραιμία, αυτοσυγκράτηση και αυτοέλεγχος για τη διατήρηση θετικών διαπροσωπικών σχέσεων και την επίλυση προβλημάτων και συγκρούσεων

Έθος

Έθος και αξίες για τη
δικαιοσύνη, τη συνεργασία, τον
αλληλοσεβασμό, την αγάπη, την
ειρήνη, τον πολιτισμό

Νοημοσύνη

Κριτική σκέψη, περίεργεια,
λογική, καλή αισθητική,
σωματική νοημοσύνη,
συναισθηματική νοημοσύνη
(συναισθηματικό λεξιλόγιο,
ενσυναίσθηση), αναστοχασμός