

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Γιατί άνθρωποι με υψηλό δείκτη νοημοσύνης δεν τα καταφέρνουν στη ζωή, δεν διακρίνονται κοινωνικά και η προσωπική τους ζωή έχει τα χάλια της, ενώ άνθρωποι που δεν θα μπορούσαν να καυχηθούν για τις επιδόσεις τους στα τεστ νοημοσύνης πετυχαίνουν στην προσωπική τους ζωή και έλκουν σαν μαγνήτης τους γύρω τους λάμποντας σαν αστέρια;

Μια έννοια που μπήκε στη ζωή όλων μας τις τελευταίες δεκαετίες και μπορεί να δώσει την απάντηση είναι η **συναισθηματική νοημοσύνη**. Μια από τις πιο βασικές συνεισφορές της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι ότι εστίασε και έδωσε έμφαση στις συγκινήσεις και τα συναισθήματα των ανθρώπων. Μετά από χρόνια ερευνών, γνωρίζουμε πλέον ότι οι άνθρωποι με υψηλότερη συναισθηματική νοημοσύνη δεν είναι μόνο πιο ευτυχισμένοι, αλλά παίρνουν και καλύτερες αποφάσεις, είναι πιο επιτυχημένοι στο επάγγελμα και γίνονται πιο αποτελεσματικοί ηγέτες. Η ανεπτυγμένη συναισθηματική νοημοσύνη περιλαμβάνει αυτεπίγνωση και έλεγχο των παρορμήσεων, επιμονή, ζήλο και αυτοενεργοποίηση, ενσυναίσθηση και κοινωνική προσαρμοστικότητα. Η κατανόηση της λειτουργίας των δομών του εγκεφάλου οι οποίες δεσπόζουν σε στιγμές θυμού και φόβου ή πάθους και χαράς αποκαλύπτουν πολλά για το πώς αποκτούμε τις συναισθηματικές συνήθειες. Η παιδική και εφηβική ηλικία είναι κρίσιμα παράθυρα που δίνουν την ευκαιρία για την εδραίωση των ουσιωδών συναισθηματικών συνηθειών που θα κυβερνήσουν τη ζωή μας.

Ο συναισθηματικός εγκέφαλος παίζει αδιαμφισβήτητα πρωταγωνιστικό ρόλο στη ζωή του παιδιού, η συμπεριφορά του οποίου χαρακτηρίζεται από ενθουσιασμό, θυμό, επιθυμία και φόβο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό κα ωφέλιμο για τους γονείς να κατανοήσουν τα συναισθήματα του παιδιού τους, να μάθουν πώς να επικοινωνούν με τα συναισθήματα αυτά και πώς να συμβάλλουν στη συναισθηματική ανάπτυξή του. Γνωρίζουμε ότι ο συναισθηματικός εγκέφαλος διαδραματίζει καίριο ρόλο και στη ζωή των ενηλίκων, γιατί είναι πανταχού παρών στην καθημερινή μας ζωή. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι ο διανοητικός εγκέφαλος είναι χτισμένος πάνω στον συναισθηματικό και ότι, για να

μπορέσουν οι γονείς να συμβάλλουν στην ανάπτυξη του συναισθηματικού εγκεφάλου, θα πρέπει να ακολουθήσουν κάποιες αρχές και στρατηγικές.

Η πρώτη βασική αρχή είναι η ανάπτυξη δεσμού ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά, καθώς αυτό αποτελεί το κλειδί για την αυτοεκτίμησή του παιδιού. Δεν υπάρχει τίποτα πιο σημαντικό από το να βοηθάμε τα παιδιά να νιώθουν καλά με τον εαυτό τους, Όταν ένα παιδί αισθάνεται ασφάλεια, αισθάνεται ότι η αγάπη που του προσφέρεται είναι αδιαπραγμάτευτη, μεγαλώνει νιώθοντας ότι το εκτιμούν και είναι ευτυχισμένο. Χωρίς έναν δεσμό εμπιστοσύνης και ασφάλειας το παιδί μπορεί να αντιμετωπίσει σοβαρές δυσκολίες στη σχέση του με τους άλλους ανθρώπους. Η μαγεία του δεσμού ανάμεσα στη μητέρα και στο μωρό ξεκινά τη στιγμή της γέννησής του και οφείλεται στην ωκυτοκίνη, η οποία είναι μια ορμόνη που εκκρίνεται κατά τον τοκετό και επιτρέπει στις γυναίκες να αντέξουν στις ωδίνες. Η ποιότητα του δεσμού μητέρας-παιδιού θα καθορίσει αργότερα και τους ρομαντικούς δεσμούς που θα σχηματίσει το παιδί όταν ενηλικιωθεί. Η ωκυτοκίνη είναι η ορμόνη της αγάπης που εκκρίνεται και όταν κρατάμε το παιδί στην αγκαλιά, χτενίζουμε τα μαλλιά του, το κρατάμε από το χέρι πηγαίνοντάς το στο σχολείο ή όταν παίζουμε μαζί του πετυχαίνοντας σωματική επαφή. Ο δεσμός ενισχύεται ακόμα περισσότερο αν κρατάμε το λόγο μας, δεν λέμε ψέματα, τηρούμε τις υποσχέσεις μας, το κάνουμε να νιώθει ότι έχει αξία και ικανοποιούμε τις βασικές του ανάγκες.

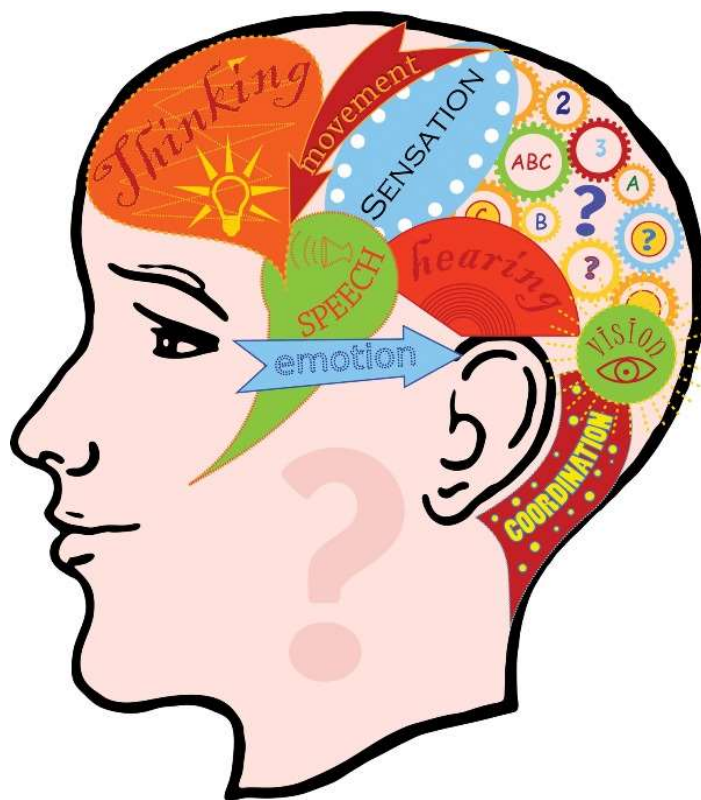
Ένας στενός δεσμός ανάμεσα στους γονείς και το παιδί μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αναπτύξει την αγάπη για τον εαυτό του, αλλά είναι δύσκολο να αποκτήσει «καλή» αυτοεκτίμηση, εάν αυτή δεν συνοδεύεται από μια ικανή δόση αυτοπεποίθησης. Τα γονίδια που κληρονομούνται προδιαθέτουν για το κάθε παιδί μεγαλύτερο ή μικρότερο βαθμό αυτοπεποίθησης. Αν, βέβαια, το παιδί βοηθηθεί από τους γονείς του, θα αποκτήσει περισσότερη αυτοπεποίθηση και ξέρουμε σήμερα ότι ένας από τους λόγους που βλάπτουν την αυτοπεποίθηση του παιδιού είναι η υπερβολική ενασχόληση και η υπερπροστατευτικότητα. Για να κατανοήσουμε πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος του παιδιού στο θέμα της αυτοπεποίθησης πρέπει να ξέρουμε ότι υπάρχουν δύο πρωταγωνιστές στον εγκέφαλο του. Πρώτον μια δομή που λέγεται αμυγδαλή, η οποία αποτελεί ένα από τα σημαντικότερα μέρη του συναισθηματικού εγκεφάλου και ενεργοποιείται κάθε φορά που ο εγκέφαλος αντιμετωπίζει μια επικίνδυνη κατάσταση. Δεύτερον ο μετωπιαίος λοβός, ο οποίος ασκεί λειτουργία ελέγχου, δίνοντας στο παιδί τη δυνατότητα να ελέγξει τον φόβο του και να συνεχίσει. Σε κάθε κατάσταση που προκαλεί φόβο, αυτά τα δύο μέρη του εγκεφάλου συγκρούονται. Εάν κερδίσει η αμυγδαλή, το παιδί θα τρομάξει και εάν κερδίσει ο μετωπιαίος λοβός θα κυριαρχήσει ο φόβος. Ας υποθέσουμε ότι ένα παιδί που έμαθε να περπατάει πριν από λίγους μήνες στην προσπάθειά του να ανεβεί σε ένα παγκάκι πέφτει. Εάν ο γονιός επέμβει, το παιδί θα μάθει ότι χρειάζεται τους γονείς του για να νιώθει καλά. Εάν η μητέρα του βγάλει μια κραυγή ή το παιδί διακρίνει μια έκφραση τρόμου στο πρόσωπο των γονιών, θα ενεργοποιηθεί η αμυγδαλή και θα τρομάξει. Η αυτοπεποίθηση, λοιπόν, του παιδιού εξαρτάται άμεσα

από την εμπιστοσύνη που του δείχνουν οι γονείς. Εάν το μόνο που κάνουν οι γονείς είναι να ανησυχούν για την υγεία, την ασφάλεια και την ευεξία του, τότε ο εγκέφαλος του παιδιού θα καταλάβει ότι ο κόσμος είναι επικίνδυνος και ότι δεν είναι ικανό να αντιμετωπίσει μόνο του τη ζωή. Μπροστά σε οποιαδήποτε πρόκληση ή νέα κατάσταση το παιδί θα αντιδρά με φόβο και θα κρύβεται κάτω από τη φούστα της μητέρας του για να αποφύγει την πρόκληση. Το παιδί που μεγαλώνει και νιώθει ότι οι γονείς του το εμπιστεύονται θα γίνει ένας ενήλικας που θα μπορεί να πετύχει τους στόχους και τις φιλοδοξίες του, της τύχης βοηθούσης!

Αναπόσπαστο κομμάτι της ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης είναι να μπορούμε να ξεπερνάμε τους φόβους μας. Οι φόβοι είναι ένα φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξης του παιδιού και μπορεί να είναι ενστικτώδεις (για τα φίδια, το σκοτάδι, κλπ.) ή επίκτητοι (π.χ. υσφοβία μετά την πτώση από ένα δέντρο, φόβος για τα ζώα μετά από επίθεση σκύλου, κλπ.). Οι γονείς πρέπει να κατανοήσουν τη λειτουργία του εγκεφάλου για να μπορέσουν να βοηθήσουν τα παιδιά να ξεπεράσουν τους φόβους τους μετά από τραυματικές εμπειρίες. Το εξωτερικό μέρος του εγκεφάλου, που ονομάζεται εγκεφαλικός φλοιός απαρτίζεται από δύο ημισφαίρια, το αριστερό και το δεξιό. Οι τραυματικές εμπειρίες καταγράφονται στο δεξιό ημισφαίριο και γνωρίζουμε ότι μερικές σκηνές από τις τραυματικές εμπειρίες αποτυπώνονται στη μνήμη με τη μορφή εικόνων και αισθήσεων, ζουν σε αυτό το πιο διαισθητικό και οπτικό ημισφαίριο και μπορεί να παραμείνουν χαραγμένες στον εγκέφαλο του για πάντα, αν δεν κάνουμε κάτι για να το αποτρέψουμε. Εκείνο που έχουμε να κάνουμε είναι να προτρέψουμε το παιδί να μιλήσει γι' αυτό που είδε και ένιωσε. Όταν ένας φοβισμένος άνθρωπος μιλάει και περιγράφει τι συνέβη, το αριστερό ημισφαίριο που είναι επιφορτισμένο με την ομιλία αρχίζει να επικοινωνεί με το δεξιό ημισφαίριο. Με αυτόν τον απλό τρόπο βοηθάμε το λεκτικό και λογικό μέρος του εγκεφάλου να βοηθήσει με τη σειρά του το οπτικό και συναισθηματικό μέρος να ξεπεράσει το βίωμα. Το παιδί θα θυμάται το γεγονός ως μια δυσάρεστη τραυματική εμπειρία, αλλά δεν θα βιώνει πλέον το ίδιο επίπεδο άγχους και θα εξελίσσεται σε έναν ατρόμητο ενήλικα γεμάτο αυτοπεποίθηση.

Ένα κοινό χαρακτηριστικό των ανθρώπων με καλή συναισθηματική νοημοσύνη είναι η ευθύτητα, η οποία είναι ένας τρόπος επικοινωνίας, που μας επιτρέπει να νιώθουμε σιγουριά για τα δικαιώματά μας, τις απόψεις μας και τα συναισθήματά μας και να τα εκφράζουμε στους άλλους με σεβασμό. Όσοι τη διαθέτουν αισθάνονται πιο σίγουροι για τον εαυτό τους, διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο συγκρούσεων με άλλους και είναι πιο αποτελεσματικοί στην επίτευξη των στόχων τους. Χάρη στους νευρώνες-κάτοπτρα ο εγκέφαλος του παιδιού εξασκείται και μαθαίνει το ρεπερτόριο των συμπεριφορών που παρατηρεί στους γονείς του. Εάν το παιδί παρατηρήσει ότι οι γονείς του αντιμετωπίζουν μικρές συγκρούσεις με σαφήνεια και σεβασμό, θα αναπτύξει ένα ευθύ επικοινωνιακό ύφος.

Μια δεξιότητα που κάθε παιδί πρέπει να αποκτήσει στη διάρκεια της ζωής του, για να γίνει ευτυχισμένος ενήλικας, είναι να μάθει να ξεπερνά την απογοήτευση. Ένας τρόπος να βοηθήσουμε, ώστε να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την απογοήτευση, είναι να του διδάξουμε την υπομονή. Αντί να σπεύδουμε να το βοηθήσουμε με το παραμικρό κάλεσμα, θα πρέπει να εμπιστευτούμε την ικανότητά του να περιμένει, φροντίζοντας για την ικανοποίηση των αναγκών το συντομότερο δυνατόν, με την ηρεμία και τη σιγουριά ότι μπορεί να ανταπεξέλθει σε μια μικρή δόση απογοήτευσης. Ακόμα πρέπει να προσπαθήσουμε να μάθει να τηρεί τα όρια, ειδικά τα χρονικά, γιατί είναι καλό για τον εγκέφαλό του η εκπαίδευση να συγκρατείται κάποιες φορές ή να περιμένει τη σειρά του για να πάρει αυτό που θέλει. Σίγουρα θα βιώσει κάποια απογοήτευση και ανυπομονησία, αλλά θα μάθει την έννοια της προσδοκίας, η οποία αποτελεί ένα άλλο χαρακτηριστικό των πολύ ευτυχισμένων ανθρώπων.



Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα Νέος Αγών στις 7/11/2023