

# Γιατί τα παιδιά μας βαριούνται τόσο στο σχολείο, δε μπορούν να περιμένουν, απογοητεύονται εύκολα και δεν έχουν πραγματικούς φίλους;

Συντάχθηκε από Ιωάννα Φωτοπούλου

*Πριν από λίγο καιρό διάβασα ένα πολύ καλό άρθρο που εξηγεί ένα φαινόμενο που βιώνουμε όλοι στις τάξεις μας και με τα χρόνια γίνεται όλο και πιο έντονο. Έτσι αποφάσισα να το μεταφράσω και να το αναρτήσω εδώ πιστεύοντας ότι κάποιοι θα βοηθηθούν διαβάζοντας το. Αν μη τι άλλο, για μας τους εκπαιδευτικούς είναι παρηγορητικό να γνωρίζουμε ότι δεν ευθυνόμαστε μόνο εμείς και η καλοκαιρινή μας άδεια για όλα τα δεινά του κόσμου...*

Είμαι εργοθεραπεύτρια με 10ετή εμπειρία εργασίας με παιδιά, γονείς και δασκάλους. Συμφωνώ απόλυτα με το μήνυμα του δασκάλου που έλαβα πρόσφατα, ότι τα παιδιά μας χειροτερεύουν όλο και περισσότερο σε πολλά ζητήματα. Ακούω σταθερά την ίδια άποψη από κάθε δάσκαλο που συναντώ. Αδιαμφισβήτητα, καθ' όλη τη διάρκεια της δεκαετούς πορείας μου, έχω δει και εξακολουθώ να βλέπω μία πτώση στην κοινωνική, συναισθηματική και ακαδημαϊκή λειτουργικότητα των μαθητών καθώς και μια ραγδαία αύξηση των μαθησιακών δυσκολιών και άλλων διαγνώσεων.

Τα σημερινά παιδιά έρχονται στο σχολείο συναισθηματικά ανώριμα για μάθηση και υπάρχουν πολλοί παράγοντες στο μοντέρνο τρόπο ζωής μας που συμβάλουν σε αυτό. Όπως γνωρίζουμε, ο εγκέφαλός μας είναι εύπλαστος. Μέσα από το περιβάλλον μπορούμε να κάνουμε τον εγκέφαλο δυνατότερο ή πιο αδύναμο. Ειλικρινά πιστεύω ότι παρά τις καλύτερες προθέσεις μας δυστυχώς σχηματίζουμε τον εγκέφαλο των παιδιών μας προς τη λάθος κατεύθυνση. Και παρακάτω θα αναλύσω το γιατί...

## Τεχνολογία

Δωρεάν υπηρεσία φύλαξης παιδιών... η πληρωμή σας περιμένει στην επόμενη γωνία. Παίζουμε με το νευρικό σύστημα των παιδιών μας, με την προσοχή τους και με την ικανότητά τους να λαμβάνουν ικανοποίηση καθυστερημένα. Συγκρινόμενη με την εικονική πραγματικότητα, η καθημερινή ζωή είναι βαρετή. Όταν τα παιδιά έρχονται στην τάξη, εκτίθενται σε ανθρώπινες φωνές και οπτικά ερεθίσματα που έρχονται σε αντίθεση με το βομβαρδισμό από εκρήξεις γραφικών και ειδικά εφέ τα οποία είναι συνηθισμένα να βλέπουν στις οθόνες τους. Μετά από ώρες εικονικής πραγματικότητας το να επεξεργαστείς πληροφορίες σε μια τάξη γίνεται όλο και μεγαλύτερη πρόκληση για τα παιδιά μας επειδή ο εγκέφαλός τους είναι συνηθισμένος στα υψηλά επίπεδα διέγερσης που προκαλούν τα βιντεοπαιχνίδια. Η ανικανότητα της επεξεργασίας χαμηλότερων επιπέδων διέγερσης καθιστά τα παιδιά ευάλωτα στις ακαδημαϊκές προκλήσεις. Επιπλέον, η τεχνολογία μας αποσυνδέει συναισθηματικά από τα παιδιά μας και τις οικογένειές μας. Η συναισθηματική διαθεσιμότητα των γονέων είναι η κύρια τροφή για τον εγκέφαλο των παιδιών μας. Δυστυχώς, βαθμιαία στερούμε από τα παιδιά μας αυτή την τροφή.

## Τα παιδιά παίρνουν οτιδήποτε θέλουν, ακριβώς τη στιγμή που το θέλουν

“Πεινάω!!” Σε ένα δευτερόλεπτο θα σταματήσω στη μέση του δρόμου. “Διψάω! Να ένα μηχανήμα νερού. “Βαριέμαι!” Πάρε το τηλέφωνό μου” Η ικανότητα να λαμβάνεις ικανοποίηση με κάποια καθυστέρηση είναι ένα ένα από τα κλειδιά της μελλοντικής επιτυχίας. Έχουμε όλες τις καλές προθέσεις να κάνουμε τα παιδιά μας ευτυχισμένα, αλλά δυστυχώς τα κάνουμε χαρούμενα βραχυπρόθεσμα και δυστυχισμένα μακροπρόθεσμα. Το να είσαι ικανός να απολαμβάνεις αυτό που θες με κάποια καθυστέρηση σημαίνει ότι έχεις την ικανότητα να λειτουργείς σε συνθήκες στρες. Τα παιδιά μας βαθμιαία γίνονται λιγότερο εξοπλισμένα να τα βγάζουν πέρα ακόμα και με λίγο στρες κάτι το οποίο μελλοντικά γίνεται τεράστιο εμπόδιο στο να επιτύχουν στη ζωή. Η ανικανότητα για καθυστερημένη ικανοποίηση φαίνεται συχνά στις αίθουσες διδασκαλίας, στα εμπορικά κέντρα, στα εστιατόρια και στα καταστήματα παιχνιδιών τη στιγμή που το παιδί ακούει **όχι** επειδή οι γονείς έχουν διδάξει τον εγκέφαλο των παιδιών τους να παίρνει αυτό που θέλει ακριβώς τη στιγμή που το θέλει.

## Τα παιδιά κυριαρχούν στον κόσμο

“Στο γιο μου δεν αρέσουν τα λαχανικά”, “Δεν της αρέσει να πηγαίνει για ύπνο νωρίς”, “δεν της αρέσει να τρώει πρωινό”, “δεν της αρέσουν τα παιχνίδια, αλλά είναι πολύ καλή με το IPAD” “δεν του αρέσει να ντύνεται μόνος του”, “βαριέται να τρώει μόνη της”. Αυτά ακούω διαρκώς από τους γονείς. Από πότε τα παιδιά μας διδάσκουν πώς να είμαστε γονείς; Αν αφήσουμε τα πάντα να εξαρτώνται από αυτά, το μόνο που θα κάνουν θα είναι να τρώνε μακαρόνια με τυρί, παγωτό, να βλέπουν τηλεόραση, να παίζουν με τα tablet τους και ποτέ να μην πηγαίνουν για ύπνο. Τι καλό τους κάνουμε με το να τους δίνουμε αυτό που θέλουν όταν γνωρίζουμε ότι δεν είναι καλό γι’ αυτά; Χωρίς την κατάλληλη τροφή και ένα καλό βραδινό ύπνο τα παιδιά μας έρχονται στο σχολείο ευερέθιστα, αγχωμένα και με διάσπαση προσοχής. Επιπρόσθετα, τους στέλνουμε το λάθος μήνυμα. Μαθαίνουν ότι μπορούν να κάνουν ότι θέλουν και να μην κάνουν ότι δε θέλουν. Η λογική ότι πρέπει να το κάνεις απουσιάζει. Δυστυχώς, προκειμένου να πετύχουμε τους διάφορους στόχους στη ζωή μας πρέπει να κάνουμε ότι είναι απαραίτητο το οποίο μπορεί να μη συμπίπτει πάντοτε με αυτό που θέλουμε. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί θέλει να είναι άριστος μαθητής, πρέπει να μελετήσει σκληρά. Αν θέλει να γίνει ένας επιτυχημένος ποδοσφαιριστής, πρέπει να προπονείται κάθε μέρα. Τα παιδιά μας γνωρίζουν πολύ καλά τι θέλουν αλλά δυσκολεύονται πάρα πολύ να κάνουν αυτό που πρέπει για να πετύχουν τους στόχους τους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα ανεπίτευκτους στόχους και αφήνει τα παιδιά απογοητευμένα.

## Ατέλειωτη διασκέδαση

Έχουμε δημιουργήσει έναν κόσμο τεχνητής διασκέδασης για τα παιδιά μας. Δεν υπάρχουν βαρετές στιγμές. Αμέσως μόλις ησυχάσουν, τρέχουμε να τα διασκεδάσουμε πάλι γιατί διαφορετικά νοιώθουμε ότι δεν εκπληρώνουμε το γονεϊκό μας καθήκον. Ζούμε σε δύο διαφορετικούς κόσμους. Αυτά έχουν τον κόσμο της διασκέδασης κι εμείς τον κόσμο της δουλειάς. Γιατί τα παιδιά μας δε μας βοηθάνε στην κουζίνα ή στη μπουγάδα; Γιατί δε μαζεύουν τα παιχνίδια τους; Τα παραπάνω αποτελούν βασική μονότονη εργασία που εκπαιδεύουν τον εγκέφαλο να μπορεί να εργάζεται και να είναι λειτουργικός υπό συνθήκες βαρεμάρας. Είναι το ίδιο τμήμα του εγκεφάλου που χρησιμοποιείς ώστε να είσαι τελικά εκπαιδευσιμος στο σχολείο. Όταν οι μαθητές έρχονται στο σχολείο και είναι ώρα για αντιγραφή, η απάντησή τους είναι δε μπορώ. Είναι πολύ δύσκολο, πολύ βαρετό. Γιατί; Επειδή το αντίστοιχο τμήμα του εγκεφάλου δεν είναι εκπαιδευμένο για να εκτελεί βαρετές και μονότονες δουλειές. Εκπαιδεύεται όμως μέσα από τη δουλειά.

## Περιορισμένη κοινωνική αλληλεπίδραση.

Είμαστε όλοι απασχολημένοι, έτσι δίνουμε στα παιδιά μας ψηφιακά γκατζετάκια και τα καθιστούμε επίσης απασχολημένα. Τα παιδιά στο παρελθόν συνήθιζαν να παίζουν έξω, όπου στα μη δομημένα φυσικά περιβάλλοντα, μάθαιναν και εξασκούσαν τις κοινωνικές τους δεξιότητες. Δυστυχώς, η τεχνολογία αντικατέστησε το εξωτερικό παιχνίδι. Επίσης, η τεχνολογία έκανε τους γονείς λιγότερο διαθέσιμους στην κοινωνική αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους. Προφανώς, τα παιδιά μας έμειναν πίσω... το γκατζετάκι που έχουμε για το μπίμπι σίτινγκ δεν είναι εξοπλισμένο για την ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων. Οι πιο επιτυχημένοι άνθρωποι είναι αυτοί που έχουν θαυμάσιες κοινωνικές δεξιότητες. Αυτή είναι η προτεραιότητα!

Ο εγκέφαλος είναι σαν ένας μυς που είναι εκπαιδευσιμος και επανεκπαιδευσιμος. Εάν θέλεις το παιδί σου να είναι ικανό να κάνει ποδήλατο, του διδάσκεις ποδηλατικές ικανότητες. Εάν θέλεις το παιδί σου να μάθει να περιμένει, πρέπει να του διδάξεις υπομονή. Εάν θέλεις το παιδί σου να μάθει να κοινωνικοποιείται, πρέπει να του διδάξεις κοινωνικές δεξιότητες. Το ίδιο εφαρμόζεται και σε όλες τις άλλες δεξιότητες. Δεν υπάρχει διαφορά!!

*Ωστόσο, μπορείς να κάνεις τη διαφορά στη ζωή του παιδιού σου με το να εκπαιδεύσεις τον εγκέφαλό του έτσι ώστε το παιδί σου να λειτουργεί με επιτυχία σε κοινωνικό, συναισθηματικό και ακαδημαϊκό επίπεδο. Και να πως:*

### ***Περιορίστε την τεχνολογία και επανασυνδέσου συναισθηματικά με το παιδί σου.***

- Κάντε οικογενειακά δείπνα, βραδιές επιτραπέζιων παιχνιδιών, πηγαίνετε για ποδηλασία, περιπάτους στην εξοχή με φακό τη νύχτα.
- Εκπλήξτε τα με λουλούδια, μοιραστείτε μαζί τους ένα χαμόγελο, γαργαλήστε τα, βάλτε ένα σημείωμα αγάπης πίσω από την πλάτη τους ή κάτω από το μαξιλάρι τους, κάντε τους έκπληξη με το να τα πάτε έξω για φαγητό μια μέρα μετά το σχολείο, χορέψτε μαζί, μπουσουλήστε μαζί, παίξτε μαξιλαροπόλεμο.

### ***Εκπαιδεύστε τα στην καθυστερημένη απόλαυση***

- Κάντε τα να περιμένουν!!! Δεν είναι κακό να περνάνε διαστήματα όπου βαριούνται. Είναι το πρώτο βήμα προς τη δημιουργικότητα.
- Βαθμιαία αυξήστε το χρόνο μεταξύ του θέλω και του παίρνω
- Αποφύγετε τη χρήση τεχνολογίας στο αυτοκίνητο και στο εστιατόριο. Αντί γι' αυτό διδάξτε τα να περιμένουν συζητώντας ή παίζοντας.
- Περιορίστε το διαρκές τσιμπολόγημα.

### ***Μη φοβάστε να θέσετε όρια. Τα παιδιά χρειάζονται όρια για να μεγαλώσουν εντυχισμένα και υγιή.***

- Κάντε ένα χρονοδιάγραμμα για τις ώρες των γευμάτων, του ύπνου και τη χρήση τεχνολογίας.
- Σκεφτείτε τι είναι καλό γι' αυτά, όχι τι θέλουν και τι δε θέλουν. Θα σας ευχαριστούν αργότερα στη ζωή τους γι' αυτό. Η γονεϊκότητα είναι μια σκληρή δουλειά. Πρέπει να είσαι δημιουργικός ώστε να τα καταφέρεις να κάνουν αυτό που είναι καλό γι' αυτά επειδή τις περισσότερες φορές αυτό έρχεται σε αντίθεση με αυτό που θέλουν.
- Τα παιδιά χρειάζονται πρωινό και θρεπτικό φαγητό. Πρέπει να ξοδέψουν χρόνο σε εξωτερικές δραστηριότητες και να πάνε για ύπνο σε μία σταθερή ώρα έτσι ώστε να έρθουν στο σχολείο διαθέσιμα για μάθηση την επόμενη μέρα.
- Μετατρέψτε τα πράγματα που δεν τους αρέσει να κάνουν ή να προσπαθούν σε διασκεδαστικά, συναισθηματικά διεγερτικά παιχνίδια.

### ***Διδάξτε τα παιδιά σαν να κάνουν μονότονη εργασία από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους καθώς αυτό είναι το θεμέλιο για τη μελλοντική εργασιμότητα.***

- Να διπλώνουν τα στεγνά ρούχα, να μαζεύουν τα παιχνίδια τους, να απλώνουν ρούχα, να τοποθετούν στη θέση τους τα ψώνια από το σούπερ μάρκετ και τη λαϊκή, να στρώνουν τραπέζι, να στρώνουν το κρεβάτι τους
- Να είστε δημιουργικοί. Αρχικά κάντε το διεγερτικό και διασκεδαστικό έτσι ώστε ο εγκέφαλός τους να το συνδέσει με κάτι θετικό

### ***Διδάξτε τους κοινωνικές δεξιότητες***

- Διδάξτε τους να περιμένουν τη σειρά τους, να μοιράζονται, να χάνουν, να κερδίζουν, να συμβιβάζονται, να λένε όμορφα λόγια στους άλλους, να χρησιμοποιούν το ευχαριστώ και το παρακαλώ.

Από την εμπειρία μου σαν εργοθεραπεύτρια, τα παιδιά αλλάζουν, τη στιγμή που οι γονείς αλλάζουν την οπτική τους για τη γονεϊκότητα. Βοηθήστε τα παιδιά σας να επιτύχουν στη ζωή εκπαιδευοντας και δυναμώνοντας τον εγκέφαλό τους νωρίς παρά αργά!!!

***Victoria Prooday***

πηγή: <http://yourot.com/parenting-club/2016/5/16/why-our-children-are-so-bored-at-school-cant-wait-and-get-so-easily-frustrated>