*ΆΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ*

*Θέματα: Αναγνώριση συναισθηματικών εναυσμάτων*

***ΝΑ ΞΈΡΕΤΕ ΤΑ ΕΡΕΘΊΣΜΑΤΆ ΣΑΣ***

Ένα συναισθηματικό έναυσμα δεν είναι τίποτα περισσότερο από έναν παράγοντα που μας προκαλεί πολύ έντονα συναισθήματα, συχνά φαινομενικά ακατάλληλα για την κατάσταση. Ένα συναισθηματικό έναυσμα στη γονική μέριμνα είναι οποιαδήποτε συμπεριφορά ή ενέργεια του παιδιού μας που μας κάνει να νιώθουμε αρνητικά. Αν μπορούμε να εντοπίσουμε τους συναισθηματικούς μας εκλυτικούς παράγοντες, μπορούμε να επιλέξουμε να μην εκθέτουμε τον εαυτό μας σε καταστάσεις που βλάπτουν την ψυχική μας υγεία και δημιουργούν ακόμη περισσότερα προβλήματα στις οικογενειακές σχέσεις. Με απλά λόγια, ένα έναυσμα είναι μια συναισθηματική αντίδραση σε μια κατάσταση την οποία κατά κάποιο τρόπο συνδέουμε με ένα γεγονός του παρελθόντος (ακόμη και της παιδικής ηλικίας).

Μπορούμε να αναφέρουμε πολλά ερεθίσματα που βιώνουν οι γονείς κατά την ανατροφή των παιδιών, για παράδειγμα:

* Όταν τα παιδιά κλαίνε.
* Όταν τα παιδιά δεν μοιράζονται.
* Όταν το παιδί είναι αγενές.
* Όταν τα παιδιά είναι ανέντιμα.
* Όταν τα παιδιά αντιμιλούν.
* Όταν τα παιδιά που είναι αγενή, κ.λπ.

**ΆΣΚΗΣΗ ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΎ**

Κάντε μια λίστα με τα ερεθίσματα που σας πυροδοτούν και στη συνέχεια μετατρέψτε τα ερεθίσματα σε συναισθήματα. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορούν να σας βοηθήσουν σε αυτό:

Τι αισθάνομαι; (Ονομάστε το συναίσθημα, όπως θυμός).

Τι το προκάλεσε; (Ονομάστε την κατάσταση: "το παιδί μου δεν καθαρίζει μόνο του")

Γιατί με θυμώνει; (Ας ονομάσουμε την υπόθεσή σας, π.χ. "Αυτός/αυτή θέλει να καθαρίζω μετά από αυτόν/αυτήν")

Με τι συνδέω αυτή την κατάσταση; (Ας πιάσουμε τον πρώτο συνειρμό που μου έρχεται στο μυαλό, π.χ. "Ήμουν το μεγαλύτερο παιδί και έπρεπε πάντα να καθαρίζω μετά τα αδέρφια μου, πράγμα που με ταπείνωνε")

Είστε σίγουροι ότι το παιδί σας είχε κακές προθέσεις; (Εάν η απάντηση είναι ΝΑΙ, καλό είναι να καταγράψετε τα επιχειρήματα που το υποστηρίζουν).

Όταν έχετε επεξεργαστεί την κατάσταση, μπορείτε να μιλήσετε γι' αυτήν με το παιδί σας - όχι μόνο για να εξηγήσετε την αντίδρασή σας και να ζητήσετε συγγνώμη. Είναι επίσης μια σημαντική στιγμή κατά την οποία μπορείτε να επισημάνετε ότι η συμπεριφορά σας κάνει να νιώθετε άβολα και να επεξεργαστείτε από κοινού πώς να επιλύσετε την κατάσταση ώστε να μην πυροδοτείται στο μέλλον.