

## Πρακτικές συμβουλές για την τηλεκπαίδευση

Το τελευταίο διάστημα γονείς, κηδεμόνες, εκπαιδευτικοί και μαθητές των σχολείων της χώρας μας έχουν κληθεί να συμμετέχουν στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Το εγχείρημα αυτό αποτελεί μία άγνωστη μέχρι τώρα συνθήκη για τους περισσότερους από εμάς και αυτό από μόνο του είναι μία πρόκληση. Οι δυσκολίες που μπορεί να έχει επιφέρει στη ζωή μας είναι εύκολα αναγνωρίσιμες, τόσο σε πρακτικό, όσο και σε επικοινωνιακό επίπεδο. Θα ήταν καλό να αναγνωρίσουμε από την πλευρά μας ως ενήλικες, ότι αυτό συμβαίνει σε μια ήδη ψυχοπιεστική συνθήκη, αυτή του εγκλεισμού. Πιθανότατα το **άγχος, η ανασφάλεια και οι φόβοι** που μας συνοδεύουν ως προς τη γενικότερη κατάσταση του lockdown μπορεί να επηρεάσει και τις σκέψεις μας για την πρακτική της τηλεκπαίδευσης.

Ως γονείς, εδώ και ένα μήνα περίπου, βρίσκεστε κοντά στα παιδιά σας και υποστηρίζετε την προσπάθειά τους. Τα παιδιά σε αυτή τη φάση έχουν να συνδεθούν σε οθόνες υπολογιστών ή κινητών τηλεφώνων, να ακούσουν τους/τις δασκάλους/ες τους, να μάθουν, αλλά και ταυτόχρονα να διατηρήσουν την επικοινωνία τους με το σχολείο, έστω και από την προσομοίωση της σχολικής τάξης. Είναι πολλές οι δεξιότητες που απαιτούνται για αυτή τη διαδικασία και πιστεύω βαθιά ότι ο καθένας και η καθεμία από εσάς έχετε ανακαλύψει τρόπους για να καταστεί αυτό όσο το δυνατόν πιο εύκολο και διαχειρίσιμο. Παρ όλα αυτά, θεωρώ χρήσιμο να αναφερθούν ακόμη και σε αυτό το σημείο κάποιες τεχνικές/συμβουλές που θα βοηθήσουν εσάς αλλά και τους μαθητές μας, να διαχειριστούν και να επωφεληθούν όσο το δυνατό περισσότερο από αυτού του είδους την εκπαίδευση. Οπότε, προχωρώντας...

### **⌚ Μιλάμε στα παιδιά με ειλικρίνεια**

Σε ήρεμο τόνο και τα καθησυχάζουμε ότι πρόκειται για μια δύσκολη περίοδο η οποία **δεν** θα κρατήσει για πάντα. Είμαστε ανοιχτοί στην επικοινωνία έτσι ώστε τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή να απενθυνθούν σε μας για να ανακουφίζονται από το άγχος. Μιλάμε στα παιδιά με τρόπο απλό και κατανοητό, ανάλογα με την ηλικία τους και το αναπτυξιακό τους επίπεδο.

### **⌚ Διαμορφώνουμε έναν χώρο, φιλικό στο διάβασμα**

Για κανένα παιδί δεν είναι εύκολο να προσποιηθεί ότι βρίσκεται στην σχολική του τάξη, ενώ βρίσκεται στο σπίτι, όπου οι συνθήκες είναι εντελώς διαφορετικές και οι κανόνες του δασκάλου δεν μπορούν να εφαρμοστούν. Το μάθημα παρ' όλα αυτά πρέπει να γίνει. Οπότε καλό είναι να ορίσουμε έναν χώρο μέσα στο σπίτι για την τηλεκπαίδευση: **απομακρύνοντας παιχνίδια, επιπλέον συσκευές, κόμικς ή οτιδήποτε μπορεί να αποσπάσει την προσοχή του παιδιού απ' το εξ αποστάσεως μάθημα.** Εξασφαλίζουμε επίσης, όσο αυτό είναι δυνατό, ότι και το υπόλοιπο σπίτι θα είναι **ήσυχο**, ώστε οι φωνές να μην αποδιοργανώνουν το παιδί, ούτε να νιώθει πως οι υπόλοιποι διασκεδάζουν ενώ εκείνο πρέπει να «πάει σχολείο».

## ⌚ Τηρούμε σταθερό πρόγραμμα διατροφής, ύπνου, άσκησης και υγιεινής το οποίο δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά

Η καλή υγεία, η σωματική ευεξία και η πνευματική διαύγεια είναι τρία πολύ **βασικά εφόδια** για ν' ανταπεξέλθει ένα παιδί στις ανάγκες του σχολείου του κι αυτό είναι κάτι που ισχύει και στην περίπτωση της τηλεκπαίδευσης. Για να συγκεντρώνεται στο μάθημα και να αποδίδει στο διάβασμά του, το παιδί πρέπει να τρέφεται, όχι μόνο επαρκώς, αλλά και ισορροπημένα, λαμβάνοντας όλα τα θρεπτικά συστατικά που έχει ανάγκη. Επιπλέον, ο καλός ύπνος είναι πολύ σημαντικός για όλους και βοηθά τον καθέναν από εμάς να αποδίδει περισσότερο μέσα στη μέρα του και, **ξεκούραστος** όπως είναι, να συγκεντρώνεται καλύτερα αλλά και να δουλεύει πιο **ποιοτικά**. Ειδικά για τα παιδιά, όμως, είναι απαραίτητος τόσο για τη σωματική ανάπτυξη και την υγεία τους, όσο και για την πνευματική τους λειτουργία κι αυτός είναι ένας παράγοντας που έχει σημαντικό αντίκτυπο στην εκπαίδευσή τους. Ένα **ξεκούραστο παιδί** είναι ένα παιδί που μαθαίνει **ευκολότερα και με λιγότερο κόπο**. Χρειάζεται λοιπόν να τηρούν ένα ημερήσιο **πρόγραμμα**, παρά τον αυξημένο βαθμό δυσκολίας μέσα στις πρωτόγνωρες αυτές συνθήκες, που περιλαμβάνει αρκετό ύπνο και όσο γίνεται λιγότερα άσκοπα ξενύχτια. Δύο από τους πλέον ανασταλτικούς παράγοντες για να αποδώσει ένα παιδί όταν είναι κλεισμένο στο σπίτι για μέρες είναι το **αίσθημα οκνηρίας** από την παρατεταμένη αδράνεια, αλλά και η **ενέργεια που δεν μπορεί να εκτονώσει αποτελεσματικά**, όπως θα έκανε π.χ. στο προαύλιο του σχολείου ή την παιδική χαρά. Καθιερώνοντας, λοιπόν, μια καθημερινή ρουτίνα γυμναστικής και ακολουθώντας την μαζί, σαν να ήταν **παιχνίδι**, δίνουμε στο παιδί την ευκαιρία να ασκηθεί, να χαλαρώσει και να νιώσει τη ζωντάνια που χρειάζεται μέσα στην ημέρα. Έτσι, όταν έρθει η ώρα της τηλεκπαίδευσης, θα είναι πιο ήρεμο και έτοιμο να ανταποκριθεί στο μάθημα, αλλά και στα διαβάσματά του αργότερα. Φυσικά, αυτό το πρόγραμμα/παιχνίδι, μπορεί να πραγματοποιηθεί και μετά την τηλεκπαίδευση, ώστε να έχει το παιδί να περιμένει μια **ευχάριστη δραστηριότητα** με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.

## ⌚ Συναισθηματική εμψύχωση

Μπορούμε να μιλήσουμε με τα παιδιά, για το πόσο όμορφο είναι τώρα που μπορούν να δουν τους φίλους τους και την δασκάλα/δάσκαλό τους χωρίς την μάσκα. Εξηγούμε, πως για όλο αυτό **δεν φέρουν καμία ευθύνη** και πως είναι μια προσωρινή κατάσταση από την οποία **θα μάθουμε πολλά** και στο μέλλον θα είμαστε **κερδισμένοι** έχοντας μάθει να χρησιμοποιούμε ηλεκτρονικές συσκευές, ή να γνωρίσουμε τα πλεονεκτήματα του Διαδικτύου κα. Είναι πολύ σημαντικό τα παιδιά να συνεχίσουν να βλέπουν με **θετική ματιά** το μάθημα τους κι όλο αυτό να μην γίνεται κουραστικά. Ας μην ξεχνάμε να **ευχαριστούμε** τους/τις δασκάλους/ες που προσπαθούν να ανταπεξέλθουν σε μια κατάσταση για την οποία δεν είναι εκπαιδευμένοι αλλά προσπαθούν για το καλύτερο.

## ⌚ Οδηγίες και Βοήθεια

Είναι λογικό ένας εκ των δύο γονέων να βρίσκεται δίπλα στο παιδί ώστε να βοηθάει με τις οδηγίες της δασκάλας ή σε τυχόν τεχνικές δυσκολίες. Τα όρια όμως είναι πολύ λεπτά και χρειάζεται ιδιαίτερη

προσοχή. Βοηθάω το παιδί μου δεν σημαίνει επαινώ συνεχώς ή νουθετώ συνεχώς το παιδί κατά τη διάρκεια του μαθήματος. Αποφεύγομε φράσεις όπως, : «Κοίτα τη δασκάλα σου», «Συγκεντρώσου στο μάθημα», «Κοίτα τα άλλα παιδιά πως κάθονται», «Γράφε πιο γρήγορα» κοκ. Το κάθε παιδί έχει τον ρυθμό του κι αυτό είναι φυσιολογικό. Δεν είναι όλα τα παιδιά ίδια. Ας μην πέσει στην παγίδα ο γονιός να γίνεται η δασκάλα ή ο δάσκαλος. Υπάρχει μαζί σας το αρμόδιο άτομο για να βοηθήσει. Ο δικός σας ρόλος είναι καθαρά βοηθητικός και επικουρικός.

Τέλος και ίσως **η πιο βασική κατεύθυνση** που μπορεί να δοθεί, είναι πως προσπαθούμε να παραμείνουμε ψύχραιμοι και καθησυχαστικοί, καθώς τα παιδιά αντιμετωπίζουν τα γεγονότα όπως τα αντιμετωπίζουν οι γονείς τους ή οι σημαντικοί άλλοι. Ας προσπαθήσουμε όλοι να είμαστε **περισσότερο ελαστικοί** αυτή την περίοδο, ας **επιτρέψουμε στο παιδί**, να αισθάνεται “στριμωγμένο” σε αυτή τη δύσκολη συνθήκη κι ας το **ανακουφίσουμε** από πιθανές ενοχές. Αυτή η δυσκολία έχει να κάνει με την έκθεσή του στο πρωτόγνωρο ψηφιακό περιβάλλον και σε καμία περίπτωση δεν αφορά στην επίδοση του ως μαθητή ή στο ρόλο του μέσα στην τάξη. Άλλωστε, αυτή την περίοδο το κέρδος που επιζητούμε για όλα τα παιδιά **δεν είναι τόσο μαθησιακό**, μα ψυχικό κι αφορά στην προσαρμοστικότητα και στην **ανθεκτικότητά τους!**

**Παπασταϊκούδη Μαρία**

**Ψυχολόγος**

Αναφορές

<https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/goneis/9746-odigies-prostilekpaidevomenous-goneis.html>

[https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/333192\\_oi-eidikoi-apantoyn-pos-tha-boithiseis-paidi-sas-na-tiriseita-metra-prostasias](https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/333192_oi-eidikoi-apantoyn-pos-tha-boithiseis-paidi-sas-na-tiriseita-metra-prostasias)

<https://mylife.com.cy/family/paidi-moms/pos-na-boithiseis-paidi-soy-na-sygkentrothei-kalytera-stintilekpaideysi>

<https://www.patris.gr/2020/11/21/ti-lene-oi-eidikoi-i-karantina-kai-to-psychologiko-varos-ton-paidion/>

<https://nevronas.gr/dorean-yliko-gia-paidia-kai-goneis-poy-toys-dyskoleyei-itilediaskepsi/?fbclid=IwAR2QQhMGfU-Nq2F11MTOO1aT2Nevt7pJAhtTJRdwalmHSeb3NOlr1yVrfdxE>