



Συμβουλές σε γονείς μαθητών με γενικευμένες μαθησιακές δυσκολίες

Δήμητρα Καραδημητρίου-Δασκάλα

Αναστασία Κυριακίδου-Δασκάλα

Εύη Παναγοπούλου -Δασκάλα

Αυγή Σκέβα-Δασκάλα

Στα πλαίσια αυτής της πρωτόγνωρης και δύσκολης κατάστασης που βιώνουμε, αντιλαμβανόμαστε την ανάγκη σας, να προσαρμοστείτε στη νέα συνθήκη και να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αντιμετωπίσουν αυτήν την αλλαγή, όσο το δυνατόν πιο ομαλά. Με γνώμονα αυτή τη νέα κατάσταση, σας παραθέτουμε ορισμένες συμβουλές και δημιουργικούς τρόπους απασχόλησης αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου μαζί με τα παιδιά σας.

Τα παιδιά αξίζουν σε προσωπικό επίπεδο ακόμα και σε αυτές τις συνθήκες να έχουν ποιότητα ζωής υπό την έννοια ότι πρέπει τα έχουν όλες τις προϋποθέσεις να κατανοούν τον εαυτό τους, να κρίνουν και να αξιολογούν τις υπηρεσίες που τους προσφέρονται, να αναπτύσσουν νέες στρατηγικές και να εφαρμόζουν προσωπικό πλάνο ζωής. Στη διαμόρφωση πλάνου ζωής για τον άνθρωπο συμβάλλουν όλοι οι εμπλεκόμενοι με την προαγωγή του. Όταν υπάρχει ένας ιδιαίτερος προγραμματισμός και σχεδιασμός για τη μελλοντική ζωή αυτού του ανθρώπου τότε επιτυγχάνεται αποτελεσματικότερη υποστήριξή του και μάλιστα είναι περισσότερο θετικά τα αποτελέσματα όταν λαμβάνονται υπόψη οι επιθυμίες, οι ανάγκες, οι σκέψεις και τα συναισθήματα τους.

Τα παιδιά με γενικευμένες μαθησιακές δυσκολίες έχουν κάποια χαρακτηριστικά και γνωρίσματα όπως:

- βραδύτερο ρυθμό μάθησης
- μειωμένη πρόσληψη αφηρημένων εννοιών
- μειωμένη προσοχή και συγκέντρωση
- περιορισμένη αντίληψη και μνήμη
- περιορισμένες ικανότητες κριτικής σκέψης και επίλυσης προβλημάτων καθημερινής ζωής

- δυσκολίες μεταφοράς, γενίκευσης πληροφοριών και γνώσεων
- δυσκολίες στον κινητικό συντονισμό, στην αδρή και λεπτή κινητικότητα
- βραδύτερη ανάπτυξη λόγου και ομιλίας
- χαμηλή αυτοαντίληψη
- αναποτελεσματικές επικοινωνιακές δεξιότητες
- ανώριμη συμπεριφορά
- χαμηλή κοινωνική προσαρμοστικότητα

Τα παραπάνω δεν είναι απαραίτητο να απαντώνται σε όλα τα παιδιά ίσως μάλιστα το βασικότερο χαρακτηριστικό του παιδιού σας να είναι απλά οι δυσκολίες στα μαθήματα του σχολείου ή μια βραδύτητα στην εκμάθηση. Παρακάτω προτείνονται δραστηριότητες που μπορούν να διευκολύνουν αυτά τα παιδιά.

Συμβουλές για να μάθουν τα παιδιά να προστατεύονται από τον Ιό.

- Παρακολουθήστε βίντεο (στο <https://e-bug.eu>) σχετικά με τα μικρόβια και τη μετάδοση ιώσεων και ασθενειών από αυτά.
- Ακούστε ποιήματα σχετικά όπως "Τα μικρόβια δεν είναι τόσο χαριτωμένα", "Η γρίπη"
- Κάντε πειράματα απλά και κατανοητά για να συνειδητοποιήσουν την αξία των μέτρων πρόληψης όπως η χρήση μασκών. Χρησιμοποιήστε μια παιγνιώδη μορφή πειραμάτων όπως μια τρύπια μάσκα, ένα ψεκαστήρι με πράσινο σπρέι που εκσφενδονίζει σταγονίδια προκειμένου να αντιληφθούν την ανάγκη προστασίας μας κατά το φτέρνισμα.
- Εντοπίστε με ζωγραφική τα μέρη του σώματος που διευκολύνουν τη μετάδοση ιών.
- Χρησιμοποιήστε παραμύθια και ιστορίες όπως ο "Βρωμικούλης" με τα βρώμικα χέρια και ο "Καθαρούλης".
- Οπτικοποιήστε τη διαδικασία για τον ενδεδειγμένο τρόπο πλυσίματος των χεριών και κολλήστε την στο μπάνιο του σπιτιού σας.

Συμβουλές για τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών "Μένοντας στο σπίτι"

- Επιλέξτε δραστηριότητες που είναι πιο κοντά στα άμεσα ενδιαφέροντα των παιδιών και στις προτιμήσεις τους γιατί τότε είναι πιθανότερο να επιδείξουν σωστή συμπεριφορά, ενώ μειώνονται οι πιθανότητες να επιδείξουν προβληματική συμπεριφορά.
- Δημιουργήστε μαζί με το παιδί το χρονοδιάγραμμα της ημέρας και δώστε στο παιδί αρμοδιότητες ως προς το σχεδιασμό και την εκτέλεση των δραστηριοτήτων που έχετε συμφωνήσει. Ψυχοκοινωνικά οφέλη: αίσθηση υπευθυνότητας, τόνωση αυτοπεποίθησης, μέσα από την εμπιστοσύνη που θα του δείξετε,

συμπεριλαμβάνοντάς το στο σχεδιασμό, αλλά και μέσα από την ολοκλήρωση τμημάτων του προγράμματος. Την ίδια στιγμή το παιδί εκπαιδεύεται στην οργάνωση του χρόνου του στα πλαίσια μιας στοχοθετημένης δραστηριότητας.

- Να ενημερώνεστε τακτικά για τις δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν μέσα στο σπίτι και προωθούν την ενεργοποίηση των παιδιών.

- Προτιμήστε ασκήσεις και παιχνίδια που ακούν την προσοχή, τη μνήμη και την παρατηρητικότητα (όπως παιχνίδια memo, εντοπισμού διαφορών, κρυπτόλεξα)

- Κατάλληλες είναι όλες οι κινητικές ασκήσεις αδρής & λεπτής κινητικότητας που μπορούν να γίνουν μέσα στο σπίτι (ισορροπία σε κουτιά, σκαλοπάτια, λαβύρινθοι, πλέξιμο ή πέρασμα χαντρών)

- Χρησιμοποιήστε το χρόνο που υπάρχει αυτή την περίοδο για την εκμάθηση της αυτοεξυπηρέτησης μέσω της ρουτίνας (ντύσιμο, ξεντύσιμο, χρήση τουαλέτας κλπ)

- Προωθείστε διάλογο με τα μέλη της οικογένειας και βοηθήστε το παιδί να εμπλακεί σε αυτό, χρησιμοποιώντας θέματα που το αφορούν. Πείτε τη γνώμη σας και προτρέψτε και το παιδί να κάνει το ίδιο

- Ζητήστε διαφοροποιημένο υλικό από τους εκπαιδευτικούς των παιδιών σας. Όπου αυτό δεν είναι δυνατό χρησιμοποιήστε την κατάτμηση της εργασίας σε μικρότερα στάδια που θα οδηγήσουν στον τελικό στόχο (αν για παράδειγμα πρέπει να κάνουν ασκήσεις πολλαπλασιασμού διψήφιο με διψήφιο, απλοποιήστε όλες τις ασκήσεις κάνοντας μόνο πολλαπλασιασμό διψήφιου με μονοψήφιο για να εμπεδωθεί η διαδικασία, στη συνέχεια προχωρήστε σε πολλαπλασιασμό διψήφιου με διψήφιο αλλά με ίδια ψηφία όπως 53*22 και κάντε πολλές επαναλήψεις για να εμπεδωθεί πριν προχωρήσετε).

- Η ψυχική υγεία των παιδιών εξασφαλίζεται μέσω της ευχαρίστησης που λαμβάνει από την ικανοποίηση, τη διάθεσή του και την απόλαυση και αυτοί θα πρέπει να είναι οι στόχοι κάθε γονέα και κάθε εκπαιδευτικού ακόμα και μέσα σε αυτή την κρίση που βιώνουμε.

- Διασφαλίστε τις διαπροσωπικές σχέσεις των παιδιών μέσω των κοινωνικών δικτύων.

- Υποστηρίξτε συναισθηματικά τα παιδιά, ανατροφοδοτήστε τις αγκαλιές και τα χάρδια.

- Φροντίστε να διευκολύνετε την εκπαίδευσή τους μέσω της τεχνολογίας όπως αυτή προτείνεται από τις πλατφόρμες σύγχρονης και ασύγχρονης εκπαίδευσης.

- Βοηθήστε τα να αυτοπροσδιοριστούν μέσω της αυτονομίας τους, της ανεξαρτησίας τους έστω και υπό αυτές τις συνθήκες.

- Παροτρύνετε τα θέσουν στόχους όταν εξομαλυνθεί η ζωή τους μετά την κρίση.
- Δώστε τους επιλογές στις ευκαιρίες και στις προτιμήσεις
- Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε Κοινωνικές Ιστορίες, με τη μορφή εικόνων που μπορείτε να βρείτε στον παρακάτω σύνδεσμο <http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/koinonikesistories> . Οι Κοινωνικές Ιστορίες άπτονται ποικίλων κοινωνικό-συμπεριφορικών θεμάτων (όπως αυτονομία και φροντίδα του εαυτού, διαχείριση συναισθημάτων, επικοινωνία, κ.α.) και βοηθούν το παιδί να αναγνωρίσει τον εαυτό του ακόμα και τις δυσλειτουργικές συμπεριφορές του/ελλείμματα, εάν υπάρχουν, και ταυτόχρονα προτείνουν στο παιδί αποτελεσματικότερους τρόπους συμπεριφοράς.

Συμβουλές για την εκπαιδευτική διαδικασία στο σπίτι:

- Μέχρι τώρα τα παιδιά είχαν συνηθίσει να ακολουθούν ένα καθημερινό δομημένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, είναι λοιπόν, φυσικό, αυτή τη στιγμή να βιώνουν μία κατάσταση αποδιοργάνωσης. Ένας προτεινόμενος τρόπος για να τους εντάξετε ξανά σε μια καθημερινή ρουτίνα που θα τους δημιουργήσει ασφάλεια, είναι δημιουργία ενός καθημερινού προγράμματος με δραστηριότητες που θα συμφωνήσετε από κοινού με το παιδί σας.
- Ο χώρος που θα πραγματοποιούνται οι δραστηριότητες, θα ήταν ωφέλιμο να σταθερός και απαλλαγμένος από πολλά εξωτερικά ερεθίσματα.
- Καλό θα ήταν στην ύλη, που μπορεί να δίνεται από το σχολείο να εστιάζουμε στα βασικά σημεία, που χρειάζεται να μάθει το παιδί, δείχνοντας κατανόηση στις δυσκολίες του και επιβραβεύοντας κυρίως την προσπάθεια που καταβάλλει.
- Θα ήταν ωφέλιμο για το παιδί να επαναλάβετε μαζί ασκήσεις παλαιότερης ύλης, που μέχρι και σήμερα μπορεί να μην έχει εμπεδωθεί.
- Χρησιμοποιείτε παραδείγματα από τη καθημερινή ζωή του παιδιού, προκειμένου να εξηγήσετε κάποιο μαθησιακό πεδίο (π.χ. μαθηματικά προβλήματα). Το παιδί θα μπορέσει να δημιουργήσει σύμβολα και να εντάξει ευκολότερα την πληροφορία στις ήδη υπάρχουσες γνώσεις του
- Κατά τη διάρκεια της μελέτης, καλό θα ήταν, όταν νιώθουμε ότι χάνουμε την υπομονή μας να αποσυρόμαστε, δίνοντας χρόνο στο παιδί να σκεφτεί την απάντηση του και να αποφορτίζονται και οι δύο πλευρές.
- Όταν το παιδί καλείται να εμπεδώσει μια καινούρια γνώση, καλό θα είναι να την επαναλαμβάνουμε από μέρα σε μέρα, χρησιμοποιώντας το ίδιο λεξιλόγιο για την έκφραση της.
- Διαμορφώστε το χρόνο που θα αφιερώσετε στην κάθε δραστηριότητα με βάση το ρυθμό του παιδιού. Παρατείνετε το χρόνο αν χρειαστεί χωρίς επίκριση ή επιβαρυντικά σχόλια
- Είναι σημαντικό για το παιδί να νιώθει ότι η προσπάθειά του αναγνωρίζεται επιβραβεύεται και ανταμείβεται, ανεξάρτητα από την επίδοσή του στην κάθε

δραστηριότητα. Η αίσθηση αυτή θα δώσει στο παιδί το κίνητρο να συνεχίσει τη δουλειά και γενικότερα να επενδύσει στην εκπαιδευτική διαδικασία.

- Τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες χρειάζεται να προσπαθήσουν περισσότερο και να καταβάλλουν μεγαλύτερο κόπο για να ολοκληρώσουν τις δραστηριότητές τους. Παρόλα αυτά δεν χρειάζεται να δελεάζετε το παιδί σας για να εργαστεί με υλικές απολαβές. Επιβραβεύστε το για τον κόπο τους με ένα ζεστό χαμόγελο και ένα ειλικρινές μπράβο και θα δείτε ότι και αυτό είναι πολλές φορές αρκετό! Επίσης είναι σημαντικό όταν τα επιβραβεύετε για το στόχο που πέτυχαν (π.χ ένα παιδί έγραψε από μόνο του μια ωραία μικρή παράγραφο) την ώρα που το επαινείτε να μην σχολιάσετε άλλα θέματα (π.χ. την ορθογραφία). Το “μπράβο” που λέτε όταν συνοδεύεται από το “αλλά” αποδυναμώνεται και προκαλεί σύγχυση στο παιδί, ως προς την αξία του. Καλύτερα να βάλετε ως στόχο την ορθογραφία σε άλλη άσκηση.
- Εντοπίστε ή χρησιμοποιήστε τα ενδιαφέροντά του και δοκιμάστε να προσαρμόσετε τις γνωστικές δραστηριότητες στις εκάστοτε θεματικές, ώστε να αυξάνει το ενδιαφέρον του παιδιού και για τις εκπαιδευτικές δοκιμασίες και τελικά να αποτελέσει η όλη διαδικασία μία ευχάριστη εμπειρία.
- Η επαφή με την ψηφιακή τάξη είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία για τα παιδιά και χρειάζεται χρόνο και ενασχόληση προκειμένου να είναι σε θέση να εξοικειωθούν με το νέο περιβάλλον. Βοηθήστε τα να νιώσουν άνετα με τα νέα μέσα και προσπαθήστε από την αρχή να βάλετε κανόνες ως προς τον τρόπο χρήσης τους (χρόνο που θα περνούν σε αυτά, υλικό στο οποίο μπορούν να έχουν πρόσβαση, κτλ)
- Είναι σημαντική η διακριτική παρουσία σας την ώρα που χρησιμοποιεί οποιοδήποτε μέσο επικοινωνίας το παιδί σας, ειδικά αν βρίσκετε στο διαδίκτυο και καλό είναι να λάβετε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας προκειμένου να μην αναρτώνται ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα του παιδιού σας. Χρήσιμες συμβουλές και οδηγίες μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα της Διεύθυνσης Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Ανατολικής Αττικής: <http://dipe-anatol.att.sch.gr/index.php/tmima-ekpaideftikon-thematon/101-odigies-gia-ti-dimosiefsi-fotografion-kai-video-mathiton>
- Παρά τις δυσκολίες που δημιουργούνται, και παρά το γεγονός ότι σε καμία περίπτωση δεν μπορεί η εξ αποστάσεως εκπαίδευση να αντικαταστήσει τη διάζωση διδασκαλία είναι καλό να επισημανθεί ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση προσφέρει πολύ μεγαλύτερη ευελιξία στο χρόνο που έχουν στη διάθεσή τους τα παιδιά να επεξεργαστούν το εκπαιδευτικό υλικό που τους δίνεται. Αφήστε τα παιδιά να διατηρήσουν τον προσωπικό τους ρυθμό μάθησης, χωρίς να τα πιέζετε παρά πάνω, γιατί αυτό θα δυσχεραίνει παρά θα διευκολύνει τη μάθηση.

Εκπαιδευτικές δραστηριότητες για το σπίτι:

Ο χρόνος που περνάτε, μαθαίνοντας καινούρια πράγματα, θα μπορούσε να είναι και μέσα από τη βιωματική μάθηση, για παράδειγμα βλέποντας ένα φωτογραφικό άλμπουμ, θα μπορούσατε να διηγηθείτε την ιστορία μιας φωτογραφίας στο παιδί, την

οποία, σε άλλο χρόνο θα του ζητήσετε να την αναδιηγηθεί. Με αυτόν τον τρόπο βελτιώνεται ο προφορικός του λόγος, χωρίς να νιώθει ότι εξετάζεται.

Επίσης αξιοποιήστε την καθημερινότητα του σπιτιού για να καλλιεργήσετε τις δεξιότητες της ανάγνωσης και της γραφής. Ζητήστε του τη βοήθεια για να ετοιμάζεται λίστες για ψώνια, βάλτε το να διαβάσει τα υλικά που χρειάζονται για να ετοιμάσετε μαζί μια συνταγή (αν το παιδί δεν είναι σε θέση ακόμη να διαβάζει μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ακόμη και εικόνες). Βάλτε το να γράψει μηνύματα σε συγγενείς ή σε φίλους του. Ο βασικός στόχος είναι να το βοηθήσετε να αυτενεργήσει και να εισπράξει ικανοποίηση από αυτό που κάνει.

Αξιοποιήστε απλά καθημερινά υλικά για να ενισχύσετε τις γραφικές δεξιότητες και την κιναισθητική αντίληψη του παιδιού σας. Το ρύζι, το αλάτι, οι φακές και το κριθαράκι είναι κάποια από τα υλικά που μπορούν να χρησιμοποιηθούν προκειμένου να μάθουν να γράφουν λέξεις που τους δυσκολεύουν, ή καινούργιες λέξεις που είναι δύσκολες ορθογραφικά.

Επιτραπέζια παιχνίδια όπως το scrabble ή η monopoly, θα μπορούσαν να διασκεδάσουν τα παιδιά, ενισχύοντας ταυτόχρονα και τις γνωστικές τους δεξιότητες, προσαρμόζοντας τα, όπου κρίνεται αναγκαίο στο επίπεδο τους, προκειμένου να μην ματαιωθούν και να παραιτηθούν από τη διαδικασία (π.χ. χρήση χρημάτων που αναγνωρίζουν την αξία, επιλογή συγκεκριμένων γραμμάτων για δημιουργία λέξεων).

Μην παραμελείτε την καλλιέργεια των κοινωνικών δεξιοτήτων του παιδιού σας δίνοντάς του τη δυνατότητα να επικοινωνεί συστηματικά με τους φίλους του. Σημαντικό είναι επίσης να έχει επικοινωνία και με τους συμμαθητές του μέσα από τη συμμετοχή σε απλές ομαδικές δραστηριότητες που μπορούν να διοργανωθούν με τη βοήθεια των υπεύθυνων εκπαιδευτικών (π.χ να συμμετάσχει σε ένα ερωτηματολόγιο που θα ετοιμάσει κάποια ομάδα, να ανταλλάξει μηνύματα και ευχές με συμμαθητές του που θα αναρτηθούν στην e-class, να στείλει και να λάβει κάποια ζωγραφιά, κτλ).

Επίσης μπορείτε να εκμεταλλευτείτε τον χρόνο που περνούν τα παιδιά στον υπολογιστή, χρησιμοποιώντας εκπαιδευτικά λογισμικά:

1. **Μικροί καλλιτέχνες σε δράση.** Πρόκειται για ένα λογισμικό με ενότητες ζωγραφικής, σχεδίου, μουσικής, κειμένων, εικόνων, έργων τέχνης. Ενδείκνυται για παιδιά των πρώτων τάξεων του δημοτικού.

<http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/231>

2. **Μαθαίνω να κυκλοφορώ με ασφάλεια.** Περιλαμβάνει δημιουργικά μαθήματα κυκλοφοριακής αγωγής, μέσω παιχνιδιών προσομοίωσης,

<http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/232>

<http://photodentro.edu.gr/edusoft/r/8531/222>

Τρόποι παρέμβασης στα προβλήματα συμπεριφοράς που μεγεθύνονται λόγω της εκτεταμένης παραμονής στο σπίτι.

Τα περισσότερα παιδιά παρουσιάζουν προβλήματα συμπεριφοράς στην προσπάθειά τους απλώς να ικανοποιήσουν τις βασικές ανθρώπινες ανάγκες τους (επιβίωση, ανάγκη για αποδοχή και αγάπη, ανεξαρτησία). Αντιδρούν συνήθως με τον τρόπο που ήδη ξέρουν και ο οποίος αποδεικνύεται εντέλει αναποτελεσματικός ή μη αποδεκτός. Ωστόσο οι γονείς οφείλουν να παρεμβαίνουν μέσω της θετικής στήριξης της επιθυμητής συμπεριφοράς και σε καμία περίπτωση να μην ενοχοποιούνται αλλά ούτε και να προχωρούν σε τιμωρητικές συμπεριφορές. Η καταστολή μιας συμπεριφοράς, μέσα από την τιμωρία είναι αναποτελεσματική καθώς οι «τιμωρητικές» τακτικές δεν διδάσκουν στο μαθητή καινούριες δεξιότητες. Αντίθετα με τη ενίσχυση των επιθυμητών συμπεριφορών στόχος είναι η τροποποίηση του περιβάλλοντος και των συστημάτων, η διδασκαλία δεξιοτήτων και η ενίσχυση της θετικής συμπεριφοράς. Έτσι επιδιώκεται η επίλυση του προβλήματος συμπεριφοράς μέσα από την κατανόηση των αιτιών των προβλημάτων συμπεριφοράς.

Βασικές αρχές που μπορούν οι γονείς να εφαρμόσουν σε περιπτώσεις προβλημάτων συμπεριφοράς είναι :

- Να παρεμβαίνουν αλλάζοντας τα γεγονότα που προηγούνται της συμπεριφοράς (αν πριν τον ύπνο για παράδειγμα παρατηρούνται τέτοιες συμπεριφορές προτείνεται η αλλαγή της ρουτίνας αυτής)
- Να αλλάζουν το περιβάλλον αν παρατηρούν ότι εκεί οφείλεται η προκλητική συμπεριφορά του παιδιού (πχ. χαμήλωμα φώτων, μείωση ερεθισμάτων)
- Να παρέχουν ευκαιρίες για επιλογή
- Να επιβραβεύουν τη κατάλληλη – θετική συμπεριφορά χρησιμοποιώντας ως ενισχυτές όχι τόσο τα υλικά αγαθά αλλά και αγαπημένες δραστηριότητες.