

Μουτσάνας Ελευθέριος Παιδίατρος



ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ

Η κατανόηση της λειτουργίας του εγκεφάλου του παιδιού από τους γονείς είναι πολύ σημαντικό γεγονός, γιατί τους βοηθά να ερμηνεύουν τη συμπεριφορά του και να τροποποιούν τον λόγο και τη συμπεριφορά τους, προκειμένου να πετύχουν να αλλάξει και εκείνο τη δική του συμπεριφορά.

Η πιο χρήσιμη ιατρική πληροφορία, που κάθε γονιός πρέπει να γνωρίζει, είναι ότι ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελείται από τρεις διαφορετικούς, διασυνδεδεμένους «εγκεφάλους», οι οποίοι προέκυψαν κατά τη διάρκεια της εξέλιξης: τον **ερπετοειδή** εγκέφαλο, τον **συναισθηματικό** και τον **λογικό** εγκέφαλο. Ο ερπετοειδής είναι ο εγκέφαλος που μοιραζόμαστε με τα ερπετά και βρίσκεται στη βάση. Σε αυτόν τον εγκέφαλο υπάρχουν δομές που ρυθμίζουν τη λειτουργία της καρδιάς, της αναπνοής, του ύπνου, την πείνα, τη δίψα και μας επιτρέπουν να εντοπίζουμε τις αλλαγές της θερμοκρασίας. Ο συναισθηματικός εγκέφαλος αναπτύχθηκε την εποχή των πρώτων θηλαστικών και η λειτουργία του βασίζεται στην ικανότητα διάκρισης ανάμεσα στα ευχάριστα, όπως η αγάπη και η χαρά, και στα δυσάρεστα συναισθήματα, όπως η λύπη, ο φόβος και ο θυμός. Ο λογικός εγκέφαλος είναι εκείνος που διαφοροποιεί τους ανθρώπους από τα υπόλοιπα ζώα και μας επιτρέπει να έχουμε αυτεπίγνωση, να επικοινωνούμε, να σκεφτόμαστε λογικά, να μπαίνουμε στη θέση των άλλων ή να παίρνουμε αποφάσεις με βάση ένα πιο λογικό ή διαισθητικό σκεπτικό. Η κύρια διαφορά ανάμεσα στον εγκέφαλο του παιδιού και εκείνον του ενήλικα είναι ότι οι νευρώνες του ενήλικα έχουν ήδη αναπτύξει τρισεκατομμύρια συνδέσεις και επιπλέον ότι στα παιδιά τον έλεγχο της συμπεριφοράς τον έχουν ακόμη ο ερπετοειδής και ο συναισθηματικός εγκέφαλος.

Μέχρι να χρονίσει το παιδί, οι γονείς θα πρέπει να αλληλεπιδρούν με τον πρωτόγονο εγκέφαλο του παιδιού και να ικανοποιούν τις βασικές του ανάγκες, δηλαδή την πείνα, τη δίψα, κλπ., και να καθησυχάζουν το μωρό. Μετά τον πρώτο χρόνο ο ερπετοειδής εγκέφαλος συνυπάρχει με τον συναισθηματικό και οι γονείς θα πρέπει να εφαρμόζουν στρατηγικές ώστε να μπορέσουν να επικοινωνήσουν τόσο με τα πρωτόγονα ένστικτα του παιδιού, όσο και με τις συναισθηματικές του

ανάγκες για αγάπη και ασφάλεια. Λίγο αργότερα, γύρω στα τρία, στη ζωή του παιδιού αρχίζει να πρωταγωνιστεί ο λογικός εγκέφαλος. Το παιδί είναι πλέον σε θέση να ελέγχει τα βασικά του ένστικτα και να καθοδηγείται από τη λογική, τη διαίσθηση και την επιθυμία. Οι γονείς του θα πρέπει να το βοηθήσουν να σκέφτεται, να συγκεντρώνει την προσοχή του ή να θυμάται προηγούμενες καταστάσεις-εμπειρίες, και να συνδεθεί με τον συναισθηματικό του εγκέφαλο. Τα εργαλεία που διαθέτουν οι γονείς για να υποστηρίξουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου είναι η υπομονή και η κατανόηση, η ενσυναίσθηση, η ενίσχυση των κανόνων και της θετικής συμπεριφοράς, οι εναλλακτικές λύσεις αντί για τιμωρία, και η καλή επικοινωνία.

Η διαφορά σε όσα μπορεί να κάνει ένα παιδί και σε όσα πιστεύουν οι γονείς του ότι μπορεί να κάνει, συχνά δημιουργεί παρεξηγήσεις, αναστάτωση και θυμό, τα οποία μπορούν να αποφευχθούν αν καταλάβουμε τι πραγματικά συμβαίνει στον εγκέφαλό του. Σε αυτή την ηλικία (2-3 χρονών) ξεκινούν οι εκρήξεις θυμού και οι γονείς συνειδητοποιούν ότι η προσπάθεια απόσπασης της προσοχής δεν έχει πλέον αποτελέσματα, όπως παλαιότερα, και ότι δεν έχουν άλλη επιλογή από το να απαντήσουν στο παιδί ευθέως με ένα ξεκάθαρο «όχι». Όταν το παιδί καταλάβει ότι η άρνηση είναι αμετάκλητη, ξεσπά στον εγκέφαλό του μια καταιγίδα. Το παιδί δεν έχει την ικανότητα να κατευνάσει την αγανάκτησή του, επειδή οι ανασταλτικοί νευρώνες που επιβραδύνουν ή αναστέλλουν αυτή τη συμπεριφορά ή το συναίσθημα δεν έχουν αναπτυχθεί έως την ηλικία των τεσσάρων χρονών. Ακόμα και να το ντροπιάσουν, να το απειλήσουν ή να το μαλώσουν το παιδί θα κλάψει, θα ουρλιάξει και θα κλωτσήσει, γεγονός που επιτρέπει στον εγκέφαλό του να εκτονώσει όλη αυτή τη συσσωρευμένη ενέργεια στους νευρώνες «δράσης» και έτσι, σταδιακά, να ηρεμήσει. Ωστόσο, πολλοί γονείς ερμηνεύουν αυτές τις ενέργειες ως «θεατρνισμούς» ή ως μια προσπάθεια χειραγώγησης, θυμώνουν, και αυτό δυσκολεύει ακόμα περισσότερο την κατάσταση του παιδιού. Χρειάζεται, λοιπόν, υπομονή και κατανόηση. Μπορούμε να ηρεμήσουμε το παιδί αν του εξηγήσουμε, του δώσουμε χρόνο, το βοηθήσουμε να αισθανθεί ότι το καταλαβαίνουμε και το πάρουμε αγκαλιά.

Ολοένα και περισσότερες μελέτες επιβεβαιώνουν ότι στη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, το πιο βασικό είναι να νιώθει ότι το καταλαβαίνουν. Με τον τρόπο αυτό το παιδί αποκτά σιγουριά ότι με τις ικανότητές του θα τα καταφέρει να τα βγάλει πέρα και αισθάνεται ότι κάποιος θα το φροντίσει, εάν δεν τα καταφέρει μόνο του. Αν ακούμε ένα παιδί επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση, το βοηθάμε να κατανοήσει και να συνδέσει τα συναισθήματά του με τις σκέψεις του. Ο λογικός και ο συναισθηματικός εγκέφαλος συντονίζονται στην ίδια συχνότητα και αυτό ασκεί μια καταπραϊντική επίδραση στον συναισθηματικό εγκέφαλο.

Τα εργαλεία που διαθέτουν οι γονείς για την ενίσχυση των κανόνων και της θετικής συμπεριφοράς είναι το προσωπικό παράδειγμα, ο έπαινος και το παιχνίδι. Τα παιδιά αναπτύσσουν ένα σημαντικό μέρος των διανοητικών και συναισθηματικών τους ικανοτήτων μέσω της παρατήρησης και

της μίμησης. Στον εγκέφαλό τους υπάρχουν οι νευρώνες-κάτοπτρα που προβάρουν σιωπηρά πολλές από τις δικές μας συμπεριφορές, προπαρασκευάζοντας τον εγκέφαλο να επαναλάβει τις ίδιες συμπεριφορές σε παρόμοιες καταστάσεις. Έχει αποδειχθεί ότι καλά παραδείγματα συμπεριφοράς των γονέων είναι κρίσιμα για τη διαπαιδαγώγηση του παιδιού στη διαχείριση του θυμού και της αγανάκτησης. Ο έπαινος θέτει σε λειτουργία το σύστημα της αμοιβής μέσω της διέγερσης ειδικών νευρώνων που παράγουν μια ορμόνη που λέγεται ντοπαμίνη, προκαλεί ευχαρίστηση, και επιτρέπει στο παιδί να συνδέσει μια συμπεριφορά με ένα συναίσθημα ικανοποίησης. Έχει επισημανθεί ότι η διαρκής ενίσχυση της συμπεριφοράς με ανταμοιβή μπορεί να αποβεί αρνητική για την αυτοεκτίμησή του και ότι οι υλικές ενισχύσεις παρέχουν λιγότερη επιβράβευση σε σχέση με τις συναισθηματικές και, άρα, γι' αυτό είναι λιγότερο αποτελεσματικές. Το παιχνίδι του παιδιού με τον ενήλικα είναι πιο αποτελεσματικό (σε σχέση με την παροχή υλικών ανταμοιβών) στη διέγερση των νευρώνων που εκκρίνουν ντοπαμίνη, και επομένως η ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς είναι ισχυρότερη.

Τα όρια είναι απαραίτητα για τη διαπαιδαγώγηση του εγκεφάλου, διότι υπάρχει μια ολόκληρη περιοχή που ονομάζεται «προμετωπιαία», η οποία είναι αποκλειστικά αφιερωμένη στη θέσπιση ορίων, στην επιβολή τους, στην υποστήριξη του ανθρώπου ώστε να μπορεί να αντιμετωπίσει το αίσθημα δυσφορίας που προκύπτει όταν αναγκάζεται να συμμορφωθεί με αυτά. Η περιοχή αυτή είναι σημαντική και για την ευτυχία. Γνωρίζουμε ότι η ικανότητα των παιδιών να θέτουν όρια στον εαυτό τους και να έχουν αυτοέλεγχο είναι ο καλύτερος δείκτης ακαδημαϊκής και κοινωνικής επιτυχίας και ακόμα ότι συμβάλλουν στην πρόληψη της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής και άλλων προβλημάτων. Όταν θέτουμε όρια, αφενός βοηθάμε το παιδί να βελτιώσει τον αυτοέλεγχό του και αφετέρου το διευκολύνουμε να αναζητήσει εναλλακτικές λύσεις, κάνοντάς το πιο ευέλικτο και ευπροσάρμοστο.

Η τιμωρία μπορεί ενίοτε να πετυχαίνει το στόχο της, αλλά θεωρείται λανθασμένη στρατηγική διαπαιδαγώγησης για πολλούς λόγους. Πρώτον διδάσκει στο παιδί ότι είναι ένα αποδεκτό είδος συμπεριφοράς. Το παιδί μαθαίνει ότι μπορεί να ξεσπάει στους άλλους, όταν εκνευρίζεται, και ότι, όταν κάνει τον άλλο να αισθανθεί άσχημα, αποκαθίσταται ένα μέρος της ζημιάς που είχε προκαλέσει ο τελευταίος. Η δεύτερη αρνητική επίπτωση είναι ότι αυξάνει το αίσθημα της ενοχής, αφού το παιδί ήδη αισθάνεται ένοχο για την πράξη που έκανε και για την οποία τιμωρείται. Η τελευταία και πιο αρνητική επίπτωση της τιμωρίας είναι το δίδαγμα που αποκομίζει το παιδί για τον εαυτό του. Όταν τιμωρούμε ένα παιδί επειδή δεν μας υπακούει ή όταν το μαλώνουμε και το αποκαλούμε άτακτο, κλπ., ο εγκέφαλός του χρησιμοποιεί αυτή την πληροφορία για να σχηματίσει μια «αυτοεικόνα». Κάθε φορά που λέμε μια φράση που αρχίζει από το «είσαι», ο εγκέφαλος του παιδιού αποθηκεύει το δεδομένο σε μια δομή που ονομάζεται «ιππόκαμπος», η οποία έχει την ευθύνη να αποθηκεύει όλες τις γνώσεις για τον κόσμο και τον εαυτό, δίνοντάς του τη δυνατότητα να λαμβάνει αποφάσεις για τη ζωή του. Εάν το

παιδί θεωρεί ότι είναι γενναίο ή υπάκουο θα πράττει αντίστοιχα, ενώ εάν τα μηνύματα από τους γονείς ή τους δασκάλους του έχουν κάνει το παιδί να πιστεύει ότι είναι άτακτο, κλασιάρικο, ψεύτης/ψεύτρα, κλπ. θα συμπεριφέρεται σύμφωνα με αυτή την εικόνα. Υπάρχουν, λοιπόν, άλλες στρατηγικές, που είναι λιγότερο επιβλαβείς, πιο αποτελεσματικές και δημιουργούν πολύ λιγότερες ενοχές από την τιμωρία, όπως η ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς, το να θέτουμε τα παιδιά μπροστά στις συνέπειες των πράξεών τους και να τα βοηθάμε να επανορθώσουν τα σφάλματά τους, όταν έχουν προκαλέσει βλάβη σε άλλους ανθρώπους.

Γνωρίζουμε σήμερα ότι η επικοινωνία με ενσυναίσθηση ανάμεσα στους γονείς και τα παιδιά είναι η κύρια οδός διανοητικής ανάπτυξης τα πρώτα χρόνια της ζωής. Η μνήμη, η συγκέντρωση, η γλώσσα, η γνώση του περιβάλλοντος, ο αυτοέλεγχος και η αφαιρετική σκέψη χρειάζονται την επικοινωνία για να ανθίσουν. Ο εγκέφαλος του παιδιού είναι προγραμματισμένος να μάθει και να αποκτήσει όλες τις διανοητικές ικανότητες που χαρακτηρίζουν τον άνθρωπο, αλλά χωρίς ενθάρρυνση και συζήτηση με τους γονείς, ποτέ δεν πρόκειται να αναπτυχθούν πλήρως.



Δημοσιεύθηκε στην εφημερίδα Νέος Αγών στις 25/10/2023