



Από: Ελένη Καραγιάννη

Θέλουμε το παιδί μας να έχει «δυνατό» μυαλό, γιατί πιστεύουμε ότι είναι απαραίτητο για να μάθει πράγματα και να σκέφτεται έξυπνα. Όμως, ένα καλογυμνασμένο μυαλό μπορεί να προσφέρει πολύ περισσότερα!

Οι νευροεπιστήμονες μας διαβεβαιώνουν ότι οι ικανότητες, οι κοινωνικές δεξιότητες, ακόμα και η ευκαιρία του παιδιού μας στην ευτυχία συνδέονται άμεσα με μια σειρά από χαρακτηριστικά αυτού που ονομάζουν «εκτελεστική λειτουργία».

Ακόμα κι αν δεν έχετε ακούσει ποτέ ξανά αυτό τον όρο, το πιθανότερο είναι ότι ήδη έχετε κάνει πάρα πολλά από τότε που το παιδί ήταν μωρό για να ενισχύσετε αυτή τη λειτουργία, η οποία περιλαμβάνει τέσσερις βασικές δεξιότητες:

1. Την **προσοχή**, τη δυνατότητα να τη συγκεντρώνει, να τη διατηρεί και να τη στρέφει όπου χρειάζεται.
2. Τον **έλεγχο της παρόρμησης**, δηλαδή την ικανότητα να μπορεί να μην κάνει ή να μην λέει πάντα το πρώτο πράγμα που περνά από το μυαλό του.
3. Την ενεργό **μνήμη**, δηλαδή την ικανότητα να κρατά και να χρησιμοποιεί πολλές διαφορετικές σκέψεις ταυτόχρονα στο μυαλό του.
4. Τη δυνατότητα **προγραμματισμού**, δηλαδή το να μπορεί να σχεδιάζει και να φέρνει εις πέρας μια σειρά από ενέργειες, προκειμένου να πετύχει ένα στόχο, και να προσαρμόζει το πλάνο σε περίπτωση που τα δεδομένα ή ο στόχος αλλάξουν.

Η εξυπνάδα που διδάσκεται

Μελέτες έδειξαν ότι το επίπεδο της εκτελεστικής λειτουργίας ενός νηπίου έχει πολύ μεγαλύτερη σημασία για τις σχολικές του επιδόσεις στο άμεσο μέλλον από ό,τι ο δείκτης ευφυΐας (IQ) ή η ικανότητά του να μετράει ή να διαβάζει. Για παράδειγμα, έρευνα έδειξε ότι τα 4χρονα που μπορούν να περιμένουν 15 ή 20 λεπτά πριν φάνε την καραμέλα που τους προσφέρθηκε (έλεγχος παρόρμησης), τα πάνε καλύτερα στο σχολείο ακόμα και μετά από 12-14 χρόνια, σε σχέση με όσα δεν αντέχουν να περιμένουν περισσότερα από 2 λεπτά. Επιπλέον, έχουν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και είναι πιο έμπιστα και αξιόπιστα. Με άλλα λόγια, η εκτελεστική λειτουργία δεν επηρεάζει μόνο τη σχολική ετοιμότητα του παιδιού, αλλά ολόκληρη τη ζωή του. Και το καλύτερο; Σύμφωνα με την καθηγήτρια Αναπτυξιακής Γνωστικής Νευροεπιστήμης Αντέλ Ντάιαμοντ, που έχει μελετήσει για χρόνια το θέμα της εκτελεστικής λειτουργίας σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, η συγκεκριμένη λειτουργία επηρεάζεται πολύ περισσότερο από την ανατροφή, την εμπειρία και την αλληλεπίδραση του παιδιού με άλλα άτομα, από ό,τι η ευφυΐα του.

«Είναι δύσκολο να αλλάξει κάποιος το IQ του», λέει. «Όμως, μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα ενός παιδιού να στρέφει την προσοχή του, να εστιάζει στην προσπάθεια ή να συνδέει δύο ιδέες μεταξύ τους». Άλλωστε, η περιοχή του εγκεφάλου όπου εδράζεται η εκτελεστική λειτουργία, ο προμετωπιαίος φλοιός, συνεχίζει να εξελίσσεται μέχρι την ηλικία περίπου των 20 ετών, οπότε υπάρχει άφθονος χρόνος για να προσφέρουμε τα κατάλληλα ερεθίσματα ώστε να αναπτυχθεί στο μέγιστο.

Τα παιχνίδια που γυμνάζουν το μυαλό

Δυστυχώς, ο τρόπος με τον οποίο παίζουν τα παιδιά έχει αλλάξει δραματικά τα τελευταία χρόνια. Τα περισσότερα διασκεδάζουν πλέον συνήθως μπροστά σε μια οθόνη, είτε βλέποντας τηλεόραση είτε παίζοντας video games. Όμως, τα

«κλασικά» παραδοσιακά παιχνίδια που δεν προϋποθέτουν πανάκριβες ηλεκτρονικές συσκευές ή ιδιαίτερα υλικά είναι, σύμφωνα με τους ειδικούς, και αυτά που βοηθούν τα παιδιά περισσότερο να αναπτύξουν τις ικανότητές τους και δίνουν τροφή στην εκτελεστική λειτουργία. Τα καλύτερα παιχνίδια είναι συνήθως εντελώς δωρεάν, και το μόνο που προϋποθέτουν είναι φαντασία. Μερικές ιδέες για τέτοιου είδους παιχνίδια είναι οι εξής:

Παιχνίδια ρόλων: Φανταστείτε ότι υποδύεστε πως βρίσκεστε σε μια κατασκήνωση, στήνοντας μερικές κουβέρτες στο σαλόνι. Σε αυτή την αυτοσχέδια κατασκήνωση, το παιδί σας είναι ο αρχηγός της ομάδας και εσείς ένας μικρός κατασκηνωτής που ακολουθεί τις εντολές του. Μέσα από το παιχνίδι αυτό, το παιδί έχει την ευκαιρία να εξασκήσει μια σειρά από πολύ σημαντικές ικανότητες, όπως τη μνήμη (είναι σημαντικό να μην ξεχνάει ότι είναι ο αρχηγός, ότι βρίσκεται μέσα σε δάσος, ότι η κουβέρτα είναι η σκηνή κλπ.) και την ευελιξία στη σκέψη του (είναι αναγκαίο να προσαρμόζεται και να ελίσσεται γρήγορα στις διάφορες τροπές που ενδέχεται να πάρει η πλοκή). Επιπλέον, μαθαίνει να βασίζεται στον εαυτό του και στις ικανότητές του, αφού ο χώρος δεν μετατρέπεται στο επιθυμητό σκηνικό με το πάτημα ενός κουμπιού, αλλά επειδή εκείνο σκέφτηκε να μετατρέψει τις κουβέρτες σε σκηνή ή το χαλί σε λίμνη κλπ.

Αφήγηση ή ανάγνωση παραμυθιών: Απαιτεί από τους μικρούς ακροατές να συγκεντρώσουν την προσοχή τους για αρκετή ώρα. Όταν ακούν μια ιστορία, κινητοποιείται διαφορετική περιοχή του εγκεφάλου από ό,τι όταν ξεφυλλίζουν μόνα τους ένα βιβλίο ή όταν κοιτούν τις εικόνες. Επιπλέον, οξύνεται η μνήμη, αφού πρέπει να θυμούνται τα χαρακτηριστικά των ηρώων και να συνδέουν κάθε νέα πληροφορία με ό,τι έχει συμβεί μέχρι εκείνο το σημείο της αφήγησης.

Δρόμος μετ' εμποδίων: Ζητήστε από το παιδί να ακολουθήσει μια συγκεκριμένη διαδρομή, όπου υπάρχουν κάποια τεχνητά εμπόδια (π.χ. πρέπει να περάσει κάτω από ένα τραπέζι ή πάνω από μαξιλάρια κλπ.). Όσο περισσότερα και πιο σύνθετα τα εμπόδια, τόσο μεγαλύτερη η πρόκληση για το παιδί. Προσπαθώντας να ελέγξει το σώμα του και να σχεδιάσει τις επόμενες κινήσεις του, μαθαίνει πώς να ελέγχει τον εγκέφαλό του. Με τον ίδιο τρόπο, οποιαδήποτε δραστηριότητα απαιτεί από το παιδί να συντονίσει τα μέλη του σώματός του και να οργανώσει ένα «σχέδιο δράσης» που απαιτεί πολλά διαφορετικά στάδια, προκειμένου να φτάσει σε κάποιο στόχο, είναι ιδανική για την όξυνση της εκτελεστικής λειτουργίας τους εγκεφάλου.

Πλάθω κουλουράκια: Δεν είναι μόνο ότι θα διασκεδάσουν φτιάχνοντας και τρώγοντας τα κουλουράκια, αλλά ανάλογα με την ηλικία και τις ικανότητές τους τα παιδιά μπορεί να εξασκηθούν ζυγίζοντας και ανακατεύοντας τα υλικά ή

διαβάζοντας τη συνταγή. Επιπλέον, ο εγκέφαλός τους κινητοποιείται προσπαθώντας να ακολουθήσει κάποια συγκεκριμένα «βήματα», συγκρατώντας τι έχει κάνει μέχρι στιγμής και οργανώνοντας ό,τι πρέπει να γίνει μετά.

Το παιχνίδι των αισθήσεων: Πάρτε μια υφασμάτινη σακούλα και βάλτε μέσα μερικά αντικείμενα που είναι γνωστά στο παιδί, όπως παιχνιδάκια, εργαλεία της κουζίνας, ρούχα κλπ. Ζητήστε του να βάλει μέσα στη σακούλα το χέρι του, να πιάσει ένα αντικείμενο και να προσπαθήσει να μαντέψει τι είναι. Με αυτό το παιχνίδι, το παιδί αναγκάζεται να συνδυάσει τα δεδομένα που παίρνει μέσω της αφής, με την εικόνα που έχει για κάτι.

Ρυθμίστε τα ρολόγια σας: Τα παιδιά και ιδιαίτερα τα νήπια είναι πολύ ανυπόμονα. Επιπλέον, τους είναι δύσκολο να κατανοήσουν την έννοια του χρόνου. Έτσι, ακόμα κι αν απαντήσετε: «Σε μισή ώρα» στην ερώτηση: «Πότε θα πάμε στο πάρκο;», δεν είναι καθόλου απίθανο να ξαναρωτήσουν μετά από τρία λεπτά! Ένας τρόπος για να τα βοηθήσετε να καταλάβουν πόσο πρέπει να περιμένουν μέχρι να φτάσει η ώρα να κάνουν κάτι που επιθυμούν, είναι να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο, ώστε το παιδί να μπορεί να βλέπει πόσος χρόνος απομένει. Έτσι, μαθαίνει να προγραμματίζει για το μέλλον και να προσαρμόζει το ρυθμό του.

Τέλος, κάθε δραστηριότητα που απαιτεί τη συγκέντρωση της προσοχής του παιδιού ή την ταυτόχρονη κινητοποίηση του σώματος, του μυαλού και των αισθήσεών του, προκειμένου να παίξει ένα παιχνίδι (π.χ. οι ζωγραφιές, οι κατασκευές με πλαστελίνη) είναι πολύτιμες ασκήσεις για τον εγκέφαλό του.

Με τη συνεργασία της **Γιώτας Αντωνοπούλου** (ψυχολογική - παιγνιοθεραπεύτρια).

Πηγή: imommy.gr