**Ενσυναίσθηση: Μια πολύτιμη ικανότητα που πρέπει να εμφυσήσεις στο παιδί σου**

 Αν για τους ενήλικες είναι πολλές φορές αρκετά δύσκολο να κατανοήσουν την οπτική ενός άλλου ατόμου, για τα μικρά παιδιά τούτο μοιάζει σχεδόν αδύνατο, αφού δεν είναι ακόμη σε θέση να αντιληφθούν ότι οι άλλοι άνθρωποι έχουν διαφορετικά συναισθήματα και εμπειρίες από τις δικές τους. Ωστόσο με τη βιολογική, γνωστική και κοινωνική τους ανάπτυξη η ικανότητα αυτή της κοινωνικής επίγνωσης μπορεί να αναπτυχθεί, ιδιαίτερα μάλιστα όταν συνδυαστεί με την κατάλληλη διαπαιδαγώγηση. Έτσι το παιδί μεγαλώνοντας θα συνειδητοποιεί όλο και περισσότερο ότι διαφορετικοί άνθρωποι μπορούν να αντιδρούν διαφορετικά κάτω από τις ίδιες συνθήκες και θα διαπιστώνει με ποιον τρόπο οι διαφορετικές πολιτισμικές και κοινωνικές αξίες επηρεάζουν τις αντιλήψεις των ανθρώπων. Όσο δηλαδή περισσότερο τα παιδιά εξασκούνται και αναλύουν τη συμπεριφορά των άλλων και τη δική τους, τόσο περισσότερο θα αναπτύσσονται αυτές οι πολύτιμες ικανότητες.

 Παρατηρώντας λοιπόν τα στάδια εξέλιξης της κοινωνικής επίγνωσης, θα διαπιστώσουμε ότι τα παιδιά ηλικίας 3–6 ετών αν και αναγνωρίσουν ότι οι άλλοι μπορούν να έχουν διαφορετικά συναισθήματα από τα δικά τους, ωστόσο εύκολα τα μπερδεύουν. Τα παιδιά όμως του Δημοτικού κατανοούν ότι υπάρχουν διαφορετικές οπτικές, είναι σε θέση να μπουν στη θέση του άλλου ατόμου, αντιλαμβάνονται τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές τους από την οπτική των άλλων και αναγνωρίζουν ότι και οι άλλοι μπορούν να κάνουν το ίδιο. Από την εφηβεία και έπειτα τα άτομα κατανοούν πια ότι η οπτική μπορεί να επηρεαστεί από ένα ή περισσότερα συστήματα ή κοινωνικές αξίες. Με λίγα λόγια τα άτομα, για να επιτύχουν να αναπτύξουν την κοινωνική επίγνωση, θα πρέπει να επεξεργαστούν τις πληροφορίες που λαμβάνουν σε πολλά επίπεδα. Έτσι στην αρχή επεξεργάζονται τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, έπειτα εξετάζουν, συγκρίνουν και αντιπαραβάλλουν τις δικές τους απόψεις με αυτές των άλλων προσαρμόζοντας παράλληλα την επικοινωνία τους, τους στόχους τους και τις συμπεριφορές τους στα νέα δεδομένα. Πρόκειται δηλαδή για πραγματικά πολύπλοκές διεργασίες που γίνονται μάλιστα σε εκπληκτικά σύντομο χρόνο (για τους ειδικούς σε 1–2 δευτερόλεπτα).

 Με την ανάπτυξη λοιπόν της κοινωνικής επίγνωσης το άτομο καταφέρνει να μπει τελικά στη θέση του άλλου, να κατανοήσει τα συναισθήματά του και να αποκτήσει αυτό που στην ψυχολογία ονομάζεται «ενσυναίσθηση». Βέβαια η πραγματική ενσυναίσθηση δεν είναι μόνο η ικανότητα να μπορούμε να καταλαβαίνουμε τι νιώθουν οι άλλοι, αλλά και να βιώνουμε οι ίδιοι αυτά τα συναισθήματα. Με τον τρόπο αυτό θα ενισχύσουμε την επικοινωνία και την εμπιστοσύνη μας με τους άλλους ανθρώπους, θα έρθουμε πιο κοντά, αποφεύγοντας τις συγκρούσεις, επιλύοντας τις διαφορές μας μέσα από το διάλογο και την τέχνη του «να σκεφτόμαστε μαζί». Επομένως, γίνεται νομίζω σαφές, ότι αναπτύσσοντας στα παιδιά την ικανότητα να κατανοούν την οπτική του άλλου ατόμου είναι το σημαντικότερο βήμα για την επίλυση και τη διαχείριση των διαφορών και των συγκρούσεων τους, επειδή έτσι οδηγούνται στην ενσυναίσθηση και αντιμετωπίζουν εκείνους που θεωρούν «διαφορετικούς» με μεγαλύτερη ευελιξία, αφού είναι σε θέση να κατανοήσουν και να «νιώσουν» τα προβλήματά τους.

 Πώς όμως μπορούμε αλήθεια να εκπαιδεύσουμε τα παιδιά μας στην ενσυναίσθηση; Καταρχήν εστιάζοντας στα συναισθήματα, βοηθώντας τα παιδιά να ταυτίζονται συναισθηματικά με ένα άλλο άτομο, αφού πρώτα επικεντρωθούν στα δικά τους συναισθήματα και μάλιστα σε εκείνα που σχετίζονται με συγκεκριμένες καταστάσεις. Έπειτα επικεντρωνόμαστε στις ομοιότητες με τους άλλους βοηθώντας τα παιδιά να εστιάσουν και να ανακαλύψουν αυτές τις ομοιότητες, ώστε να αντιληφθούν ότι σε πολλά μοιάζουν. Με το παιχνίδι ρόλων μπορούμε να ζητήσουμε από τα παιδιά να μπουν στο ρόλο ενός πραγματικού ή φανταστικού προσώπου ή ζώου και να φανταστούν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Έτσι θα καλλιεργήσουμε την επίγνωση διαφορετικών οπτικών, τα παιδιά θα κατανοήσουν ότι πρέπει να αποφεύγουν την επιπολαιότητα και την επιφανειακή εξέταση των προβλημάτων και θα διαπιστώσουν τη διαφορά της αδιαλλαξίας και της ευελιξίας στην επίλυση των διαφορών τους. Στα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας μπορούμε να περιγράψουμε τη δυστυχία άλλων ανθρώπων ενισχύοντας τα συναισθήματά τους και την ενσυναισθηματική τους ανταπόκριση. Επίσης η απόδοση θετικών χαρακτηριστικών στους άλλους αποτελεί ισχυρό μέσο ενίσχυσης της συναισθηματικής κατανόησης και συμπεριφοράς. Παράλληλα είναι εξαιρετικά σημαντικό να εξηγούμε στα παιδιά τις συνέπειες της συμπεριφοράς τους στους άλλους, να τους δείχνουμε ότι έχουν τη δύναμη να κάνουν τους άλλους να νιώθουν ευτυχισμένοι αν τους φέρονται με ευγένεια και γενναιοδωρία, να τους δείχνουμε τρόπους με τους οποίους μπορούν να επανορθώσουν τα αποτελέσματα μιας λανθασμένης συμπεριφοράς, να τα ενθαρρύνουμε να συζητούν για τα συναισθήματα και τα προβλήματά τους και φυσικά εμείς οι ίδιοι – γονείς και εκπαιδευτικοί – να γινόμαστε πρότυπα ενσυναισθηματικής συμπεριφοράς.

 Κι αν όλα τούτα ακούγονται σε κάποιους δύσκολα, πολύπλοκα ή «σπουδάγματα», ας ακολουθήσουν το εξής απλό: δίπλα στη σοφή φράση «μην κάνεις παιδί μου στους άλλους αυτό που δε θέλεις να κάνουν οι άλλοι σε σένα» προσθέστε και τη φράση «… και μην κάνεις παιδί μου τους άλλους να νιώσουν αυτό που δε θα ήθελες να σε κάνουν οι άλλοι να νιώσεις εσύ». Θα έχετε κάνει ένα τεράστιο βήμα για την ανάπτυξη της ενσυναίσθησης στο παιδί σας!

(άρθρο από το infokids.gr)