

Οι έννοιες της Αυτοκαταγραφής & της Αυτορρύθμισης

Αυτορρύθμιση

Ένας από τους σπουδαιότερους μηχανισμούς που διαθέτει ο άνθρωπος είναι αυτός της αυτορρύθμισης.

Αναφέρεται στην ικανότητα του ατόμου να ρυθμίζει μόνο του τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά, την προσοχή, τις διαδικασίες σκέψης και το σώμα του, ανάλογα με τις εκάστοτε συνθήκες και λαμβάνοντας υπόψη τους στόχους του.

Αυτοκαταγραφή

Η αυτορρύθμιση ενός ατόμου επηρεάζεται καθοριστικά από την αυτοκαταγραφή του. Το πώς δηλαδή το άτομο έχει καταγράψει τον εαυτό του, τι αντίληψη έχει σχηματίσει για αυτό το ίδιο, αλλά και για τη σχέση του με το περιβάλλον. Ποιος είναι ο εαυτός δηλαδή μέσα στις εκάστοτε συνθήκες.

Η αυτοκαταγραφή και η αυτορρύθμιση είναι ιδιαίτερα δυναμικές διαδικασίες. Βρίσκονται σε εξέλιξη καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής.

Φυσικά τα πρώτα χρόνια της ζωής μας έχουν ιδιαίτερη βαρύτητα στη διαμόρφωση της αυτοκαταγραφής και στην ανάπτυξη του μηχανισμού αυτορρύθμισης.

Καθοριστικός ο ρόλος των ενηλίκων στη διαμόρφωση της αυτοκαταγραφής και της αυτορρύθμισης ενός παιδιού.

Υποστηρικτική συμπεριφορά από μέρους τους, αποτελεί:

α. Η κατονομασία των συναισθηματικών πρωτοβουλιών του παιδιού.

Αυτό τα βοηθάει να αντιλαμβάνονται το τι βιώνουν και τα υποστηρίζει να το εκφράζουν. Η επαφή με τον εαυτό και τα συναισθήματα και τις σκέψεις μας αποτελεί το πρώτο βήμα της αυτορρύθμισης.

β. Η κατονομασία των συνθηκών του περιβάλλοντος.

Αυτό καθιστά το περιβάλλον προβλέψιμο και κατανοητό. Υποστηρίζει το παιδί να αισθανθεί ασφάλεια και αυξάνει την ικανότητα του να αντιλαμβάνεται και να κωδικοποιεί το περιβάλλον.

γ. Η κατονομασία της προσδοκώμενης, αλλά και της αποτελεσματικής συμπεριφοράς.

Τι δηλαδή είναι πιο αποτελεσματικό σε σχέση με το στόχο που έχει το παιδί κάθε φορά, αλλά και τι είναι ταιριαστό σε κάθε πλαίσιο.

Οι τρεις αυτές υποστηρικτικές συμπεριφορές από την πλευρά των φροντιστών βοηθούν το παιδί να διαμορφώσει ένα λεπτομερή κοινωνικό χάρτη.

Πάνω σε αυτόν θα μπορεί να κινείται με ασφάλεια, και θα βρίσκει το πιο «καλό μονοπάτι» για να φτάνει στον προορισμό του κάθε φορά.

Θα μπορεί να ελέγχει τις παρορμήσεις του
και θα αναβάλει την ικανοποίηση,
ώστε να μπορεί να κρατηθεί στην κατεύθυνση του
αποτελέσματος.

Άμεσα όμως, θα επιστρέφει στην ικανοποίηση
και των υπόλοιπων αναγκών του
και στην πρόσληψη χαράς,
που δεν θα συνδέεται στενά με τη δράση
και το αποτέλεσμα.

Aaron Antonovsky

Medical Sociology

Η **αίσθηση συνοχής** που έχει ένα άτομο είναι καθοριστική για τη ζωή του. Συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία, την αυτορρύθμιση, αλλά και την λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος (έρευνες σε ψυχο-νευρο-ανοσολογία)

Η αίσθηση συνοχής διαθέτει

3 βασικά συστατικά:

Ικανότητα κατανόησης: η αίσθηση που έχουμε ότι τα πράγματα έχουν μια σειρά και είναι προβλέψιμα. Μπορείς να τα κατανοήσεις με τη λογική σου και άρα μπορείς να προβλέψεις το μέλλον.

Ικανότητα Διαχείρισης: η πεποίθηση ότι έχεις τις δεξιότητες αλλά και τη στήριξη και τη βοήθεια που χρειάζεσαι για να διαχειριστείς τη ζωή σου. Η ζωή σου δηλαδή είναι υπό έλεγχο.

Ικανότητα νοηματοδότησης: η πεποίθηση ότι η ζωή σου έχει νόημα. Τα πράγματα που συμβαίνουν είναι ενδιαφέροντα, και αποτελούν πηγή ευχαρίστησης για σένα. Η πίστη δηλαδή ότι αξίζει, ότι έχει σημασία και να νοιαστείς για το τι συμβαίνει και το τι θα συμβεί.

Αυτή η ικανότητα να νοηματοδοτείς τη ζωή και τη δουλειά σου, μοιάζει να είναι η πιο σημαντική. Συνδέεται με την αίσθηση μας ότι είμαστε καλοί και αποτελεσματικοί στη δουλειά μας. Ότι δουλεύουμε σύμφωνα με τις αξίες μας και την προσωπική μας ταυτότητα. Αυτή η αίσθηση μας κινητοποιεί και μας εμπλέκει με ένα ουσιαστικό τρόπο με τη δουλειά μας.



Θετική Καθοδήγηση

Θετική Καθοδήγηση

Η Θετική Καθοδήγηση*,
επιτυγχάνεται μόνο όταν υπάρχει
ισορροπία και αλληλουχία
ανάμεσα σε δυο διαστάσεις, τις:

Σύνδεση

&

Δομή

**υπό το πρίσμα του Marte Meo*

Θετική Καθοδήγηση

Σύνδεση

- Θετική ατμόσφαιρα
- Εγγύτητα & βλεμματική επαφή
- Χαμόγελο κ γλυκό πρόσωπο
- Άγγιγμα (αν το παιδί το αντέχει κ το χρειάζεται)
- Απευθυνόμαστε στο παιδί με το όνομα του
- Επιβεβαίωση με συμβατό τρόπο
- Καταγραφή της ευχαρίστησης από την ολοκλήρωση

Δομή

- Ονομάζουμε τη δομή της δράσης
- Μοιράζουμε ρόλους και σειρά
- Ονομάζουμε την έναρξη κάθε σταδίου χωριστά
- Ονομάζουμε το προσδοκώμενο σε κάθε στάδιο
- Ονομάζουμε τη λήξη κάθε σταδίου
- Ονομάζουμε τη λήξη της δράσης συνολικά

**υπό το πρίσμα του Marte Meo*