

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ, ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ & RECBT

Ένα Ψυχολογικό Πλαίσιο για τη Συναισθηματική Κατανόηση και Υποστήριξη

Η Συναισθηματική Ευεξία Δεν Αφορά Μόνο την Ικανότητα

Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες συχνά γίνονται κατανοητά κυρίως μέσα από τις γνωστικές ή προσαρμοστικές τους δυσκολίες. Ωστόσο, οι συναισθηματικές εμπειρίες διαδραματίζουν εξίσου κεντρικό ρόλο στην ευεξία, τη συμπεριφορά και την ποιότητα ζωής τους.

Η κλινική εμπειρία και η έρευνα δείχνουν σταθερά ότι η συναισθηματική δυσφορία στα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες συνδέεται συχνά όχι μόνο με εξωτερικούς περιορισμούς, αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο οι εμπειρίες ερμηνεύονται, αντέχονται και συναισθηματικά επεξεργάζονται.

Στο Ελληνικό Ινστιτούτο Ορθολογικής-Συναισθηματικής & Γνωσιακής-Συμπεριφορικής Θεραπείας (RECBT), οι συναισθηματικές δυσκολίες προσεγγίζονται μέσα από ένα δομημένο, σεβαστικό και επιστημονικά τεκμηριωμένο ψυχολογικό πλαίσιο, που υποστηρίζει τη συναισθηματική ρύθμιση, την αυτοαποδοχή και την ψυχική ανθεκτικότητα.

Πώς η RECBT Κατανοεί τις Συναισθηματικές Δυσκολίες στις Μαθησιακές Δυσκολίες

Η RECBT εστιάζει στη σχέση μεταξύ:

- Καταστάσεων και γεγονότων ζωής
- Πεποιθήσεων και ερμηνειών
- Συναισθηματικών και συμπεριφορικών αντιδράσεων

Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να βιώνουν αυξημένη συναισθηματική ευαλωτότητα λόγω:

- Επαναλαμβανόμενων εμπειριών αποτυχίας ή παρεξήγησης
- Μειωμένης αίσθησης ελέγχου ή αυτονομίας
- Κοινωνικού αποκλεισμού ή στιγματισμού
- Υπερπροστασίας ή χαμηλών προσδοκιών
- Δυσκολίας στην έκφραση ή εξήγηση των συναισθημάτων

Η RECBT βοηθά στον εντοπισμό του τρόπου με τον οποίο οι πεποιθήσεις γύρω από αυτές τις εμπειρίες συμβάλλουν στη συναισθηματική δυσφορία, αντί να θεωρούνται τα συναισθήματα αναπόφευκτα ή αμετάβλητα.

Συνήθη Συναισθηματικά Μοτίβα

Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να δυσκολεύονται με:

- Άγχος και αβεβαιότητα
- Ματαίωση και χαμηλή ανεκτικότητα στη δυσκολία
- Ντροπή και αυτοκριτική
- Θυμό και συναισθηματικά ξεσπάσματα
- Απόσυρση ή αποφυγή
- Εξάρτηση από εξωτερική επιβεβαίωση

Αυτές οι συναισθηματικές αντιδράσεις αποτελούν κατανοητές απαντήσεις σε εμπειρίες ζωής, όμως μπορεί να ενταθούν και να παγιωθούν όταν υποστηρίζονται από άκαμπτες ή μη βοηθητικές πεποιθήσεις.

Πεποιθήσεις που Διατηρούν τη Συναισθηματική Δυσφορία

Η RECBT εντοπίζει συχνά μοτίβα πεποιθήσεων όπως:

- «Δεν πρέπει να κάνω λάθη»
- «Δεν μπορώ να αντέξω αν τα πράγματα είναι δύσκολα»
- «Οι άλλοι πρέπει πάντα να με βοηθούν»
- «Αν δυσκολεύομαι, είμαι άχρηστος/η»
- «Είναι αφόρητο να νιώθω ματαίωση ή σύγχυση»

Αυτές οι πεποιθήσεις αυξάνουν τη συναισθηματική οδύνη και μειώνουν την προσαρμοστική αντιμετώπιση.

Η RECBT εργάζεται για την αντικατάστασή τους με ευέλικτες, ρεαλιστικές και συμπονετικές πεποιθήσεις που προάγουν τη συναισθηματική σταθερότητα.

Συναισθηματική Ρύθμιση vs Συναισθηματικός Έλεγχος

Η RECBT δίνει έμφαση στη ρύθμιση και όχι στην καταστολή ή τον έλεγχο.

Ο έλεγχος βασίζεται στην αποφυγή, την πίεση ή την εξωτερική διαχείριση.

Η ρύθμιση βασίζεται στην κατανόηση, την ανεκτικότητα και την επιλογή.

Οι θεραπευμένοι μαθαίνουν να:

- Αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα συναισθήματα
- Αντέχουν τη δυσφορία χωρίς κλιμάκωση
- Μειώνουν τις συναισθηματικές αντιδράσεις χωρίς ακύρωση των συναισθημάτων

Αναπτύσσουν αυτοαποδοχή ανεξάρτητα από την επίδοση

- Χτίζουν εμπιστοσύνη στην ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες

Υποστήριξη της Συναισθηματικής Έκφρασης

Τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες μπορεί να έχουν περιορισμένες ευκαιρίες να εκφράζουν τα συναισθήματά τους με ασφάλεια και σαφήνεια.

Η RECBT υποστηρίζει:

- Απλή και συγκεκριμένη συναισθηματική γλώσσα
- Οπτικά ή δομημένα συναισθηματικά εργαλεία
- Επικύρωση χωρίς ενίσχυση μη βοηθητικών πεποιθήσεων
- Σταδιακή ανάπτυξη συναισθηματικής υπευθυνότητας

Οι φροντιστές και οι επαγγελματίες υποστηρίζονται ώστε να ανταποκρίνονται με συνέπεια, ηρεμία και χωρίς να ενισχύουν την αποφυγή.

Ποιοι Μπορούν να Ωφεληθούν

- Παιδιά, έφηβοι και ενήλικες με μαθησιακές δυσκολίες
- Άτομα που βιώνουν άγχος, θυμό ή συναισθηματική δυσφορία
- Οικογένειες και φροντιστές που αναζητούν καλύτερη συναισθηματική κατανόηση
- Προσωπικό υποστήριξης και επαγγελματίες σε εκπαιδευτικά ή φροντιστήκα πλαίσια
- Άτομα με διπλή διάγνωση (μαθησιακές δυσκολίες και ψυχικές διαταραχές)

Στόχος της RECBT

Ο στόχος της RECBT στη δουλειά με άτομα με μαθησιακές δυσκολίες δεν είναι η εξάλειψη της συναισθηματικής δυσφορίας.

Είναι η καλλιέργεια συναισθηματικής ανθεκτικότητας, αυτό αποδοχής και προσαρμοστικής αντιμετώπισης, επιτρέποντας στα άτομα να βιώνουν τα συναισθήματά τους χωρίς να κατακλύζονται από αυτά.

Μέσα από συνεπή, σεβαστική ψυχολογική υποστήριξη, τα άτομα με μαθησιακές δυσκολίες μπορούν να αναπτύξουν μεγαλύτερη συναισθηματική σταθερότητα, αυτοπεποίθηση και αυτονομία.