

Η αξία του αυτοελέγχου κατά και μετά την περίοδο του κορωνοϊού: Πως βοηθούμε τα παιδιά να την αναπτύξουν.

Ο καθένας μας μέσα από μια κρίση είχε να αναλογιστεί πολλά. Να προβληματιστεί και στη συνέχεια μόλις θα έχει την ευκαιρία και το σθένος, δεδομένων των μικρών ή και μεγάλων απωλειών, να προσπαθήσει να βελτιώσει ό,τι είναι εφικτό ή και ακόμη να αποδομήσει ότι είναι μάταιο και ανούσιο. Το τελευταίο διάστημα σκεπτόμενη μέσα από διαφορετικούς ρόλους, προσανατολίστηκα περισσότερο σε όλες αυτές τις αξίες και τα εφόδια που χρειάζεται να μεταλαμπαδεύσουμε στα παιδιά μας για να μπορούν αυτόνομα να λειτουργούν προς όφελος των εαυτών τους και των συνανθρώπων τους. Η λίστα είναι τεράστια, είμαι σίγουρη πως όλοι μας μπορούμε να σκεφτούμε μια σωρεία από δυνατότητες, δεξιότητες, στοιχεία χαρακτήρα που είναι απαραίτητα να καλλιεργηθούν σε ένα παιδί, εφόσον πολλά από αυτά ενδέχεται να μην του είναι εγγενείς, ή ακόμη και αν του είναι, γνωρίζουμε πλέον ότι αν δεν επενδύσουμε σε αυτά, πολλές φορές τείνουν να υποτιμηθούν ή ακόμη και να μπορεί να εξαλειφθούν. Δεδομένου της χρονικής περιόδου η αξία του αυτοελέγχου/αυτοπειθαρχίας με έχει προβληματίσει έντονα. Πάντοτε την θεωρούσα αδίκως μια υποτιμημένη αξία παρόλο που σε ένα πολύ θεωρητικό και φιλοσοφικό επίπεδο την αναγνωρίζουμε. Αρκεί να λάβουμε υπόψιν τη συχνότητα με την οποία την επικαλούμαστε –χωρίς να αναφέρομαι στις περιπτώσεις που προσπαθούμε να οριοθετήσουμε έναν ενήλικα ή ένα παιδί μετά από μια ‘κακή’ συμπεριφορά-, που δρούμε με γνώμονα αυτήν στην καθημερινότητα μας, καθώς και την προσπάθεια που κάνουμε για να την διδάξουμε στα παιδιά μας μέσα από θετικές προσεγγίσεις και ήρεμες διαδικασίες. Τη δεδομένη όμως στιγμή η αξία του αυτοελέγχου, μας αποδεικνύει έκδηλα την σπουδαιότητα της. Δεν είναι άλλωστε λίγες φορές που οι επαγγελματίες που βρίσκονται στην πρώτη γραμμή για την αντιμετώπιση του COVID-19, μέχρι και σήμερα την επικαλούνται ούτως ώστε να μας προτρέψουν και ταυτόχρονα να μας υπενθυμίζουν τον τρόπο που πρέπει να αντιμετωπίζουμε την κρισιμότητα της κατάστασης.

Τι είναι λοιπόν ο αυτοέλεγχος και ποια η σημαντικότητά του;

Οι ονομασίες για τον αυτοέλεγχο ποικίλουν: αυτοπειθαρχία, αυτορρύθμιση, θέληση, έλεγχος, δύναμη του εγώ κ.α. Το κοινό όμως νοήμα που διέπει τις διαφορετικές αντιλήψεις αυτοελέγχου είναι η ιδέα να μπορεί το άτομο να συγκρατεί τα συναισθήματα του και τις παρορμήσεις του ώστε να καταφέρει να πετύχει συγκεκριμένους στόχους. Για πολλούς επιστήμονες, ευτυχώς, θεωρείται μια επίκτητη δεξιότητα που επέρχεται με την ωριμότητα και την εκπαίδευση. Έχει διαπιστωθεί να συνδέεται στην ενήλικη ζωή με καλύτερη εργασία, με την ευημερία, με την καλή σωματική υγεία, με την απουσία χρήσης ουσιών, την μειωμένη παραβατική συμπεριφορά κ.α. Μελετώντας την αξία του αυτοελέγχου θα μπορούσε να υποστηριχθεί ότι ίσως ένα από τα πιο σημαντικά ευρήματα στην έρευνα του, είναι η προγνωστική δύναμη που έχει σε ένα άτομο και η οποία είναι συγκρίσιμη με αυτή της ευφυΐας ή της κοινωνικοοικονομικής του κατάστασης (Moffitt et al, 2011).

Από τη σκοπιά της Θετικής Ψυχολογίας ο αυτοέλεγχος/αυτορρύθμιση θεωρείται ένα από τα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που συμβάλλουν στην ευτυχία, στην αποτελεσματικότερη διαχείριση των δυσκολιών, στη δημιουργία μιας γεμάτης, αρμονικής και με νόημα ζωής. Είναι εντυπωσιακό το δεδομένο ότι τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες σε 54 έτη, ο αυτοέλεγχος ανάμεσα στα 24 δυνατά στοιχεία του χαρακτήρα που έχουν μελετηθεί, εμφανίζεται το λιγότερο σημαντικό στοιχείο χαρακτήρα. Κατ' επέκταση, λόγω του ότι δεν θεωρείται σημαντική αξία συγκριτικά με άλλες όπως είναι η καλοσύνη, η ειλικρίνεια ή το χιούμορ, τα άτομα τείνουν να δεσμεύονται λιγότερο σε συμπεριφορές αυτοπειθαρχίας (Park, Peterson, & Seligman, 2006). Φυσικά, ο αυτοέλεγχος σε σχέση με άλλα χαρακτηριστικά ίσως να χρειάζεται περισσότερη προσπάθεια για να μπορέσουμε να τον επιδείξουμε και συχνά οι αποτυχίες μας επιμένουν ακόμη και όταν

αναγνωρίζουμε την απουσία του και προσπαθούμε να το επιλύσουμε και να συμπεριφερθούμε διαφορετικά.

Τι γίνεται όμως με τα παιδιά; Μπορεί ένα παιδί να επιδείξει αυτοέλεγχο;

Σίγουρα η ηλικία παίζει ένα ρόλο εφόσον τα μικρότερα παιδιά στερούνται τον αυτοέλεγχο των μεγαλύτερων. Σίγουρα δεν μπορούμε να αναμένουμε τον ίδιο αυτοέλεγχο από ένα τρίχρονο σε σχέση με ένα δεκαεπτάχρονο παιδί. Ο αυτοέλεγχος εξελίσσεται με την πάροδο των ετών, με μερικές από τις μεγαλύτερες αλλαγές να συμβαίνουν μεταξύ των ηλικιών 3 και 7 ετών και κατά τη διάρκεια της εφηβείας. Πρόκειται όμως για μια αξία /δεξιότητά που εξελίσσεται μέσα από προσπάθεια καθ όλη τη διάρκεια της ζωής μας και η οποία δεν πρέπει να θεωρείται δεδομένη η παρουσία της εάν δεν είμαστε προσανατολισμένοι σε αυτή. Στα παιδιά, η αξία του αυτοελέγχου έχει φανεί να συνδέεται με καλύτερες ακαδημαϊκές επιδόσεις καθώς και με μειωμένες πιθανότητες για άγχος, κατάθλιψη και επιθετική συμπεριφορά.

Πως προωθούμε τον αυτοέλεγχο στα παιδιά; Οι επιστημονικά τεκμηριωμένες πρακτικές αρκετές, ωστόσο ακολούθως γίνεται αναφορά σε κάποιες από αυτές.

- Ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία για τη διατήρηση του αυτοελέγχου είναι η **αλλαγή του περιβάλλοντος και η απομάκρυνση των ‘πειρασμών’**. Για τα μικρά παιδιά, αυτό μπορεί να σημαίνει την απομάκρυνση ενός παιχνιδιού το οποίο είναι πιθανό να προκαλέσει ένταση / σύγκρουση. Σε σχέση με αυτό το εύρημα, αυτό που χρειάζεται να κάνουμε κατά τη διάρκεια της ανάπτυξης των παιδιών είναι να τα διδάσκουμε πώς να μάθουν να προσδιορίζουν τους πειρασμούς στο περιβάλλον τους από μόνα τους και να λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα για να τους αντιμετωπίσουν. Τα παιδιά που στο τέλος της ημέρας κατάφεραν να πειθαρχήσουν στους στόχους τους, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι έχουν μεγαλύτερη δύναμη χαρακτήρα, αλλά είναι πολύ πιθανόν να είχαν κάποιο ενήλικα στη ζωή τους που τους δίδαξε πως να προβλέπουν και να αποφεύγουν καταστάσεις που τους προκαλούν παρορμητική / απερίσκεπτη συμπεριφορά (Duckworth et al, 2016).
- **Τα μικρά παιδιά για να μπορέσουν να χτίσουν αυτοέλεγχο χρειάζονται έγκαιρες υπενθυμίσεις.** Είναι δύσκολο να είμαστε τυπικοί σε ένα στόχο εάν δεν θυμόμαστε τους κανόνες. Ειδικά τα μικρά παιδιά έχουν μεγαλύτερη δυσκολία να θυμούνται τις οδηγίες και εύκολα αποσπάται η προσοχή τους. Έχει διαπιστωθεί ερευνητικά ότι όταν υπάρχει ένας ενήλικας να υπενθυμίζει στα παιδιά τους κανόνες πριν από κάθε δοκιμή/στόχο που χρειάζεται να φέρουν εις πέρας, τα παιδιά έχουν περισσότερες πιθανότητες να ελέγξουν τις παρορμήσεις τους και να έχουν αυτοέλεγχο. Αυτό σε αντίθεση με τα παιδιά που δεν τους γίνεται καμία υπενθύμιση.
- **Τα παιχνίδια βοηθούν τα παιδιά να μάθουν να ασκούν αυτοέλεγχο.** Κάθε φορά που ζητάμε από τα παιδιά να παίξουν παιχνίδια όπου χρειάζεται να ακολουθήσουν κανόνες, τους ενθαρρύνουμε με ένα τρόπο να αναπτύξουν αυτοέλεγχο. Η αλήθεια είναι ότι συχνά μπορεί ως ενήλικες να διερωτόμαστε εάν πράγματι τα παιχνίδια είναι αποτελεσματικά, εντούτοις όπως φαίνεται μέσα από σχετικές μελέτες μπορούν να είναι πολύ βοηθητικά. Οι ερευνήτριες Shauna Tominey και Megan McClelland (2009) μέτρησαν τις δεξιότητες αυτορρύθμισης παιδιών προσχολικής ηλικίας σε μια σειρά παιχνιδιών. Τα παιδιά που μελετήθηκαν έπαιζαν συγκεκριμένα παιχνίδια, δύο φορές την εβδομάδα, για τριάντα λεπτά το καθένα, για οκτώ εβδομάδες. Όταν οι ερευνητές επανεκτίμησαν τις ικανότητες αυτορρύθμισης τους, φάνηκε

ότι τα παιδιά που είχαν δυσκολίες και είχαν ξεκινήσει με χαμηλότερα επίπεδα αυτορύθμισης είχαν βελτιωθεί. ([Δείτε τα Σχετικά Παιχνίδια για μικρά παιδιά](#)).

- **Μαθαίνουμε στα παιδιά από πολύ μικρή ηλικία να οργανώνονται και να προβλέπουν.** Η οργάνωση είναι ένα σημαντικό στοιχείο της αυτοπειθαρχίας. Οι άνθρωποι είναι πιο πιθανό να πετύχουν όταν σκεφτούν -εκτός από τους στόχους τους-, τα εμπόδια που θα αντιμετωπίσουν κατά την επίτευξη των στόχων τους και να βρουν συγκεκριμένα βήματα από πριν για το πότε, πού, και πώς θα αναλάβουν δράση. Χρειάζεται να βοηθήσουμε τα παιδιά να μάθουν να προβλέπουν τα εμπόδια που θα βρουν στο δρόμο τους, στην προσπάθεια τους να επιδείξουν μια συμπεριφορά που απαιτεί μικρό ή μεγαλύτερο αυτοέλεγχο (π.χ. απουσία φυσικής επαφής με φίλους κατά τον κορωνοϊό ή συστηματικό διάβασμα για να εξασφαλίσουν ένα ψηλό βαθμό σε εξετάσεις). Παράλληλα να τους μάθουμε να υπολογίζουν για τι περίπου θα κάνουν στις περιπτώσεις που θα εμφανιστούν αυτά τα εμπόδια.
- **Ενισχύουμε στα παιδιά τη σωστή νοοτροπία για την αντιμετώπιση των προκλήσεων στη ζωή.** Αρκετοί άνθρωποι σκέφτονται ότι κάποια χαρακτηριστικά μας είναι σταθερά, ότι είναι ικανότητες που κληρονομούμε και δεν μεταβάλλονται. Μια τέτοια άποψη στηρίζεται σε μια [Σταθερή Νοοτροπία](#). Όταν οι ενήλικες και τα παιδιά έχουν μια τέτοια νοοτροπία είναι πιο εύκολο να εγκαταλείψουν τις προσπάθειες αυτοπειθαρχίας (π.χ. από το να βελτιώσουν τις επιδόσεις τους σε ένα μάθημα επειδή θεωρούν ότι δεν έχουν έφεση, μέχρι και τον έλεγχο του βάρους τους). Σύμφωνα με την Δρ. Carol Dweck* μια σταθερή νοοτροπία δεν είναι βοηθητική όταν θέλουμε να καλλιεργήσουμε νέες δεξιότητες και αξίες στα παιδιά. Αντίθετα, οι άνθρωποι που έχουν μια [Νοοτροπία Ανάπτυξης](#), δηλαδή πιστεύουν ότι η προσπάθεια διαμορφώνει σημαντικά τις ικανότητες τους, ακόμη και τη νοημοσύνη τους, τείνουν να εξελίσσονται σημαντικά. Τα άτομα με νοοτροπία ανάπτυξης είναι πιο ανθεκτικά, αντιμετωπίζουν ευκολότερα τις προκλήσεις της ζωής και επιδιώκουν να μαθαίνουν από τα λάθη τους. Λαμβάνοντας υπόψη τα ερευνητικά δεδομένα σε σχέση με τη Σταθερή Νοοτροπία και τη Νοοτροπία Ανάπτυξης, μπορούμε να μάθουμε στα παιδιά να αναπτύξουν αυτό το είδος ανθεκτικότητας και αποφασιστικότητας. Στις περιπτώσεις που τα παιδιά δεν μπορούν από την πρώτη προσπάθεια να δείξουν τον αυτοέλεγχο που απαιτεί μια κατάσταση, να τους διδάξουμε να μην απογοητεύονται και να σκέφτονται ότι κάθε φορά που προσπαθούν, ανεξάρτητα από το αποτέλεσμα, είναι ένα βήμα πιο κοντά σε αυτό που επιθυμούν.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

Duckworth AL, Gendler TS, Gross JJ. (2016). Situational Strategies for Self-Control. *Perspectives on Psychological Science*. 11(1), 35-55.

Moffitt, T. E. & et al. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the U.S.A.* 108(7) 2693-2698.

Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2006). Character strengths in fifty-four nations and the fifty US states. *The Journal of Positive Psychology*, 1(3), 118–129.

Tominey S and McClelland M. (2011): Findings from a Randomized Trial Using Circle Time Games to Improve Red Light, Purple Light Behavioural Self-Regulation in Preschool. *Early Education & Development* 22(3), 489-519.

- ***Video:** Ένα πολύ ενδιαφέρον βίντεο στο TED με ομιλήτρια τη Ψυχολόγο [Dr. Carol Dweck](#) αναφορικά με τη Νοοτροπία Ανάπτυξης και τη Σταθερή Νοοτροπία.
- [Δραστηριότητες αυτοελέγχου για το σπίτι και το σχολείο.](#)

Δήμητρα Νικολάου Αναστασίου,ΜΑ
Εγγεγραμμένη Εκπαιδευτική Ψυχολόγος
Λειτουργός [Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας](#)
ΥΠΠΑΝ