

Πεγκ Ντόσον, EdD & Ρίτσαρντ Γκουέρ, PhD

ΕΞΥΠΝΑ ΠΑΙΔΙΑ, ΑΛΛΑ...

ΠΩΣ ΘΑ ΑΠΟΚΤΗΣΟΥΝ
ΤΗ ΣΥΓΚΡΟΤΗΣΗ ΠΟΥ ΤΟΥΣ ΛΕΙΠΕΙ



ΕΞΥΠΝΑ ΠΑΙΔΙΑ, αλλά...
Πώς θα αποκτήσουν
τη συγκρότηση που τους λείπει

Πεγκ Ντόσον, EdD & Ρίτσαρντ Γκουέρ, PhD

ΕΞΥΠΝΑ ΠΑΙΔΙΑ, αλλά... Πώς θα αποκτήσουν τη συγκρότηση που τους λείπει

*Η επαναστατική μέθοδος των «εκτελεστικών δεξιοτήτων»
που θα βοηθήσει τα παιδιά σας να αξιοποιήσουν
στο μέγιστο το δυναμικό τους*

Μετάφραση
Βίκυ Λαμπάδη



**ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ**

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως άνευ γραπτής αδειάς του εκδότη η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Εκδόσεις Πατάκη – Πρακτικοί οδηγοί – Για το παιδί και τους γονείς
Πεγκ Ντόσον, EdD & Ρίτσαρντ Γκούερ, PhD,
Έξυπνα παιδιά, αλλά... Πώς θα αποκτήσουν τη συγκρότηση που τους λείπει
Peg Dawson, EdD & Richard Guare, PhD, *Smart but Scattered*

Μετάφραση: Βίκυ Λαμπάδη

Υπεύθυνη έκδοσης: Υβόνη Καρύδη

Επιμέλεια – διορθώσεις: Θανάσης Κοκολόγος

Σελιδοποίηση: Σπυριδούλα Βονίτση

Φιλμ – μοντάζ: Γιώργος Κεραμάς

Copyright© The Guilford Press 2009

A division of Guilford Publications, Inc.

Published by arrangement with The Guilford Press

Copyright© για την ελληνική γλώσσα Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ, 2016

Πρώτη έκδοση στην αγγλική γλώσσα από

τη The Guilford Press, A division of Guilford Publications, Inc. New York, 2009

Πρώτη έκδοση στην ελληνική γλώσσα από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Νοέμβριος 2018

KET A235 ΚΕΠ 152/18

ISBN 978-960-16-7519-0



ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 801.100.2665, 210.52.05.600, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚ/ΜΑ: ΚΟΥΥΤΣΑΣ (ΓΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ – ΠΕΡΙΟΧΗ Β΄ ΚΤΕΟ), Τ.Θ. 1213, 57009 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ,
ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, 2310.75.51.75, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	9
----------	---

Μέρος I

Τι είναι αυτό που κάνει το παιδί σας έξυπνο αλλά με διάσπαση

1	Πώς ένα τόσο έξυπνο παιδί καταλήγει να παρουσιάζει τέτοια έλλειψη συγκρότησης;	23
2	Προσδιορίζοντας τα δυνατά και αδύνατα σημεία του παιδιού σας	51
3	Πώς επηρεάζουν οι δικές σας εκτελεστικές δεξιότητες	83
4	Συνταιριάζοντας το παιδί με το έργο που έχει να κάνει	104

Μέρος II

Βάζοντας τα θεμέλια που θα βοηθήσουν

5	Δέκα βασικές αρχές για να βελτιώσετε τις εκτελεστικές δεξιότητες του παιδιού σας	125
6	Τροποποιώντας το περιβάλλον: Το «πριν» (η συνθήκη που προηγείται της «επίμαχης» συμπεριφοράς)	144
7	Διδάσκοντας τις εκτελεστικές δεξιότητες με άμεσο τρόπο: Το «τώρα» (στοχεύοντας ευθέως στην αλλαγή της επίμαχης συμπεριφοράς)	164

- 8** Δίνοντας κίνητρα στο παιδί σας για να μάθει και να χρησιμοποιεί τις εκτελεστικές δεξιότητες: Το «μετά» (οι συνέπειες κάθε συμπεριφοράς, αρνητικής ή θετικής) 194

Μέρος III

Ενοποίηση των παρεμβάσεων

- 9** Συστήματα προκαταβολικής οργάνωσης 211
- 10** Έτοιμα πλάνα για να μάθετε στο παιδί σας πώς να φέρνει σε πέρας τις καθημερινές δραστηριότητές του 227
- 11** Οικοδομώντας την αυτοσυγκράτηση 305
- 12** Προάγοντας τη μνήμη εργασίας 322
- 13** Βελτιώνοντας τον συναισθηματικό έλεγχο 333
- 14** Ενδυναμώνοντας την ικανότητα διατήρησης της προσοχής 348
- 15** Διδάσκοντας την εκκίνηση μιας δραστηριότητας (αποφυγή της χρονοτριβής ή της αναβλητικότητας) 361
- 16** Προάγοντας τον σχεδιασμό και την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων 374
- 17** Προάγοντας την οργανωτικότητα 386
- 18** Ενσταλάζοντας την ικανότητα διαχείρισης του χρόνου 399
- 19** Ενθαρρύνοντας την ευελιξία 412
- 20** Αυξάνοντας τη στοχοπροσήλωση 426
- 21** Καλλιεργώντας τη μεταγνώση 438
- 22** Όταν αυτό που κάνετε δεν είναι αρκετό 451
- 23** Δουλεύοντας με το σχολείο 463
- 24** Σκέψεις για το μέλλον 476
- Πηγές 487
- Ευρετήριο 499
- Σχετικά με τους συγγραφείς 507

Εισαγωγή

Δεν υπάρχει τίποτα πιο απογοητευτικό από το να βλέπεις τον γιο σου ή την κόρη σου να παλεύει με τις συνήθεις δραστηριότητες και λειτουργίες της καθημερινότητας. Τα άλλα παιδιά στην τάξη μπορούν να καταγράψουν τα καθήκοντα που έχουν για το σπίτι στην Γ' Δημοτικού, να θυμηθούν να πάρουν μαζί τους στο σπίτι το βιβλίο των μαθηματικών και να έχουν ολοκληρώσει τις εργασίες τους πριν πέσουν για ύπνο. Γιατί δεν μπορεί η κόρη σας να το κάνει αυτό; Όταν κάθεστε μαζί της, είναι ξεκάθαρο ότι μπορεί να κάνει τα μαθηματικά και ο δάσκαλος επιβεβαιώνει ότι μπορεί να κατανοήσει την εργασία που έχει να κάνει. Τα περισσότερα παιδιά του νηπιαγωγείου μπορούν να καθίσουν στην τάξη για δεκάλεπτα διαστήματα χωρίς να προκαλούν ιδιαίτερα προβλήματα. Γιατί ο γιος σας, που ήταν σε θέση να διαβάξει από τα προνήπια, δεν μπορεί να μείνει συγκεντρωμένος και ήσυχος για περισσότερα από δέκα δευτερόλεπτα; Έχετε επίσης ένα οκτάχρονο παιδί που μπορεί να τακτοποιήσει το δωμάτιό του χωρίς ιδιαίτερη φασαρία, αλλά το δωδεκάχρονο παιδί σας βλέπει αυτή τη δουλειά σαν αγγαρεία που πυροδοτεί έναν πόλεμο κάθε εβδομάδα. Τα παιδιά των φίλων σας δεν ξεχνούν τις βεβαιώσεις με τις οποίες ζητείται η συγκατάθεση των γονέων για μια εκδρομή, για παράδειγμα, δε χάνουν ακριβά ρούχα και δεν καταρρέουν δημοσίως. Γιατί κάνει τέτοια πράγματα το δικό σας παιδί;

Εσείς ξέρετε ότι ο γιος ή η κόρη σας έχει το μυαλό και το σθένος για να πετύχει. Ωστόσο, οι δάσκαλοι, οι φίλοι σας, ίσως και οι ίδιοι οι γονείς σας, καθώς και εκείνη η σιγανή επικριτική φωνή μέσα σας σας λένε ότι το παιδί

δε βρίσκεται εκεί που θα έπρεπε να είναι με βάση τις δυνατότητές του. Έχετε δοκιμάσει τα πάντα – παρακάλια, φωνές, «καλοπιάσματα», «δωροδοκίες», κουβέντες και εξηγήσεις, ίσως ακόμη και απειλές ή τιμωρίες – για να κάνετε το παιδί σας να «στρωθεί» και να κάνει ό,τι του ζητείται ή να αναλάβει τον αυτοέλεγχο που χρειάζεται, για να συμπεριφέρεται όπως αρμόζει στην ηλικία του. Τίποτα από αυτά δεν έχει αποτέλεσμα.

Αυτό συμβαίνει γιατί το παιδί σας μπορεί να στερείται κάποιων συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Δεν μπορείς να πείσεις ένα παιδί να χρησιμοποιήσει δεξιότητες που δεν έχει, όπως δεν μπορεί κανείς, ακόμη και την καλύτερη διάθεση και το μεγαλύτερο κίνητρο να έχει, να εξασφαλίσει ότι θα κατέβει με ασφάλεια μια δύσκολη διαδρομή όταν δεν μπορεί να κάνει σκι ούτε σε έναν μικρό λόφο. Το παιδί σας μπορεί κάλλιστα να *θέλει* και να έχει τις δυνατότητες να κάνει ό,τι απαιτείται, αλλά να μην *ξέρει πώς*. Οι επιστήμονες που μελετούν την ανάπτυξη των παιδιών και του εγκεφάλου έχουν ανακαλύψει ότι τα περισσότερα παιδιά που είναι έξυπνα αλλά δεν έχουν την απαιτούμενη συγκρότηση πολύ απλά στερούνται κάποιων συγκεκριμένων πρακτικών και συνηθειών του νου που λέγονται *εκτελεστικές δεξιότητες*. Αυτές είναι οι θεμελιώδεις δεξιότητες του εγκεφάλου που απαιτούνται για την *εκτέλεση* κάποιων εργασιών όπως η οργάνωση, ο σχεδιασμός, η έναρξη μιας εργασίας, η επιμονή σε έναν στόχο, ο έλεγχος των παρορμήσεων, η διαχείριση των συναισθημάτων, η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα, και η ανθεκτικότητα και η δυνατότητα επανόδου μετά από μια δυσκολία – δηλαδή, λίγο πολύ, όλα όσα το παιδί χρειάζεται για να φέρει σε πέρας τις συνήθειες απαιτήσεις της ζωής του στο σχολείο, στο σπίτι και στις σχέσεις με τους φίλους του. Κάποια παιδιά στερούνται συγκεκριμένων εκτελεστικών δεξιοτήτων ή υπολείπονται σε αυτές χρονικά και βρίσκονται, θα λέγαμε, «πίσω» στην ανάπτυξή τους.

Ευτυχώς υπάρχουν πολλά που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε. Αυτό το βιβλίο θα σας δείξει πώς μπορείτε να τροποποιήσετε τις καθημερινές εμπειρίες ενός παιδιού ηλικίας 4 ως 14 ετών, ώστε αυτό να αποκτήσει τις εκτελεστικές δεξιότητες που θα του δώσουν τη δυνατότητα να ξαναβρεί την τροχιά της εξέλιξής του και να καταφέρει να ολοκληρώνει τα πράγματα που έχει να κάνει. Το έδαφος στον εγκέφαλο για την ανάπτυξη αυτών των εκτελεστικών δεξιοτήτων «στρώνεται» πριν τη γέννηση και δεν μπορείτε να ελέγξετε αυτό το βιολογικό δυναμικό. Ωστόσο, οι νευροεπιστήμονες γνω-

ρίζουν ότι αυτές οι δεξιότητες αναπτύσσονται σταδιακά και με ξεκάθαρη προοδευτική τάση κατά τη διάρκεια των δύο πρώτων δεκαετιών της ζωής. Αυτό σας δίνει άπειρες δυνατότητες παρέμβασης κατά την παιδική ηλικία του παιδιού, προκειμένου να πυροδοτήσετε την ανάπτυξη των δεξιοτήτων που το παιδί σας φαίνεται να στερείται.

Με τις στρατηγικές και τις τεχνικές που θα μάθετε σε αυτό το βιβλίο μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να μάθει να τακτοποιεί το δωμάτιό του, να ολοκληρώνει τις εργασίες που έχει για το σπίτι, να περιμένει τη σειρά του, να διαχειρίζεται την απογοήτευση, να μπορεί να προσαρμόζεται σε αναπάντεχες αλλαγές ενός προηγούμενου σχεδίου, να διαχειρίζεται τις νέες κοινωνικές καταστάσεις στις οποίες μπαίνει, να ακολουθεί οδηγίες-κατευθύνσεις, να υπακούει σε κανόνες, να αποταμιεύει και πολλά, πολλά ακόμη. Μπορείτε να βοηθήσετε τον γιο ή την κόρη σας να σταθούν στο ύψος των διαφόρων απαιτήσεων που είναι κομμάτι της ζωής ενός παιδιού και να αντιστρέψουν την προηγούμενη πορεία που απειλεί να τα κάνει να μείνουν πίσω στο σχολείο, να χάσουν φίλους και, γενικά, να μην μπορούν να συμβαδίζουν με τους συνομηλίκους τους.

Έχουμε διαπιστώσει ότι οι μέθοδοι που παρουσιάζονται σ' αυτό το βιβλίο είναι αποτελεσματικές για χιλιάδες παιδιά, τόσο στο πλαίσιο του σχολείου όσο και στο σπίτι μαζί με την υπόλοιπη οικογένεια. Οι στρατηγικές αυτές απαιτούν συγκεκριμένη δέσμευση σε χρόνο που χρειάζεται να αφιερωθεί και σε συνέπεια, αλλά καμία από αυτές δεν είναι δύσκολο να τη μάθετε και να την υιοθετήσετε στην πράξη. Δεν υπάρχει αμφιβολία, επίσης, ότι αυτός ο εναλλακτικός τρόπος αντιμετώπισης σε σύγκριση με τη συνεχή επιτήρηση, τη «μουρμούρα» και τα «καλοπιάσματα» του παιδιού για να κάνει κάτι θα καταστήσει τον χρόνο που περνάτε μαζί πιο διασκεδαστικό.

Τι μπορεί να προσφέρει αυτό το βιβλίο σ' εσάς και στο έξυπνο αλλά χωρίς ικανή συγκρότηση παιδί σας;

Κάποια στιγμή, σε διαφορετικό βαθμό, κάθε παιδί θα χρειαστεί να παλέψει για να οργανωθεί, να αποκτήσει αυτοέλεγχο και να τα πηγαίνει καλά με τους άλλους. Ομηρικές μάχες ξεσπούν για την τάξη και την καθαριότητα στο παιδικό δωμάτιο σε κάθε σπίτι σχεδόν. Και δεν υπάρχει δεκατριάχρονος

στον πλανήτη που να κάνει όλα τα καθήκοντα που έχει για το σπίτι χωρίς λάθη και με απόλυτη προθυμία κάθε μέρα. Ωστόσο, κάποια παιδιά φαίνεται να χρειάζονται συνεχή επιτήρηση και βοήθεια για πολύ μεγαλύτερο διάστημα σε σύγκριση με συνομηλίκους τους που καταφέρνουν τελικά να φέρνουν σε πέρας τέτοια καθήκοντα μόνοι τους. Θα αναρωτιέστε, πιθανότατα, πότε επιτέλους θα μπορέσετε να πάρετε μια ανάσα και να κάνετε ένα βήμα πίσω, διατηρώντας πια μια πιο διακριτική παρουσία, όπως οι άλλοι γονείς. Πότε θα απαλλαγείτε από τον άχαρο ρόλο να είστε διαρκώς αυτοί που υπενθυμίζουν τα καθήκοντα. Πότε θα μπορεί το παιδί σας να βρίσκει τρόπους να ηρεμήσει τον εαυτό του μόνο του, χωρίς να βασίζεται αποκλειστικά σ' εσάς γι' αυτό. Θα έρθει επιτέλους η ώρα που θα μπορέσετε να πάψετε να ελέγχετε ως φροντιστής επί σκηνής κάθε γεγονός στη ζωή του παιδιού σας, προκειμένου να εξασφαλίσετε την επιτυχία;

Αυτά τα σημεία-ορόσημα στη ζωή του παιδιού σας μπορεί να αργήσουν πολύ να έρθουν, εάν απλώς επαναπαυθείτε περιμένοντας ένα ξαφνικό (έστω και καθυστερημένο χρονικά) άλμα προς τα μπρος στην ανάπτυξή του. Όσο περιμένετε, η αυτοεκτίμηση του παιδιού διαρκώς θα υποσκάπτεται, ενώ κι εσείς θα απογοητεύεστε και θα ανησυχείτε διαρκώς. Έτσι, εάν το παιδί σας δεν έχει τις εκτελεστικές δεξιότητες που απαιτούνται για να καλύψει εύλογες προσδοκίες, όπως αυτές που προαναφέραμε, φαίνεται πολύ λογικό να πρέπει κάποιος να αναλάβει δράση, ώστε να βοηθήσει το παιδί να «προλάβει το τρένο» και να συμβαδίσει με τα παιδιά της ηλικίας του. Έχει βρεθεί πρόσφατα ότι οι εκτελεστικές δεξιότητες αποτελούν τα θεμέλια που όλα τα παιδιά χρειάζονται για να ανταποκριθούν στις απαιτήσεις της παιδικής ζωής και ότι η σημασία αυτών των δεξιοτήτων που βασίζονται σε λειτουργίες του εγκεφάλου γίνεται όλο και πιο κρίσιμη καθώς τα παιδιά αποτολμούν διάφορα πράγματα στον κόσμο που ζουν, με ολοένα και λιγότερη επιτήρηση και καθοδήγηση από τους γονείς. Σε τελική ανάλυση, οι δεξιότητες αυτές είναι απαραίτητες για την επιτυχή διαχείριση των απαιτήσεων της ενήλικης ζωής αργότερα. Δρώντας, τώρα, για να ενισχύσετε τις εκτελεστικές δεξιότητες του παιδιού σας, θα το γλιτώσετε από πολύ κόπο και δυσκολίες στη μετέπειτα ζωή του.

Αν το πεντάχρονο παιδί σας στερείται εντελώς ή υπολείπεται στις εκτελεστικές δεξιότητες σε σύγκριση με τα άλλα παιδιά, μπορεί να μην είναι σε θέση να αντέξει το να χάσει σε ένα παιχνίδι ή να μην μπορεί να αντισταθεί

στην παρόρμησή του να χτυπήσει άλλα παιδιά και, έτσι, ίσως καταλήξει να έχει όλο και λιγότερα παιδιά που θα ήθελαν να παίξουν μαζί του. Αν το εννιάχρονο παιδί σας δεν μπορεί να προγραμματίσει την εργασία του και να μείνει προσηλωμένο σ' αυτή, μπορεί να μην καταφέρνει ποτέ να ολοκληρώσει τις πιο σύνθετες εργασίες που του ανατίθενται σ' αυτή την ηλικία. Αν το δεκατριάχρονο παιδί σας δεν μπορεί να ελέγξει επαρκώς τις παρορμήσεις του, δε θα υπάρχει κάτι να το αποτρέψει απ' το να αφήσει τη μικρή του αδελφή να ανέβει στο ποδήλατό του μόνη της για μια βόλτα μαζί με τα μεγαλύτερα αγόρια, καθώς δε θα είστε εκεί να του υπενθυμίσετε ότι είχε συμφωνήσει να προσέχει την αδελφή του. Στην εφηβεία, θα μπορεί η κόρη σας να προσέχει κατά την οδήγηση όταν στο αυτοκίνητο υπάρχουν ένα σωρό φίλοι της; Ο γιος σας θα παρακολουθεί με τη δέουσα προσοχή και συνέπεια τα μαθήματα στο σχολείο και το φροντιστήριο ή θα σπαταλά τον χρόνο του στέλνοντας μηνύματα στο κινητό ή παίζοντας βιντεοπαιχνίδια; Θα έχει το παιδί σας τις δεξιότητες της οργάνωσης και διαχείρισης χρόνου ώστε να μπορεί να είναι συνεπές σε μια περιστασιακή, για παράδειγμα καλοκαιρινή, δουλειά και τη συναισθηματική πειθαρχία να αποφύγει να τα «βροντήσει και να φύγει», αν βρεθεί αντιμέτωπο με έναν ενοχλητικό πελάτη ή αφεντικό; Όταν μεγαλώσει αρκετά, θα μπορεί να φύγει από το σπίτι ή θα εμφανιστεί αυτό που θα λέγαμε «σφάλμα εκκίνησης»; Με λίγα λόγια, θα μπορεί το παιδί σας να ζήσει μια επιτυχημένη και αυτόνομη ζωή;

Οι πιθανότητες είναι πολύ μεγαλύτερες αν, ξεκινώντας από τώρα, βοηθήσετε το παιδί σας να αποκτήσει τις δεξιότητες που είτε λείπουν εντελώς είτε δεν είναι πλήρως ανεπτυγμένες. Αυτός είναι και ένας από τους λόγους για τους οποίους εστιάζουμε σε παιδιά της προσχολικής έως μέσης σχολικής ηλικίας. Αν ξεκινήσετε να δουλεύετε αυτές τις δεξιότητες στο παιδί σας τώρα, τότε μέχρι να φτάσει στο γυμνάσιο θα του έχετε προσφέρει σημαντικά θεμέλια για την επιτυχία του σ' αυτή τη σημαντική περίοδο της ακαδημαϊκής και κοινωνικής του ζωής. Θα διαπιστώσετε τότε ότι είναι εφοδιασμένο με μεγαλύτερη δεξιότητα για αυτοέλεγχο, δυνατότητα λήψης αποφάσεων και επίλυση προβλημάτων απ' ό,τι θα μπορούσατε να ονειρευτείτε τώρα! Πολλά από όσα παρουσιάζουμε στο βιβλίο αυτό για τα παιδιά του δημοτικού και του γυμνασίου μπορεί να είναι αποτελεσματικά και για παιδιά του λυκείου, αλλά επειδή τα παιδιά αυτά έρχονται αντιμέτωπα με πολύ διαφορετικές απαιτήσεις και αντίστοιχες εκτελεστικές δεξιότητες και

ανταποκρίνονται με πολύ διαφορετικό τρόπο στις προσεγγίσεις καθοδήγησης από πλευράς των γονέων, δε θα εμβαθύνουμε περισσότερο αναφορικά με αυτή την ηλικιακή ομάδα παιδιών.

Σχετικά με αυτό το βιβλίο

Καθώς δουλεύαμε με άλλα παιδιά –και παρακολουθούσαμε και τα δικά μας παιδιά να μεγαλώνουν–, διαπιστώσαμε ότι πολλά παιδιά, αν και πολύ διαφορετικά μεταξύ τους, μπορεί να παλεύουν με αδυναμίες στις εκτελεστικές δεξιότητες και ότι αυτό που μπορεί κανείς να κάνει ποικίλλει ανάλογα με την ηλικία και το αναπτυξιακό επίπεδο στο οποίο βρίσκεται το παιδί, καθώς και ανάλογα με τα δυνατά και αδύνατα σημεία του γονιού ή το είδος των δυσκολιών που προκαλούν τα μεγαλύτερα προβλήματα. Αν μπορείτε να διακρίνετε και να στοχεύσετε στη σωστή συμπεριφορά και να επιλέξετε την κατάλληλη στρατηγική, μπορεί να πετύχετε ένα σημαντικό και σταθερό στον χρόνο θετικό αποτέλεσμα όσον αφορά την ικανότητα του παιδιού σας να αναπτύξει τις απαραίτητες εκτελεστικές δεξιότητες. Έτσι, ο κύριος στόχος του βιβλίου αυτού, και ειδικότερα του πρώτου μέρους του, είναι να σας βοηθήσει να καταλάβετε πού χρειάζεται βοήθεια το παιδί σας και να βρείτε τις κατάλληλες διόδους παρέμβασης για να ενδυναμώσετε τις αντίστοιχες εκτελεστικές δεξιότητες.

Τα κεφάλαια 1-4 παρέχουν μια σύνοψη των εκτελεστικών δεξιοτήτων, πώς αναπτύσσονται, πώς εκδηλώνονται στις συνήθεις αναπτυξιακές δραστηριότητες και πώς εσείς και το περιβάλλον μπορείτε να συμβάλετε στην ανάπτυξη και ενδυνάμωσή τους. Οι διάφοροι ερευνητές και κλινικοί επιστήμονες κατηγοριοποιούν και ονοματίζουν τις εκτελεστικές δεξιότητες με ποικίλους τρόπους, αλλά όλοι όσοι ασχολούμαστε με αυτό το αντικείμενο συμφωνούμε ότι οι εκτελεστικές δεξιότητες αποτελούν τις γνωστικές εκείνες διεργασίες που απαιτούνται για 1) τον σχεδιασμό και την καθοδήγηση μιας δραστηριότητας που περιλαμβάνει τόσο το ξεκίνημα όσο και την επιμονή σ' αυτήν και 2) τη ρύθμιση της συμπεριφοράς – έλεγχος των παρορμήσεων, λήψη σωστών αποφάσεων, αλλαγή τακτικής όταν αυτή δεν αποδίδει, διαχείριση συναισθημάτων και συμπεριφορών προκειμένου να επιτευχθούν μακροπρόθεσμοι στόχοι. Αν θεωρήσουμε τον εγκέφαλο ως μια δομή που

οργανώνει τόσο την εισροή πληροφοριών όσο και την εκροή συμπερασμάτων, τότε θα λέγαμε ότι οι εκτελεστικές δεξιότητες μας βοηθούν να διαχειριστούμε το δεύτερο σκέλος. Δηλαδή μας βοηθούν να λάβουμε υπόψη όλα τα δεδομένα που ο εγκέφαλός μας έχει συλλέξει από τα αισθητήρια όργανα, τους μυς, τα νεύρα κτλ. και με την κατάλληλη επεξεργασία να επιλέξουμε πώς θα απαντήσουμε σ' αυτά.

Στο κεφάλαιο 1 θα μάθετε περισσότερα όχι μόνο για τις συγκεκριμένες λειτουργίες των εκτελεστικών δεξιοτήτων, αλλά και κάποια πράγματα για το πώς αναπτύσσεται ο εγκέφαλος και, πιο συγκεκριμένα, πώς οι εκτελεστικές δεξιότητες αναπτύσσονται στα παιδιά ξεκινώντας από τη γέννηση. Η κατανόηση αυτή θα σας δώσει μια ιδέα για το πόσες πολλές προεκτάσεις έχουν οι εκτελεστικές δεξιότητες και γιατί η υστέρηση ή τα ελλείμματα σ' αυτές μπορούν να περιορίσουν σημαντικά την καθημερινότητα ενός παιδιού με ποικίλους τρόπους.

Για να μπορείτε, βέβαια, να προσδιορίσετε τα δυνατά και αδύνατα σημεία του παιδιού σας αναφορικά με τις εκτελεστικές δεξιότητες, θα πρέπει να γνωρίζετε πότε αυτές αναπτύσσονται και αναμένεται να είναι παρούσες – όπως κάνατε, δηλαδή, με τις κινητικές δεξιότητες του παιδιού σας στη διάρκεια της βρεφικής και πρώτης παιδικής ηλικίας, όπως είναι το να κάθεται, να στέκεται και να περπατάει. Οι περισσότεροι γονείς ήδη έχουν μια αδρή, σαν από ένστικτο, αίσθηση της εξελικτικής τροχιάς που ακολουθούν ή θα έπρεπε να ακολουθούν οι εκτελεστικές δεξιότητες. Εμείς και οι δάσκαλοι των παιδιών μας, πολύ φυσικά, ασυναίσθητα σχεδόν, προσαρμόζουμε τις προσδοκίες μας σχετικά με την αναπτυσσόμενη δυνατότητα του παιδιού να είναι αυτόνομο, μολονότι πιθανώς δεν ονοματίζουμε συνειδητά κάθε εξελικτικό σταθμό ή ορόσημο που κατακτά το παιδί συσχετίζοντάς τον με την απόκτηση κάποιων εκτελεστικών δεξιοτήτων. Το κεφάλαιο 2 θα σας βοηθήσει να δείτε με περισσότερες λεπτομέρειες την τροχιά εξέλιξης των εκτελεστικών δεξιοτήτων, παρουσιάζοντας τις διάφορες αναπτυξιακές προκλήσεις που απαιτούν τη χρήση εκτελεστικών δεξιοτήτων στα διάφορα στάδια της παιδικής ηλικίας. Θα σας δείξουμε επίσης πώς τα δυνατά αλλά και τα αδύνατα σημεία στις εκτελεστικές δεξιότητες τείνουν να ακολουθούν ένα γενικό και συγκεκριμένο πρότυπο, αν και ισχύει επίσης το ότι οι δεξιότητες στο σύνολό τους μπορεί να είναι καλύτερα ανεπτυγμένες σε κάποια άτομα σε σύγκριση με άλλα. Με τη βοήθεια σύντομων ερωτηματολογίων,

θα αρχίσετε να σχηματίζετε μια άποψη για τα δυνατά και αδύνατα σημεία του δικού σας παιδιού. Η εικόνα αυτή που θα σχηματίσετε θα σας βοηθήσει να προσδιορίσετε τους πιθανούς στόχους για παρεμβάσεις, όπως αυτές που σας προτείνουμε στα μέρη 2 και 3.

Όπως είπαμε και προηγουμένως, το βιολογικό δυναμικό για την ανάπτυξη των εκτελεστικών δεξιοτήτων σε κάθε παιδί καθορίζεται πριν τη γέννησή του, αλλά το εάν ένα παιδί θα αξιοποιήσει στο μέγιστο αυτό το δυναμικό του εξαρτάται κατά πολύ από το περιβάλλον. Εσείς, ως γονείς, αποτελείτε το μεγαλύτερο μέρος αυτού του περιβάλλοντος. Αυτό δε σημαίνει ότι εσείς φταίτε εάν το παιδί σας έχει αδυναμίες στις εκτελεστικές δεξιότητες, αλλά το να ξέρετε οι ίδιοι πού βρίσκονται τα δικά σας δυνατά και αδύνατα σημεία αναφορικά με τις εκτελεστικές δεξιότητες μπορεί να διευκολύνει πολύ τη δόμηση των εκτελεστικών δεξιοτήτων του παιδιού σας και να μειώσει τις τριβές και εντάσεις που μπορεί να προκαλούνται εξαιτίας παρόμοιων δυσκολιών ανάμεσα σ' εσάς και στο παιδί σας.

Ας πούμε ότι το παιδί σας είναι ελάχιστα οργανωτικό και το ίδιο κι εσείς. Τότε όχι μόνο θα σας είναι δύσκολο να διδάξετε την εκτελεστική δεξιότητα της οργανωτικότητας στο παιδί σας, αλλά οι καβγάδες γύρω από την έλλειψή της θα αυξάνονται εκθετικά. Εάν, όμως, είστε εφοδιασμένη/ος με την επίγνωση αυτής της ομοιότητας των δυο σας, θα μπορέσετε ίσως να δομήσετε μια συμμαχία με το παιδί με βάση την κοινή ανάγκη να μάθετε και οι δύο αυτές τις δεξιότητες. Το να εξασκείστε και οι δύο μαζί σ' αυτές τις δεξιότητες μπορεί να διαφυλάξει την αυτοεκτίμηση και υπερηφάνεια του παιδιού σας και να ενισχύσει τη διάθεσή του για συνεργασία.

Ή, φανταστείτε ότι διαπιστώνετε ότι υπάρχει πλήρης αντίθεση παρά ομοιότητα ανάμεσα σ' εσάς και στο παιδί σας: Το να γνωρίζετε απλώς ότι εσείς είστε εκ φύσεως υπεροργανωτική/ός ενώ το παιδί σας ελάχιστα μπορεί να σας κάνει να θέλετε να είστε πιο υπομονετική/ός με το παιδί σας, ώστε να το βοηθήσετε να οικοδομήσει κι αυτό την εκτελεστική δεξιότητα που σε τόσο μεγάλο βαθμό έχετε εσείς. Δεν είναι ότι το παιδί προσπαθεί επίτηδες να σας «τσιγκλήσει» και να σας εκνευρίσει· είναι το ότι διαφέρετε στις εκτελεστικές δεξιότητες. Το κεφάλαιο 3 θα σας βοηθήσει να καταλάβετε τα δικά σας δυνατά και αδύνατα σημεία αναφορικά με τις εκτελεστικές δεξιότητες και να χρησιμοποιήσετε αυτή σας τη γνώση για να βοηθήσετε το παιδί σας.

Το κατά πόσο ταιριάζετε ή διαφέρετε με το παιδί σας στις εκτελεστικές

δεξιότητες δεν είναι το μόνο για το οποίο θα πρέπει να ενδιαφερθείτε. Η αρμονικότητα ανάμεσα στο παιδί σας και στο υπόλοιπο περιβάλλον του είναι επίσης σημαντικό. Όπως θα μάθετε όταν ασχοληθείτε με τις στρατηγικές που θα βοηθήσουν στην οικοδόμηση των εκτελεστικών δεξιοτήτων του παιδιού σας, το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνετε, όταν προσπαθείτε να αντισταθμίσετε μια ανεπάρκεια του παιδιού σας στις εκτελεστικές δεξιότητες, είναι να τροποποιείτε κατάλληλα το περιβάλλον. Φυσικά δε θα μπορείτε να το κάνετε αυτό για πάντα –και ένας θεμελιώδης στόχος αυτού του βιβλίου είναι και το να εξασφαλίσει και ότι δε θα χρειάζεται να κάνετε κάτι τέτοιο–, αλλά αυτό είναι ακριβώς ό,τι κάνουν οι γονείς σε διαφορετικό βαθμό σε όλη τη παιδική ηλικία και την εφηβεία του παιδιού τους. Για παράδειγμα, βάζουμε προστατευτικά καλύμματα στις πρίζες, ώστε να εμποδίσουμε τα γεμάτα περιέργεια παιδιά που μπουσουλάνε να βάλουν σ' αυτές τα δάχτυλά τους. Στις πρώτες επαφές τους με συνομήλικα παιδιά για να παίξουν μαζί τους, εξασφαλίζουμε ότι ένας γονιός ή κάποιος άλλος θα μείνει με τα παιδιά. Περιορίζουμε τον χρόνο που περνούν τα παιδιά στο ίντερνετ ή παίζοντας με το iPod, ώστε να κάνουν τα μαθήματά τους. Στο κεφάλαιο 4 θα σας δείξουμε πώς να δείτε εάν το περιβάλλον του παιδιού σας εναρμονίζεται με τις εκτελεστικές του δεξιότητες και τι είδους διαχείριση μπορείτε να κάνετε σε κάθε στάδιο, μέχρι το παιδί σας να μην έχει ανάγκη πλέον τέτοιου είδους περιβαλλοντική υποστήριξη.

Από τη στιγμή που θα μάθετε πού εντοπίζονται τα δυνατά και αδύνατα σημεία του και πώς είναι αυτά σε αντιπαραβολή με τα δικά σας (όμοια ή τελείως διαφορετικά), αλλά και αν το περιβάλλον είναι εναρμονισμένο με το παιδί σας, θα είστε πράγματι έτοιμοι να αρχίσετε να δουλεύετε μαζί του για την ανάπτυξη συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Πιστεύουμε ότι ο λόγος για τον οποίο οι παρεμβάσεις μας είναι αποτελεσματικές έγκειται στο ότι 1) εφαρμόζονται στο φυσικό περιβάλλον του παιδιού και 2) μπορείτε οι ίδιοι να επιλέξετε ανάμεσα σε διαφορετικές γωνίες στόχευσης και παρέμβασης. Οι επιλογές αυτές σας επιτρέπουν να προσαρμόσετε τις προσπάθειές σας, ώστε να είναι εξατομικευμένες, δηλαδή «κομμένες και ραμμένες» ακριβώς στα μέτρα του παιδιού σας, αλλά και να μπορείτε να έχετε στη διάθεσή σας και ένα εναλλακτικό σχέδιο Β σε περίπτωση που το αρχικό σχέδιο Α δεν είναι απόλυτα επιτυχές.

Το πρώτο κεφάλαιο του δεύτερου μέρους (κεφάλαιο 5) σας παρέχει μια

ομάδα βασικών αρχών που θα μπορείτε να ακολουθήσετε, όποτε καλείστε να αποφασίσετε ποια είναι η κατάλληλη γωνία στόχευσης για μια συγκεκριμένη δραστηριότητα που εμφανίζει πρόβλημα ή για μια συγκεκριμένη εκτελεστική δεξιότητα που χρειάζεται το παιδί σας. Τρεις από αυτές τις αρχές διαμορφώνουν το πλαίσιο για όλη τη δουλειά που πρόκειται να κάνετε και καθεμία από αυτές περιγράφεται ξεχωριστά στα κεφάλαια που ακολουθούν (κεφάλαια 6-8): 1) Κάντε αλλαγές στο περιβάλλον, ώστε να βελτιωθεί η εναρμόνιση των δυνατοτήτων του παιδιού με τις απαιτήσεις της δραστηριότητας, 2) Μάθετε στο παιδί πώς να φέρνει σε πέρας τις δραστηριότητες που απαιτούν εκτελεστικές δεξιότητες και 3) Δώστε στο παιδί σας κίνητρα για να χρησιμοποιήσει τις εκτελεστικές δεξιότητες που ήδη διαθέτει στο οπλοστάσιό του. Όπως θα δείτε, συνιστούμε γενικά έναν συνδυασμό αυτών των τριών προσεγγίσεων, προκειμένου να διασφαλιστεί η επιτυχία και το κεφάλαιο 9 δείχνει ακριβώς το πώς γίνεται αυτός ο συνδυασμός. Εν τω μεταξύ μπορείτε να αποφασίσετε αν θέλετε να υιοθετήσετε κάποιες από τις υποστηρικτικές τεχνικές σαν μια «σκαλωσιά» για την οικοδόμηση των εκτελεστικών δεξιοτήτων ή να χρησιμοποιήσετε κάποια από τα παιχνίδια που προτείνουμε στο δεύτερο μέρος για να αναπτύξετε τις εκτελεστικές δεξιότητες του παιδιού σας με έναν διακριτικό τρόπο κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Θα θέλετε, επίσης, να στοχεύσετε σε συγκεκριμένες προβληματικές καταστάσεις που προκαλούν μεγάλη αναστάτωση σε όλους ή στην έλλειψη συγκεκριμένων εκτελεστικών δεξιοτήτων που προκαλεί στο παιδί σας προβλήματα σε όλους τους τομείς της ζωής του. Το κεφάλαιο 10 προσφέρει σταθερές πρακτικές διδακτικής που στοχεύουν στα προβλήματα που αναφέρουν συχνότερα οι γονείς των παιδιών που βλέπουμε στην κλινική μας πράξη. Αυτές οι πρακτικές σας δίνουν ένα σύνολο τεχνικών και σε κάποιες περιπτώσεις ένα «σενάριο» ή έναν «οδικό χάρτη», που θα βοηθήσει το παιδί σας να φέρει σε πέρας δραστηριότητες της καθημερινότητας με λιγότερη προσπάθεια και αναστάτωση, είτε αυτές αφορούν στην τήρηση της ρουτίνας πριν τον βραδινό ύπνο, στη διαχείριση αλλαγών στα σχέδια ή στην υπέρβαση των δυσκολιών που αφορούν μια μακροπρόθεσμη σχολική εργασία. Πολλοί γονείς το βρίσκουν ευκολότερο να ξεκινήσουν με αυτές τις πρακτικές, επειδή έτσι στοχεύουν απευθείας σε ένα καθήκον του παιδιού που είναι πηγή συγκρούσεων καθημερινά και επειδή τους προσφέρουμε μια προσέγγιση βήμα προς βήμα και τα απαραίτητα εργαλεία. Μπορεί να

βρείτε κάτι τέτοιο ως τον καλύτερο τρόπο να εξοικειωθείτε με το έργο της οικοδόμησης των εκτελεστικών δεξιοτήτων του παιδιού και τον συντομότερο δρόμο για την επίτευξη εμφανών αποτελεσμάτων. Οι γονείς χρειάζονται, επίσης, κίνητρα για την προσπάθειά τους και δεν υπάρχει καλύτερο κίνητρο από την επιτυχία, για να συνεχίσει κανείς αυτό το δύσκολο έργο. Οι σταθερές αυτές πρακτικές σας λένε πώς να προσαρμόσετε τη ρουτίνα στην ηλικία του παιδιού σας. Προσδιορίζουν, επίσης, το ποιες δεξιότητες απαιτούνται για την επιτέλεση κάθε καθήκοντος, ώστε, αν διαπιστώσετε ότι για τα διάφορα καθήκοντα που προκαλούν στο παιδί σας τη μεγαλύτερη δυσκολία απαιτείται η ίδια ομάδα δεξιοτήτων, θα μπορείτε να διαβάσετε και να δουλέψετε πάνω στις συγκεκριμένες δεξιότητες που αναλύονται στα αντίστοιχα κεφάλαια που θα ακολουθούν.

Τα κεφάλαια 11 και 12 εξετάζουν κάθε εκτελεστική δεξιότητα ξεχωριστά. Περιγράφουμε την τυπική αναπτυξιακή εξέλιξη κάθε δεξιότητας και σας δίνουμε μια αδρή κλίμακα αξιολόγησης, την οποία μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να καθορίσετε εάν το παιδί σας συμβαδίζει ή υπολείπεται εξελικτικά σε σχέση με την αναμενόμενη ανάπτυξη της δεξιότητας. Αν πιστεύετε ότι οι δεξιότητες του παιδιού σας είναι σε γενικές γραμμές επαρκείς αλλά ότι το παιδί θα μπορούσε να ωφεληθεί περαιτέρω με λίγη παραπάνω ώθηση, μπορείτε να κάνετε κάτι τέτοιο ακολουθώντας τις γενικές αρχές που σας δίνουμε. Ωστόσο, αν διαπιστώσετε ότι τα προβλήματα είναι πιο έντονα, μπορείτε να δημιουργήσετε τη δική σας παρέμβαση, με βάση τα μοντέλα πιο εντατικών παρεμβάσεων που προτείνουμε, έχοντας εστίασει σε εκείνους τους τομείς προβλημάτων που εμφανίζονται πιο συχνά στην κλινική μας πρακτική. Αυτού του είδους οι παρεμβάσεις ενσωματώνουν στοιχεία και από τις τρεις μεθόδους που περιγράφονται στο δεύτερο μέρος.

Είμαστε βέβαιοι ότι μέσα από όλη αυτή την ποικιλία επιλογών που σας δίνουμε θα βρείτε τον κατάλληλο τρόπο να βοηθήσετε το παιδί σας να ενισχύσει τις εκτελεστικές δεξιότητες στις οποίες είναι αδύναμο. Αλλά επειδή δε ζούμε σε έναν τέλειο κόσμο, το κεφάλαιο 22 περιλαμβάνει προτάσεις για την επίλυση προβλημάτων που προκύπτουν όταν νιώθετε ότι βρίσκεστε σε αδιέξοδο, καθώς και καθοδήγηση για το πώς και πότε να αναζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού.

Ως γονείς, μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να χρησιμοποιήσει τις κατάλληλες εκτελεστικές δεξιότητες για να κάνει τις σχολικές εργασίες του,

να υιοθετήσει αποτελεσματικές συνήθειες στη μελέτη, αλλά δε θα μπορείτε να είστε παρόντες μαζί του μέσα στην τάξη. Τα περισσότερα παιδιά με διάσπαση αντιμετωπίζουν προβλήματα τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι. Στην πραγματικότητα, ίσως οι πρώτοι δάσκαλοι του παιδιού σας να ήταν αυτοί που σας επέστησαν την προσοχή στις αδυναμίες του παιδιού σας αναφορικά με τις εκτελεστικές δεξιότητες. Το κεφάλαιο 23 προσφέρει προτάσεις για το πώς να συνεργαστείτε με τους δασκάλους και το σχολείο, έτσι ώστε να εξασφαλίσετε ότι το παιδί σας θα λάβει την απαραίτητη βοήθεια και υποστήριξη στο σχολείο, όπως και στο σπίτι. Αυτές οι προτάσεις αφορούν τόσο το πώς να αποφύγετε μια συγκρουσιακή σχέση με τους δασκάλους όσο και το πώς να αποκτήσετε πρόσβαση σε πρόσθετη υποστήριξη, όπως η ενισχυτική διδασκαλία ή η ειδική εκπαίδευση, αν χρειάζεται.

Οι δεξιότητες που το παιδί σας θα αποκτήσει με τη βοήθειά σας θα το βοηθήσουν να αντεπεξέλθει στις σχολικές απαιτήσεις πιο αποτελεσματικά· όμως, τι γίνεται μετά το δημοτικό; Για τους εφήβους με διάσπαση, η ζωή στο γυμνάσιο και μετά περιλαμβάνει επιπρόσθετες προκλήσεις – τέτοιες που μας κάνουν ως γονείς να τις σκεφτόμαστε συχνά με μεγαλύτερο φόβο για το πώς θα τις διαχειριστούμε απ' ό,τι όταν το παιδί είναι μικρότερο και είμαστε επικεντρωμένοι περισσότερο στην ανάδυση της αναπτυσσόμενης αυτονομίας του. Το τελευταίο κεφάλαιο του βιβλίου προσφέρει έναν οδηγό, για να βοηθήσετε το παιδί σας να αντεπεξέλθει στις απαιτήσεις των επόμενων σταδίων της ζωής του.

Γνωρίζουμε ότι κάποιες φορές μπορεί να αναλογίζεστε με τρόπο τον δρόμο που έχει να διανύσει το παιδί σας και το τι θα συμβεί όταν φτάσει στην ενηλικίωση. Και οι δυο μας ξέρουμε ότι όταν τα μεγάλα μας παιδιά ήταν στο δημοτικό, περνούσαμε ξάγρυπνοι κάποιες νύχτες αναρωτώμενοι πώς και εάν θα τα κατάφερναν στο λύκειο ή, ακόμη περισσότερο, στη μετέπειτα ζωή τους. Έχουμε γράψει αυτό το βιβλίο εν μέρει για να σας διαβεβαιώσουμε ότι τα παιδιά σας *σίγουρα* θα μεγαλώσουν και θα μάθουν να τα καταφέρνουν μόνα τους. Τα δικά μας παιδιά τα κατάφεραν – γιατί όχι και τα δικά σας; Η συγγραφή αυτού του βιβλίου αποτελεί το καταστάλαγμα πολλών χρόνων εμπειρίας μας τόσο ως ειδικών όσο και ως γονέων. Ελπίζουμε ότι θα σας βοηθήσει, ανεξάρτητα από το σημείο στο οποίο βρίσκεστε στο ταξίδι του παιδιού σας από την παιδική ηλικία στην ενηλικίωση και στην αυτονόμησή του.

Μέρος Ι

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ
ΕΞΥΠΝΟ ΑΛΛΑ ΜΕ ΔΙΑΣΠΑΣΗ

1

Πώς ένα τόσο έξυπνο παιδί καταλήγει να παρουσιάζει τέτοια έλλειψη συγκρότησης;

Η Κατερίνα είναι 8 ετών. Είναι Σάββατο πρωί και η μητέρα της της ζήτησε να τακτοποιήσει το δωμάτιό της, ξεκαθαρίζοντάς της ότι δε θα μπορεί να παίξει με τη φίλη της αν δεν έχουν τακτοποιηθεί όλα στο δωμάτιό της. Η Κατερίνα φεύγει διστακτικά από το καθιστικό, όπου ο μικρότερος αδελφός της παρακολουθεί απορροφημένος κινούμενα σχέδια, και πηγαίνει προς το δωμάτιό της. Στέκεται στην πόρτα και ρίχνει μια διερευνητική ματιά. Οι Μπάρμπι είναι πεταμένες σε μια γωνιά, μια άμορφη μάζα από κούκλες, ρούχα και αξεσουάρ που μοιάζουν από μακριά σαν την παρδαλή τσάντα ενός ρακοσυλλέκτη φτιαγμένη από κουρέλια. Τα βιβλία της είναι στριμωγμένα όπως όπως στη σχολική της τσάντα και μερικά έχουν πέσει στο πάτωμα. Η ντουλάπα της είναι ανοιχτή και βλέπει ότι κάποια ρούχα έχουν πέσει από τις κρεμάστρες και σέρνονται στον πάτο της ντουλάπας, σκεπάζοντας διάφορα ζευγάρια παπούτσια και κάποια επιτραπέζια παιχνίδια και παζλ με τα οποία έχει πολύ καιρό να παίξει. Κάποια βρόμικα ρούχα είναι σπρωγμένα κάτω από το κρεβάτι, αλλά, για κακή της τύχη, φαίνονται από το κενό ανάμεσα στο πάτωμα και τη βάση του κρεβατιού της. Υπάρχει ακόμα μια στοίβα από καθαρά ρούχα πεταμένα διάσπαρτα στο πάτωμα γύρω από το γραφείο της, που έχουν ξεμείνει εκεί μετά την αγωνιώδη της προσπάθεια χθες να βρει το αγαπημένο της πουλόβερ για να το φορέσει στο σχολείο. Η Κατερίνα αναστενάζει και πηγαίνει προς

τη γωνία με τις κούκλες. Βάζει δυο τρεις κούκλες στο ράφι με τα παιχνίδια και μετά παίρνει άλλη μία και την κοιτάζει να δει τι ρούχα της έχει φορέσει. Θυμάται ότι ετοίμαζε την κούκλα για τον χορό του σχολείου και αποφασίζει ότι τελικά δεν της αρέσει το φόρεμα που της είχε βάλει. Ψαχουλεύει μέσα στον σωρό με τα ρουχαλάκια για τις κούκλες της για να βρει κάτι που θα της αρέσει περισσότερο. Έχει μόλις κλείσει το τελευταίο φερμουάρ του φορέματος, όταν βλέπει τη μητέρα της να ξεπροβάλλει από την πόρτα. «Κατερίνα!» λέει η μαμά της με μια φωνή που έδειχνε ότι χάνει την υπομονή της: «Έχει περάσει μισή ώρα και δεν έχεις κάνει απολύτως τίποτα!» Η μαμά πλησιάζει στη γωνία με τις κούκλες και μαζί με την Κατερίνα μαζεύουν τις κούκλες και τα φορεματάκια, βάζοντας τις κούκλες στο ράφι των παιχνιδιών και τα φορεματάκια σε ένα πλαστικό καλάθι που λειτουργεί σαν γκαρνταρόμπα. Η δουλειά προχωρά γρήγορα. Η μαμά σηκώνεται να φύγει. «Τώρα δεσ τι θα κάνεις μ' αυτά τα βιβλία» λέει. Η Κατερίνα πηγαίνει προς το ράφι των βιβλίων και αρχίζει να τα τακτοποιεί. Μέσα στη στοίβα των βιβλίων που βρίσκονταν στο πάτωμα, βλέπει ένα που είχε αρχίσει να το διαβάζει, αλλά δεν το είχε τελειώσει. Ανοίγει το βιβλίο στο σημείο που είχε τον σελιδοδείκτη και αρχίζει να διαβάζει. «Θα διαβάσω μόνο μέχρι το τέλος αυτού του κεφαλαίου» λέει μέσα της. Όταν το τελειώνει, κλείνει το βιβλίο και ρίχνει μια ματιά στο δωμάτιο. «Μαμά!» φωνάζει με παράπονο «αυτό που μου έβαλες να κάνω είναι πάρα πολλή δουλειά! Μπορώ να πάω να παίξω και να τελειώσω αργότερα; Σε παρακαλώ!»

Ακούγοντάς την, η μαμά της βαριαναστενάζει. Αυτό γίνεται κάθε φορά που ζητάει από την κόρη της να κάνει μια δουλειά. Η μικρή αποσπάται, απογοητεύεται, ασχολείται με διάφορα άλλα και η δουλειά δε γίνεται, αν η μαμά δεν είναι εκεί δίπλα να τη συνοδεύει σε κάθε βήμα ή αν δεν υποχωρήσει κάνοντας η ίδια τη δουλειά. Πώς γίνεται να μην μπορεί η κόρη της να δείξει μια στοιχειώδη προσήλωση και υπευθυνότητα; Γιατί δεν μπορεί να αφήσει για λίγο στην άκρη αυτά που θα ήθελε να κάνει μέχρι να τελειώσει αυτά που *πρέπει* να κάνει; Δε θα 'πρεπε ένα παιδί της Γ' Δημοτικού να μπορεί να φροντίζει για *κάποια*, έστω, πράγματα μόνο του;

Η Κατερίνα είχε πετύχει μια πολύ υψηλή επίδοση –90%– σε ένα σταθμι-

σμένο τεστ σχολικής επίδοσης (το Iowa Achievement Test). Οι δάσκαλοί της λένε ότι έχει μεγάλη φαντασία και ευρηματικότητα, είναι «αστέρι» στα μαθηματικά και έχει καλό λεξιλόγιο. Είναι, επίσης, καλό και ευγενικό κορίτσι. Γι' αυτό και έρχονται σε πολύ δύσκολη θέση όταν πρέπει να πουν στους γονείς της ότι η Κατερίνα μπορεί να γίνεται «διαλυτικό στοιχείο» για την τάξη, καθώς δεν μπορεί να μείνει συγκεντρωμένη κατά τη διάρκεια μιας ομαδικής δραστηριότητας ή ότι ο δάσκαλος θα πρέπει συνεχώς να της υπενθυμίζει, κατά την ώρα που τα παιδιά καλούνται να διαβάζουν ήσυχα «από μέσα τους», να κοιτάζει στο βιβλίο της και να πάψει να στριφογυρνάει στην καρέκλα της, να παίζει με τα κορδόνια των παπουτσιών της ή να ψιθυρίζει στους διπλανούς της. Οι δάσκαλοί της έχουν συστήσει επανειλημμένα στους γονείς της ότι θα βοηθούσε να προσπαθήσουν να της δώσουν να καταλάβει το πόσο σημαντικό είναι να μπορεί κανείς να ακολουθεί τις οδηγίες που του δίνονται και να μένει προσηλωμένος σε ασκήσεις που του ανατίθενται. Στο σημείο αυτό οι γονείς της απλώς απαντούν με αμηχανία και κάποια συστολή ότι έχουν δοκιμάσει ό,τι μπορούσαν να σκεφτούν για να πείσουν την κόρη τους και ότι η Κατερίνα τους υπόσχεται με ειλικρίνεια ότι θα προσπαθήσει αλλά δεν μπορεί να κρατήσει την υπόσχεσή της, κατά τον ίδιο τρόπο που δεν μπορεί να μείνει προσηλωμένη σε δουλειές όπως να καθαρίσει το δωμάτιό της ή να στρώσει το τραπέζι.

Οι γονείς της Κατερίνας έχουν «στερέψει από ιδέες» και η κόρη τους κινδυνεύει να μείνει πίσω στο σχολείο. Πώς μπορεί ένα τόσο έξυπνο παιδί να παρουσιάζει τέτοια έλλειψη συγκρότησης;

Όπως αναφέραμε και στην Εισαγωγή, κάποια έξυπνα παιδιά μπορεί να καταλήξουν να εμφανίζουν έλλειψη συγκρότησης γιατί στερούνται τις δεξιότητες που όλοι χρειαζόμαστε για να σχεδιάσουμε και να κατευθύνουμε τις δραστηριότητές μας προς έναν συγκεκριμένο στόχο και να ρυθμίσουμε τη συμπεριφορά μας. Δεν είναι ότι έχουν κάποιο πρόβλημα στο να αντιληφθούν και να οργανώσουν τις πληροφορίες που παίρνουν από τα αισθητήρια όργανα – αυτό που συνήθως θεωρούμε «νοημοσύνη». Τα έξυπνα παιδιά έχουν πολλή καλή αντίληψη και νοημοσύνη. Γι' αυτό μπορεί να μην έχουν καμιά δυσκολία να καταλάβουν τη διαίρεση και τα κλάσματα ή να μάθουν τον συλλαβισμό. Το πρόβλημα προκύπτει όταν θα πρέπει να οργανώσουν το αποτέλεσμα της επεξεργασίας των δεδομένων που αντιλήφθηκαν και να αποφασίσουν σωστά τι να κάνουν και τότε, καθώς και να ρυθμίσουν κατάλ-

ληλα τη συμπεριφορά τους, ώστε να φτάσουν στον τελικό στόχο. Επειδή έχουν τα προσόντα που χρειάζονται για να απορροφήσουν τις πληροφορίες και να μάθουν μαθηματικά και γλώσσα ή άλλα μαθήματα, μπορεί να φαντάζεστε ότι κάποια πολύ απλούστερα καθήκοντα, όπως το να στρώσουν το κρεβάτι τους ή να περιμένουν τη σειρά τους, θα ήταν παιχνιδάκι, αφού δε χρειάζεται να δα και τόσο μυαλό! Αλλά κάτι τέτοιο δεν ισχύει, γιατί το παιδί σας μπορεί να είναι ευφυές, αλλά να στερείται τις εκτελεστικές δεξιότητες που απαιτούνται για να αξιοποιήσει την ευφυΐα του.

Τι είναι οι εκτελεστικές δεξιότητες;

Ας διορθώσουμε μια πιθανή παρεξήγηση ευθύς εξαρχής. Όταν ακούει κανείς τον όρο *εκτελεστικές δεξιότητες*, μπορεί να υποθέτει ότι αναφερόμαστε σε μια ομάδα δεξιοτήτων που απαιτείται να έχει ένα διοικητικό στέλεχος επιχειρήσεων – δεξιότητες όπως η διαχείριση οικονομικών δεδομένων, η επικοινωνία, ο στρατηγικός σχεδιασμός και η λήψη αποφάσεων. *Υπάρχει* όμως κάποια αλληλεπικάλυψη – οι εκτελεστικές δεξιότητες σίγουρα περιλαμβάνουν τη λήψη αποφάσεων, τον σχεδιασμό και τη διαχείριση δεδομένων διαφόρων ειδών και, όπως οι δεξιότητες που χρησιμοποιούνται από ένα διοικητικό στέλεχος επιχειρήσεων, βοηθούν ένα παιδί να φέρει σε πέρας ό,τι χρειάζεται – αλλά, στην πραγματικότητα, ο όρος *εκτελεστικές δεξιότητες* προέρχεται από το πεδίο των νευροεπιστημών και αναφέρεται στις εγκεφαλικές εκείνες λειτουργίες και δεξιότητες που απαιτούνται, ώστε οι άνθρωποι να μπορούν να *εκτελέσουν* ή να *επιτελέσουν* κάποιες δραστηριότητες ή καθήκοντα.

Το παιδί σας (όπως κι εσείς) χρειάζεται να έχει κάποιες εκτελεστικές δεξιότητες, ώστε να μπορεί να καταστρώσει ακόμη κι ένα πολύ βασικό σχέδιο, όπως το να ξεκινήσει μια δραστηριότητα. Για κάτι που φαίνεται απλό, όπως το να πάρει ένα ποτήρι γάλα από την κουζίνα, χρειάζεται να αποφασίσει να σηκωθεί από το καθιστικό και να πάει στην κουζίνα όταν διψάει, να πάρει ένα ποτήρι από το ντουλάπι, να το βάλει στον πάγκο της κουζίνας, να ανοίξει το ψυγείο και να βγάλει το μπουκάλι με το γάλα, να κλείσει το ψυγείο, να βάλει γάλα στο ποτήρι, να βάλει το μπουκάλι πίσω στο ψυγείο και μετά να πιει το γάλα του είτε επιτόπου είτε να το πάρει και να γυρίσει

στο καθιστικό απ' όπου ξεκίνησε. Για να ολοκληρώσει αυτή τη δραστηριότητα, πρέπει να αντισταθεί στην παρόρμηση να αρπάξει και να φάει τα πατατάκια που βλέπει καθώς ανοίγει το ντουλάπι –αυτά θα το έκαναν μάλιστα να διψάσει περισσότερο– ή να επιλέξει τελικά να πιει ένα αναψυκτικό που έχει και μπόλικη ζάχαρη αντί για το γάλα. Αν δε βρίσκει κάποιο κατάλληλο ποτήρι στο ντουλάπι, θα πρέπει να σκεφτεί να κοιτάξει στο πλυντήριο πιάτων για κάποιο πλυμένο ποτήρι αντί να πάρει κάποιο από τα «καλά» κρυστάλλινα ποτήρια που χρησιμοποιούν οι γονείς σε ειδικές περιστάσεις. Αν πάλι τύχει να δει ότι το γάλα έχει τελειώσει, θα πρέπει να κατευνάσει την απογοήτευσή του και να συγκρατηθεί από το να ξεκινήσει καβγά με τη μικρή του αδελφή, πιστεύοντας ότι σίγουρα εκείνη ήπια το γάλα που είχε απομείνει. Θα πρέπει, επίσης, να φροντίσει ώστε να μη λερώσει το τραπεζάκι του καθιστικού, αν δε θέλει να του απαγορευθεί να τρώει εκεί στο μέλλον.

Ένα παιδί με αδυναμίες στις εκτελεστικές δεξιότητες μπορεί να είναι μεν σε θέση να πιει ένα ποτήρι γάλα χωρίς πρόβλημα – ή μπορεί να αποσπασθεί από κάτι, να κάνει λάθος επιλογές, να δείξει ανεπαρκή έλεγχο των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς του, αφήνοντας για παράδειγμα την πόρτα του ψυγείου ανοικτή, να γεμίσει με σταγόνες από γάλα τον πάγκο ή το πάτωμα, να ξεχάσει το γάλα εκτός ψυγείου και να κάνει τη μικρή του αδελφή να κλαίει. Αλλά ακόμη κι αν μπορεί να πιει ένα ποτήρι γάλα χωρίς «παρατράγουδα», σίγουρα θα δυσκολευτεί με δραστηριότητες που είναι πιο σύνθετες και απαιτούν μεγαλύτερη ικανότητα να σχεδιάζει, να διατηρεί την προσοχή του απερίσπαστη, να οργανώνεται και να ρυθμίζει τα συναισθηματά του και το πώς αυτά εκδηλώνονται στη συμπεριφορά του.

Οι εκτελεστικές δεξιότητες είναι, στην ουσία, ό,τι χρειάζεται το παιδί σας για να κάνει τις ελπίδες και τα όνειρά σας –ή τα δικά του– πραγματικότητα. Μέχρι το τέλος της εφηβείας, τα παιδιά μας θα πρέπει να έχουν εκπληρώσει μια θεμελιώδη συνθήκη: να λειτουργούν με έναν ικανοποιητικό –με βάση τον αναμενόμενο– βαθμό αυτονομίας. Αυτό δε σημαίνει ότι δε θα ζητάνε βοήθεια ή συμβουλές κάποιες φορές. Σημαίνει, όμως, ότι δε θα βασίζονται αποκλειστικά σ' εμάς για να σχεδιάσουμε και να οργανώσουμε τη μέρα τους, να τους πούμε πότε να ξεκινήσουν να κάνουν κάτι, να τους βρίσκουμε πράγματα που χάνουν ή να τους υπενθυμίζουμε να προσέχουν στο σχολείο. Όταν το παιδί μας φτάνει σ' αυτό το σημείο της αυτονομίας, ο γονεϊκός

μας ρόλος πλησιάζει προς το τέλος του. Λέμε τότε ότι τα παιδιά μας «είναι πια μόνα τους», το αποδεχόμαστε με κάποια ανακούφιση και ευχόμαστε το καλύτερο γι' αυτά. Οι κοινωνικοί θεσμοί κάνουν το ίδιο, αντιμετωπίζοντάς τα πια ως «ενήλικες» με τη νομική έννοια του όρου.

Προκειμένου ένα παιδί να φτάσει σ' αυτό το στάδιο αυτονομίας, πρέπει να αναπτύξει εκτελεστικές δεξιότητες. Θα έχετε πιθανότατα δει ένα μωρό που παρακολουθεί στην αρχή τη μητέρα του να φεύγει, μετά περιμένει για λίγο και, τελικά, αρχίζει να κλαίει για να επιστρέψει η μαμά του. Ή ίσως έχετε ακούσει το τρίχρονο παιδί σας να λέει στον εαυτό του, με μια φωνή που ακούγεται «τρομακτικά» όμοια με τη δική σας, να μην κάνει κάτι. Ή ίσως το εννιάχρονο παιδί που σταματάει πρώτα για να ελέγξει δεξιά και αριστερά τον δρόμο, πριν τον διασχίσει για να πιάσει την μπάλα του. Σε όλα αυτά τα παραδείγματα βλέπετε μπροστά στα μάτια σας την ανάπτυξη των εκτελεστικών δεξιοτήτων.

Το μοντέλο μας

Ξεκινήσαμε να δουλεύουμε πάνω στις εκτελεστικές δεξιότητες στη δεκαετία του 1980. Καθώς ασχολούμασταν με την αξιολόγηση και θεραπεία παιδιών με τραυματικές κακώσεις του εγκεφάλου, διαπιστώσαμε ότι πολλές δυσκολίες των παιδιών σε επίπεδο γνωστικό και συμπεριφοράς πήγαζαν από ελλείμματα στις εκτελεστικές δεξιότητες. Συναντήσαμε, επίσης, παρόμοιας φύσης προβλήματα, αν και μικρότερης έκτασης, σε παιδιά με σημαντικές διαταραχές στην προσοχή. Με αφετηρία αυτές τις διαπιστώσεις, ξεκινήσαμε να μελετάμε την ανάπτυξη των εκτελεστικών δεξιοτήτων σε ένα ευρύ φάσμα παιδιών. Αν και υπάρχουν και άλλα συστήματα εκτελεστικών δεξιοτήτων (στις Πηγές στο τέλος του βιβλίου περιλαμβάνονται παραπομπές για τα συστήματα αυτά), το μοντέλο μας έχει σχεδιαστεί ώστε να επιτυγχάνει έναν συγκεκριμένο στόχο: να μας βοηθά να βρίσκουμε τρόπους με τους οποίους γονείς και δάσκαλοι να μπορούν να προάγουν την ανάπτυξη των εκτελεστικών δεξιοτήτων στα παιδιά που έχουν έκδηλες αδυναμίες στον τομέα αυτό.

Το μοντέλο μας είναι βασισμένο σε δύο βασικές παραδοχές:

1. *Τα περισσότερα άτομα εμφανίζουν μια μεγάλη ποικιλία δυνατών και αδύνατων σημείων ως προς τις εκτελεστικές δεξιότητες.* Στην πραγματικότητα, έχουμε διαπιστώσει ότι φαίνεται να υπάρχουν κάποια κοινά πρότυπα που περιλαμβάνουν συγκριμένους συνδυασμούς δυνατών και αδύνατων σημείων. Συγκεκριμένα, παιδιά (αλλά και ενήλικες) που είναι δυνατά σε συγκεκριμένες δεξιότητες είναι συχνά αδύναμα σε κάποιες άλλες, επίσης συγκεκριμένες, και τα πρότυπα αυτά των ζευγών δύναμης-αδυναμίας είναι λίγο πολύ προβλέψιμα, με την έννοια ότι εμφανίζονται πολύ συχνά μαζί. Αναζητούσαμε, έτσι, ένα μοντέλο που θα έδινε τη δυνατότητα σ' εμάς και στους γονείς να αναγνωρίζουμε και να προσδιορίζουμε αυτά τα πρότυπα, ώστε να μπορούμε να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βασιστούν στα δυνατά τους σημεία και να μπορέσουν να δουλέψουν για να ενισχύσουν ή να υπερβούν τα αδύνατα σημεία τους, προκειμένου τελικά να βελτιώσουν τη συνολική λειτουργικότητα και επίδοσή τους. Βρήκαμε, επίσης, ότι είχε ιδιαίτερη σημασία να βοηθήσουμε τους γονείς να ανακαλύψουν τα δικά τους δυνατά και αδύνατα σημεία, ώστε να είναι σε θέση να προσφέρουν την καλύτερη δυνατή βοήθεια στα παιδιά τους.
2. *Η πρωταρχική σκοπιμότητα της αναγνώρισης των αδύνατων σημείων έγκειται στο να μπορέσει κανείς να σχεδιάσει και να θέσει σε εφαρμογή τις κατάλληλες παρεμβάσεις, για να αντιμετωπίσει αυτές τις αδυναμίες.* Θέλαμε να είμαστε σε θέση να βοηθήσουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τις δεξιότητες που χρειάζονται ή να χειριστούμε έτσι το περιβάλλον, ώστε να ελαχιστοποιήσουμε ή να αποτρέψουμε τα προβλήματα που συνδέονται με αυτές τις αδυναμίες στις εκτελεστικές δεξιότητες. Όσο πιο διακριτές μεταξύ τους γίνουν οι εκτελεστικές δεξιότητες, τόσο ευκολότερη θα είναι η δημιουργία λειτουργικών ορισμών γι' αυτές. Όταν οι δεξιότητες μπορούν να οριστούν με βάση τις λειτουργίες που υπηρετούν, θα είναι ευκολότερο να σχεδιαστούν παρεμβάσεις για τη βελτίωση των λειτουργιών αυτών. Για παράδειγμα, ας πάρουμε τον όρο *έλλειψη συγκρότησης*. Είναι πολύ καλός για τον τίτλο ενός βιβλίου, γιατί εσείς, ως γονιός, μπορείτε διαβάζοντάς τον να καταλάβετε αμέσως ότι το βιβλίο μιλάει και για το δικό σας παιδί. Αλλά ο όρος αυτός θα μπορούσε να χαρακτηρίζει κάποιον που είναι αφηρημένος, όχι οργανωμένος, δεν έχει την κατάλληλη επιμονή ή που η προσοχή του περισπάται εύκολα. Καθέ-

να από τα προβλήματα αυτά απαιτεί και διαφορετική λύση. Όσο πιο συγκεκριμένοι μπορούμε να γίνουμε στην περιγραφή και τον ορισμό του προβλήματος, τόσο πιθανότερο είναι να βρούμε μια στρατηγική που θα λύσει πραγματικά το πρόβλημα.

Το σχήμα στο οποίο καταλήξαμε περιλαμβάνει 11 δεξιότητες:

- Αναστολή της απάντησης-αντίδρασης (αυτοσυγκράτηση)
- Μνήμη εργασίας
- Συναισθηματικός έλεγχος
- Διατήρηση της προσοχής
- Εκκίνηση μιας δραστηριότητας (χωρίς χρονοτριβή ή αναβλητικότητα)
- Σχεδιασμός – ιεράρχηση προτεραιοτήτων
- Οργανωτικότητα
- Διαχείριση χρόνου
- Θέσπιση στόχων και προσήλωση σε αυτούς (στοχοθεσία – στοχοπροσήλωση)
- Ευελιξία – προσαρμοστικότητα
- Μεταγνώση

Οι δεξιότητες αυτές μπορούν να ομαδοποιηθούν από δύο διαφορετικές σκοπιές: την αναπτυξιακή (τη σειρά με την οποία αναπτύσσονται εξελικτικά στα παιδιά) και τη λειτουργική (τι βοηθούν το παιδί να κάνει). Η γνώση της σειράς με την οποία εμφανίζονται και αναπτύσσονται αυτές οι δεξιότητες κατά τη βρεφική, νηπιακή και μετέπειτα ηλικία του παιδιού, όπως προαναφέρθηκε, βοηθά εσάς και τους δασκάλους του παιδιού σας να καταλάβετε τι να περιμένετε από το παιδί σας σε μια δεδομένη ηλικία. Σε ένα σεμινάριο-εργαστήριο που διοργανώσαμε πριν από αρκετά χρόνια με δασκάλους από το νηπιαγωγείο ως τις πρώτες τάξεις του γυμνασίου, ρωτήσαμε τους δασκάλους να προσδιορίσουν δύο τρεις εκπαιδευτικές δεξιότητες των μαθητών τους που τους προκαλούσαν τη μεγαλύτερη έγνοια. Οι δάσκαλοι του νηπιαγωγείου και των πρώτων τάξεων του δημοτικού εστίασαν στην εκκίνηση μιας δραστηριότητας και στη διατήρηση της προσοχής, ενώ οι δάσκαλοι των μεγαλύτερων τάξεων υπογράμμισαν τη διαχείριση χρόνου, την οργανωτικότητα και τον σχεδιασμό, καθώς και την ιεράρχηση των προτεραιοτήτων. Πολύ ενδιαφέρον ήταν ότι οι δάσκαλοι όλων των βαθμίδων

επέλεξαν την αναστολή της απάντησης-αντίδρασης (αυτοσυγκράτησης) ως τη δεξιότητα την οποία στερούνταν η πλειονότητα των μαθητών τους! Το πιο σημαντικό σημείο, ωστόσο, είναι ότι αν γνωρίζετε τη σειρά με την οποία αναμένεται να αναπτυχθούν αυτές οι δεξιότητες, δε θα καταλήξετε να σπαταλάτε τον χρόνο σας προσπαθώντας να προαγάγετε σε ένα εφτάχρονο παιδί μια δεξιότητα που κατά κανόνα δεν κατακτιέται πριν από την ηλικία των 11 ετών. Αρκετές μάχες δίνετε ήδη κι έτσι δε χρειάζεται να ματαιοπονείτε για κάτι, γεγονός που μοιάζει με το να χτυπάτε το κεφάλι σας σε έναν τοίχο περιμένοντας, μάταια, αυτός να υποχωρήσει.

Στον παρακάτω πίνακα παρουσιάζονται οι εκτελεστικές δεξιότητες με βάση τη σειρά εμφάνισής τους και σας δίνονται παραδείγματα για το τι σημαίνει κάθε δεξιότητα και πώς αυτή εκφράζεται σε παιδιά διαφόρων ηλικιών.

Αναπτυξιακή εξέλιξη των εκτελεστικών δεξιοτήτων

Εκτελεστική δεξιότητα	Ορισμός	Παραδείγματα
Αναστολή της απάντησης-αντίδρασης (αυτοσυγκράτηση)	Η ικανότητα να σκέφτεται κανείς πριν να δράσει. Η ικανότητα αυτή του παιδιού να αντισταθεί στην παρόρμηση να πει ή να κάνει κάτι του δίνει τον χρόνο να αξιολογήσει μια κατάσταση, να σκεφτεί πώς αυτή θα επηρεαστεί από τη συμπεριφορά του.	Ένα μικρό παιδί μπορεί να περιμένει χωρίς να αναστατώνεται για λίγη σχετικά ώρα. Ένας έφηβος μπορεί να αποδεχθεί την παρατήρηση του επιβλέποντος χωρίς να φιλονικήσει.
Μνήμη εργασίας	Η ικανότητα συγκράτησης πληροφοριών στη μνήμη, ενώ το άτομο εκτελεί σύνθετες δραστηριότητες. Περιλαμβάνει την ικανότητα του ατόμου να αντλεί από προηγούμενες γνώσεις ή εμπειρίες για να ανταποκριθεί στην παρούσα κατάσταση ή να προβάλλει τη συμπεριφορά του στο μέλλον σε μια παρόμοια συνθήκη.	Ένα μικρό παιδί μπορεί να συγκρατήσει οδηγίες ενός ή δύο βημάτων. Ένα παιδί των τελευταίων τάξεων του δημοτικού μπορεί να θυμάται τι περιμένουν από αυτό οι διάφοροι δάσκαλοι.

Εκτελεστική δεξιότητα	Ορισμός	Παραδείγματα
Συναισθηματικός έλεγχος	Η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων, ώστε το άτομο να επιτυγχάνει στόχους, να ολοκληρώνει δραστηριότητες ή να ελέγχει και να κατευθύνει κατάλληλα τη συμπεριφορά του.	Ένα μικρό παιδί με αυτή τη δεξιότητα μπορεί σύντομα να συνέλθει μετά από μια απογοήτευση. Ένας έφηβος μπορεί να διαχειριστεί καλά το άγχος σε ένα παιχνίδι ή στις εξετάσεις και να συνεχίσει την προσπάθειά του.
Διατήρηση της προσοχής	Η ικανότητα του ατόμου να παραμένει συγκεντρωμένο σε μια κατάσταση ή δραστηριότητα παρά τα ερεθίσματα που θα μπορούσαν να το αποσπάσουν και παρά την κούραση ή την ανία.	Η ολοκλήρωση μιας πεντάλεπτης μικροδουλειάς με περιστασιακή επίβλεψη είναι ένα τέτοιο παράδειγμα για μικρότερα παιδιά. Ένας έφηβος μπορεί να μείνει συγκεντρωμένος στην εργασία του για 1 ως 2 ώρες, με μικρά διαλείμματα.
Εκκίνηση μιας δραστηριότητας	Η ικανότητα του ατόμου να ξεκινά κάποια σύνθετη εργασία χωρίς αδικαιολόγητη χρονοτριβή, με αποτελεσματικότητα και με τήρηση του χρονοδιαγράμματος.	Ένα μικρό παιδί μπορεί να ξεκινήσει μια μικροδουλειά ή μια εργασία αμέσως αφότου του δοθούν οι σχετικές οδηγίες. Ένας έφηβος δεν περιμένει μέχρι την τελευταία στιγμή για να ξεκινήσει μια σύνθετη εργασία.
Σχεδιασμός – ιεράρχηση προτεραιοτήτων	Η ικανότητα του ατόμου να καταστρώνει έναν οδικό χάρτη για να πετύχει έναν στόχο ή για να ολοκληρώσει μια δραστηριότητα. Περιλαμβάνει, επίσης, την ικανότητα του ατόμου να διακρίνει το ουσιώδες, που απαιτεί επικέντρωση, από το επουσιώδες.	Ένα μικρό παιδί μπορεί με καθοδήγηση να σκεφθεί τρόπους επίλυσης μιας διαμάχης με έναν συνομήλικο. Ένας έφηβος μπορεί να οργανώσει ένα σχέδιο για να βρει μια δουλειά.

Εκτελεστική δεξιότητα	Ορισμός	Παραδείγματα
Οργανωτικότητα	<p>Η ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί και να διατηρεί συστήματα και σύνολα, ώστε να γνωρίζει ανά πάσα στιγμή πώς θα βρει πληροφορίες ή υλικά.</p>	<p>Ένα μικρό παιδί μπορεί, με υποβοηθητικές υπενθυμίσεις, να βάζει τα παιχνίδια του σε ένα προκαθορισμένο μέρος. Ένας έφηβος μπορεί να οργανώνει τον αθλητικό του εξοπλισμό και να τον βρίσκει εύκολα όταν χρειάζεται.</p>
Διαχείριση χρόνου	<p>Η ικανότητα του ατόμου να εκτιμά σωστά το πόσο χρόνο διαθέτει, πώς να τον καταναίμει και πώς να τηρεί τα χρονικά πλαίσια και τις προθεσμίες. Περιλαμβάνει, επίσης, την αίσθηση ότι ο χρόνος είναι πολύτιμος.</p>	<p>Ένα μικρό παιδί μπορεί να ολοκληρώσει μια σύντομη εργασία μέσα σε ένα χρονικό διάστημα που ορίζεται από έναν ενήλικο. Ένας έφηβος μπορεί να οργανώσει το πρόγραμμά του, ώστε να ολοκληρώνει τα καθήκοντά του εντός των προθεσμιών.</p>
Στοχοθεσία – στοχοπροσήλωση	<p>Η ικανότητα του ατόμου να θέτει έναν στόχο, να παραμένει προσηλωμένο σ' αυτόν ως την επίτευξή του και να μην αποσυντονίζεται ή να αποσπάται από άλλα «ανταγωνιστικά» προς τον στόχο ενδιαφέροντα.</p>	<p>Ένα παιδί της Α΄ Δημοτικού μπορεί να τελειώσει μια δουλειά, για να κάνει διάλειμμα. Ένας έφηβος μπορεί να βγάλει χρήματα και να τα αποταμιεύει σε βάθος χρόνου, ώστε να αγοράσει κάτι σημαντικό γι' αυτόν.</p>
Ευελιξία – προσαρμοστικότητα	<p>Η ικανότητα του ατόμου να αναθεωρεί και να ανασκευάζει τα σχέδιά του, όταν έρθει αντιμέτωπο με εμπόδια, καθυστερήσεις, νέες πληροφορίες ή με τη συνειδητοποίηση λαθών του. Συνδέεται με την ικανότητα προσαρμογής σε μεταβαλλόμενες συνθήκες.</p>	<p>Ένα μικρό παιδί μπορεί να προσαρμοστεί σε μια αλλαγή σχεδίων χωρίς μεγάλη δυσφορία. Ένας έφηβος μπορεί να αποδεχθεί μια εναλλακτική λύση, για παράδειγμα μια διαφορετική δουλειά, όταν η πρώτη του επιλογή δεν είναι διαθέσιμη.</p>

Εκτελεστική δεξιότητα	Ορισμός	Παραδείγματα
Μεταγνώση	Η ικανότητα του ατόμου να παίρνει κάποια απόσταση από μια κατάσταση στην οποία βρίσκεται, για να αποκτήσει μια πιο σφαιρική οπτική της κατάστασης, προκειμένου να μπορεί να δει πιο καθαρά τις πιθανές λύσεις ενός προβλήματος. Περιλαμβάνει επίσης τις δεξιότητες της αυτοπαρατήρησης και της αυτοαξιολόγησης (π.χ. να ρωτάς τον εαυτό σου «πώς τα πάω;» ή «πώς τα πήγα;»).	Ένα μικρό παιδί μπορεί να τροποποιήσει τη συμπεριφορά του ως απάντηση στην ανατροφοδότηση που παίρνει από τα σχόλια ενός ενήλικου. Μια έφηβη μπορεί να παρατηρεί και να αξιολογεί την επίδοσή της και να τη βελτιώνει παρατηρώντας άλλους που είναι πιο επιδέξιοι.

Η μελέτη των βρεφών μάς έχει διδάξει ότι η αυτοσυγκράτηση, η μνήμη εργασίας, ο συναισθηματικός έλεγχος και η προσοχή αναπτύσσονται αρκετά νωρίς, μέσα στους πρώτους 6 ως 12 μήνες της ζωής. Η δεξιότητα του σχεδιασμού δίνει τα πρώτα της δείγματα όταν το παιδί βρίσκει έναν τρόπο να πάρει ένα αντικείμενο που επιθυμεί. Αυτό γίνεται εμφανέστερο αφότου το παιδί αρχίσει να περπατάει. Η ευελιξία και προσαρμοστικότητα διαφαίνεται στους τρόπους με τους οποίους το παιδί αντιδρά στις αλλαγές και μπορεί να γίνει ορατή μεταξύ των 12 και 24 μηνών. Οι άλλες δεξιότητες, όπως η εκκίνηση μιας δραστηριότητας, η οργανωτικότητα, η διαχείριση του χρόνου και η στοχοθεσία – στοχοπροσήλωση έρχονται αργότερα, στο διάστημα μεταξύ της προσχολικής ηλικίας και των πρώτων τάξεων του δημοτικού.

Το να γνωρίζετε πώς λειτουργεί κάθε δεξιότητα –είτε αυτή συμβάλλει στον τρόπο με τον οποίο σκέφτεται είτε στον τρόπο με τον οποίο δρα το παιδί σας– σας βοηθάει να αποφασίσετε αν ο στόχος της παρέμβασής σας θα πρέπει να είναι το να βοηθήσετε το παιδί σας να σκέφτεται ή να συμπεριφέρεται διαφορετικά. Για παράδειγμα, αν το παιδί σας έχει αδυναμίες στη μνήμη εργασίας, θα δουλέψετε για να μάθετε στο παιδί σας στρατηγικές που θα το βοηθήσουν να ανακαλεί από τη μνήμη του σημαντικές πληροφορίες (όπως το τι πρέπει να φέρει πίσω από το σχολείο για τις εργασίες που θα έχει για το σπίτι) με μεγαλύτερη αξιοπιστία. Αν το παιδί σας είναι

αδύναμο στον συναισθηματικό έλεγχο, θα δουλέψετε μαζί του για να το βοηθήσετε να χρησιμοποιεί τον λόγο του αντί για τις γροθιές του όταν, για παράδειγμα, βλέπει πάνω στο αεροπλανάκι του να κάθεται ο μικρός του αδελφός. Στην πραγματικότητα, βέβαια, το «σκέπτεσθαι» και το «πράττειν» πάνε μαζί, χέρι χέρι. Άλλωστε, πολύ συχνά μαθαίνουμε στα παιδιά πώς να χρησιμοποιούν τη σκέψη τους για να ελέγξουν τις πράξεις και τη συμπεριφορά τους.

Οι δεξιότητες που σχετίζονται με το «σκέπτεσθαι», οι οποίες λέγονται *γνωστικές*, είναι σχεδιασμένες για την επιλογή και επίτευξη στόχων ή την εξεύρεση λύσεων σε ένα πρόβλημα. Βοηθούν τα παιδιά να δουν τον στόχο και το μονοπάτι που οδηγεί σε αυτόν, και τους δίνουν τα εφόδια που θα χρειαστούν στην πορεία προς την επίτευξη του στόχου αυτού. Τα βοηθούν, επίσης, να συγκρατούν στη μνήμη τους την εικόνα του στόχου, παρότι μπορεί ο στόχος να είναι ακόμη μακριά και να προκύπτουν εν τω μεταξύ άλλα ερεθίσματα που αποσπών ένα μέρος της προσοχής του παιδιού και απασχολούν και ένα κομμάτι της μνήμης του. Ωστόσο, για την επίτευξη του στόχου, το παιδί σας χρειάζεται να χρησιμοποιήσει μια δεύτερη ομάδα δεξιοτήτων, αυτές δηλαδή που του επιτρέπουν να *πράξει* ό,τι χρειάζεται για να πραγματοποιήσει τους στόχους που το ίδιο έθεσε. Η δεύτερη ομάδα δεξιοτήτων περιλαμβάνει *συμπεριφορές* που καθοδηγούν τις πράξεις του παιδιού καθώς αυτό βαδίζει στο μονοπάτι επίτευξης του στόχου του.

Αυτό το ταξινομητικό σχήμα απεικονίζεται στον πίνακα που βρίσκεται παρακάτω.

Όταν όλα προχωρούν σύμφωνα με το σχέδιο, ξεκινώντας από την πρώτη παιδική ηλικία, μας προκύπτουν ιδέες για πράγματα που θέλουμε ή χρειάζεται να κάνουμε για τον σχεδιασμό ή την οργάνωση μιας δραστηριότητας, αποκρούουμε σκέψεις ή συναισθήματα που τείνουν να παρεμβληθούν στο σχέδιό μας, ενθαρρύνουμε τον εαυτό μας, διατηρούμε τον στόχο στο μυαλό μας παρά τα εμπόδια, τα διασπαστικά ερεθίσματα ή τους πειρασμούς που ανακύπτουν, τροποποιούμε την πορεία μας όπως απαιτούν οι μεταβαλλόμενες συνθήκες και δείχνουμε επιμονή στην προσπάθειά μας μέχρι την επίτευξη του στόχου. Ο στόχος αυτός μπορεί να είναι από σύντομος ή βραχυπρόθεσμος, όπως για παράδειγμα η συμπλήρωση ενός παζλ 10 κομματιών, ή τόσο εκτεταμένος και μακροπρόθεσμος όσο η ανακαίνιση ή αναδιαμόρφωση των χώρων του σπιτιού μας. Είτε είμαστε 3 είτε 30 ετών, χρησιμο-

ποιούμε την ίδια ομάδα εκτελεστικών δεξιοτήτων και εγκεφαλικών λειτουργιών για να πετύχουμε τον στόχο μας.

Καθώς μεγαλώνει το παιδί σας, θα δείτε ότι οι δεξιότητες αυτές βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου. Πιθανότατα θα θυμάστε ότι έπρεπε να κρατάτε συνεχώς το χέρι του παιδιού σας όταν ήταν 2 ετών και περπατούσατε μαζί στο πεζοδρόμιο, αλλά έπειτα μπορούσατε απλώς να περπατάτε δίπλα του όταν ήταν 4 και, τελικά, να το αφήνετε να διασχίζει μόνο του τον δρόμο λίγα χρόνια αργότερα. Σε κάθε στάδιο γνωρίζατε ότι οι εκτελεστικές δεξιότητες του παιδιού σας –η ικανότητά του να είναι αυτόνομο– εξελίσσονταν μεν, αλλά δεν ήταν πάντα ανεπτυγμένες πλήρως, ώστε το παιδί να μπορεί να διαχειρίζεται μόνο του τη συμπεριφορά του ή να επιλύει όλα τα προβλήματα που αντιμετώπιζε χωρίς καθοδήγηση. Όλα όσα μαθαίνετε στο παιδί σας αντικατοπτρίζουν το γεγονός ότι αντιλαμβάνεστε με το ένστικτό σας ότι διαδραματίζετε έναν σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσετε το παιδί σας να αναπτύξει τις εκτελεστικές του δεξιότητες και να τις κάνει ακόμη πιο εκλεπτυσμένες. Όμως, αν οι γονείς παίζουν αυτόν τον ρόλο, πώς κάποια παιδιά καταλήγουν να βγαίνουν εκτός της εξελικτικής τους τροχιάς και να κινδυνεύουν «να χάσουν το τρένο»;

Οι δύο διαστάσεις των εκτελεστικών δεξιοτήτων: «σκέπτεσθαι» και «πράττειν»

Εκτελεστικές δεξιότητες που αφορούν το «σκέπτεσθαι» (γνωστικές)	Εκτελεστικές δεξιότητες που αφορούν το «πράττειν» (συμπεριφορικές)
Μνήμη εργασίας	Αναστολή της αντίδρασης (αυτοσυγκράτηση)
Σχεδιασμός – ιεράρχηση προτεραιοτήτων	Συναισθηματικός έλεγχος
Οργανωτικότητα	Διατήρηση της προσοχής
Διαχείριση χρόνου	Εκκίνηση μιας δραστηριότητας
Μεταγνώση	Στοχοπροσήλωση
	Ευελιξία – προσαρμοστικότητα