



Η εκπαίδευση στην αυτορρύθμιση περνάει πρώτα από την αμοιβαία (συμ-)ρύθμιση

Εφημερίδα Τοίχου του Τμήματος Ένταξης του 11^{ου} Δημοτικού Σχολείου Αθηνών

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

Αυτορρύθμιση

τ. 57 07-12-2022 Αν βγαίνω συχνά εκτός εαυτού;

Η ικανότητά μας να αυτορρυθμιζόμαστε και να έχουμε οι ίδιοι τον έλεγχο πάνω στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά μας εμπεριέχει μια σημαντικότερη δέσμη δεξιοτήτων που εξελίσσεται καθώς μεγαλώνουμε και ωριμάζουμε. Ο στόχος περί αυτορρύθμισης είναι να έχουμε το CONTROL σε αυτά που νιώθουμε και που πράττουμε ώστε να ενεργούμε προς όφελός μας μακροπρόθεσμα. Μας βοηθά να ανταπεξερχόμαστε στην καθημερινή ζωή και να τα καταφέρνουμε σε γνωστές, συνήθειες, αλλά και απρόσμενες καταστάσεις.

Ακόμα και στους πιο «εκπαιδευμένους» από εμάς πάνω στην ψυχική ανθεκτικότητα, η καθημερινότητα είναι μια συνεχής πρόκληση λόγω των μεγάλων απαιτήσεων και των ξαφνικών περιστατικών που προκύπτουν.

Η νευρολογική δομή του καθενός μας μαζί με τις αισθητηριακές προκλήσεις, παράλληλα με τον αγώνα για επικοινωνία και για προσαρμογή στην όποια αλλαγή, μας προσθέτουν κι αλλά επίπεδα στη δυσκολία της κατανόησης των συναισθηματικών αποκρίσεων και της διαμόρφωσης συμπεριφορών.

Μήπως τα παιδιά μας διασπώνται ή «διαλύονται» εύκολα από δυσκολίες να παρακολουθήσουν ή να ολοκληρώσουν κάποια εργασία; Μήπως εμφανίζουν μεγάλα meltdowns (αποδιοργανωτικές κρίσεις συναισθήματος και συμπεριφοράς) καθώς περιμένουν μαζί μας στην ουρά ενός καταστήματος; Ή βιώνουν τόσο μεγάλο άγχος σε νέες εμπειρίες που μας οδηγεί να απορρίπτουμε καταστάσεις και να μένουμε πάντα στα γνωστά και ασφαλή πεδία του σπιτιού μας, επιλέγοντας να μην ταξιδεύουμε –ή να παρευρισκόμαστε σε κοινωνικές συναθροίσεις; Αυτά είναι κάποια παραδείγματα περιορισμών που προκύπτουν από τη δυσκολία των παιδιών στην αυτορρύθμιση.

Τα καλά νέα είναι ότι αυτή η «ικανότητα» για ρύθμιση και εξισορρόπηση του εαυτού εμπεριέχει μια σειρά από δεξιότητες που μπορούν να διδαχθούν και να βελτιωθούν σταδιακά για παιδιά με ΔΕΠΥ ή ΔΑΦ ή και άλλα προφίλ.

Η γνωστή Temple Grandin (εξαιρετική επιστήμονας στο Φάσμα του Αυτισμού) αναφέρει από την εμπειρία της: «(Η αυτορρύθμιση) είναι η δεξιότητα να διαχειρίζεσαι τα συναισθήματα ώστε να μην υπερχειλίζουν και να μη «μπερδεύονται» στη μάθηση και στην ανάπτυξη. Πολλοί άνθρωποι αγωνίζονται πραγματικά και χρειάζονται υποστήριξη για να αναγνωρίζουν και να «μαζεύουν» τα συναισθήματά τους μα και να απαλύνουν το υπέρμετρο στρες τους».

Η δική μας «εκπαίδευση» στην αυτό- ρύθμιση προηγείται (ως γονείς, φροντιστές, εκπαιδευτές.) Μας ενδυναμώνει ως πρότυπα και μας οδηγεί σε διεργασίες πρώτου επιπέδου για τη σχετική συν/εκπαίδευση και

των παιδιών μας. Είναι η λεγόμενη Αμοιβαία Ρύθμιση (η Συρρύθμιση). Διαφορετικά θα «απαντάμε», μικροί και μεγάλοι, συνεχώς με τον πυρηνικό /πρωτόγονο εγκέφαλό μας, στην κάθε πρόκληση, με την αντίδραση «μάχη ή φυγή» (fight or flight).

Ο προμετωπιαίος λοβός του εγκεφάλου μας ευθύνεται για ανώτερες γνωστικές λειτουργίες του επιτελικού τομέα με περισσότερο επεξεργασμένες στοχοθετήσεις. Με εκπαίδευση σε συμπεριφορές για την επίτευξη στόχων τα συναισθήματα και οι πράξεις μπορούν να ισορροπούν και να μας βοηθούν σε μια πιο αρμονική και λειτουργική ζωή.

Οι επιτελικές λειτουργίες συμπεριλαμβάνουν την εργαζόμενη μνήμη, την πρωτοβουλία για εκτέλεση έργου, τη διατήρηση/συγκέντρωση προσοχής, τη συστολή, την ευελιξία, το σχεδιασμό (πλάνα), την οργάνωση, την επίλυση προβλήματος κ.α.

Η (αυτό-) ρύθμιση εκτείνεται σε τρεις βασικούς τομείς: Αισθητηριακό, Συναισθηματικό και Γνωστικό. Η Αισθητηριακή ρύθμιση επιτρέπει στα άτομα να ανταποκρίνονται δίχως «ανέβασμα» στα ερεθίσματα κάθε περιβάλλοντος, που «εισπράττονται» από αισθητήριες οδούς και συστήματα. Η Συναισθηματική ρύθμιση τα καθιστά ικανά να απαντούν σε κοινωνικές επιταγές μέσα από πρωτοβουλία, αναστολή και διαχείριση ενός εύρους συμπεριφορών όντας σε συμφωνία με τα πιο συναφή συναισθήματα που «κουμπώνουν» απόλυτα με συγκεκριμένες καταστάσεις. Η Γνωστική ρύθμιση εμπεριέχει ενεργοποίηση στις νοητικές διεργασίες για τη μάθηση και για έναρξη και ολοκλήρωση μιας εργασίας ή για επίλυση προβλήματος με επιμονή και προσοχή.

Χρειάζεται ολοκληρωμένη παρέμβαση κι όχι αποσπασματική -και μόνο επί των «συμπτωμάτων» που είναι ταυτισμένα μονοδιάστατα και αδίκως αποκλειστικά με τις «ποιότητες» που συνοδεύουν μια γνωμάτευση (π.χ. αυτισμός, ελλειμματική προσοχή, παρορμητικότητα - υπερκινητικότητα).

Ένα πρόγραμμα σχετικό είναι το The Zones of Regulation της Leah Kuypers που ενδυναμώνει τα παιδιά ώστε να νιώθουν -πράττοντας- ότι αποκτούν και διατηρούν τον έλεγχο των συναισθημάτων τους και κατ' επέκταση. Επί παραδείγματι, προτείνει για τα αισθητηριακά κωλύματα: Στρατηγικές αναπνοών, ακρόαση μουσικής, ασκήσεις γυμναστικής π.χ. αναπηδήσεις, απόσυρση σε ήρεμο - αισθητηριακά λιτό περιβάλλον, χρήση μικροαντικειμένων για χαλάρωση της νευρικότητας (sensory -fidget toys), κατανάλωση νερού ή ροφήματος, περπάτημα, αναγνώριση του μεγέθους του προβλήματος κ.λπ....

Πηγές: zonesofregulation.com/index.html

<https://www.socialthinking.com/>

Άρθρο: Κυρ. Περβανάς