



Συναισθηματική Αυτορύθμιση

Εύη Μακρή -Μπότσαρη



Η συναισθηματική αυτορρύθμιση

Η συναισθηματική αυτορρύθμιση αναφέρεται στις στρατηγικές που χρησιμοποιούμε για να προσαρμόσουμε την συναισθηματική μας κατάσταση σε ένα τέτοιο επίπεδο έντασης που μας επιτρέπει την επίτευξη των στόχων μας .



Ένα παράδειγμα

- Όταν υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι ένα αγχογόνο γεγονός θα λήξει σύντομα..
- Όταν συγκρατείτε τον θυμό σας για την συμπεριφορά ενός φίλου σας...
- Όταν αποφασίζετε να μην δείτε μία τρομακτική ταινία τότε :

Αυτορρυθμίζεστε συναισθηματικά.



Προϋποθέσεις συναισθηματικής αυτορρύθμισης

- ▶ Η συναισθηματική αυτορρύθμιση προϋποθέτει την εκούσια, σκόπιμη διαχείριση των συναισθημάτων.
- ▶ Η ικανότητα αυτή για *σκόπιμο έλεγχο* βελτιώνεται σταδιακά, ως αποτέλεσμα της ανάπτυξης του προμετωπιαίου φλοιού και της καθοδήγησης των γονέων.
- ▶ Οι γονείς βοηθούν τα παιδιά τους να διαχειριστούν τα έντονα συναισθήματα μέσα από την εκμάθηση διαφόρων στρατηγικών.

Για προβληματισμό και συζήτηση

Το επίπεδο της συναισθηματικής αυτορρύθμισης διαφοροποιείται με την πάροδο της ηλικίας;

Ανατρέξτε σε μια δύσκολη συναισθηματική κατάσταση που βιώσατε κατά το παρελθόν.

Χρησιμοποιήσατε κάποιες στρατηγικές για να αμβλύνετε τα αρνητικά σας συναισθήματα και αν ναι ποιες;

Η αναπτυξιακή πορεία της συναισθηματικής αυτορρύθμισης



A) Η βρεφική ηλικία

- Στη διάρκεια των πρώτων μηνών, τα περιορισμένη δυνατότητα ρύθμισης των συναισθημάτων τους.
- Όταν τα συναισθήματά τους γίνονται υπερβολικά έντονα, τότε δεν μπορούν να τα διαχειριστούν.
- Εξαρτώνται από την ανακούφιση που θα τους προσφέρουν οι γονείς επιτυγχάνοντας την απόσπαση της προσοχής και τον αποπροσανατολισμό τους από την πηγή της έντασης.
- Για παράδειγμα, να τα πάρουν αγκαλιά, να τα λικνίσουν, να τα χαϊδέψουν ή να τους μιλήσουν απαλά.

B) Η νηπιακή ηλικία

- Η ανάπτυξη της σκέψης και της γλώσσας συνεισφέρει στη βελτιωμένη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών προσχολικής ηλικίας, ή στην ικανότητά τους να ελέγχουν την έκφραση του συναισθήματος.
- Στη νηπιακή ηλικία, τα παιδιά εκφράζουν λεκτικά μια ποικιλία στρατηγικών για την προσαρμογή της συναισθηματικής τους διέγερσης σε ένα πιο άνετο επίπεδο.

Παραδείγματα στρατηγικών με στόχο την αυτορρύθμιση (1/3)

- ▶ Ακόμη και τα πολύ μικρά βρέφη μπορούν να ρυθμίζουν τα συναισθήματα τους, έως ένα βαθμό. Ηρεμούν μόνα τους πιπιλίζοντας τα δάχτυλα τους, μια πιπίλα, την άλλη την άκρη της κουβέρτας τους ή λικνιζόμενα ρυθμικά.
- ▶ Στις ηλικίες από 2 έως 6 ετών, τα παιδιά συνεχίζουν να χρησιμοποιούν αυτές τις στρατηγικές και να αναπτύσσουν και άλλες οι οποίες τα βοηθούν στον έλεγχο των συναισθημάτων τους.



Παραδείγματα στρατηγικών με στόχο την αυτορρύθμιση (2/3)

- Τα νήπια γνωρίζουν ότι μπορούν να αμβλύνουν τα συναισθήματα περιορίζοντας τα λαμβανόμενα αισθητηριακά ερεθίσματα με διάφορους τρόπους όπως:
- Καλύπτοντας τα μάτια ή τα αφτιά τους για να αποκλείσουν μια τρομακτική εικόνα ή έναν τρομακτικό ήχο
- Μιλώντας στον εαυτό τους ("η μαμά θα γυρίσει γρήγορα")
- Αλλάζοντας τους στόχους τους (αποφασίζοντας ότι, έτσι κι αλλιώς, δεν ήθελαν να παίξουν όταν τα αποκλείουν από κάποιο παιχνίδι)
- Καθώς τα παιδιά χρησιμοποιούν τις στρατηγικές αυτές, τα συναισθηματικά ξεσπάσματα μειώνονται.

Παραδείγματα στρατηγικών με στόχο την αυτορρύθμιση (3/3)

- ▶ Τα παιδιά χρησιμοποιούν τη γλώσσα και τις γνωστικές τους δεξιότητες για να μπορέσουν να επανερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να δημιουργήσουν μια πιο αποδεκτή εκδοχή του τι συμβαίνει όπως:

«Δεν ήθελα να παίξω μαζί της έτσι κι αλλιώς, είναι κακιά»,

- ▶ Ή για να καθησυχάσουν τον εαυτό τους

«Η μαμά είπε ότι θα γυρίσει αμέσως»

- ▶ Ή για να του δώσουν θάρρος

«Είμαι μεγάλο κορίτσι. Τα μεγάλα κορίτσια μπορούν να το κάνουν αυτό».

- ▶ Σε ηλικία 3 ετών η Τζένη εφάρμοζε μια χρήσιμη στρατηγική για να ρυθμίζει τα συναισθήματά της. Επειδή την τρόμαζε ένα συγκεκριμένο παραμύθι, το έσπρωχνε πίσω από την βιβλιοθήκη για να μην το φτάνει.

Όταν τα παιδιά εκτίθενται σε πειρασμό ...

- Καταστάσεις στις οποίες μικρά παιδιά εκτίθενται σε πειρασμό προσφέρουν ένα άλλο είδος ενδείξεων για την ανάπτυξη της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων.
- Οι Bridges και Grolnik έβαλαν παιδιά 3 έως 4,5 ετών σε ένα δωμάτιο όπου τους έδειξαν ένα ελκυστικό παιχνίδι, αλλά τους είπαν να μην παίζουν με αυτό.



Ερώτημα

Πως πιστεύετε ότι αντέδρασαν τα παιδιά στον πειρασμό του ελκυστικού παιχνιδιού;;



Κάποιες από τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν...

Μια από τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν τα παιδιά για να ελέγξουν τον εαυτό τους ήταν:

- Να επαναπροσανατολίσουν την προσοχή τους μακριά από το αντικείμενο του πειρασμού, σε άλλα παιχνίδια, και να παίξουν με αυτά εστιάζοντας όλη τους την προσοχή.
- Αυτή η στρατηγική, την οποία οι ερευνήτριες αποκάλεσαν ενεργό απασχόληση, σπάνια χρησιμοποιήθηκε από παιδιά μικρότερα από 2 ετών.
- Μεταξύ των ηλικιών 2,5 και 5, τα παιδιά είναι περισσότερο σε θέση να αποσπάσουν των εαυτό τους από τον πειρασμό παίζοντας μόνο τους, με αντίστοιχη αύξηση της ενεργού απασχόλησης.

Η επίδραση των γονέων στην συναισθηματική αυτορρύθμιση

- ▶ Παρακολουθώντας τους γονείς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, τα παιδιά μαθαίνουν στρατηγικές για τη ρύθμιση των δικών τους συναισθημάτων.
- ▶ Οι ζεστοί, ευαίσθητοι γονείς που χρησιμοποιούν λεκτική καθοδήγηση, συμπεριλαμβανομένων της υπόδειξης και της εξήγησης στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων, ενισχύουν την ικανότητα των παιδιών να διαχειρίζονται το άγχος .



► Για προβληματισμό και συζήτηση

Ποιες συμπεριφορές των γονέων δεν συνεισφέρουν στη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών τους;;

Η επίδραση των γονέων στην συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών

- Όταν οι γονείς:
 - Σπάνια εκφράζουν θετικά συναισθήματα
 - Απορρίπτουν τα συναισθήματα των παιδιών ως ασήμαντα και
 - Δυσκολεύονται να ελέγξουν το θυμό τους:
- Τα παιδιά αντιμετωπίζουν συνεχιζόμενα προβλήματα στη διαχείριση του συναισθήματος τα οποία, παρεμποδίζουν σοβαρά την ψυχολογική τους προσαρμογή .

Η επίδραση των γονέων στη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών

- ▶ Όταν οι γονείς είναι συναισθηματικά παρόντες και ευαίσθητοι και συγχρόνως :
 - Θέτουν και όρια (αρνούμενοι να ενδώσουν στα ξεσπάσματα των παιδιών)
 - Αποσπούν την προσοχή του παιδιού προσφέροντας αποδεκτές εναλλακτικές προτάσεις
 - Ενθαρρύνουν τα παιδιά τους να περιγράφουν τις εσωτερικές τους καταστάσεις και προτείνουν καλύτερους τρόπους διαχείρισης μίας άρνησης , τότε :
- ▶ Τα νήπια εμφανίζουν αποτελεσματικότερες στρατηγικές διαχείρισης του θυμού και καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες στη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας

Οι συζητήσεις με τους ενήλικες

- Οι συζητήσεις των ενηλίκων με τα παιδιά καλλιεργούν τη συναισθηματική αυτορρύθμιση.
- Οι γονείς που προετοιμάζουν τα παιδιά για δύσκολες εμπειρίες περιγράφοντας τι να περιμένουν και τρόπους διαχείρισης της αναστάτωσης, παρέχουν στρατηγικές αντιμετώπισης τις οποίες τα παιδιά μπορούν να εφαρμόσουν.
- Η ζωννή φαντασία και η ατελής αντίληψη της διάκρισης ανάμεσα στα φαινόμενα και την πραγματικότητα κάνουν τους φόβους κάτι κοινό κατά την παιδική ηλικία.

Εφαρμοσμένη Γνώση

Βοηθώντας τα Παιδιά να Διαχειριστούν τους Συνηθισμένους Φόβους

ΦΟΒΟΣ

Τέρατα, φαντάσματα και σκοτάδι

ΥΠΟΔΕΙΞΗ

Μειώστε την έκθεση σε τρομακτικές ιστορίες στα βιβλία και στην τηλεόραση μέχρι το παιδί να μπορεί να διακρίνει καλύτερα τα φαινόμενα από την πραγματικότητα. Πραγματοποιήστε μια πλήρη "αναζήτηση" τεράτων στο δωμάτιο του παιδιού, δείχνοντάς του ότι δεν υπάρχει κανένα. Αφήστε ένα φωτάκι νυκτός αναμμένο, καθίστε πλάι στο κρεβάτι του παιδιού μέχρι να αποκοιμηθεί, και δώστε του ένα αγαπημένο παιχνίδι για προστασία.

Προνήπιο ή παιδικός σταθμός

Αν το παιδί αντιστέκεται στο να πάει στο προνήπιο αλλά μοιάζει ευχαριστημένο όταν είναι εκεί, ο φόβος αφορά πιθανώς στον αποχωρισμό. Προσφέρετε μια αίσθηση ζεστασιάς και φροντίδας ενώ ενθαρρύνετε σιγά-σιγά την ανεξαρτησία. Αν το παιδί φοβάται όταν βρίσκεται στο νηπιαγωγείο, βρείτε τι είναι τρομακτικό –ο δάσκαλος, τα παιδιά, ή ένα συνωστισμένο, θορυβώδες περιβάλλον. Παρέχετε επιπλέον υποστήριξη συνοδεύοντας το παιδί και μειώνοντας σταδιακά το χρόνο που είστε παρόντες.

Βοηθώντας τα Παιδιά να Διαχειριστούν τους Συνηθισμένους Φόβους

ΦΟΒΟΣ

Ζώα

ΥΠΟΔΕΙΞΗ

Μην πιέζετε το παιδί να πλησιάσει ένα σκύλο, μια γάτα ή κάποιο άλλο ζώο που προκαλεί φόβο. Αφήστε το παιδί να κινηθεί με το δικό του ρυθμό. Δείξτε πώς να κρατάει και να χαϊδεύει το ζώο, κάνοντας το παιδί να δει πως, όταν φέρεται ευγενικά στο ζώο, αυτό είναι φιλικό. Αν το παιδί είναι μεγαλύτερο από το ζώο, τονίστε το εξής: "είσαι τόσο μεγάλος/η. Αυτό το γατάκι μάλλον φοβάται εσένα!"

Έντονοι φόβοι

Αν ο φόβος ενός παιδιού είναι έντονος, επιμένει για πολύ καιρό, εμποδίζει τις καθημερινές δραστηριότητες, και δεν μπορεί να μειωθεί με κανέναν από τους τρόπους που μόλις υποδείχθηκαν, έχει φτάσει στο επίπεδο της *φοβίας*. Μερικές φορές οι φοβίες συνδέονται με οικογενειακά προβλήματα, και χρειάζεται συμβουλευτική για τη μείωσή τους. Άλλες φορές, οι φοβίες μειώνονται χωρίς θεραπεία καθώς βελτιώνεται η ικανότητα του παιδιού για συναισθηματική αυτορρύθμιση.

Η ιδιοσυγκρασία

- ▶ Όταν περιγράφουμε έναν άνθρωπο ως χαρούμενο και με «ανεβασμένη διάθεση», κάποιον άλλο ως δραστήριο και ενεργητικό και κάποιον τρίτο ως ήρεμο, συγκρατημένο ή ευερέθιστο και νευρικό, ουσιαστικά αναφερόμαστε στην **ιδιοσυγκρασία**.



Η έννοια της ιδιοσυγκρασίας

Η έννοια της *ιδιοσυγκρασίας* αναφέρεται στις σταθερές ατομικές διαφορές που εμφανίζονται από πολύ νωρίς στη ζωή και αφορούν στον τρόπο αντίδρασης του ατόμου και στην ικανότητα συναισθηματικής αυτορρύθμισής του.

Ο *τρόπος αντίδρασης* αφορά στην ταχύτητα και στην ένταση της συναισθηματικής διέγερσης, της προσοχής και της κινητικής δραστηριότητας.

Η *αυτορρύθμιση*, αφορά στις στρατηγικές που τροποποιούν αυτόν τον τρόπο αντίδρασης.

Οι επιδράσεις της ιδιοσυγκρασίας

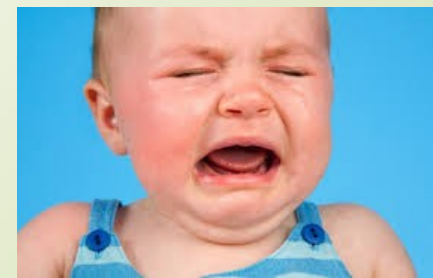
- Τα ψυχολογικά χαρακτηριστικά που συνθέτουν την ιδιοσυγκρασία θεωρούνται οι θεμέλιοι λίθοι της ενήλικης προσωπικότητας.
- Η ιδιοσυγκρασία επηρεάζει την ανάπτυξη της συναισθηματικής αυτορρύθμισης.
- Τα παιδιά που βιώνουν το αρνητικό συναίσθημα έντονα, δυσκολεύονται περισσότερο να αναστέλλουν συναισθήματα και να μετατοπίζουν την προσοχή τους από ενοχλητικά γεγονότα.

Οι επιδράσεις της ιδιοσυγκρασίας

Τα παιδιά που βιώνουν τα αρνητικά συναισθήματα έχουν περισσότερες πιθανότητες να :

- Είναι ανήσυχα και φοβισμένα
- Αντιδρούν με εκνευρισμό στη στενοχώρια των άλλων
- Αντιδρούν θυμωμένα ή επιθετικά όταν απογοητεύονται
- Μην τα πηγαίνουν καλά με δασκάλους και συνομηλίκους

➔ Για την αποφυγή κοινωνικών δυσκολιών, τα συναισθηματικά αντιδραστικά παιδιά πρέπει να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων



Η εκδήλωση των συναισθημάτων με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο

- Η ικανότητα να εκδηλώνει κανείς τα συναισθήματα του με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο απαιτεί ρύθμιση της έκφρασης των συναισθημάτων που νιώθει.
- Τα νεογέννητα δεν εμφανίζουν τέτοια ικανότητα. Γνωστοποιούν τα συναισθήματα τους άμεσα, ανεξάρτητα από τις συνθήκες.
- Ένα μικρό παιδί που θέλει για τα Χριστούγεννα ένα κουτάβι και, αντί γι' αυτό, βρίσκει κάτω από το δέντρο μια βιντεοκασέτα με το έργο 101 Σκυλιά της Δαλματίας, είναι απίθανο να κρύψει τα δάκρυα του και να προσποιηθεί ότι νιώθει ευγνωμοσύνη. Ένα κάπως μεγαλύτερο παιδιά θα έχει τον αυτοέλεγχο να χαμογελάσει γενναία και να πει ευχαριστώ.

Η κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα

- ▶ Ο όρος κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα υποδηλώνει υψηλά επίπεδα ανάπτυξης, τόσο στις κοινωνικές όσο και στις συναισθηματικές "σφαίρες", και την ικανότητα αποτελεσματικής αξιοποίησης αυτών των προσόντων σε καταστάσεις της πραγματικής ζωής.



Δεξιότητες που συμβάλλουν στην κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα

➤ Η Saarni (1990) πρότεινε μια ομάδα 9 δεξιοτήτων που συμβάλλουν στην κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα, οι περισσότερες εκ των οποίων αποκτώνται στη νηπιακή ηλικία:

- ❖ Επίγνωση της προσωπικής συναισθηματικής κατάστασης.
- ❖ Ικανότητα διάκρισης των συναισθημάτων των άλλων.
- ❖ Ικανότητα να μιλάει κανείς για τα συναισθήματα του με λεξιλόγιο χαρακτηριστικό του πολιτισμού του.
- ❖ Ικανότητα ενσυναισθητικής εμπλοκής στα συναισθήματα του άλλου.
- ❖ Συνειδητοποίηση ότι μια εσωτερική συναισθηματική κατάσταση μπορεί να μην αντιστοιχεί στην εξωτερική έκφραση της.

Δεξιότητες που συμβάλλουν στην κοινωνικοσυναισθηματική ικανότητα

- Επίγνωση των πολιτισμικών κανόνων έκφρασης.
- Ικανότητα να λαμβάνει κανείς υπόψη του μοναδικές προσωπικές πληροφορίες για τους άλλους, όταν συμπεραίνει τη συναισθηματική τους κατάσταση.
- Ικανότητα να κατανοεί ότι η έκφραση των συναισθημάτων του μπορεί να επηρεάσει ένα άλλο πρόσωπο και να λαμβάνει υπόψη του το γεγονός αυτό κατά την παρουσίαση του εαυτού του.
- Ικανότητα να χρησιμοποιεί αυτορρυθμιστικές στρατηγικές για να τροποποιεί συναισθηματικές καταστάσεις.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- ▶ Berk, E.,L. (2015). Η ανάπτυξη των βρεφών, των παιδιών και των εφήβων. (Επιστημονική Επιμέλεια Μακρή-Μπότσαρη, Ε.). . Boston, MA: Pearson Education). Αθήνα: Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ.
- ▶ Lightfoot, C., Cole, M., & Cole, S. R. (2014). *Η ανάπτυξη των παιδιών* (Επιστημονική Επιμέλεια: Ζ. Μπαμπλέκου, Μετάφραση: Μ. Κουλεντιανού). Αθήνα: Εκδόσεις Guttenbergt
- ▶ Shaffer, D. (2004). *Εξελικτική Ψυχολογία: Παιδική ηλικία και εφηβεία*. (Επιστημονική Επιμέλεια Μακρή-Μπότσαρη, Ε.). Αθήνα: Εκδόσεις ΕΛΛΗΝ.