



Erasmus + VET Strategic Partnership

**IENE 8** - Ενδυνάμωση των οικογενειών μεταναστών και προσφύγων με γονικές δεξιότητες

Project ID: 2018-1-CY01-KA202-046848

**Σύντομο εκπαιδευτικό εργαλείο (bite-sized) νο. 3.1**

**ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ (0-24 ΜΗΝΕΣ)**

Manuela Mauceri, Orazio Licciardello

C&B Catania (Italy) 2019



National and Kapodistrian  
University of Athens



*Το έργο αυτό χρηματοδοτήθηκε με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η δημοσίευση αυτή αντικατοπτρίζει μόνο τις απόψεις του δημιουργού και η Επιτροπή δεν μπορεί να θεωρηθεί υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτήν.*

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Συναισθηματική ευεξία.....	3
Στοχοί εκμάθησης .....	3
Τι είναι η συναισθηματική ευεξία .....	3
Σημαντικά σημεία .....	4
Δραστηριότητα.....	4
Ανασκόπηση .....	5
Αυτοαξιολόγηση.....	5
Παραπομπές.....	5

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Το παρόν σύντομο εκπαιδευτικό εργαλείο θα επικεντρωθεί στη συναισθηματική ευεξία των βρεφών, η οποία κυρίως εξαρτάται από τους γονείς και τους φροντιστές τους. Το εν λόγω ζήτημα είναι πολύ σημαντικό ειδικά σε περιπτώσεις που αναφερόμαστε σε ανθρώπους που ζουν σε ιδιάζουσες συνθήκες, όπως οι πρόσφυγες και οι μετανάστες.

## ΣΤΟΧΟΙ ΕΚΜΑΘΗΣΗΣ

1. Να ορίσουμε την έννοια της συναισθηματικής ευεξίας με ιδιαίτερη έμφαση στα νήπια.
2. Να επισημάνουμε τη σημασία που έχει η δημιουργία περιβάλλοντος ευεξίας, κυρίως όταν χαρακτηρίζεται από ιδιάζουσες συνθήκες ζωής, όπως στην περίπτωση προσφύγων και μεταναστών.
3. Να παρέχουμε μια σειρά χρήσιμων συμβουλών για τη διατήρηση και βελτίωση της συναισθηματικής ευεξίας των παιδιών.

## ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΥΕΞΙΑ

Συναισθηματική ευεξία δεν σημαίνει απουσία συναισθημάτων ή άγχους, αλλά στην πραγματικότητα σχετίζεται με την ατομική ικανότητα κατανόησης και ρύθμισης των συναισθημάτων μας, με υγιή και προσαρμοστικό τρόπο.

Δυστυχώς, πολλές φορές οι συνθήκες ζωής δεν είναι κατάλληλες για την συναισθηματική ευεξία των παιδιών, επομένως σαν γονείς πρέπει να τα υποστηρίξουμε ώστε να καταφέρουν να γίνουν πιο ανθεκτικά. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα σχετίζεται με την ικανότητα των ανθρώπων να «χρησιμοποιούν τις δυνάμεις τους για να μάθουν από τις αρνητικές εμπειρίες της ζωής και μέσα από αυτό να αποκτήσουν καλύτερη γνώση των ικανοτήτων τους, να αναγνωρίζουν, να αποφεύγουν ή τουλάχιστον να ελαχιστοποιούν τις επιπτώσεις των αρνητικών εμπειριών, με την ικανότητά τους να απολαμβάνουν και να αξιοποιούν στο έπακρο τις θετικές τους εμπειρίες» (J. Burnham, Εκκίνηση συναισθηματικής ευημερίας των παιδιών, WHSCT, Οκτώβριος 2012).



Τα παιδιά που βλέπουν με θετική προοπτική τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής ανταπεξέρχονται καλύτερα γνωστικά, δημιουργικά, παραγωγικά και κοινωνικά. Εκείνα που είναι σε θέση να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, θεωρούνται ισχυρότερα. Σε αυτό, η γονική φροντίδα είναι απαραίτητη για τη συναισθηματική τους ευεξία.

Τα συναισθήματα των παιδιών έχουν αντίκτυπο στην καθημερινή τους ζωή και λειτουργία, συμπεριλαμβανομένης της συμπεριφοράς τους, της παραγωγικότητας και της δημιουργικής τους έκφρασης. Με βάσει αποτελέσματα σχετικών ερευνών, ανεξάρτητα από την ηλικία, η προσωπική ανάπτυξη διαμορφώνεται και σύμφωνα με τις ευκαιρίες που είχε το κάθε άτομο. Υπάρχει μια αρμονική αλληλεπίδραση μεταξύ του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά αισθάνονται και πράττουν, οι συναισθηματικές τους ανάγκες θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψη, στην προσπάθειά μας να στηρίξουμε την πνευματική τους ανάπτυξη, την απόκτηση δεξιοτήτων, ή τη δημιουργικότητά τους.

## ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ

Οι παραπάνω διαπιστώσεις είναι ιδιαίτερα αληθείς και σημαντικές για τα παιδιά των μεταναστών και των προσφύγων. Στην πραγματικότητα, αυτά τα παιδιά, χρειάζονται όλο και περισσότερη συναισθηματική ανθεκτικότητα, προκειμένου να αντιμετωπίσουν τις ιδιαίτερες και σκληρές συνθήκες της καθημερινής τους ζωής. Έρευνες που έχουν γίνει σε παιδιά οικογενειών σε διαδικασία οικογενειακής επανένωσης, αναφερόμενες στα παιδιά που «έχουν μείνει πίσω» δείχνουν ότι αυτά υποφέρουν ψυχικά από τη γονική μετανάστευση (Mazzucato, 2015). Μια μελέτη που διεξήχθη για τη διερεύνηση της συσχέτισης μεταξύ των οικογενειών σε διαδικασία οικογενειακής επανένωσης και της ψυχολογικής ευημερίας των παιδιών δείχνει ότι τα παιδιά-μέλη διασπασμένης οικογένειας βρίσκονται σε χειρότερη κατάσταση από παιδιά που ζουν και με τους δύο γονείς. Επιπλέον, τα ευρύτερα χαρακτηριστικά του μεταναστευτικού πληθυσμού και όχι μόνο η γονική μετανάστευση συνδέονται με χαμηλά επίπεδα συναισθηματικής ευεξίας (Ibidem).



## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Εν συνεχεία, προτείνουμε ορισμένες πρακτικές συμβουλές για τους γονείς έτσι ώστε να βελτιώσουν τη συναισθηματική ευεξία των παιδιών τους.

1. Να είστε σε εγρήγορση. Δώστε προσοχή στις αντιδράσεις και τις συμπεριφορές των παιδιών.
2. Προσδιορίστε την αιτία. Βοηθήστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν τις αιτίες των συναισθημάτων που βιώνουν.
3. Επικοινωνήστε. Μιλώντας για τα συναισθήματά τους μπορεί είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος αντιμετώπισής τους.
4. Αυτοαξιολόγηση. Εφαρμόστε τα οφέλη της διεξοδικής εξέτασης των καταστάσεων.
5. Ενισχύστε την αυτοεκτίμησή τους. Τα παιδιά αντιμετωπίζουν συχνά αβεβαιότητες, μπορεί να αντιμετωπίσουν ανταγωνιστικά το περιβάλλον γύρω τους, διάφορες καταστάσεις ή να αντιμετωπίζουν δύσκολες προσδοκίες.

Προσπαθήστε να βρείτε κι άλλες χρήσιμες συμβουλές.

## ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ


## ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ

Η συναισθηματική ευεξία δεν είναι σοβαρό θέμα για τα παιδιά, λόγω του νεαρού της ηλικίας τους

Σωστό

Λάθος

Στοιχεία ερευνών δείχνουν σύνδεση μεταξύ της κατάστασης μιας οικογένειας σε απόσταση και της ψυχολογικής ευημερίας του παιδιού

Σωστό

Λάθος

Το να δίνει κανείς προσοχή στην αυτοεκτίμηση του παιδιού, είναι ένας καλός τρόπος για την ενίσχυση της συναισθηματικής του ευεξίας

Σωστό

Λάθος

## ΠΑΡΑΠΟΜΠΕΣ

- V., Mazzucato, et all. (2015). International parental migration and the psychological well-being of children in Ghana, Nigeria, and Angola, *Social Science & Medicine*, Vol 132, May 2015, Pages 215-224
- [http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS\\_Strategy\\_Sept\\_2012\\_final.pdf](http://www.westerntrust.hscni.net/pdf/CEWS_Strategy_Sept_2012_final.pdf)
- [https://www.creativitypost.com/education/childrens\\_emotional\\_well\\_being\\_eight\\_practical\\_tips\\_for\\_parents](https://www.creativitypost.com/education/childrens_emotional_well_being_eight_practical_tips_for_parents)
- <https://www.alustforlife.com/mental-health/children-and-adolescents/why-parental-self-care-is-essential-for-childrens-emotional-wellbeing>
- <https://thejunctionfoundation.com/services/emotional-wellbeing-resilience/>