

Προτάσεις για την εφαρμογή προγράμματος διαχείρισης της τάξης.

Πρώτο βήμα για τον σχεδιασμό ενός προγράμματος διαχείρισης συμπεριφοράς μέσα στην τάξη, είναι η κατανόηση των συμπεριφορών που προβληματίζουν τον/την εκπαιδευτικό και παρεμποδίζουν τη μαθησιακή διαδικασία. Στη συνέχεια, ακολουθεί η επιλογή των ζητημάτων πρώτης προτεραιότητας και ο καθορισμός συγκεκριμένων στόχων.

Προκειμένου να εφαρμοστεί το πρόγραμμα, είναι σημαντικό ο/η εκπαιδευτικός να καθορίσει τους συγκεκριμένους στόχους που επιθυμεί κάθε φορά να επιτύχει, οι οποίοι θα πρέπει να είναι μετρήσιμοι και εφικτοί, προκειμένου να αντληθεί η ικανοποίηση που προκύπτει από αισθήματα επιτυχίας, για όλα τα μέλη της ομάδας. Εφόσον οριστούν οι στόχοι, ακολουθεί η επιλογή και η εφαρμογή των κατάλληλων τεχνικών και στρατηγικών που θεωρεί ο/η εκπαιδευτικός πως μπορούν να επιφέρουν τα επιθυμητά αποτελέσματα.

ΣΤΟΧΟΙ

- 1. Αύξηση της παραμονής των μαθητών στη θέση τους – ρύθμιση της κινητικότητας στην τάξη με έλεγχο της εκπαιδευτικού** (Παράδειγμα αρνητικής διατύπωσης: Μείωση της κινητικότητας)
- 2. Αύξηση της συγκέντρωσης των μαθητών και της συμμετοχής στη μαθησιακή διαδικασία – ρύθμιση των επιπέδων θορύβου στην τάξη με έλεγχο της εκπαιδευτικού** (Παράδειγμα αρνητικής διατύπωσης: Μείωση του θορύβου)
- 3. Ανάπτυξη θετικού και ομαδοσυνεργατικού κλίματος**

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ

ΑΥΤΟΡΡΥΘΜΙΣΗ

- 1. Καθορίστε τους κανόνες της τάξης εκ νέου.** Οι κανόνες πρέπει:
 - να καθορίζονται σε συνεργασία με τους μαθητές, ώστε να νιώθουν συνυπεύθυνοι για την τήρησή τους.
 - να ορίζουν με σαφήνεια τις επιθυμητές και αναμενόμενες συμπεριφορές,
 - να είναι διατυπωμένοι θετικά (ο κανόνας «μη μιλάτε μεταξύ σας όταν γράφετε» θα μπορούσε να διατυπωθεί «Συγκεντρώνομαι σε αυτά που έχω να γράψω»),
 - να διδάσκονται στα παιδιά με παραδείγματα και μίμηση προτύπου. Η σαφής διδασκαλία των κανόνων είναι μία διαδικασία που βοηθά τους μαθητές να κατανοήσουν την λειτουργία των κανόνων,
 - καθορισμός συστήματος των θετικών και αρνητικών συνεπειών από την εφαρμογή ή παραβίαση των κανόνων. Γίνεται σε συνεργασία με τα παιδιά. Οι συνέπειες θα πρέπει να είναι φυσικές ή λογικές και να βεβαιωνόμαστε ότι το παιδί αναγνωρίζει για ποιο λόγο τις υπόκειται.
 - να αποτελούν σημείο αναφοράς ώστε τα παιδιά να καταφέρουν σταδιακά να αυτορρυθμίζουν τη συμπεριφορά τους. Ο εκπαιδευτικός χρειάζεται να υπενθυμίζει τους κανόνες είτε γραπτά είτε προφορικά.
 - καθορισμός συστήματος των θετικών και αρνητικών συνεπειών από την εφαρμογή ή παραβίαση των κανόνων. Γίνεται σε συνεργασία με τα παιδιά. Θα πρέπει να αναγνωρίζονται και να

επιβραβεύονται οι προσπάθειες των μαθητών για θετική τροποποίηση της συμπεριφοράς τους, όπως επίσης να μην ταυτίζεται ο κάθε μαθητής με συγκεκριμένες συμπεριφορές. Ο έπαινος όταν επιδεικνύεται θετική συμπεριφορά, θα πρέπει να είναι συχνότερος από την αρνητική ενίσχυση.

ΡΥΘΜΙΣΗ ΕΠΙΠΕΔΩΝ ΘΟΡΥΒΟΥ

1. **Χρησιμοποιήστε μη λεκτικές νύξεις για να επαναφέρετε την τάξη.** Έτσι, δεν διακόπτεται η ομαλή ροή της διδασκαλίας, δεν δημιουργείται ατμόσφαιρα λεκτικής αντιπαράθεσης και δίνεται η δυνατότητα για αυτορρύθμιση της συμπεριφοράς του μαθητή.

- **Σηκώστε το χέρι ψηλά και μετρήστε αντίστροφα από το 5.** Κάθε δάκτυλο αντιπροσωπεύει διαφορετικό μέρος του σώματος που πρέπει να συμμορφωθεί: 1. Μάτια 2. Αυτιά 3. Στόμα 4. Χέρια 5. Πόδια. Όλη η τάξη μετράει μαζί σας ανάποδα και όταν φτάσετε στο ένα, τα παιδιά ησυχάζουν. Ομαθητές μικρών τάξεων μπορούν να δείχνουν τα μέρη του σώματος για να εξασκηθούν στις ονομασίες τους!
- **Τραβήξτε την προσοχή.** Χτυπάτε απαλά τα δάχτυλα ή το στυλό με συγκεκριμένο μοτίβο στην έδρα. Επαναλάβετε όσες φορές χρειαστεί μέχρι να ησυχάσουν. Αντί για τα δάκτυλα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα κουδουνάκι με απαλό ήχο.
- **Κάντε σιωπηλό «σςσςσςσς».** Βάλτε το δάχτυλο στο στόμα, όχι με αυστηρό τρόπο αλλά ακουμπώντας απαλά τα χείλη σας. Όλα τα παιδιά πρέπει να κάνουν το ίδιο, μέχρι να ησυχάσει η τάξη.
- **Ορίστε τι επιτρέπεται με διαβάθμιση,** δημιουργώντας μια κατασκευή με χαρτόνι που διαθέτει τρεις υποδιαιρέσεις: 1. Ησυχία 2. Ψίθυροι 3. Κανονική ομιλία. Ανάλογα με το σημείο που βρίσκεστε στη πορεία του μαθήματος, κουνάτε τον χαρτονένιο δείκτη και τα παιδιά γνωρίζουν το επιτρεπτό επίπεδο φασαρίας.
- **Προσαρμόστε τον τόνο της φωνής σας.** Μιλάτε με κανονική φωνή που σταδιακά χαμηλώνει, ώστε να συνειδητοποιήσουν ότι δεν σας ακούν λόγω της φασαρίας. Μην επιδιώκετε να μιλάτε παράλληλα με τις φωνές τους, είναι νεότεροι και μπορούν να φωνάξουν πολύ δυνατότερα!

ΡΥΘΜΙΣΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

1. **Κάντε ολιγόλεπτα διαλείμματα.** Ανάμεσα στις δραστηριότητες ακούστε λίγη μουσική, με τα παιδιά να έχουν το ελεύθερο να κινηθούν μέσα στην τάξη, αν το επιθυμούν! Αν δεν είναι εφικτό να διακόψετε σε κάθε διδακτική ώρα, βάλτε 2-3 τέτοια μικροδιαλειματάκια στην ημερησία ρουτίνα σας, ώστε τα παιδιά να αποφορτίζονται.
2. **Παρέχετε στον μαθητή που το έχει ανάγκη δυνατότητες στοχευμένης κινητικότητας** μέσα στην τάξη μέσω οδηγιών όπως να ξύσει κάποια μολύβια, να μοιράσει φύλλα εργασίας, να ανοίξει τα παράθυρα.
3. **Αξιοποιήστε τεχνικές ενσυνειδητότητας σε επίπεδο τάξης** κατά την έναρξη ή την λήξη κάποιων εργασιών (π.χ. τώρα θα σηκωθούμε όλοι, θα τεντωθούμε και θα πάρουμε τρεις βαθιές

ανάσες) που εξασφαλίζουν την απαραίτητη κινητικότητα χωρίς να στοχοποιείται κάποιος συγκεκριμένος μαθητής.

4. **Επιτρέψτε τη χρήση fidgets** (spinner, popit, Κουζ, stressball), με την προϋπόθεση ότι έχει προηγηθεί ψυχοεκπαίδευση της τάξης στους κανόνες χρήσης αυτών των αντικειμένων (ορίζουμε αν θα βρίσκονται σε συγκεκριμένο χώρο ή αν θα τα δίνει η εκπαιδευτικός κατά βούληση στους μαθητές που κρίνει, ορίζουμε για πόσο χρόνο μπορούν να χρησιμοποιηθούν κ.λπ.). Σκοπός είναι η ελεγχόμενη κινητικότητα: αντί να ρίχνει κάτω μολύβια, αντικείμενα, ένα παιδί θα χρησιμοποιεί το fidget με τη σύμφωνη γνώμη της εκπαιδευτικού, μειώνοντας την αίσθηση αποδιοργάνωσης και δίνοντας την αίσθηση ελέγχου.

ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΘΕΤΙΚΟΥ ΣΥΝΕΡΓΑΤΙΚΟΥ ΚΛΙΜΑΤΟΣ

1. **Δείξτε καλή διάθεση.** Χαμογελάτε, χρησιμοποιήστε χιούμορ και δείξτε καλή διάθεση ώστε να δημιουργηθεί ένα καλό κλίμα μέσα στην τάξη.
2. **Δείξτε εμπιστοσύνη στα παιδιά.** Δώστε στο κάθε μαθητή τον χρόνο που χρειάζεται για να ανταπεξέλθει και μην επιτρέπετε να πετάγονται οι καλοίμαθητές, όταν κάποιος κομπιάζει.
3. **Μιλήστε ειλικρινά,** χρησιμοποιώντας «Εγώ-μηνύματα». Εκφράστε τα συναισθήματα σας αν νιώθετε ότι δεν σας σέβονται ή δεν εκτιμούν την προσπάθεια σας. Αρχικά, περιγράψτε την συμπεριφορά: “όταν μιλάτε ενώ μιλάω..”, στην συνέχεια την επίδραση που έχει πάνω σας “αναγκάζομαι να σταματήσω το μάθημα” και ολοκληρώστε με την αίσθηση που σας δημιουργεί “και έτσι απογοητεύομαι”. Η εστίαση και η διατύπωση είναι τέτοια που δίνει έμφαση στα δικά σας συναισθήματα και όχι στην επίκριση.
4. **Ακούστε τους μαθητές σας!** Αν συγκεκριμένα παιδιά δημιουργούν φασαρία συστηματικά, ίσως θέλουν να τραβήξουν απελπισμένα την προσοχή. Μιλήστε μαζί τους, ακούστε με προσοχή τι έχουν να πούνε, μην τους βάζετε ταμπέλες και μην τους χρησιμοποιείται ως αντιπαράδειγμα. Ορίστε μια συγκεκριμένη ώρα συζήτησης που οι μαθητές μπορούν να σας απευθυνθούν ατομικά.
5. **Καθιερώστε μια ομαδική ώρα συζήτησης** όπου μπορείτε να συζητάτε για το πώς η εφαρμογή των κανόνων έχει επιτευχθεί και έχει βοηθήσει τη διδασκαλία ή όχι. Όταν επιτευχθεί η διαχείριση της σχολικής τάξης, μπορείτε να συζητάτε για άλλα θέματα που απασχολούν την ομάδα σε σχέση με τη σχολική ζωή.
6. **Αποφύγετε να αντιδράσετε πριν βεβαιωθείτε ότι κατανοείτε τη συμπεριφορά του παιδιού.** 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, κάποιας υπευθυνότητας θα του προσθέσει γόητρο και θα τον ηρεμήσει.
7. **Εφαρμόστε ένα πρόγραμμα ανταλλάξιμων αμοιβών:** Ο κάθε μαθητής μπορεί να συγκεντρώνει πόντους (συμβολικά όπως π.χ. με αυτοκόλλητα, σφραγίδες, αστεράκια κ.λπ.) σε ένα ατομικό φύλλο καταγραφής στο τέλος κάθε διδακτικής ώρας ως επιβράβευση της

επιθυμητής συμπεριφοράς (να έχει τηρήσει κάποιον κανόνα). Στο τέλος της εβδομάδας, εφόσον όλη η τάξη έχει συγκεντρώσει έναν καθορισμένο αριθμό πόντων, αυτοί μπορούν να εξαργυρώνονται με κάποια ομαδική δραστηριότητα που επιλέγει η τάξη (από αυτές που προτείνει η εκπαιδευτικός όπως προβολή ταινίας, ομαδική κατασκευή ή άλλου είδους δράση).

8. **Οργανώστε τη διδασκαλία εκ των προτέρων.** Αυτό θα μειώσει το δικό σας άγχος και τους νεκρούς χρόνους, δίνοντάς σας την ευκαιρία να είστε δημιουργικός/η, να αξιοποιήσετε τα ενδιαφέροντα των παιδιών ώστε να τα εμπλέξετε στη διαδικασία και να τους κοινοποιείτε συγκεκριμένους στόχους που πρέπει να πετύχετε συνεργατικά όλοι μαζί ως ομάδα. Η διδασκαλία πρέπει να είναι σχεδιασμένη με τρόπο που:
 - ο να κινητοποιεί τους μαθητές (κίνητρα, ενδιαφέροντα, κλίσεις, ταλέντα, μαθησιακό προφίλ μαθητή, βιωματική μάθηση)
 - ο να έχει ρυθμό, ποικιλία δραστηριοτήτων, να είναι ρέουσα χωρίς νεκρό χρόνο
 - ο να μην προκαλεί στρες στους μαθητές (ανάλογο επίπεδο ετοιμότητας – ανάλογο συναισθηματικό περιεχόμενο κ.ά.)
 - ο να γνωστοποιεί στους μαθητές ποιους γνωστικούς και μαθησιακούς στόχους καλούνται να πετύχουν στο κάθε μάθημα
9. **Καθιερώστε ομαδικές ρουτίνες,** που αυξάνουν την κινητοποίηση και τη διάθεση για συνεργασία. Για παράδειγμα, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα σύνθημα της τάξης σας και να το λέτε όλοι μαζί πριν ή μετά από την παράδοση του μαθήματος.
10. **Δώστε χρόνο και δείξτε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας και στους μαθητές σας.** Η διαχείριση της τάξης και η εμπέδωση επιθυμητών συμπεριφορών είναι μια διαδικασία που απαιτεί κόπο και χρόνο. Η πιο συχνή αιτία αποτυχίας είναι η έλλειψη σταθερότητας και συνέπειας στην εφαρμογή των προτάσεων.

Μαρκοζάννες Ιωάννα – Ψυχολόγος ΠΕ23

Μιτεντζής Αλέξανδρος – Κοινωνικός Λειτουργός ΠΕ30

Σαρακατσιάνου Στεφάνια – Ειδική Παιδαγωγός ΠΕ71