

Συναισθηματική ανάπτυξη και αντιμετώπιση των αρνητικών συναισθημάτων παιδιού και εφήβου

Της Μαρίας Χατζάρα, Απόφοιτης Τμήματος Ψυχολογίας Πανεπιστημίου Ιωαννίνων, Φοιτήτρια Μεταπτυχιακών Σπουδών πάνω στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία στο Πανεπιστήμιο Νεάπολης Πάφου.



<https://psychopedia.gr/synaisthimatiki-anaptyxi-kai-antimetopisi-ton-arnitikon-synaisthimaton-paidioy-kai-efivoy/>

Με τον όρο «**συναισθηματική ανάπτυξη**» αναφερόμαστε από τη μία στα συναισθήματα, όπως τα βιώνουν τα άτομα καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, και από την άλλη στη ρύθμιση των συναισθημάτων, δηλαδή στην ικανότητα που έχουν τα άτομα να διαμορφώνουν και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους ανάλογα πάντα με την κατάσταση στην οποία βρίσκονται. Οι περισσότερες έρευνες δίνουν έμφαση σε διαφορετικές διαστάσεις και διαδικασίες που έχουν να κάνουν με το πώς εκφράζουμε και πώς εκδηλώνουμε τα συναισθήματά μας, συνεπώς το να διατυπώσουμε έναν κοινό ορισμό για το συναίσθημα είναι μια δύσκολη διαδικασία. Ωστόσο, **ως «συναίσθημα» θα μπορούσαμε να ορίσουμε ό, τι νιώθει ένα άτομο, όταν αξιολογεί ένα γεγονός με συγκεκριμένο τρόπο, και τις περισσότερες φορές εμφανίζονται ταυτόχρονα και χαρακτηριστικές αλλαγές τόσο στον οργανισμό όσο και στη συμπεριφορά.** Πιο συγκεκριμένα, το συναίσθημα μπορεί να έχει σχέση με ενέργειες του ατόμου, που δηλώνουν ότι βρίσκεται σε κατάσταση ετοιμότητας προκειμένου να διατηρήσει ή να αλλάξει τη σχέση που έχει με το περιβάλλον ή με τον ίδιο τον εαυτό του (Fridja, 2007). Ακόμα, από το συναίσθημα προκαλείται η τροποποίηση στη συμπεριφορά του ατόμου και αυτό έχει ως αποτέλεσμα το να διατυπωθεί σχετικός ορισμός, ο οποίος περιγράφει το συναίσθημα ως ένα επεισόδιο αλληλεπίδρασης και ταυτόχρονων αλλαγών στα υποσυστήματα του οργανισμού μετά την αξιολόγηση εξωτερικών ή εσωτερικών ερεθισμάτων που θεωρούνται σημαντικά για το άτομο (Scherer, 2005).

Συναισθήματα και αντιδράσεις κατά την Εφηβική ηλικία

Το στοιχείο που διαφοροποιεί αυτή την ηλικιακή φάση από τις υπόλοιπες είναι ότι το κύριο αναπτυξιακό χαρακτηριστικό στον συναισθηματικό τομέα αποτελούν **η μεγάλη ένταση και η αστάθεια της ψυχικής διάθεσης** (Lerner,&Calambos, 1998). **Οι έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις των εφήβων συνδέονται, συνήθως, με τις ραγδαίες αλλαγές που συμβαίνουν στο ορμονικό σύστημα του ατόμου και την αφύπνιση της σεξουαλικότητας** (Steinberg, 1999). Στην ηλικία αυτή οι έφηβοι έχουν αποκτήσει ένα αρκετά ανεπτυγμένο λεξιλόγιο συναισθημάτων και ο τρόπος με τον οποίο διαχειρίζονται και εκφράζουν τα συναισθήματά τους επηρεάζει τη συμπεριφορά των ατόμων στο κοινωνικό τους περιβάλλον. Αναπτύσσουν ποικίλες προσδοκίες για το πώς θα αντιδράσουν οι σημαντικοί άλλοι στα συναισθήματά τους και προσπαθούν να τα ρυθμίσουν λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις αντιδράσεις. Σύμφωνα με έρευνες, κατά το πρώτο στάδιο της εφηβείας τα παιδιά προσπαθούν να δημιουργήσουν πιο **στενές σχέσεις με τους συνομηλικούς τους παρά με τους γονείς**. Ιδίως τα αγόρια τείνουν να κρύβουν τα συναισθήματά τους από τις μητέρες τους, επειδή δεν επιζητούν τόσο τη συναισθηματική τους υποστήριξη όσο την επιζητούσαν σε μικρότερη ηλικία (Zeman,&Shipman, 1997). Ακόμα, στην προσπάθειά τους να αυτονομηθούν και να γίνουν ανεξάρτητοι, οι έφηβοι βιώνουν έντονο στρες, καθώς και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα, εξαιτίας, κυρίως, των συγκρούσεως που πιθανόν λαμβάνουν χώρα στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Από την ηλικία των έντεκα ετών και μετά αυξάνονται τα συναισθήματα που σχετίζονται με τους φόβους, όπως για παράδειγμα, οι φόβοι που συνδέονται με την αλλαγή του σχολικού περιβάλλοντος και την αναζήτηση νέων φίλων (Herbert, 1996). Προς το τέλος της εφηβικής περιόδου, το άτομο θεωρείται ότι έχει ωριμάσει συναισθηματικά, δηλαδή μπορεί να ελέγχει την ένταση των

συναισθημάτων του και να αντιμετωπίζει ουσιαστικά κυρίως τα δυσάρεστα συναισθήματα. Ο συναισθηματικά ώριμος έφηβος έχει αποκτήσει τις κατάλληλες δεξιότητες, με τις οποίες, χωρίς πλέον τις συνεχείς υποδείξεις των άλλων, μπορεί μέσα σε ένα πλαίσιο ανεξαρτησίας και αυτοτέλειας να διαχειριστεί και να εκφράσει κατάλληλα τα συναισθήματά του (Μάνος, 2000. Steinberg. 1999).

Ρύθμιση & Αντιμέτωση Δυσάρεστων Συναισθημάτων

Στο σημείο αυτό θεωρείται αναγκαίο για την συνέχεια να αποσαφηνίσουμε τον όρο «**ρύθμιση συναισθημάτων**». Ο όρος αναφέρεται στις δεξιότητες που αναπτύσσουν τα άτομα, ώστε να ελέγχουν και να κατευθύνουν τη συναισθηματική τους έκφραση, να οργανώνουν τη συμπεριφορά τους σε έντονες συναισθηματικές καταστάσεις και να καθοδηγούνται από τις συναισθηματικές τους εμπειρίες. Φυσικά, το πώς ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας διαφέρει ανάμεσα στις διάφορες ηλικιακές περιόδους. Κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης τα παιδιά συχνά νιώθουν φόβο, άγχος, θυμό (εκρήξεις θυμού, επιθετικότητα), ζήλια (ανταγωνισμός μεταξύ αδελφών) ή λύπη και ανησυχία. Τα συναισθήματα αυτά ενδεχομένως μπορεί να είναι ενδείξεις ορισμένων αγχογόνων καταστάσεων στις οποίες εκτίθεται το παιδί ή απλώς κάποια δείγματα των νέων γνωστικών δεξιοτήτων που κατακτά κατά την εξελικτική του πορεία. Σε αυτή την περίπτωση, η βοήθεια των ενηλίκων κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική, προκειμένου αυτές οι αναπτυξιακές προκλήσεις να αντιμετωπιστούν με αποτελεσματικό τρόπο και να έχουν θετική επίδραση στην ανάπτυξη της προσωπικότητας του παιδιού.



➤ **Το συναίσθημα του φόβου**

Σχεδόν όλα τα παιδιά, κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης, εκδηλώνουν **φόβους και ανησυχίες**, συναισθήματα και ανησυχίες που κάνουν την εμφάνισή τους όταν το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με καταστάσεις και εμπειρίες που είναι απρόβλεπτες και που το κάνουν να αισθάνεται αβοήθητο μπροστά σε αυτό το γεγονός. **Συχνά μπερδεύουμε την έννοια του φόβου με εκείνη της φοβίας**, ενώ είναι δύο διαφορετικές έννοιες. Ο φόβος είναι μία φυσιολογική αντίδραση σε πραγματική απειλή, ενώ η φοβία συμπεριλαμβάνει την αντίδραση του φόβου, ως συμπεριφορά, ο οποίος όμως είναι δυσανάλογος προς την απειλή ή το φοβικό αντικείμενο. Η συχνότητα με την οποία εμφανίζονται οι φόβοι κατά την παιδική ηλικία μπορεί να αυξάνεται ή να μειώνεται, ανάλογα με τις γνωστικές κατακτήσεις του παιδιού. Το αντικείμενο του φόβου των παιδιών αλλάζει, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και αντιλαμβάνονται και άλλους ενδεχόμενους κινδύνους στο περιβάλλον τους.

Για παράδειγμα, **χωρίς την ανάπτυξη της φαντασίας είναι αδύνατον τα παιδιά να αναπτύξουν φόβους για τα τέρατα και τα φαντάσματα**. Κατά τη βρεφική ηλικία, οι φόβοι που διακατέχουν τα παιδιά είναι ο φόβος των ξένων, του αποχωρισμού, των δυνατών θορύβων, του ύψους και της απώλειας της ισορροπίας. Από το πρώτο έτος μέχρι τα δύο εμφανίζονται οι φόβοι σε σχέση με άγνωστους ανθρώπους, περίεργους θορύβους (π.χ. ηλεκτρική σκούπα), την τουαλέτα και τον νιπτήρα, με τα ζώα και τις αλλαγές στο περιβάλλον. Στην **ηλικία των 3-4 ετών** τα παιδιά φοβούνται κυρίως το σκοτάδι, τον αποχωρισμό από κάποιον γονέα και τα ζώα. Στην **ηλικία των 5 ετών** προστίθεται και ο φόβος του σωματικού τραυματισμού, ενώ **στα 6** τα παιδιά αρχίζουν να φοβούνται για υπερφυσικά όντα, φυσικά φαινόμενα (π.χ. αστραπές) και δυσκολεύονται να μένουν ή να κοιμούνται μόνα τους. Σύμφωνα με έρευνες, έχουν βρεθεί διαφορές στην αναφορά φόβων, ανάλογα με το κοινωνικοοικονομικό επίπεδο της οικογένειας, τα παιδιά δηλαδή που προέρχονται από οικογένειες χαμηλότερου κοινωνικοοικονομικού επιπέδου αναφέρουν περισσότερους φόβους.

Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν το αίσθημα του φόβου θα μπορούσαμε:

1) Να είμαστε διαθέσιμοι και υποστηρικτικοί σε περίπτωση που το παιδί ζητήσει την ασφάλεια της αγκαλιάς μας, μέχρι να αισθανθεί σίγουρο και ασφαλές, δείχνοντας ότι καταλαβαίνουμε πώς νιώθει. Είναι σημαντικό να καταλάβει ότι το συναίσθημα του φόβου είναι κάτι φυσιολογικό, αποφεύγοντας να γελοιοποιήσουμε αυτό που νιώθει με εκφράσεις του τύπου «τα μεγάλα παιδιά δε φοβούνται» κτλ.

2) Πρέπει να δίνουμε χρόνο και χώρο στο παιδί, ώστε να εξοικειωθεί με ένα νέο ερέθισμα και να είμαστε δίπλα του στη φάση αυτή και

3) είναι σημαντικό να ακούμε προσεκτικά τους φόβους των παιδιών. Μπορούμε να τα στηρίξουμε να ανακαλύψουν τα ίδια τρόπους για να διαχειριστούν τους φόβους τους. Τονίζουμε ότι είναι απόλυτα φυσιολογικό να νιώθουμε φόβο και ότι όλοι μας βιώνουμε το συναίσθημα αυτό. Η χρήση παραδειγμάτων για παιδιά ή ενηλίκους που τον ξεπέρασαν μπορεί να αποδειχθεί χρήσιμη πρόταση.

➤ **Το συναίσθημα του θυμού**

Το **συναίσθημα του θυμού** εμφανίζεται όταν νιώθουμε ότι απειλείται η αυτοεκτίμηση, η αξιοπρέπεια, η ακεραιότητα ή η ιδιοκτησία μας, πράγματα που θεωρούμε κεκτημένα (Lazarus, 1993). **Τα άτομα με δυσκολία ασκούν έλεγχο στο θυμό (Goleman, 1995), και σε αυτό οφείλονται αρκετά προβλήματα συμπεριφοράς.** Από την ηλικία των 4 ετών τα παιδιά αξιολογούν όλες τις μορφές έκφρασης θυμού ως αρνητική συμπεριφορά (Cummings et al., 1989). Από τη γέννηση κιόλας τα παιδιά μπορούν να εκφράσουν δυσάρεστα συναισθήματα, τα οποία είναι όμως δύσκολο να διαφοροποιηθούν (π.χ. φόβος, λύπη, θυμός). Περίπου στον 4^ο μήνα εκφράζουν θυμό, καθώς πλέον καταλαβαίνουν τη σχέση μεταξύ αιτίου και αποτελέσματος. Στην προσχολική ηλικία τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται πιο αποτελεσματικά το θυμό τους και να αντιλαμβάνονται καλύτερα την οπτική των άλλων, σε σχέση με αυτά που είναι μικρότερα στην ηλικία. Σημαντικό ρόλο σε αυτή την εξέλιξη διαδραματίζουν οι προσδοκίες των γονέων για ολοένα αυξανόμενο έλεγχο των δυσάρεστων συναισθημάτων, όπως και η ανάπτυξη του λεξιλογίου και της γλωσσικής έκφρασης του θυμού, που αποτελεί ισχυρό μέσο για την «κοινωνικοποίηση» του θυμού. Επιπλέον, **η κατανόηση των συναισθημάτων των άλλων**, που επιτυγχάνεται σε μεγάλο βαθμό μέσα στο πλαίσιο του παιχνιδιού και της συναναστροφής με τους συνομηλίκους, βοηθά στον έλεγχο του θυμού). Οι αιτίες που προκαλούν τέτοιου είδους συμπεριφορές μπορεί να διαφέρουν από παιδί σε παιδί, όπως μοναδικός είναι και ο χειρισμός τους σε κάθε περίπτωση. Σε γενικές γραμμές, οι ματαιώσεις των επιθυμιών των παιδιών, η παραμέληση και τα αισθήματα απόρριψης ή μοναξιάς, καθώς και η ένταση που μπορεί να προέρχεται από κούραση, ασθένεια ή σύγχυση είναι πιθανό να τα οδηγήσουν σε εκρήξεις οργής, είτε γιατί τα ίδια θέλουν να εκφράσουν την ανάγκη τους για αυτονομία και ανεξαρτησία είτε γιατί αποζητούν την προσοχή μας είτε, τέλος, γιατί δεν είναι σε θέση να διαχειριστούν αυτήν την ένταση των συναισθημάτων.

Ορισμένες προτάσεις για τη διαχείριση του θυμού των παιδιών και των εκρήξεων οργής είναι:

- 1) Η υιοθέτηση επιθετικής συμπεριφοράς, όπως οι φωνές ή η σωματική τιμωρία, για την αντιμετώπιση του θυμού των παιδιών, δίνει το αντίθετο πρότυπο από αυτό που προσπαθούν, συνήθως, οι γονείς να επιτύχουν.
- 2) Η έκφραση του θυμού των παιδιών είτε με λεκτικό είτε με μη λεκτικό τρόπο (π.χ. παιχνίδι) μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στη διαχείριση της έντασης. **Είναι φυσιολογικό κάποιος να θυμώνει, δεχόμαστε το συναίσθημα, όχι όμως την έκφρασή του με επιθετικότητα.**
- 3) Όταν το παιδί εκδηλώνει αυτοκαταστροφικές ή επιθετικές μορφές συμπεριφοράς, η παρέμβαση θα πρέπει να είναι άμεση. Επιπλέον, είναι σημαντικό να εκφράζεται στο παιδί ο λόγος της παρέμβασης, όπως είναι η αγάπη και το ενδιαφέρον των γονέων προς το παιδί, προκειμένου να μη βλάψει τον εαυτό του.
- 4) Η **ύπαρξη σαφών και ξεκάθαρων κανόνων**, σε συνδυασμό με τις επιβραβεύσεις ή τις τιμωρίες που συνεπάγεται η τήρηση ή η παραβίασή τους, μπορεί να βοηθήσουν ιδιαίτερα στη διαχείριση του θυμού και
- 5) πολλές φορές **ο έντονος θυμός είναι καλά καλυμμένη θλίψη**. Η αίσθηση απώλειας ελέγχου που βιώνει κάποιος, όταν νιώθει βαθιά θλίψη, συχνά εκφράζεται με έντονο θυμό, γι' αυτό και θα πρέπει να είμαστε πολύ προσεκτικοί με τις παρεμβάσεις μας και να τις εφαρμόζουμε, αφού πρώτα εντοπίσουμε από πραγματικά προέρχεται το συναίσθημα που εκφράζει το παιδί.

➤ **Το συναίσθημα της ζήλιας**

Η ζήλια στην προσχολική ηλικία κυρίως είναι ένα συναίσθημα το οποίο εκδηλώνεται πολύ συχνά και ιδιαίτερα σε σχέση με τα αδέρφια. **Ο ανταγωνισμός μεταξύ των αδελφών αναδεικνύεται ως ένα από τα πιο κοινά προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι γονείς, οι οποίοι συχνά εκπλήσσονται από την ένταση του συναισθήματος της ζήλιας και του πόνου που θέλει να προκαλέσει το ένα παιδί στο άλλο.** Μάλιστα, τα συναισθήματα αυτά πολλές φορές χαρακτηρίζουν και τη σχέση των αδελφών κατά την ενήλικη ζωή τους.

Ορισμένες χρήσιμες επισημάνσεις για την αντιμετώπιση της ζήλιας μεταξύ των αδελφών:

- 1) Είναι πολύ σημαντικό το να διασφαλίζουμε ήρεμο κλίμα, χωρίς την ύπαρξη λεκτικής ή σωματικής βίας. Η ύπαρξη ξεκάθαρων και αυστηρών κανόνων, που να μην επιτρέπουν τη χρήση βίας, μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ασφαλούς κλίματος.
- 2) Όσον αφορά στην επίλυση των καβγάδων μεταξύ των παιδιών, προτείνεται να αποφευχθούν, προτού ξεφύγουν από τον έλεγχο, με τη μετάθεση της προσοχής των παιδιών σε κάποιο άλλο ερέθισμα.

3) Η αποφυγή των διακρίσεων και απόδοσης χαρακτηρισμών σε κάθε παιδί μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση των αισθημάτων ζήλιας ανάμεσα στα αδέρφια και να σταματήσει τη διαιώνιση του ανταγωνισμού.

4) Η συμμετοχή σε διαφορετικές δραστηριότητες και η παροχή αντικειμένων και ρούχων, που είναι μοναδικά για κάθε παιδί, μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση της ζήλιας και του ανταγωνισμού και

5) είναι σημαντικό οι γονείς να αποδεχθούν ότι η ζήλια μεταξύ των αδελφών είναι κάτι φυσιολογικό και ότι τα περισσότερα αδέρφια υποστηρίζουν το ένα το άλλο εκτός του πλαισίου της οικογένειας.

➤ **Το συναίσθημα της λύπης**

Το συναίσθημα της λύπης υπάρχει από τα πρώτα αναπτυξιακά στάδια και εκφράζεται με διαφορετικούς τρόπους. Η απουσία ενός σημαντικού προσώπου, η απώλεια, η αρρώστια ενός γονέα ή ενός σημαντικού άλλου, ο αποχωρισμός από αγαπημένα αντικείμενα, η μετακίνηση σε άλλη πόλη, η απόρριψη, η εγκατάλειψη, ο χωρισμός των γονέων, η άσκηση κριτικής κ.λπ. μπορεί να προκαλέσουν το συναίσθημα της λύπης στο παιδί. Η έκφρασή της είναι μια έμμεση έκκληση για βοήθεια και υποστήριξη από το περιβάλλον (Barrett&Campos, 1987). Είναι πολύ σημαντικό να νιώσουν τα παιδιά ότι μπορούμε να κατανοήσουμε τον τρόπο που αισθάνονται και να τα ενθαρρύνουμε να μιλούν γι' αυτό το έντονο συναίσθημα. Η ύπαρξη μιας ζεστής και υποστηρικτικής σχέσης και η ανακούφιση των ανησυχιών και των φόβων, που ίσως βιώνει το παιδί, μπορεί να βοηθήσουν πολύ στη διαχείριση του συγκεκριμένου συναισθήματος.

Στην προσπάθεια να βοηθήσουμε τα παιδιά να το διαχειριστούν θα ήταν χρήσιμες οι ακόλουθες επισημάνσεις:

1) Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε το παιδί να εντοπίζει και να αξιοποιεί τις δυνάμεις και τα θετικά του στοιχεία ακόμη και όταν αντιμετωπίζει δύσκολες καταστάσεις.

2) Η προσεκτική ακρόαση των ανησυχιών του παιδιού και η παροχή ευκαιριών σε αυτό για να ελέγξει το περιβάλλον του μπορεί να το βοηθήσουν να αποκτήσει αίσθηση ασφάλειας.

3) Η προσαρμογή της συμπεριφοράς των γονέων (αποφυγή συγκρούσεων, επικρίσεων, απόρριψης, παραμέλησης του παιδιού) είναι καθοριστικής σημασίας.

4) Η θλίψη είναι πολλές φορές ένα συναίσθημα που συνοδεύει το αίσθημα της μοναξιάς, κυρίως όταν τα παιδιά αισθάνονται αποκλεισμένα από την ομάδα των συνομηλίκων, γεγονός που επιδρά και στην αυτοεκτίμησή τους. Γι' αυτό η διαβεβαίωση της αγάπης και της φροντίδας εκ μέρους των γονέων μπορεί να συμβάλει στη δημιουργία αισθήματος ασφάλειας και ζεστασιάς και

5) το μοίρασμα της ιστορίας και η περιγραφή του γεγονότος που προκάλεσε την έντονη λύπη είναι ο καλύτερος τρόπος να αντιμετωπίσουν τα παιδιά αυτό το τόσο έντονο συναίσθημα. Έτσι, εμείς, ως καλοί ακροατές, θα πρέπει να μπορούμε και να αντέχουμε να ακούσουμε την ιστορία τους και να σταθούμε δυνατοί δίπλα τους, ώστε να τους μεταδώσουμε τη δύναμη.

Γενικές αρχές για τη διαχείριση των δυσάρεστων συναισθημάτων

Για να στηρίξουμε τα παιδιά, ώστε να διαχειριστούν με πιο λειτουργικό και αποτελεσματικό τρόπο τα δυσάρεστα συναισθήματα, είναι σημαντικές η παρακάτω επισημάνσεις:

1) Η διαμόρφωση περιβάλλοντος, στο οποίο επικρατεί ηρεμία και διασφαλίζεται η καθημερινή ρουτίνα, συμβάλλει ουσιαστικά στην αποτελεσματική διαχείριση των συναισθημάτων των παιδιών (ξεκάθαροι κανόνες, τακτικότητα στις καθημερινές συνήθειες τους, συζήτηση σε ήρεμο κλίμα, παροχή ευκαιριών για εκτόνωση των εντάσεων που βιώνουν) (Landy, 2002).

2) Όταν τα παιδιά βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα είναι σημαντικό να μην τιμωρούνται, ούτε να απορρίπτονται γι' αυτά, αλλά να βοηθηθούν να κατανοήσουν, μέσω της συζήτησης, τι ακριβώς νιώθουν.

3) Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να δίνονται ευκαιρίες στα παιδιά προκειμένου να εκφράζουν τα συναισθήματα που βιώνουν χωρίς πίεση και

4) όταν το οικογενειακό κλίμα χαρακτηρίζεται από συγκρούσεις, άγχος, θυμό, φωνές και διαρκείς επικρίσεις, δεν αφήνει περιθώρια στα παιδιά να διδαχθούν λειτουργικούς τρόπους διαχείρισης των δυσάρεστων συναισθημάτων. Η ίδια η οικογένεια δρα ως αρνητικό μοντέλο συμπεριφοράς.

Γενικότερα, βασικές στρατηγικές που έχουν στη διάθεσή τους οι ενήλικοι, οι οποίοι φροντίζουν και έρχονται σε επαφή με το παιδί, είναι η διερεύνηση των παραγόντων που του προκαλούν αυτά τα συναισθήματα και η προσπάθεια να μειωθεί η έντασή τους. Επίσης, η ενθάρρυνσή του για έκφραση των συναισθημάτων τους με αποδεκτούς τρόπους, πριν κλιμακωθεί η έντασή τους και χαθεί ο έλεγχος, η παροχή χρόνου, η κατανόηση και η αποδοχή, η διαβεβαίωση ότι, σε περίπτωση που χάσει τον έλεγχο των

συναισθημάτων του, δε θα το αφήσουν να βλάψει τον εαυτό του ή τους άλλους, καθώς και η εκμάθηση τρόπων για την επίλυση των προβλημάτων και τη διαχείριση των έντονων συναισθημάτων. (Landy, 2002).

Πηγές :

<https://psychopedia.gr/>

- Barrett, K. C., & Campos, J. J. (1987). Perspectives on emotional development: II. A functionalist approach to emotions. In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (pp. 555-578). New York: Wiley.
- Camras, L. A. (2010). Emotional facial expressions in infancy. *Emotion Review*, 2, 121-129.
- Camras, L.A., Oster, H., Campos, J. J., Miyake, K., & Bradshaw, D. (1992). Japanese and American infants' responses to arm restraint. *Developmental Psychology*, 28, 578-583.
- Cassano, M., Zeman, J., & Perry-Parrish, C. (2007). Influence of gender on parental socialization of children's sadness regulation. *Social Development*, 16, 210-231.
- Cummings, E. M., Vogel, D., Cummings, J.S., & El-Sheikh, M. (1989). Children's responses to different forms of expression of anger between adults. *Child Development*, 60, 1392-1404.
- Eisenberg, N., Fabes, R. A., Bernsweig, J., Karrbon, M., Poulin, R., & Hanish, L. (1993). The relations of emotionality and regulation to preschoolers' social skills and sociometric status. *Child Development*, 64, 1418-1438.
- Emde, R. N. (1992). Social referencing research: Uncertainty, self and the search for meaning. In S. Feinman (Ed.), *Social referencing and the social construction of reality in infancy* (pp. 79-92). New York, NY: Plenum Press.
- Fabes, R., Eisenberg, N., & Eisenbud, L. (1993). Behavioral and physiological correlates of children's reactions to others in distress. *Developmental Psychology*, 29, 655-663.
- Fabes, R., Eisenberg, N., Karrbon, M., Bernweig, J., Speer, A., & Carlo, G. (1994). Socialization of children's vicarious emotional responding and prosocial behavior. *Developmental Psychology*, 30, 44-55.
- Fosco, G. M., & Grych, J. H. (2008). Emotional, cognitive, and family systems mediators of children's adjustment to interparental conflict. *Journal of Family Psychology*, 22(6), 843-854.
- Friend, M., & Davis, T. (1993). Appearance-reality v distinction: Children's understanding of the physical and affective domains. *Developmental psychology*, 29, 907-913.
- Fridja, N.H. (2007). *The laws of emotion*. Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Gnepp, J., & Klayman, J. (1992). Recognition of uncertainty in emotionally equi-vocal situations. *Developmental Psychology*, 28, 145-158.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
- Gross, J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York, NY: Guilford Press.
- Herbert, M., (1996). *Ψυχολογικά προβλήματα εφηβικής ηλικίας*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Izard, C., & Malatesta, C. (1987). Perspectives on emotional development I: Differential emotions theory and early emotional development. In J. Osofsky (Ed.), *Handbook of infant development* (2nd ed., pp. 494-554). New York, NY: Wiley.
- Kochanska, G. (1993). Toward a synthesis of parental socialization and child temperament in early development of conscience. *Developmental Psychology*, 64, 325-347.
- Kugiumutzakis, G., Kokkinaki, T., Markodimitraki, M., & Vitalaki, E. (2005). Emotions in early mimesis. In J. Nadel & D. Muir (Eds.), *Emotional development: Recent research advances* (pp. 161-182). Oxford, UK: Oxford University Press.
- Landy, S. (2002). *Pathways to competence – Encouraging healthy social and emotional development in young children*. Baltimore, MD: Brookes Publishing.
- Lazarus, R. S. (1993). From psychological stress to emotions: A history of changing outlooks. In L. W. Porter, & M. R. Rosenzweig (Eds.), *Annual Review of Psychology*, 44 (pp.1-21). Palo Alto, CA: Annual Reviews.
- Leerkes, E. M., Paradise, M. J., O'Brien, M., Calkins, S. D., & Lange, G. (2008). Emotion and Cognition Processes in Preschool Children. *Merrill-Palmer Quarterly*, 54, 102-124.

- Lerner, M.R., & Galambos, L.N. (1998). Adolescent development: Challenges and opportunities for research, programs and policies. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 138-184.
- Lewis, M., Alessandri, S. M., & Sullivan, M.W. (1992). Difference in shame and pride as a function of children's gender and task difficulty. *Child Development*, 63, 630-638.
- Lewis, M., & Haviland-Jones, J.M. (1993). *Handbook of emotions*. New York, NY: Guilford Press.
- Μάνος, Γ. Κ. (2000). *Ψυχολογία του εφήβου*. Αθήνα: Γρηγόρη.
- Morris, R. J., Kratochwill, T.R. (1991). Fears and phobias. In T.R. Kratochwill & R.J. Morris (Eds.), *The practice of child therapy* (pp. 76-114). Boston, MA: Allyn & Bacon.