

► ΚΑΛΛΙΡΟΗΣ 23,
Ν. ΚΟΣΜΟΣ - ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ: 210 - 9238217,
210 - 9220993

► ΓΡΙΒΑ ΔΙΓΕΝΗ 1 &
Λ. ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 336,
ΑΓ. ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΗΛ: 210-9965203

► ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΧΩΡΟΣ:
ΚΑΠΤΑΝ-ΡΕΜΠΕΛΟΥ 1 ΚΑΙ
ΦΡΑΤΖΗ, Ν. ΚΟΣΜΟΣ
ΤΗΛ: 210-9013463

► E-MAIL:
INFO@PROSEGGISI.GR
SITE:
WWW.PROSEGGISI.GR

Προσέγγιση

Εταιρία ειδικής αγωγής

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

Σημείωμα του εκδότη

Μία χρονιά που αρχίζει.

Τα παιδιά μας που πάλι προσπαθούμε να προσαρμοστούν στη νέα πραγματικότητα των κλειστών τοίχων του σπιτιού και του Σχολείου. Εμείς που προσπαθούμε πάλι να προσαρμοστούμε σε μία νέα αρχή με πολλά πράγματα να είναι τόσο ίδια αλλά ταυτόχρονα να αλλάζουν τόσoόσο πολύ!

Θα νιώσουμε όλα τα ανθρώπινα συναισθήματα και αυτή τη χρονιά: Χαρά, λύπη, φόβο, θυμό, ευχαρίστηση, αμφιβολία, αμφιθυμία, ελπίδα, απογοήτευση. Θα τα νιώσουμε για τα παιδιά μας, θα τα νιώσουμε για τον τριγύρω μας κόσμο. Και τα παιδιά τα ίδια συναισθήματα θα νιώσουν: Χαρά, λύπη, φόβο, θυμό, ευχαρίστηση, αμφιβολία, αμφιθυμία, ελπίδα, απογοήτευση. Θα τα νιώσουν για εμάς, τους "μεγάλους", "σοφούς" και "παντοδύναμους". Θα τα νιώσουν για τους συμμαθητές τους και τους φίλους τους.

Είμαστε έτοιμοι να χωρέσουμε τα συναισθήματά μας και να διδάξουμε τα παιδιά πως είναι δικαίωμά μας να τα νιώθουμε αρκεί να μην βλάπτουμε τους άλλους;

Είμαστε έτοιμοι να χωρέσουμε τα συναισθήματά των παιδιών μας και να τους δείξουμε πως είναι δικαίωμά τους να τα νιώθουν αρκεί να μην βλάπτουν τους άλλους;

Καλό κουράγιο και κέφι σε όλους!

Και μη ξεχνάμε την προσευχή που είναι καλό να μας συντροφεύει σε όλο το ταξίδι της ζωής μας:



Θεέ μου δώσε μου τη δύναμη να αλλάξω ό,τι αλλάζει, την υπομονή να αντέξω ό,τι δεν αλλάζει, τη σοφία να καταλαβαίνω τη διαφορά τι αλλάζει και τι όχι...

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:



- 1 ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ
- 1-2 ΑΘΟΥΡΥΒΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ ΠΕΙΘΑΡΧΕΙΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ
- 2-3 ΜΠΟΥΣΟΥΛΗΜΑ: ΜΙΑ ΣΗΜΑΝΤΙΚΗ ΚΑΙ ΚΡΙΣΙΜΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΔΕΞΙΟΤΗΤΑ
- 4-5 ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΗ ΜΝΗΜΗ ΚΑΙ Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ
- 5-6 ΑΣ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ...
- 7-8 Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

Το παρόν τεύχος μπορείτε να το κατεβάσετε εγχρωμο σε ηλεκτρονική μορφή στην διεύθυνση: <http://www.proseggisi.gr/newspaper/>

Αθούρυβες πρακτικές για πειθαρχία στη σχολική τάξη

Τι δε πρέπει να ξεχνάμε ως εκπαιδευτικοί:

- * Η σχολική πειθαρχία είναι το κλειδί για τη σχολική ασφάλεια. Η επιβολή κανόνων πρέπει να αντιμετωπισθεί πολύ σοβαρά από όλο το ανθρώπινο δυναμικό του σχολείου. Η μη τήρησή τους οδηγεί σε λογικές ή φυσικές συνέπειες.
- * Οι δυνατότητες και το δυναμικό του ανθρώπου μπορούν να φθάσουν σε υψηλές βαθμίδες δημιουργικότητας μόνο αν το κάθε ανθρώπινο πλάσμα νιώθει σιγουριά για την αξία του μέσα στην κοινωνία που ζει. Οι περισσότερες ανεπιθύμητες συμπεριφορές έχουν τις ρίζες τους στην ανασφάλεια του μαθητή και τη χαμηλή αυτο-εκτίμησή του.

- * Πολλές φορές οι μαθητές δείχνουν ότι απαξιώνουν το μάθημά μας. Είναι λάθος να εκλαμβάνουμε ότι απαξιώνουν εμάς, τους εκπαιδευτικούς. Μπορούμε και πρέπει να βρούμε δημιουργικούς τρόπους για να δείξουμε στα παιδιά τη χρησιμότητα του μαθήματος που διδάσκουμε. Ο εκπαιδευτικός που δεν πιστεύει στην αξία του μαθήματος που διδάσκει δεν μπορεί να πείσει ένα μαθητή να προσέχει το μάθημα.
- * Ο εκπαιδευτικός που υποφέρει στη σκέψη ότι πρέπει να πάει στο σχολείο, δημιουργεί τις συνθήκες για να αντιμετωπίσει εκτός από προβλήματα υγείας και προβλήματα πειθαρχίας. Είναι ανάγκη να βρει τρόπο να κάνει την (συνέχεια)

επαγγελματική του ζωή ενδιαφέρουσα.

- * Ο εκπαιδευτικός που προσέρχεται στο μάθημα με ενθουσιασμό, αυτοπεποίθηση, καλά οργανωμένος, χρησιμοποιεί ποικίλες τεχνικές διδασκαλίας για όλα τα μαθησιακά στυλ των μαθητών του, τρόπους εναλλακτικής αξιολόγησης, χαίρει της εκτίμησης και του σεβασμού των μαθητών, ακόμη και των πλέον αδιάφορων.
- * Τις περισσότερες φορές η γκρίνια, οι επαναλαμβανόμενες συμβουλές κι επικρίσεις, είναι χάσιμο χρόνου. Η αθόρυβη δράση είναι πιο αποτελεσματική από τα λόγια. Εμπλεκόντας τους μαθητές σε μια συντονισμένη συζήτηση με σκοπό να αναπτύξουν γλωσσικές δεξιότητες, να ανταλλάξουν ιδέες, να δημιουργήσουν, να καταστρώσουν σχέδια για την τάξη, αποτρέπουμε ανεπιθύμητες συμπεριφορές και δεν κουράζουμε με την πολυλογία ή την ηθικολογία.
- * Ο τόνος της φωνή του εκπαιδευτικού μπορεί να έχει μεγάλη σημασία στην αποφυγή της ανεπιθύμητης συμπεριφοράς. Αν αποδώσει μια πρόταση με ενθαρρυντικό τρόπο, θα φέρει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Αν προτιμήσει τον αποθαρρυντικό τρόπο θα έχει αρνητικά αποτελέσματα.
- * Όταν ο εκπαιδευτικός βρεθεί αντιμέτωπος με μια θορυβώδη τάξη, αν προσθέσει και το δικό του θόρυβο στο θόρυβο των παιδιών, δείχνοντας τον εκνευρισμό του, εμπλέκεται προσωπικά ο ίδιος, μεταστρέφοντας το καλύτερο αποτέλεσμα σε μια ανώφελη σωφρονιστική πράξη, να καταλήξει σε τιμωρία κάποιων μαθητών. Θα ήταν προτιμότερο να μαλακώσει τη φωνή του, να κοιτάξει με νόημα τα παιδιά, να σκεφθεί κάτι θετικό που θα αποσπούσε την προσοχή τους κι έτσι σιγά-σιγά η τάξη θα σιωπούσε και θα παρακολουθούσε με προσοχή. Αν



διαθέτει καλή αίσθηση του χιούμορ, να μη διστάσει να το χρησιμοποιήσει.

- * Η τιμωρία προκαλεί αντεκδίκηση και αυτό δε λύνει το πρόβλημα, αλλά το επιτείνει. Είναι προτιμότερο να γνωρίζει και να υφίσταται κάθε μαθητής τις φυσικές και λογικές συνέπειες της πράξης του. Οι λογικές συνέπειες δείχνουν σεβασμό στο παιδί και του δίνουν το περιθώριο να επιλέξει τη συμπεριφορά του.
- * Αν καθιερωθεί σε τακτά χρονικά διαστήματα κάποια ώρα συζήτησης, μέσα στην τάξη των προβλημάτων που εμφανίζονται, ο εκπαιδευτικός πετυχαίνει να μην εμπλακεί ο ίδιος σε ανώφελη διαμάχη με το μαθητή και οι μαθητές της τάξης μαθαίνουν να σκέφτονται εποικοδομητικά και να διαμεσολαβούν στην επίλυση προβλημάτων με αντικειμενικό τρόπο.
- * Οι ερευνητές αποδίδουν την προβληματική συμπεριφορά σε τέσσερις σκοπούς: στην επιδίωξη της προσοχής, στην επίδειξη δύναμης, στην εκδίκηση και στην επίδειξη ανεπάρκειας. Οφείλονται σε εσφαλμένη λογική του μαθητή, σε παρερμηνείες της

πραγματικότητας. Το πρόβλημα αντιμετωπίζεται μόνο αν καταλάβουμε τα αίτια που το προκαλούν και εφαρμόσουμε διορθωτικές παρεμβάσεις. π.χ αν προσπαθεί με προκλητική συμπεριφορά να δείξει ότι έχει μεγαλύτερη δύναμη, δε χρειάζεται αγωνιστούμε για να του αλλάξουμε γνώμη, αλλά να τον επιστρατεύσουμε να βοηθήσει κάποιο συμμαθητή του διοχετεύοντας τη δύναμή του σε δημιουργικές πράξεις. Επιπλέον, η ανάληψη κάποιου καθήκοντος,

κάποιος υπευθυνότητας θα του προσθέσει γόητρο και θα τον ηρεμήσει.

- * Ό, τι συμβαίνει μέσα στην τάξη μπορεί να ελεγχθεί και να αλλάξει. Αυτό που δεν αλλάζει είναι το παρελθόν. Να μη δημιουργήσουμε καταστάσεις που ενθαρρύνουν το πρόβλημα του παιδιού. Προσπαθούμε να οικοδομήσουμε πάνω στα θετικά στοιχεία του παιδιού.
- * Να μην ξεχνάμε ότι εμείς οι εκπαιδευτικοί είμαστε ενήλικες που έχουμε φθάσει στην πλήρη ωρίμανσή μας και μπορούμε να ελέγξουμε τα συναισθήματά μας και να σκεφθούμε ήρεμα και λογικά. Επίσης να μην ξεχνούμε ότι ο εκπαιδευτικός είναι και σημαντική προσωπικότητα στη ζωή του παιδιού. Η γνώμη του εκπαιδευτικού για το μαθητή μετράει πολύ παρά το γεγονός ότι κάποιοι μαθητές προσπαθούν να μας δείξουν το αντίθετο.

Πηγή: <http://fresh-ducation.blogspot.gr>
Απόσπασμα από το: « Οδηγίες για την αντιμετώπιση ανεπιθύμητων συμπεριφορών στη σχολική τάξη»
Βασιλική Τσιπούρα, Σχολική Σύμβουλος

Μπουσούλημα. Μια Τόσο Σημαντική Και Κρίσιμη Για Την Ανάπτυξη Του Παιδιού Δεξιότητα. Απαντώντας σε 6 κρίσιμες ερωτήσεις.

Αλεξάνδρου Στράτος, Εργοθεραπευτής SIT, Δ/ντής Κέντρου «Προσέγγιση».

Σε πολλές λήψεις ιστορικού σε γονείς, στην ερώτηση σε σχέση με το ψυχοκινητικό ιστορικό του παιδιού «εάν και τότε μπουσούλησε το παιδί», απαντούν συχνά «όχι, περπάτησε κατευθείαν» και το θεωρούν σαν κάτι το φυσιολογικό και πολλές φορές και θετικό. Από την άλλη, κάποιοι γονείς αναφέρουν ότι το παιδί μπουσούλησε αλλά με παράξενο πρότυπο (πχ πρώτα έβγαζε τα χέρια μπροστά και μετά έφερνε τα πόδια προς τον κορμό, ή μπουσουλούσε στο ένα πλάι). Κατά την αξιολόγηση όμως, το μεγαλύτερο ποσοστό αυτών των παιδιών έχουν δυσκολίες στο συντονισμό των κινήσεων και κάποιου τύπου αισθητικο-αντιληπτικές ή μαθησιακές δυσκολίες ή δυσκολίες με την διατήρηση της προσοχής. Οφείλω να εξηγήω στους γονείς ότι η δυσκολία είναι αναπτυξιακή (εκ γενετής) και η -πιθανά- πρώτη της ουσιαστική και κρίσιμη ένδειξη (ιδίως σε παιδιά με πιο ήπιες δυσκολίες) ήταν ότι το παιδί δεν πέρασε από το στάδιο του μπουσουλήματος.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΤΟ ΜΠΟΥΣΟΥΛΗΜΑ;

Το μπουσούλημα είναι μία πραξιακή δεξιότητα που την αναπτύσσει το μωρό στην ανάγκη του να επιλύσει μία και μόνο ανάγκη: Να μετατοπιστεί στο χώρο για να φτάσει ή να δει από πιο κοντά κάτι που μέχρι τότε δεν μπορούσε παρά μόνον εάν κάποιος το μετέφερε εκεί! Στην ουσία είναι η πρώτη τόσο οργανωμένη ενεργητική επίλυση του προβλήματος «θέλω να πάω εκεί που βλέπω και που το χέρι μου δεν φτάνει για να το πιάσω ή θέλω να το δω από κοντά». Με άλλα λόγια, μιλάμε για την πρώτη ουσιαστική αύξηση του ζωτικού χώρου (proximal space) λειτουργίας και εξερεύνησης του μωρού.

Όταν λέμε λοιπόν «μπουσούλημα», μιλάμε για μία δεξιότητα που το πλέον συχνό είναι να αρχίζει γύρω στους 7-9 μήνες και μπορεί να διαρκέσει για πάρα πολύ μεγάλο διάστημα και βασίζεται στη στήριξη και την πρώτη ανεξάρτητη μετατόπιση του μωρού στο χώρο με τα χέρια και τα γόνατα. Κατά τη δεξιότητα

αυτή, τα χέρια και τα γόνατα απαιτείται να κινηθούν με συνδυασμό των αντίθετων πλευρών. Στην ουσία, μιλάμε για την «αντίπλευρη» (“contra lateral”) ή «εγκάρσια πλευρική» συνεργασία.

Το σωστό μπουσούλημα λοιπόν περιλαμβάνει διαγώνιες κινητικές ακολουθίες με ταυτόχρονη προωθητική μετατόπιση, όπου αρχικά το ένα χέρι έρχεται εμπρός και ακολουθεί το αντίθετο πόδι (πιθανά και ταυτόχρονα), με διαδοχή με τα αντίστροφα μέλη. Στην ουσία δηλαδή είναι κίνηση αντίθετη από το έρπισμα όπου το μωρό δίνει έμφαση στον ταυτόχρονο συντονισμό της ίδιας πλευράς στο πόδι και το χέρι.

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΤΟ ΜΠΟΥΣΟΥΛΗΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ;

Πρόκειται για την τεράστια συμβολή του σε 2 βασικές αναπτυξιολογικές λειτουργίες:

1. Μπουσούλημα και ανάπτυξη του εγκεφάλου:

Το μπουσούλημα είναι πολύ σημαντικό για την ανάπτυξη των 2 ημισφαιρίων του εγκεφάλου επειδή ενεργοποιείται ένας πολύ συγκεκριμένος αλλά και τόσο κρίσιμος εγκεφαλικός μηχανισμός: Το μεσολόβιο είναι υπεύθυνο για την «επικοινωνία» των 2 ημισφαιρίων του εγκεφάλου. Το αριστερό (λογικό, ακαδημαϊκό, αναλυτικό, λεκτικό) ημισφαίριο και το δεξί (δημιουργικό, συνθετικό, οπτικοχωρικό και διαισθητικό) μέσω του μεσολοβίου συνεργάζονται κατά την προσπάθεια σκέψης και ανάπτυξης της μάθησης. Ως ένα πολύ απλό παράδειγμα μπορούμε να φέρουμε την αναγνώριση ενός ατόμου: Το αριστερό ημισφαίριο αναγνωρίζει το όνομα, το δεξί αναγνωρίζει το πρόσωπο και έτσι αναγνωρίζουμε με αυτή την ταυτόχρονη επεξεργασία το άτομο που έχουμε μπροστά μας.

Αντίστοιχη συνεργασία έχουν τα 2 ημισφαίρια όταν κινούμε την αντίθετη πλευρά του σώματός μας, πάλι μέσω του μεσολοβίου. Τα αριστερά μας άκρα ελέγχονται από το δεξί ημισφαίριο και τα δεξιά μας από το αριστερό. Η εναλλαγή λοιπόν του ενός χεριού με το αντίπλευρο πόδι, οργανώνει και κλειδώνει αυτή την επικοινωνία, ιδίως όταν γίνονται διαδοχικά (ακριβώς αυτό που κάνει το μπουσούλημα με το σωστό πρότυπο).

Αυτή λοιπόν η εξισορρόπηση και ο συντονισμός των 2 μερών του εγκεφάλου, οδηγούν τόσο στην ανάπτυξη της γνωστικής λειτουργίας και τη διευκόλυνση της μάθησης, όσο και στον αμφίπλευρο και αντίπλευρο συντονισμό του σώματος.

Όπως λοιπόν γίνεται κατανοητό, η μη εμφάνιση μπουσουλήματος μπλοκάρει αυτή την ενδο-κρανιακή επικοινωνία των δύο ημισφαιρίων. Ταυτόχρονα μπλοκάρει και τη συνεργασία των αντίπλευρων αισθητηριακών οργάνων (μάτια, αυτιά, χέρια, πόδια), κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε δυσκολίες διόφθαλμης όρασης, συμμετρικής ακοής, ισορροπίας και αμφιπλευρικής. Όλα αυτά τα μπλοκαρίσματα, όπως έδειξαν πάρα πολλές διαχρονικές έρευνες, έχουν κατηγορηθεί για εμφάνιση δυσκολιών τόσο συντονισμού, όσο και μάθησης σε μεγαλύτερες ηλικίες.

2. Μπουσούλημα και Εργονομικότητα σώματος

Το σωστό πρότυπο μπουσουλήματος, ενισχύει και πολλές άλλες κινητικές και σωματικές δεξιότητες του παιδιού μέσω της επιβόηθης της ανάπτυξης λειτουργίας τονικο-φασικών δεξιοτήτων. Ας δούμε κάποιες από αυτές:

- ⇒ Ενισχύει τους εκτεινόντες μυς του κεφαλιού αφού δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι για να μπουσουλήσει ένα παιδί θα πρέπει να έχει τη δυνατότητα να σηκώνει για όση ώρα μπουσουλάει το κεφάλι.
- ⇒ Ενισχύει το οπίσθιο μέρος του κορμού (άνω και κάτω μοίρα της οσφυϊκής μοίρας της σπονδυλικής στήλης και της ωμοπλάτης) στα πλαίσια της προετοιμασίας για να αντέχει στην όρθια θέση
- ⇒ Προετοιμάζει και ενδυναμώνει τις αρθρώσεις του ισχίου για τη βάρδια με το να βοηθήσει την οργάνωση των τοπικών μυών και συνδέσμων. Ενδυναμώνονται έτσι οι γοφοί και τα ισχία για να έχουν καλή θέση για να σηκώσουν το βάρος του σώματος στην όρθια στάση και την ισορροπία και να ξεκινήσουν την προς τα εμπρός προώθηση και το οργανωμένο περπάτημα.
- ⇒ Προετοιμάζει τους αστραγάλους του μωρού για την υποστήριξη όλου του σωματικού βάρους του σε αυτούς κατά την ορθοστάτηση και βάρδια.
- ⇒ Βοηθάει στην ικανότητα περάσματος της μέσης γραμμής αφού απαιτείται να κινηθεί ένα άκρο προς την αντίθετη πλευρά του σώματος με άμεσο αποτέλεσμα το να

βοηθεί στην υποχώρηση των πρωτόγωνων αντανάκλαστικών (ασύμμετρο, συμμετρικό, λαβυρινθίο), την καθημερινή λειτουργία, την όραση, την ακοή και τη μάθηση

- ⇒ Ενισχύει το συντονισμό χεριού-ματιού, αφού το παιδί καλλιεργεί τόσο την οφθαλμοκινητική λειτουργία και τον οπτικό εντοπισμό μέσω του τρισδιάστατου εντοπισμού που προκαλείται από την κίνηση στο χώρο, όσο και τον συντονισμό της κίνησης του χεριού σε αυτό που ζητάει το μάτι να προσεγγιστεί και συλληφθεί.

ΓΙΑΤΙ ΤΑ ΑΛΛΑ ΠΡΟΤΥΠΑ ΜΠΟΥΣΟΥΛΗΜΑΤΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΩΣΤΑ;

Μερικά μωρά μπουσουλάνε με το 1 πόδι, ή με το ένα πόδι σε απαγωγή, ή με τοποθέτηση των ποδιών σε “W” («σέρνοντας») στην ουσία τα 2 κάτω άκρα ταυτόχρονα προς τον κορμό) ή στηριζόμενα στα οπίσθια. Αυτά τα μωρά έχουν στην ουσία βρει μία έξυπνη λύση για να κινηθούν τριγύρω, αφού για πολλούς πιθανούς λόγους αντιμετωπίζουν μία δυσκολία να συντονίσουν τα δύο χέρια και τα δύο γόνατα αντίπλευρα. Έτσι όμως, χάνουν μερικά από τα σημαντικά οφέλη του σωστού προτύπου μπουσουλήματος όσον αφορά το χάσμα της κίνησης και τη μεσολοβιακή λειτουργία για να συμβεί αυτό. Είναι καλό λοιπόν να προσπαθήσουμε να διορθώσουμε αυτά τα λανθασμένα πρότυπα με το σωστό!

ΑΦΟΥ ΕΙΝΑΙ ΤΟΣΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΤΟ ΜΠΟΥΣΟΥΛΗΜΑ, ΠΩΣ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΝ ΝΑ ΒΑΔΙΣΟΥΝ ΠΑΙΔΙΑ ΠΟΥ ΔΕΝ ΜΠΟΥΣΟΥΛΗΣΑΝ;

Η βάρδια είναι για τον άνθρωπο μία προγραμματισμένη λειτουργία (βρίσκεται στο γονιδιακό hardware μας) η οποία (εκτός κάποιων εξαιρέσεων σοβαρών δυσκολιών κεντρικής εγκεφαλικής δυσλειτουργίας όπως πχ η εγκεφαλική παράλυση) θα συμβεί στη ζωή του παιδιού στην ηλικία μεταξύ 10-18 μηνών. Το παιδί λοιπόν είναι προγραμματισμένο να περπατήσει. Δεν σχετίζεται η βάρδια με τον δικό του κινητικό προγραμματισμό. Ενώ από την άλλη, το μπουσούλημα είναι πραγματική κατάσταση και δεξιότητα, το παιδί θα πρέπει το ίδιο να αποφασίσει πώς και εάν θα συντονίσει τα μέρη του σώματός του για να το πετύχει. Αυτό όμως επίσης που έχει βρεθεί, είναι ότι τα πρότυπα βάρδιας χωρίς να έχει μπουσουλήσει το παιδί στερούνται καλού συντονισμού και ασφαλούς ισορροπίας.

ΤΟΤΕ ΓΙΑΤΙ ΚΑΠΟΙΟΙ ΙΣΧΥΡΙΖΟΝΤΑΙ ΟΤΙ ΤΟ ΜΠΟΥΣΟΥΛΗΜΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ;

Μερικές φορές λέγεται ότι τα μωρά δεν μπουσουλάνε γιατί δεν βλέπουν άλλους να το κάνουν (πραγματικά ελάχιστα πια βλέπουμε παιδιά να παίζουν ψυχοκινητικά παιχνίδια και να μπουσουλάνε), οπότε αν τα μωρά δεν μπουσουλάνε, ισχυρίζονται ότι οφείλεται στο ότι δεν εκτέθηκαν οπτικά σε αυτές τις συνθήκες και έτσι είναι φυσικό να μην το κάνουν. Όμως τα παιδιά – όπως προαναφέρθηκε- που χάνουν αυτό το τόσο ζωτικής σημασίας στάδιο ανίχνευσης του περιβάλλοντος, μπορεί να εμφανίσουν μαθησιακές δυσκολίες αργότερα και ένα μεγάλο ποσοστό από αυτά έχει αναπτυξιακή δυσπραξία. Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, το μπουσούλημα ενεργοποιεί την ανάπτυξη του μεσολοβίου και την ισόποση ενημερότητα από τις δύο πλευρές του σώματος που εργάζονται μαζί, συμπεριλαμβανομένων των χεριών, ποδιών, ματιών (διόφθαλμη όραση) και τα αυτιών (αμφίπλευρη ακρόαση), κάτι που καμία άλλη δραστηριότητα του παιδιού σε αυτή την ηλικία δεν μπορεί ισοδύναμα να το κάνει. Άρα λοιπόν, για όσους αρνούνται τη σημασία του μπουσουλήματος, ίσως να ήταν καλό να διάβαζαν αντίστοιχες έρευνες.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΛΟΙΠΟΝ;

Εάν έχουμε ένα μωρό, θα πρέπει να μην ξεχνάμε ότι το μπουσούλημα είναι πάρα πολύ σημαντικό. Πολλοί γονείς και ειδικοί βιάζονται και πιέζουν το παιδί να περπατήσει. Στην ουσία δεν χρειάζεται να βιαστούμε το παιδί να σταθεί όρθιο και να περπατήσει. Επιτρέπουμε και προκαλούμε το μωρό να μπουσουλήσει και να ανιχνεύσει με αυτόν τον τρόπο τον περιβάλλον για όσο χρονικό διάστημα θα χρειαστεί μέχρι να επιλέξει να περπατήσει μόνο του (ή πριν από αυτό να μπει στο cruising – μετατόπιση με στήριξη στα έπιπλα-) και να εξερευνησει με αυτό πια τον τρόπο τον κόσμο που ανοίγεται μπροστά του. Επιπρόσθετα, για τους γονείς και τους ειδικούς πιο μεγάλων παιδιών, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το μπουσούλημα δεν είναι ευεργετικό μόνο για τα μωρά! Μπορεί να δώσει μεγάλη βοήθεια σε παιδιά κάθε ηλικίας να μεγαλώσουν, να μάθουν να επιλύουν προβλήματα και να αναπτυχθούν γνωστικά. Αν λοιπόν το παιδί δεν μπουσουλήσει ως μωρό, είναι καλό να εμπλέξουμε στις δραστηριότητές του παιχνίδια και ασκήσεις μπουσουλήματος.

Τι είναι η Εργαζόμενη Μνήμη και ποια η σημασία της.

By Annie Stuart, Επιμέλεια στα Ελληνικά: Καλύβας Χάρης, Γιάννου Δήμητρα
Εργοθεραπευτές Κέντρο «Προσέγγιση»

Θυμάστε την μέρα που κάποιος σας έδωσε προφορικά τον τηλεφωνικό του αριθμό (χωρίς όμως εσείς να τον γράψετε σε χαρτί) και μετά προσπαθήσατε μάταια να ανακαλέσετε όλη την σειρά των ψηφίων καθώς καλούσατε αυτόν τον αριθμό; Αυτή είναι η εργαζόμενη μνήμη που δεν λειτούργησε σωστά διότι μάλλον υπερφορτώθηκε. Με την ανακάλυψη των κινητών τηλεφώνων, δεν θα την χρησιμοποιείτε για αυτόν τον λόγο πολύ συχνά. Παρόλαυτα, η εργαζόμενη μνήμη διαδραματίζει ακόμη έναν πολύ κεντρικό ρόλο στην εκπαίδευση και την καθημερινή μας ζωή. Εάν η Εργαζόμενη μνήμη ασθενεί, μπορεί να επηρεάσει τον οποιοδήποτε. Το σίγουρο είναι πως, η υπολειπόμενη Εργαζόμενη μνήμη, πραγματικά επηρεάζει την εικόνα ενός παιδιού, είτε έχει μαθησιακές δυσκολίες, είτε δεν εντοπίζονται ιδιαιτερότητες στο μαθησιακό του προφίλ. Μπορεί όμως να βοηθηθεί ένα παιδί με ασθενή εργαζόμενη μνήμη, είτε είναι είτε δεν είναι οι μαθησιακές δυσκολίες μέρος της εικόνας του.

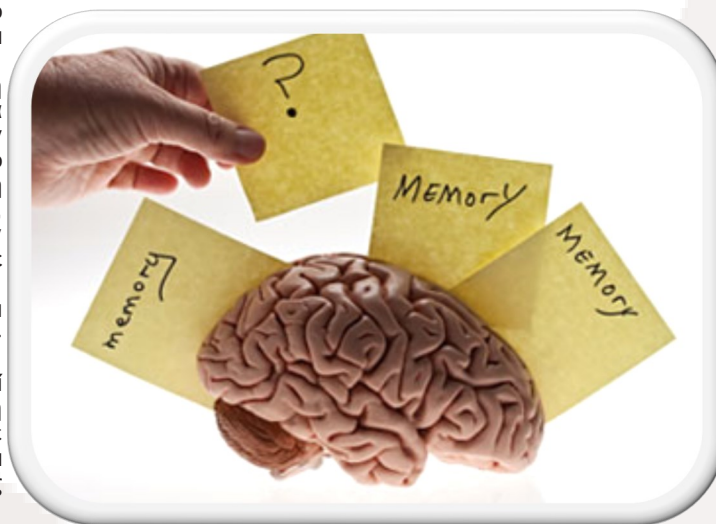
Ας ξεκινήσουμε κατανοώντας αρχικά τι είναι η Εργαζόμενη Μνήμη.

Τι είναι η Εργαζόμενη Μνήμη.

Η Εργαζόμενη μνήμη είναι το post-it του εγκεφάλου σου, αναφέρει η Tracy Packiam Alloway, Ph.D., βοηθός διδάκτωρ Ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο της North Florida στο Jacksonville, Florida. «Κάνει όλη την διαφορά στο επιτυχές διάβασμα».

Απλά σκεφτείτε την εργαζόμενη μνήμη, ως το πιο ενεργό κομμάτι του μνημονικού σου συστήματος. Είναι κάτι σαν πνευματική ταχυδακτυλουργία λέει η LeeSwanson, Ph.D. διακεκριμένη καθηγήτρια εκπαίδευσης στο Graduate School of Education the University of California, Riverside, «όπως η πληροφορία εισέρχεται, την επεξεργάζεται την ίδια στιγμή που την αποθηκεύεις». Ένα παιδί χρησιμοποιεί αυτήν την ικανότητα για παράδειγμα, όταν κάνει μαθηματικούς υπολογισμούς ή όταν ακούει μια ιστορία. Θα πρέπει να συγκρατήσει τους αριθμούς καθώς τους 'επεξεργάζεται' ώστε να φτάσει στο αποτέλεσμα ή χρειάζεται να θυμηθεί την σειρά των γεγονότων και να σκεφτεί σε τι αναφέρεται η ιστορία, υποστηρίζει η Swanson.

Ο Matthew Cruger, Ph.D., νευροψυχολόγος στο Learning and Diagnostics Center at the Child Mind Institute in New York City αναφέρει πως η εργαζόμενη μνήμη είναι κατασκευασμένη να περιλαμβάνει την βραχυπρόθεσμη μνήμη και την προσοχή ταυτόχρονα. Επίσης προσθέτει «Είναι ένα σύνολο ικανοτήτων το οποίο μας βοηθά να συγκρατούμε πληροφορίες στο μυαλό μας, ενώ ταυτόχρονα χρησιμοποιούμε τις πληροφορίες αυτές ώστε να ολοκληρώσουμε μια εργασία ή να



απαντήσουμε σε μια πρόκληση.. Η εργαζόμενη μνήμη είναι το θεμέλιο των εκτελεστικών λειτουργιών του εγκεφάλου. Είναι η πιο σημαντική λειτουργία των νοητικών διαδικασιών. Σου επιτρέπει να πραγματοποιείς ενέργειες οι οποίες είχαν προγραμματιστεί νωρίτερα, να λύσεις προβλήματα, να οργανώνεις τις πληροφορίες και να διατηρείς τη προσοχή στο ζητούμενο.

«Η Εργαζόμενη μνήμη μας βοηθά να παραμένουμε εμπλεκόμενοι σε κάτι για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα και να έχουμε στο μυαλό μας περισσότερες πληροφορίες όταν προσεγγίζουμε μια νοητική εργασία.» υποστηρίζει ο Cruger. «Και πως μπορείς να προγραμματίσεις κάτι εκ των προτέρων εάν δεν χρησιμοποιείς την εργαζόμενη μνήμη για να κρατήσεις τον στόχο σου στο μυαλό σου, να αντισταθείς στους αντιπερισπασμούς και να αναστείλεις την παρορμητική προδιάθεση. Στη περίπτωση όμως που παρουσιάζεις δυσκολίες στην εργαζόμενη μνήμη, βασικά στοιχεία της πληροφορίας ή η ίδια η πληροφορία μπορεί να εισβάλλει στο μυαλό σου σαν ένα σύντομο όνειρο.

Τύποι Εργαζόμενης Μνήμης

«Δεν μπορείτε να μην υπερβάλετε για την συχνότητα που η Εργαζόμενη Μνήμη χρησιμοποιείται στην τάξη.» λέει ο Cruger. Παιδιά (και ενήλικες) χρησιμοποιούν δύο βασικούς υποτύπους της Εργαζόμενης μνήμης κατά τη διάρκεια της μέρας. Και οι δύο αναπτύσσονται με παρόμοιους ρυθμούς κατά τη διάρκεια της παιδικής ηλικίας και συχνά φτάνουν στο υψηλότερο σημείο τους στην εφηβική ηλικία.

Λεκτική (ακουστική) εργαζόμενη μνήμη

είναι εκείνη που κατευθύνεται στο (φωνολογικό) σύστημα ήχου. Όταν χαμηλόφωνα επαναλαμβάνεις τον τηλεφωνικό αριθμό καθώς καλείς τα ψηφία, κάνεις χρήση αυτού του συστήματος. «Ανά πάσα στιγμή τα παιδιά αναμένεται να ακολουθήσουν ένα σύνολο από προφορικές οδηγίες, που χρησιμοποιούν αυτές τις δεξιότητες της Εργαζόμενης μνήμης», λέει ο Cruger. Αν υπάρχει μια αδυναμία, μπορεί να μην είναι σε θέση να κρατήσουν τις οδηγίες κατά νου, ενώ τις επεξεργάζονται. Αυτό ισχύει ακόμα και όταν έχουν καταλάβει πλήρως τι πρέπει να κάνουν. Άλλες εργασίες που απαιτούν τη χρήση αυτού του τύπου εργαζόμενης μνήμης είναι η εκμάθηση γλωσσών και η κατανόηση ενός προβλήματος.

Οπτικο-χωρική εργαζόμενη

μνήμη είναι εκείνη που χρησιμοποιεί ένα είδος οπτικού τετραδίου στον εγκέφαλο. Σου επιτρέπει να οραματίζεσαι κάτι, για να το κρατήσεις στο «μάτι του νου». Οι μαθητές χρησιμοποιούν αυτή την ικανότητα για να κάνουν τα μαθηματικά και να θυμούνται πρότυπα, εικόνες και ακολουθίες γεγονότων. Ο Cruger αναφέρει το εξής παράδειγμα: Τα παιδιά χρησιμοποιούν την οπτικο-χωρική μνήμη για να απεικονίσουν τη διάταξη από την τάξη κατά τις πρώτες δύο εβδομάδες του σχολείου. «Ένας δάσκαλος λέει, «Μόλις τελειώσετε με αυτό, πηγαίνετε στο κέντρο, πάρτε κάτι να κάνετε και στη συνέχεια πηγαίνετε σε αυτό το τραπέζι και εργαστείτε με αυτό. «Αυτό περιλαμβάνει πολλαπλά στάδια όπου το παιδί διαπραγματεύεται τον εαυτό του στον κόσμο.» Αν το παιδί δεν ταυτοποιηθεί ή να αυτοπροσδιοριστεί σε σχέση με τον χώρο θα μπορούσε να οδηγήσει σε παρεξήγηση. Για παράδειγμα, αυτό θα μπορούσε να φαίνεται σαν το παιδί απλά να μην δίνει προσοχή.

Πως η Εργαζόμενη μνήμη είναι άμεσα συνδεδεμένη με την μάθηση και με τις μαθησιακές δυσκολίες.



«Η Εργαζόμενη μνήμη μπορεί να είναι ένα κεντρικό πρόβλημα για πολλούς ανθρώπους με Διαταραχή Προσοχής/Υπεκτινητικότητα (AD/HD)», λέει ο Cruger ή, μπορεί να είναι ένα από τα πολλά πράγματα που είναι αδύναμα, μεταξύ ενός συνόλου προβλημάτων προσοχής και εκτελεστικών λειτουργιών. Εκείνοι που έχουν ασθενή εργαζόμενη μνήμη είναι πιθανό να έχουν μαθησιακές διαταραχές.

Σε μια κυβερνητικώς χρηματοδοτούμενη μελέτη, η Alloway και συνεργάτες εξέτασαν περισσότερα από 3.000 παιδιά του δημοτικού και του γυμνασίου στο Ηνωμένο Βασίλειο βρήκαν ότι ένας στους 10 είχε πολύ φτωχή εργαζόμενη μνήμη. Αυτή η έρευνα αποδείχθηκε ένας αξιόπιστος δείκτης για το ποια παιδιά θα εμφάνιζαν δυσκολίες μέσα στην τάξη. Στην πραγματικότητα, έξι χρόνια αργότερα, βρήκαν ότι η εργαζόμενη μνήμη είναι πιο ισχυρός προγνωστικός παράγοντας από ό, τι το IQ, όταν πρόκειται για την μάθηση. (98%) των παιδιών με φτωχή εργαζόμενη μνήμη είχαν πολύ χαμηλές βαθμολογίες σε τυποποιημένα τεστ κατανόησης κειμένων και μαθηματικών. Οι αδυναμίες αυτές μπορεί να εμφανιστούν αργότερα, όταν οι εκτελεστικές δεξιότητες της κατανόησης και ανάλυσης μπαίνουν στο παιχνίδι, λέει ο Swanson. «Τα σχολεία κάνουν πολύ καλή δουλειά στην επανάληψη και στο να διδάσκουν στα παιδιά φωνολογία, αλλά όταν πρόκειται για πράγματα όπως η κατανόηση, μπορεί η μέθοδος αυτή να αρχίσει να καταρρέει. Και, αν ένα παιδί έχει μαθησιακές δυσκολίες, η αδύναμη εργαζόμενη μνήμη μπορεί να προσθέσει κι άλλο τραύμα. Για παράδειγμα, ένα παιδί της πέμπτης Δημοτικού που εξακολουθεί να παραλείπει ήχους κατά την ανάγνωση, στηρίζεται σε μεγάλο βαθμό στη εργαζόμενη μνήμη, ώστε να τον βοηθήσει να έχει καλύτερη κατανόηση. Αυτό θέτει ένα τεράστιο βάρος στο σύστημα της Εργαζόμενης μνήμης, λέει ο Cruger. Σε αυτό το στάδιο, περιμένουμε το διάβασμα να είναι πιο αυτόματο. Περιμένουμε το παιδί να είναι σε θέση να δει μια λέξη και να την αναγνωρίσει και να μην χρειάζεται να χρησιμοποιήσει πηγές προσοχής ή μνήμης για το έργο αυτό. Αλλά για ένα παιδί που χρειάζεται να κατανοήσει, αλλά δεν μπορεί να στηριχθεί στην εργαζόμενη μνήμη, η διαδικασία μπορεί να γίνει ακόμη πιο επώδυνη. Η αδυναμία αυτή μπορεί να μπερδέψει τα πράγματα, ειδικά για εκείνους με μαθησιακές δυσκολίες, λέει η

Alloway. «Έχω δουλέψει σε σχολεία όπου ο μέσος όρος των 10-χρονων μπορούν να θυμούνται και να επεξεργάζονται τέσσερα κομμάτια μιας πληροφορίας, αλλά ένα παιδί με φτωχή εργαζόμενη μνήμη μπορεί να μοιάζει με ένα 5-χρονο»» Γι 'αυτό το παιδί, ο δάσκαλος μιλάει πολύ γρήγορα, γεγονός που του καθιστά δύσκολο να μείνει στο ίδιο επίπεδο με τα υπόλοιπα παιδιά. Έτσι, το παιδί μπορεί να αρχίσει σταδιακά να αποδεσμεύεται από την διαδικασία της μάθησης. Συνδυάστε τις προκλήσεις αυτές με το υψηλό άγχος, το οποίο επίσης απαιτεί κομμάτια από την Εργαζόμενη μνήμη, και αυτό γίνεται περισσότερο από ένα διπλό πρόβλημα. » Η συναισθηματική κατάσταση μπορεί να παίξει ρόλο στην επίδοση της Εργαζόμενης μνήμης η οποία μπορεί με τη σειρά της να επηρεάσει την επίδοση στις εξετάσεις», λέει η Alloway.

Πώς μπορείτε να διαγνώσετε δυσκολίες στην Εργαζόμενη Μνήμη?

Αρχικά, προσέχετε για ενδείξεις. Στη συνέχεια, για να επιβεβαιώσετε την αδυναμία, αξιολογήστε και τους δύο τύπους εργαζόμενης μνήμης. Γνωρίζετε τα συμπτώματα. Η Alloway βοήθησε να αναπτυχθεί μια λίστα ελέγχου 22 σημείων, σταθμισμένη για το δημοτικό σχολείο και για μαθητές γυμνασίου και λυκείου και δημοσιεύθηκε από την Pearson Assessment στο Ηνωμένο Βασίλειο. Ονομάζεται Κλίμακα Αξιολόγησης της Εργαζόμενης Μνήμης(WMRS) και βοηθά τους δασκάλους να αναγνωρίσουν αυτό το πρόβλημα με το να κάνουν λίστες με τις συμπεριφορές των παιδιών με φτωχή εργαζόμενη μνήμη, όπως:

- Εγκαταλείπει δραστηριότητες πριν από την ολοκλήρωσή τους.
- Μοιάζει σαν να είναι αφηρημένος.
- Αποτυγχάνει να ολοκληρώσει εργασίες.
- Σηκώνει το χέρι για να απαντήσει σε ερωτήσεις, αλλά ξεχνάει τι ήθελε να πει (Αυτό είναι τυπικό για ένα 5χρονο, αλλά όχι για ένα 11χρονο).
- Αναμιννύει το μαθησιακό υλικό ακατάλληλα, για παράδειγμα, συνδυάζοντας δύο προτάσεις.
- Ξεχνά πώς να συνεχίσει μια δραστηριότητα που αυτός ξεκίνησε, παρότι ο δάσκαλος έχει εξηγήσει τα βήματα.

Η Alloway τονίζει ότι οι μαθητές εν συγκρίσει με τους συνομηλίκους τους, είναι σε θέση να γνωρίζουν τα χαρακτηριστικά της δεδομένης ηλικιακής ομάδας. Αυτό συμβαίνει επειδή η εργαζόμενη μνήμη αναπτύσσεται με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με το μέσο όρο της χρονολογικής ηλικίας των 5 ετών, το παιδί μπορεί να συγκρατήσει και να επεξεργαστεί ένα ή δύο κομμάτια των πληροφοριών. Όμως, ένα 10χρονο μπορεί να κάνει το ίδιο με τρία κομμάτια πληροφορίας και ένα 14χρονο με τέσσερα κομμάτια πληροφορίας. Μια νηπιαγωγός είτε πρόσφατα στην Alloway «Αρα είναι λογικό γιατί δεν με ακούν! Επειδή πάντα τους δίνω περίπου τέσσερις οδηγίες την φορά! »

Σκεφτείτε το επίσημο τεστ. Ένας σχολικός ψυχολόγος μπορεί να ελέγξει την εργαζόμενη μνήμη με τεστ, όπως η Working Memory Index του WISC. Δυστυχώς, πολλοί με φτωχή εργαζόμενη

μνήμη δεν έχουν διαγνωστεί. Αυτό συμβαίνει επειδή μαθαίνουν να την αντισταθμίζουν, λέει ο Swanson». Η Βάση γνώσεων τους ή οι βασικές δεξιότητες που αποκτήθηκαν σε συγκεκριμένους ακαδημαϊκούς τομείς, όπως η ανάγνωση ή τα μαθηματικά τους βοηθά να αντιμετωπίσουν τυχόν απαιτήσεις της εργαζόμενης μνήμης που σχετίζονται με μια συγκεκριμένη εργασία».

Παρά το γεγονός ότι η διάγνωση μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι κρύβεται πίσω από κάθε δυσκολία, η Swanson επικεντρώνεται στο να βρει μεθόδους που πραγματικά ξετάζουν την εργαζόμενη μνήμη και όχι μόνο τη βραχυπρόθεσμη μνήμη». Το τεστ θα πρέπει να περιλαμβάνει ερμηνεία των πληροφοριών και συστήνει δύο :

The Automated Working Memory Assessment (AWMA), a PC-based assessment published by Pearson
The Wide Range Assessment of Memory and Learning (WRAML-2), published by PRO-ED

Αξιολογήστε και τους δύο τύπους μνήμης εργασίας. Από εκπαιδευτική σκοπιά, είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τη διαφορά μεταξύ τους, γιατί τα παιδιά με διαφορετικές μαθησιακές ανάγκες μπορεί να έχουν πολύ διαφορετικά προφίλ εργαζόμενης μνήμης, λέει η Alloway. Ένας μαθητής με διαταραχή ανάγνωσης μπορεί να έχει μια αδυναμία στην ακουστική εργαζόμενη μνήμη, αλλά σχετικά καλύτερη οπτική χωρική εργαζόμενη μνήμη, λέει η Alloway. «Αλλά ένας άλλος μαθητής με δυσπραξία μπορεί να έχει ελλείμματα σε όλους τους τομείς, αλλά ιδιαίτερα στην οπτική χωρική μνήμη εργασίας.

Επίσης να γνωρίζετε ότι η ακουστική εργαζόμενη μνήμη συνήθως επηρεάζει τη μάθηση περισσότερο από την οπτική – χωρική εργαζόμενη μνήμη, λέει η Alloway. Αυτό συμβαίνει γιατί, με τόσες πολλές πληροφορίες που μεταδίδονται προφορικά στο σχολείο, είναι πιο δύσκολο για έναν μαθητή να βρίσκει εύκολα τρόπους για να κατανοήσει.

Τώρα που έχετε κατανοήσει το ρόλο της εργαζόμενης μνήμης, ίσως ήρθε η ώρα να ζητήσετε βοήθεια για το παιδί σας. Χωρίς παρέμβαση που στοχεύει συγκεκριμένα στην αδυναμία αυτή, οι μαθητές με τη φτωχή εργαζόμενη μνήμη, δεν θα καταφέρουν να ανταπεξέλθουν στις μαθησιακές απαιτήσεις απλά με τη πάροδο του χρόνου, λέει η Alloway. Ευτυχώς, υπάρχουν περισσότεροι τρόποι από ποτέ για να βοηθηθούν.

<http://www.ncld.org/learning-disability-resources/videos/video-executive-function>

Βρείτε στο site της Προσέγγισης το Νέο Δωρεάν Ηλεκτρονικό Βιβλίο του Κέντρου μας: «Μνήμη 120 ασκήσεις οργάνωσης και τόνωσης της για παιδιά»

Γεννιόμαστε για να εμπιστευτούμε. Τα βρέφη έρχονται στον κόσμο για να δημιουργήσουν δεσμούς με τα πρόσωπα που τα φροντίζουν, ώστε να μπορέσουν να αναπτυχθούν στον συναισθηματικό και τον κοινωνικό τομέα. Ο πρωταρχικός δεσμός διαμορφώνεται συνήθως με τη μητέρα, ενώ ακολουθούν τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας και του οικείου περιβάλλοντός του. Η διαθεσιμότητα και η ανταπόκριση των γονιών στις ανάγκες του βρέφους τα κάνει να νιώθουν ασφάλεια και σιγουριά και αρχίζουν να οικοδομούν την αυτοεκτίμησή του.

Σύμφωνα με τον Erikson (1963, ό. α. Παππά, 2013), τον πρώτο χρόνο της ζωής τους τα βρέφη διανύουν το στάδιο της βασικής εμπιστοσύνης ή της δυσπιστίας: Αν οι ενήλικοι που τα φροντίζουν επιδεικνύουν διαθεσιμότητα και ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους, τα βρέφη μαθαίνουν ότι ο κόσμος είναι φιλόξενος και ασφαλής, μαθαίνουν να εμπιστεύονται. Αντιθέτως, αν μεγαλώνουν με ενήλικες που δεν τους παρέχουν διαθεσιμότητα, μαθαίνουν ότι ο κόσμος είναι απρόβλεπτος, αφιλόξενος, απειλητικός. Αν φανταστούμε την εμπιστοσύνη σαν ένα οικοδόμημα, τα θεμέλιά της μπαίνουν κατά τη βρεφική ηλικία.

Ακολούθως, κατά τη νηπιακή ηλικία, η εμπιστοσύνη εμπλουτίζεται, διευρύνεται, βαθαίνει. Όσο πιο πολύ ο γονιός γνωρίζει το παιδί του, τόσο πιο πολύ το εμπιστεύεται. Και αντιστρόφως, όσο πιο πολύ το παιδί γνωρίζει τον γονιό του, τόσο πιο πολύ τον εμπιστεύεται. Παράλληλα, όμως, αρχίζει να διεκδικεί το δικαίωμα στην αυτονομία και την αυτοδιάθεση, ένα δικαίωμα που δύσκολα αναγνωρίζεται από τον γονιό, με αποτέλεσμα συχνά να πλήττεται η εμπιστοσύνη που έχει αναπτυχθεί μεταξύ τους (Παππά, 2016α).

Είναι πολύ σημαντικό για έναν γονιό να μπορεί να λέει στο παιδί του «σε εμπιστεύομαι» και να το αποδεικνύει εμπράκτως. Συχνά οι γονείς ακόμα κι όταν νιώθουν την εμπιστοσύνη δυσκολεύονται να την αρθρώσουν. Αργότερα, κατά τη σχολική ηλικία, πολλές φορές, καθώς συζητούν με το παιδί και στην προσπάθειά τους να το προστατεύσουν από πιθανές ματαιώσεις, το νοουθετούν να μην εμπιστεύεται εύκολα τους άλλους, μικρούς και μεγάλους, ακόμα και τους φίλους του. Το παιδί μπερδεύεται: τι πρέπει να κάνει;

Στην εφηβεία, περίοδος κατά την οποία οι σχέσεις τίθενται υπό νέα διαπραγμάτευση και το παιδί ως έφηβος διεκδικεί πολύ πιο δυναμικά το δικαίωμα στην αυτονομία δοκιμάζοντας τόσο τα δικά του όρια όσο και των γονιών του, ακούει τους γονείς να του λένε συνήθως «δε σε εμπιστεύομαι» ή «έχει κλονιστεί η εμπιστοσύνη μου» και συνεχίζουν: «Θα πρέπει να ξανακερδίσεις τη χαμένη μου εμπιστοσύνη και να μου αποδείξεις ότι μπορώ να σε εμπιστευτώ ξανά». Με τον τρόπο αυτό, γονείς και έφηβοι μπαίνουν σε έναν φαύλο κύκλο δυσπιστίας, έναν φαύλο κύκλο που σπάει δύσκολα (Hayman, 2016).

Είναι όμως συναισθημα η εμπιστοσύνη; Ή μήπως καλύτερα προσδιορίζεται ως αξία; Όσο δύσκολο είναι να νιώσεις εμπιστοσύνη και να ζήσεις με εμπιστοσύνη, τόσο δύσκολο είναι να προσπαθήσεις να μιλήσεις γι' αυτή και να την αποσαφηνίσεις εννοιολογικά. Σύμφωνα με τον Plutchik

(1980, ό. α. Παππά, 2013), η εμπιστοσύνη είναι ένα από τα οκτώ βασικά συναισθήματα μαζί με τη χαρά, τον φόβο, την έκπληξη, τη λύπη, την αποστροφή, τον θυμό και την προσμονή και μαζί με τη χαρά δημιουργεί την αγάπη, ενώ αν συνενωθεί με τον φόβο παράγει την υποταγή. Κατά τη Rudd (2009, ό. α. Παππά, 2013), η εμπιστοσύνη αποτελεί ένα από τα εννέα χαρακτηριστικά / ιδιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης και ορίζεται ως η δεξιότητα που να είναι κάποιος αρκετά θαρραλέος ώστε να παλεύει γι' αυτό που θέλει να επιτύχει / κατακτήσει. Από την άλλη, η εμπιστοσύνη μπορεί να θεωρηθεί αξία κομβικής σημασίας για τη δημιουργία διανθρωπίνων σχέσεων και την κοινωνική συμβίωση (Παππά, 2008, 2013, 2016β).

Ξέρουμε ότι η εμπιστοσύνη ενθαρρύνει και χαρίζει αυτοεκτίμηση, καλλιεργεί εσωτερικά κίνητρα και αισιοδοξία. Η εμπιστοσύνη είναι όμως και ευθύνη. Σε εμπιστεύομαι σημαίνει σε θεωρώ υπεύθυνο. Και εσύ, ως αποδέκτης της εμπιστοσύνης που σου απευθύνω, αναλαμβάνεις πολύ σοβαρά τον ρόλο της εκπλήρωσης μιας άρρηκτης προσδοκίας. Όταν ο γονιός εμπιστεύεται το παιδί του, το μαθαίνει ότι οι άνθρωποι είναι καλοί, ο κόσμος είναι ασφαλής, ότι μπορεί να αλλάξει ό,τι δεν του αρέσει αν προσπαθήσει, του μαθαίνει να μη φοβάται και να μπορεί να έχει τον έλεγχο της ζωής του.



Για να εμπιστευτείς τον άλλο, χρειάζεται να εμπιστευτείς καταρχήν τον εαυτό σου. Η εμπιστοσύνη είναι ένα δώρο που χαρίζεται με ανοιχτή την καρδιά, με ειλικρίνεια και γενναιοδωρία.

Βασιλική Παππά, MSc, PhD,
Συμβουλευτική ψυχολόγος,
Επιστημονικά υπεύθυνη Σχολών Γονέων

Βιβλιογραφικές παραπομπές
Hayman, S. (2016). Μεγαλώνοντας χαρούμενους εφήβους (μτφρ.-επιστ. επιμ.: Β. Παππά). Αθήνα: Βήτα.
Παππά, Β. (2008). Γονείς, παιδιά και ΜΜΕ. Ένας οδηγός γονικής συμπεριφοράς. Αθήνα: Καστανιώτης.
Παππά, Β. (2013). Η λογική των συναισθημάτων. Συναισθηματική ανάπτυξη και συναισθηματική νοημοσύνη. Αθήνα: Οκτώ.
Παππά, Β. (2016α). Γονείς σε κρίση. Η διαχείριση της απώλειας και της αλλαγής. Αθήνα: Οκτώ.
Παππά, Β. (2016β). Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Γονικής Ταυτότητας (EPPI). Αθήνα.

ΠΗΓΗ: <http://www.sxolesgonewn.gr>



«ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ

28Η ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ

Την 28η Οκτωβρίου θα παρελάσει όλο το σχολείο. Εγώ θα παίζω το μεγάλο τύμπανο και θα είμαι στο βηματισμό της ομάδας μου. Την 25η Μαρτίου πάλι έχουμε παρέλαση με το σχολείο μου. Θα συναντήσω όλους τους φίλους και τις φίλες μου. Θα περάσουμε υπέροχα στην παρέλαση την άλλη Παρασκευή!

Έλλη, Ε1

ΤΑ ΤΕΣΣΕΡΑ ΑΚΙΝΗΤΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΤΑΝΚ

Ήταν κάποτε, το 1940, ένας λοχαγός που διέταξε τους Γερμανούς να καταστρέψουν μια εκκλησία. Έστειλε ένα ταγκ και ξαφνικά αυτό ακινητοποιήθηκε. Μετά έστειλε και άλλο ένα ταγκ και ακινητοποιήθηκε και το δεύτερο. Έπειτα έστειλε και τρίτο ταγκ που ήταν και αυτό ακινητοποιημένο. Στη συνέχεια έστειλε και 4ο ταγκ που και αυτό ακινητοποιήθηκε. Στο τέλος ο Γερμανός λοχαγός πήγε να δει πίσω από την εκκλησία τί γίνεται. Εκεί είδε ένα πνεύμα να φοράει μαύρα σεντόνια. Τότε πήγε στο δημαρχείο και ρώτησε τον πρόεδρο να του πει τί πνεύμα ήταν αυτό. Ο πρόεδρος του απάντησε 'πάμε στην εκκλησία'. Όταν έφτασαν και είδαν το πνεύμα ο πρόεδρος είπε: «Αυτή εδώ είναι η Παναγία!» Από τότε κάθε 28 Οκτωβρίου ο λοχαγός με την οικογένειά του πηγαίνουν σε αυτή την εκκλησία.

Τέλος
Στέλιος, Τ. 9 ετών

ΔΕΛΤΙΟ ΚΑΙΡΟΥ

Σήμερα στον Βύρωνα θα έχει βροχές θα έχει καταιγίδες και κρύο το πρωί αλλά το μεσημέρι θα βγει ήλιος. Το βράδυ όμως θα έχει πάλι βροχή. Ο αέρας θα είναι απαλός, 2-3 μποφόρ, και θα έχει 18-22 βαθμούς κελσίου.

Νικολέτα, Ε' Δημοτικού

ΘΕΜΑΤΑ ΓΕΝΙΚΟΥ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΟΣ

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΑΘΛΗΜΑ

Το καγιάκ είναι το αγαπημένο μου άθλημα. Μου αρέσει γιατί γίνεται μέσα στο νερό. Η συνεργασία που έχω με την ομάδα με ευχαριστεί. Κάνοντας καγιάκ μέσα στο νερό γίνομαι πιο γρήγορος απ'ότι να περπατάω. Σας προτείνω να πάτε και εσείς καγιάκ.

Δωρόθεος, 12 ετών, ΣΤ Δημοτικού

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΑΘΛΗΜΑ

Το αγαπημένο μου άθλημα είναι το ποδήλατο, γιατί μπορώ να οδηγήσω κάτι, να μάθω να οδηγώ και το καλύτερο...Δεν καίει βενζίνη!

Νικόλας, Τσ. 7, 5 ετών

Ο ΠΛΟΥΤΟΣ ΚΑΙ Η ΦΤΩΧΙΑ ΤΩΝ ΧΩΡΩΝ

Μπορείς να μάθεις πόσο πλούσια ή φτωχή είναι μια χώρα από το κατά κεφαλήν εισόδημα ετησίως. Η Ελλάδα έχει αρκετά καλό, 20.000. Οι πλουσιότερες χώρες στην ευρώπη είναι:

Το Λουξεμβούργο (80.800)

Η Νορβηγία (55.600)

Η Ιρλανδία (45.000)

Η Ελβετία (39.800)

Η Ισλανδία (39.600)

Η Αυστρία (39.000)

Και οι φτωχότερες:

Η Μολδαβία (2.200)

Η Ουκρανία (6.600)

Η Βοσνία-Ερζεγοβίνη (7.000)

Η Αλβανία και το Μαυροβούνιο (8.000)

Η Σερβία (9.000)

Η Αφρική είναι θεόφτωχη όπου κάποιες

χώρες βγάζουν από 100 έως 1000.

Ζιμπάμπουε, Λιβερία, Σομαλία, Ουγκάντα και

άλλα.

Κωνσταντίνος, Τ., 14 ετών

ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΟ ΝΑ ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΥΓΕΝΙΚΟΙ

Για να μας κάνουν παρέα, για να μας μιλάνε και οι άλλοι ευγενικά, για να μας σέβονται και για να δείχνουμε ότι μεγαλώσαμε.

Παρασκευή, Γ' Δημοτικού

ΠΑΡΑΜΥΘΟΪΣΤΟΡΙΕΣ

ΟΙ ΑΘΛΟΙ ΤΟΥ ΗΡΑΚΛΗ:ΤΟ ΛΙΟΝΤΑΡΙ ΤΗΣ ΝΕΜΕΑΣ

Ο πρώτος άθλος που έκανε ο Ηρακλής ήταν να σκοτώσει το λιοντάρι της Νεμέας. Το φοβερό αυτό λιοντάρι το είχε μεγαλώσει η Ήρα. Το δέρμα του ήταν τόσο σκληρό που τα σιδερένια βέλη δεν το περνούσαν. Είχε τη φωλιά του σε μια σπηλιά με δυο εισόδους, στην πλαγιά ενός βουνού κοντά στη Νεμέα. Καθημερινά κατέβαινε στην πεδιάδα και κατασπάραζε ζώα και ανθρώπους. Οι κάτοικοι ήταν απελπισμένοι και δεν τολμούσαν να βγουν στην εξοχή.

(Συνέχεια)

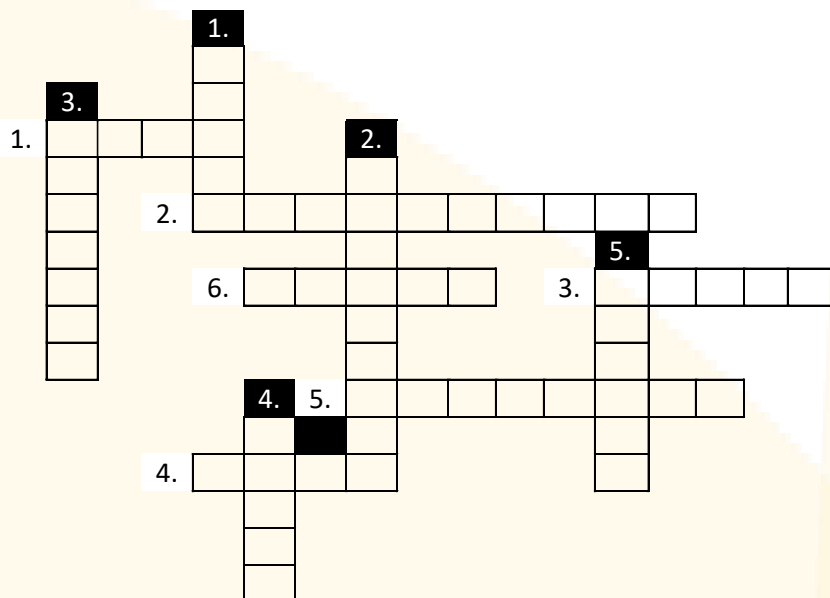


Ο Ηρακλής, πηγαίνοντας στη Νεμέα, πέρασε από το ιερό άλσος της πόλης, έκοψε μια αγριελιά κι απ' τον κορμό της έφτιαξε ένα βαρύ ρόπαλο. Μετά πήγε και περίμενε κοντά στη φωλιά του λιονταριού κι, όταν αυτό φάνηκε, το χτύπησε πρώτα με τα βέλη του. Τα βέλη έπεσαν στη γη χωρίς να το τραυματίσουν και το λιοντάρι επιτέθηκε στον Ηρακλή. Εκείνος το χτύπησε με το ρόπαλο. Το λιοντάρι πόνεσε και κρύφτηκε στη φωλιά του. Ο Ηρακλής τότε μάζεψε μεγάλες πέτρες, έκλεισε τη μια είσοδο και μπήκε από την άλλη. Το ζώο βρυχήθηκε και σείστηκε όλο το βουνό. Όρμησε πάνω στον ήρωα και πάλευαν μια ώρα. Τέλος ο Ηρακλής τύλιξε τα χέρια του γύρω από το λαιμό του και το έπνιξε. Μετά πήρε το δέρμα του, τη λεοντή, το φόρεσε και γύρισε στις Μυκήνες.



Απόστολος Σ.
Γ' Δημοτικού.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΙΚΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. ΤΟ ΧΕΙΜΩΝΑ ΛΕΜΕ ΟΤΙ ΕΧΕΙ
2. ΟΤΑΝ ΕΧΕΙ ΗΛΙΟ ΟΙ ΜΕΤΕΩΡΟΛΟΓΟΙ ΛΕΝΕ ΟΤΙ ΕΧΕΙ
3. ΠΟΛΛΗ ΒΡΟΧΗ ΠΟΥ ΞΕΣΠΑ ΞΑΦΝΙΚΑ
4. ΟΤΑΝ ΦΥΣΑΕΙ ΕΧΕΙ
5. ΟΤΑΝ ΕΧΕΙ ΣΥΝΝΕΦΑ Ο ΟΥΡΑΝΟΣ, ΛΕΜΕ ΟΤΙ ΕΧΕΙ....

ΚΑΘΕΤΑ

1. ΣΤΑΓΟΝΕΣ ΝΕΡΟΥ ΠΟΥ ΠΕΦΤΟΥΝ ΑΠΟ ΤΑ ΣΥΝΝΕΦΑ
2. ΛΕΓΕΤΑΙ ΚΑΙ ΑΛΛΙΩΣ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΠΟΥ ΒΡΙΣΚΟΜΑΣΤΕ
3. ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΗΣ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑΣ: ΒΑΘΜΟΙ
4. ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΕΧΕΙ ΠΟΛΛΗ ΑΠΟ ΑΥΤΗ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΜΟΝΑΔΑ ΜΕΤΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΑΕΡΑ ΑΠΟ ΑΥΤΟ ΦΤΙΑΧΝΕΤΑΙ Ο ΧΙΟΝΑΝΘΡΩΠΟΣ

ΒΙΚΤΩΡ, 10 ΕΤΩΝ

Προσέγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Βουρλιόγκα Βασιλική
Κοκμοτός Παναγιώτης
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,
Καλύβας Χάρης,
Γιάννου Δήμητρα
Έλλη,
Στέλιος
Νικολέτα
Δωρόθεος,
Νικόλας

Κωνσταντίνος
Παρασκευή
Απόστολος
Βίκτωρ