



ΧΡΙΣΤΙΝΑ ΡΑΣΙΔΑΚΗ

Μέθοδος 3Step
Αποτελεσματική επικοινωνία στο
σπίτι και στο σχολείο

ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

Χριστίνα Ρασιδάκη

**ΜΕΘΟΔΟΣ 3ΣΤΕΡ:
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ
ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ
ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ
ΚΑΙ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ**

Για εκπαιδευτικούς και γονείς

Θέση υπογραφής δικαιούχου δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας,
εφόσον η υπογραφή προβλέπεται από τη σύμβαση.

«Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται κατά τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του εκδότη κατά οποιονδήποτε τρόπο ή μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου».

Εκδόσεις Πατάκη – Βιβλία για εκπαιδευτικούς
Χριστίνα Ρασιδάκη

Μέθοδος 3Step: Αποτελεσματική επικοινωνία στο σπίτι και στο σχολείο.

Για εκπαιδευτικούς και γονείς

Παιδαγωγική επιμέλεια: Βασιλική Νίκα

Εικονογράφηση εξωφύλλου: jowawizher

Εικόνες σελίδων 128, 131: Ειρήνη Δράκου

Υπεύθυνη έκδοσης: Ύβονη Καρούδη

Διόρθωση: Ελένη Δραγώνα

Σελιδοποίηση: Αλέξιος Δ. Μάστορης

Copyright© Σ. Πατάκης ΑΕΕΔΕ (Εκδόσεις Πατάκη) και Χριστίνα Ρασιδάκη, 2021

Πρώτη έκδοση από τις Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, Οκτώβριος 2021

ΚΕΤ Δ529 – ΚΕΠ 717/21

ISBN 978-960-16-9562-4



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΠΑΤΑΚΗ

ΠΑΝΑΓΗ ΤΣΑΛΔΑΡΗ (ΠΡΩΗΝ ΠΕΙΡΑΙΩΣ) 38, 104 37 ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ.: 210.36.50.000, 210.52.05.600, 801.100.2665, ΦΑΞ: 210.36.50.069
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ: ΕΜΜ. ΜΠΕΝΑΚΗ 16, 106 78 ΑΘΗΝΑ, ΤΗΛ.: 210.38.31.078
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΚΟΡΥΤΣΑΣ (ΤΕΡΜΑ ΠΟΝΤΟΥ - ΠΕΡΙΟΧΗ Β' ΚΤΕΟ),
570 09 ΚΑΛΟΧΩΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ, ΤΗΛ.: 2310.70.63.54, 2310.70.67.15, ΦΑΞ: 2310.70.63.55
Web site: <http://www.patakis.gr> • e-mail: info@patakis.gr, sales@patakis.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Λίγα λόγια για το βιβλίο (της Βασιλικής Νίκα)	11
Πρόλογος (της Μαργαρίτας Γερούκη)	13
Εισαγωγή	17

ΜΕΡΟΣ Α΄

Παιδιά και ενήλικοι: αποτελεσματική επικοινωνία

Κεφάλαιο 1

1.1 Αναγκαίες συνθήκες ασφαλούς επικοινωνίας	23
1.2 Καθημερινά λάθη στην επικοινωνία	24
1.3 Μέθοδος 3Step: επικοινωνία με αρχή, μέση και τέλος	25
1.4 Η μέθοδος 3Step στην πράξη	27

Κεφάλαιο 2

2.1 Δεξιότητες επικοινωνίας	32
2.2 Δεξιότητες επικοινωνίας στην πράξη	33
2.3 Σωστή αποτύπωση συμπεριφοράς	62
2.4 Σωστή αποτύπωση συμπεριφοράς στην πράξη	66
2.5 Η μέθοδος 3Step με μια ματιά	74
2.6 Λίγη εξάσκηση	75

ΜΕΡΟΣ Β΄

Γονείς και εκπαιδευτικοί: ένα ενδιαφέρον επικοινωνιακό δίπολο

Κεφάλαιο 3

3.1 Άγχος και επικοινωνία	81
3.2 Το «τρίπτυχο κοινής αποδοχής»	84

Κεφάλαιο 4

4.1 Επικοινωνία γονέων και εκπαιδευτικών: από την πλευρά των γονέων	85
4.2 Η σημασία της επιμόρφωσης	86

Κεφάλαιο 5

5.1 Επικοινωνία εκπαιδευτικών και γονέων: από την πλευρά των εκπαιδευτικών	97
5.1.1 Ο «επαγγελματικός σκούφος» των εκπαιδευτικών	102

Κεφάλαιο 6

6.1 Μερικές χρήσιμες οδηγίες ακόμη (για γονείς και εκπαιδευτικούς)	117
6.2 Εύφλεκτες καταστάσεις: επιθετικοί ή πολύ επίμονοι γονείς	122

ΜΕΡΟΣ Γ΄**Θεωρητικό πλαίσιο****Κεφάλαιο 7 – Νευροφυσιολογία του εγκεφάλου**

7.1 Πώς αναπτύσσεται ο εγκέφαλος	128
7.2 Νευρώνες	129
7.3 Κρίσιμες περίοδοι και πλαστικότητα	130
7.4 Ένας εγκέφαλος: τρία «καταστρώματα»	131
7.5 Ένας εγκέφαλος: δύο ημισφαίρια	135
7.6 Ο εφηβικός εγκέφαλος	138

Κεφάλαιο 8 – Η κοινωνική διάσταση του εγκεφάλου

8.1 Πρώιμες σχέσεις	142
8.2 Ο εγκέφαλος, ένα όργανο κοινωνικό	143
8.3 Νευρωνικοί πομποί και δέκτες	144
8.4 Νευραντίληψη	146
8.5 Συναισθηματική αυτορρύθμιση	147

Κεφάλαιο 9 – Η συσχέτιση

9.1 Τύποι συσχέτισης	149
9.2 Παράγοντες ασφαλούς συσχέτισης	150
9.3 Δυναμικά μοντέλα συσχέτισης	151
9.4 Η δυναμική των τύπων συσχέτισης	156
9.4.1 Σχέσεις μαθητών και εκπαιδευτικών	156
9.4.2 Εκπαιδευτικοί με συσχέτιση ανασφαλούς τύπου	157

Επίλογος	159
--------------------	-----

Βιβλιογραφία	161
------------------------	-----

ΜΕΡΟΣ Α΄

ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΝΗΛΙΚΟΙ: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Τα παραδείγματα που δίνονται σε αυτό το βιβλίο είναι φανταστικά, αποτελούμενα από συνδυασμό συνηθισμένων καταστάσεων που συναντάμε στο σχολείο και στο σπίτι. Οποιαδήποτε ομοιότητα με συγκεκριμένα άτομα και περιστατικά αποτελεί τυχαίο γεγονός.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 Αναγκαίες συνθήκες ασφαλούς επικοινωνίας

Σε οποιαδήποτε ουσιαστική επικοινωνία, σύμφωνα με τους ψυχολόγους (Rogers, 1992) είναι απαραίτητες οι τρεις αναγκαίες συνθήκες ασφαλούς επικοινωνίας:

- **Αυθεντικότητα και ειλικρίνεια** – Αυτό σημαίνει ότι παρά το ότι μιλάμε στο παιδί από τη θέση του γονέα ή του/της εκπαιδευτικού, είμαστε ο εαυτός μας. Δηλαδή, δε χρησιμοποιούμε τον ρόλο μας ή τη θέση μας για να εντυπωσιάσουμε ή να ασκήσουμε εξουσία μη λαμβάνοντας υπόψη το δικαίωμα του παιδιού στη δίκαιη μεταχείριση.
- **Σεβασμός** – Εκπέμπεται από την όλη μας στάση και αντιμετώπιση του παιδιού.
- **Ενσυναίσθηση** – Εκφράζεται όταν με τη στάση μας και τα λεγόμενά μας γίνεται αντιληπτή από το παιδί η πρόθεσή μας να δούμε τα πράγματα και από τη μεριά του, να έρθουμε κοντά στις σκέψεις και στα συναισθήματά του.

Οι τρεις παραπάνω συνθήκες ασφαλούς επικοινωνίας που πρώτος προσδιόρισε ο Carl Rogers, γνωστός ψυχολόγος, ψυχοθεραπευτής και ιδρυτής της προσωποκεντρικής προσέγγισης, δεν έχουν σχέση με την υποχωρητικότητα από μέρους μας και την αποδοχή απαράδεκτων συμπεριφορών. Παιδιά και νέοι, όσο έχουν ανάγκη φροντίδας, αναγνώρισης και ενσυναίσθησης για να μεγαλώσουν σωστά, άλλο τόσο έχουν ανάγκη την καθοδήγηση, τα όρια, τους κανόνες. Αυτά, εφόσον είναι δίκαια, λογικά και εφαρμόζονται με καλή πρόθεση, ενδιαφέρον και συνέπεια, προσφέρουν αίσθηση ασφάλειας και δομής. Καθορίζουν στα παιδιά ένα πλαίσιο μέσα στο οποίο μπορούν να υπάρχουν, να συνδιαλέγονται, να ελίσσονται και να δημιουργούν.

Οι τρεις αναγκαίες συνθήκες μεταδίδονται όχι μόνο με τα λόγια μας αλλά και με τον τρόπο με τον οποίο μιλάμε – τη στάση μας, την ποιότητα του βλέμματός, τον ρυθμό ομιλίας μας, τη χροιά της φωνής μας, την έκφρασή μας, τις χειρονομίες μας. Όλα αυτά δίνουν τη συναισθηματική ατμόσφαιρα, τον «μουσικό» τόνο σε όσα λέγονται. Προσέξτε στο παράδειγμα που ακολουθεί πώς το μήνυμα της κάθε φράσης είναι διαφορετικό, παρ' ότι οι λέξεις είναι ίδιες:

«... Όταν συμβαίνει αυτό, δυσκολεύεσαι, ε;... Δε θες να προσπαθήσεις», του είπε μαλακά, γέροντας ελαφρά προς το μέρος του. «... Όταν συμβαίνει αυτό, δυσκολεύεσαι... Δε θες να προσπαθήσεις», του είπε και η φωνή του είχε έναν τόνο αποδοκιμασίας.

Σημαντικές έρευνες του Carl Rogers και άλλων (Mearns & Thorne, 2000) αποκάλυψαν συγκεκριμένες λεκτικές δεξιότητες επικοινωνίας που όταν συνοδεύονται από τον σωστό μη λεκτικό τόνο, καθιστούν την επικοινωνία ακόμα πιο αποτελεσματική, ενδυναμώνουν, ηρεμούν και επιφέρουν συνεργασία και συνεννόηση.

Αυτές οι δεξιότητες επικοινωνίας, που παρουσιάζονται διεξοδικά σε αυτό το κεφάλαιο, ονομάζονται και δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης, διότι για να φέρουν αποτέλεσμα, απαιτείται πρόθεση και προσπάθεια να συναντήσουμε τον άλλο και όχι απλά να αποκριθούμε ή να αντικρούσουμε. Αρχικά, χρησιμοποιήθηκαν από τους ειδικούς ψυχικής υγείας προκειμένου να κάνουν καλύτερα τη δουλειά τους. Αποδείχθηκαν, όμως, τόσο αποτελεσματικές, που συχνά αποτελούν μέρος της γενικότερης κατάρτισης μιας ευρύτατης γκάμας επαγγελματιών των οποίων η εργασία τους φέρνει σε καθημερινή επαφή με άλλους ανθρώπους, όπως ιατροί, αστυνομικοί, μάνατζερ, άτομα που εργάζονται στην εξυπηρέτηση πελατών και φυσικά εκπαιδευτικοί.

1.2 Καθημερινά λάθη στην επικοινωνία

Ο τρόπος με τον οποίο συνομιλούμε στην καθημερινότητά μας συχνά δε μας επιτρέπει να εμβαθύνουμε ούτε να ακούμε επαρκώς τον άλλο. Προτρέχουμε, πιστεύοντας ότι ξέρουμε πού θέλει να καταλήξει, ή δεν ακούμε σωστά, σκεπτόμενοι τι θα ανταπαντήσουμε. Άλλες φορές γενικεύουμε για να απαλύνουμε τα συναισθήματα των άλλων και άλλες μειώνουμε τη σημασία τους για να απαλύνουμε τα δικά μας. Σπυεύδουμε να κρίνουμε για να εκτονώσουμε τα συναισθήματά μας αλλά και με πρόθεση να διορθώσουμε ή να αλλάξουμε τον άλλο. Χωρίς να ακούμε, θέλουμε ο συνομιλητής μας να καταλάβει πόσο άδικο έχει. Θέλουμε να πάψει να σκέφτεται όπως σκέφτεται, να νιώθει όπως νιώθει, και θέλουμε να πράττει όπως του υποδεικνύουμε. Όσο περισσότερο αντιδρούμε έτσι, τόσο πιο δυσάρεστες και δύσκολες καθίστανται οι διαπροσωπικές μας σχέσεις.

Ο ψυχολόγος Thomas Gordon (2000) κατέγραψε αυτές τις καταστάσεις και τις προσδιόρισε ως εμπόδια επικοινωνίας.

Μερικά από τα εμπόδια επικοινωνίας είναι τα εξής:

- Κρίσεις, χαρακτηρισμοί
- Παραινέσεις, νουθεσίες, προειδοποιήσεις, απειλές
- Κατηγορίες, ηθικολογίες
- Ειρωνείες, ψυχολογιστικές ερμηνείες
- Μείωση της σημασίας γεγονότων, σκέψεων και συναισθημάτων, γενικολογίες
- Καθησυχασμοί χωρίς πραγματικό υπόβαθρο
- Ανακριτικού τύπου ερωτήσεις, συμβουλές

Όλα τα παραπάνω όχι μόνο εμποδίζουν την επικοινωνία σε όλες τις ηλικίες, αλλά και αποδυναμώνουν, εντείνουν τις άμυνες και τις αρνήσεις, δε βοηθούν στη ρύθμιση των συναισθημάτων και παρορμήσεων, ενώ μειώνουν την κρίση, την ευελιξία ή τη διαλλακτικότητα καθώς και την ψυχική ανθεκτικότητα. Οι προειδοποιήσεις και οι συμβουλές που συγκαταλέγονται στη λίστα έχουν και ευεργετικό αντίκτυπο, μόνο όταν ειπωθούν την κατάλληλη στιγμή και με τον σωστό τρόπο, όπως θα δούμε και πιο κάτω.

1.3 Μέθοδος 3Step: επικοινωνία με αρχή, μέση και τέλος

Η μέθοδος 3Step είναι ένα εργαλείο που βοηθάει στην απόκτηση μιας γενικότερα καλής επικοινωνίας με παιδιά όλων των ηλικιών, ενισχύοντας την αυτεπίγνωση, την κρίση, την ενσυναίσθηση, το θάρρος της γνώμης, την αυτοσυγκράτηση, την ικανότητα εύρεσης λύσεων, την υπευθυνότητα, τη διαλλακτικότητα αλλά και την αποφασιστικότητα από μέρους τους.

Βοηθάει, δηλαδή, στη δόμηση ενός επαρκώς ασφαλούς πλαισίου επικοινωνίας για την αντιμετώπιση δύσκολων περιστάσεων επικοινωνίας, επιτρέποντας στα παιδιά να περάσουν από ένα αρχικό στάδιο αντίδρασης σε ένα επόμενο ανταπόκρισης, απ' όπου μπορούν να ακούσουν τον εαυτό τους και τον άλλο, να αναλογιστούν, να συνειδητοποιήσουν, να συναισθανθούν και να βρουν λύσεις.

Η μέθοδος 3Step προσφέρει ένα ξεκάθαρο πλαίσιο προσέγγισης με αρχή, μέση και τέλος, που διέπεται από αξίες σεβασμού και ειλικρίνειας, οι οποίες εκφράζονται μέσα από συγκεκριμένες δεξιότητες επικοινωνίας.

Στις σελίδες που ακολουθούν, η μέθοδος παρουσιάζεται μέσα από παραδείγματα και διαλόγους ποικίλων περιστατικών που συμβαίνουν κυρίως στο σχολείο. Οι γονείς θα αναγνωρίσουν μέσα σε αυτά αντίστοιχα περιστατικά που συμβαίνουν στο σπίτι και εύκολα θα μπορούν να κάνουν τις απαραίτητες προσαρμογές.

Μέθοδος 3Step: Αποτελεσματική επικοινωνία σε δύσκολες περιστάσεις		
Βήμα 1 Ακούω & αντιλαμβάνομαι	Βήμα 2 Ερευνώ & επιλύω	Βήμα 3 Συνοψίζω & επανέρχομαι

Βήμα 1 – Ακούω & αντιλαμβάνομαι: Στόχος της πρώτης αυτής φάσης είναι η δημιουργία ενός πλαισίου ασφάλειας και επικοινωνίας. Δίνεται στο παιδί η ευκαιρία να εκφράσει σκέψεις και συναισθήματα, καθώς και να εξηγήσει αυτό που έγινε. Αυτή η εξωτερίκευση το βοηθά καλύτερα να αντιληφθεί την κατάσταση, χωρίς να κατακλύζεται συναισθηματικά. Βοηθώντας το παιδί να ξεδιπλώσει αυτά που βιώνει, τις σκέψεις του, τις αντιδράσεις του και τα συναισθήματά του, και ακούγοντάς το με προσοχή, βοηθάμε να ηρεμήσει και να γίνει πιο δεκτικό. Σε επόμενο κεφάλαιο θα δούμε πώς η προσέγγιση αυτή βοηθά μια κεντρική λειτουργία του εγκεφάλου να χαλαρώσει και να ελευθερωθεί η πρόσβαση σε μέρη του που θέλουμε να καλλιεργήσουμε και να αναπτύξουμε (σ. 145).

Βήμα 2 – Ερευνώ & επιλύω: Έχοντας εδραιώσει ένα πλαίσιο ήρεμης επικοινωνίας, το παιδί μπορεί καλύτερα να αναλογιστεί τις πράξεις του και τον αντίκτυπό τους, να βρει λύσεις και να διερευνήσει εναλλακτικές στάσεις και συμπεριφορές· όλα αυτά αποτελούν λειτουργίες των ανώτερων και εμπρόσθιων τμημάτων του εγκεφάλου (βλέπε κεφάλαιο 7). Μπορεί τώρα να ακούσει αυτά που του λέμε και να συνεργαστεί, ώστε να ξεπεραστεί το πρόβλημα.

Βήμα 3 – Συνοψίζω & επανέρχομαι: Έχοντας αξιοποιήσει τις δεξιότητες ενεργητικής ακρόασης (σ. 24), δηλαδή έχοντας ακούσει, ερευνήσει, προτείνει, ενδυναμώνει, συζητήσει με το παιδί, η συνάντησή μας ολοκληρώνεται με μια σύντομη ανασκόπηση του τι θα πρέπει να κάνει το παιδί, τι θα κάνουμε εμείς και πότε θα επανέλθουμε για να δούμε πώς πάνε τα πράγματα (επανεξέταση). Αυτό παισιώνει, ανακουφίζει και δίνει στο παιδί την αίσθηση ότι παίρνουμε σοβαρά το ίδιο, το γεγονός που προέκυψε και τη μεταξύ μας συνομιλία.

Η μέθοδος 3Step έχει έναν ξεκάθαρο, παιδαγωγικό και ψυχολογικά διορθωτικό χαρακτήρα, βοηθώντας ακόμα και τα πιο αγχωμένα ή αντιδραστικά παιδιά να βάλουν σε τάξη τα συναισθήματά τους και να διαχειριστούν με τον κατάλληλο τρόπο αυτό που συνέβη, πάντα με τη βοήθεια των «σημαντικών μεγάλων», από τους οποίους γνωρίζουν ενστικτωδώς ότι εξαρτώνται για να μεγαλώσουν και χωρίς τους οποίους κινδυνεύουν.

1.4 Η μέθοδος 3Step στην πράξη

Παράδειγμα: Ο «κακός» βαθμός

(Εκπαιδευτικός και μαθήτρια συζητούν ύστερα από ένα τεστ)

Όταν η φυσικός έδωσε πίσω τα βαθμολογημένα τεστ, η Μαρία, πολύ συγχυσμένη, σηκώθηκε από τη θέση της και έφυγε τρέχοντας απ' την τάξη. Ο παρακάτω διάλογος εξελίσσεται όταν η καθηγήτρια της τη συναντά αργότερα για να μιλήσει μαζί της.

3Step: Βήμα 1 – Ακούω & αντιλαμβάνομαι

Ε: Μαρία... Τι έγινε; Έλα λίγο να τα πούμε...

Μ: ... (κοιτά λυπημένη το πάτωμα)

Ε: Είναι για τον βαθμό σου, έτσι δεν είναι;

Μ: ... (κουνά καταφατικά το κεφάλι· μοιάζει απογοητευμένη)

Ε: Ήθελες να τα πας καλύτερα...

Μ: Ναι! Γιατί τα 'ξερα και δεν είχα χρόνο να τελειώσω! (θυμωμένα)

Ε: Στεναχωρήθηκες που δεν πρόλαβες...

Μ: Είναι άδικο! (αγανακτισμένα)

Ε: Πιο πολύ θυμώνεις. Ήταν άδικο να μη γράφεις, αφού τα ήξερες...

Μ: Ουφ, ναι... Εγώ φταίω... (μοιάζει στεναχωρημένη)

3Step: Βήμα 1 – Ακούω.
Δείχνει στη Μαρία ενδιαφέρον και διάθεση να την καταλάβει. Είναι ειλικρινής και ανθρώπινη.

Ενσυναίσθηση.

Ενσυναίσθηση.

Ε: Τα έχεις βάλει με τον εαυτό σου...
Θέλεις να δούμε τι έγινε και δεν
πρόλαβες; Βλέπω πάρα πολλά
σβησίματα...

Ενουναίσθον.

Σχόλια: Η εκπαιδευτικός αναγνωρίζει την αναστάτωση της Μαρίας και την προσεγγίζει με ανθρωπιά, καλοσύνη και ενδιαφέρον. Αποφεύγει, όπως θα έκανε παλιότερα, να της πει, «Δεν είναι και τόσο κακός ο βαθμός σου» ή, «Είναι λόγος αυτός να φεύγεις απ' την τάξη;» ή, «Μην το παίρνεις και τόσο κατάκαρδα. Δεν παίρνουμε πάντα τον βαθμό που θέλουμε». Μένει μαζί με τη μαθήτριά της ακούγοντας τα αναστατωμένα συναισθήματά της και χωρίς να προτρέχει σε λύσεις και συμβουλές.

Ε: Τα έχεις βάλει με τον εαυτό σου...
Θέλεις να δούμε τι έγινε και δεν
πρόλαβες; Βλέπω πάρα πολλά
σβησίματα...

Ενουναίσθον.

Μ: Άρχισα να γράφω το πρώτο θέμα,
αλλά δεν έβγαινε και τα έσβησα,
και μετά άρχισα να ψάχνω ένα άλ-
λο θέμα για να γράψω... Βρήκα
ένα που ήξερα καλύτερα, αλλά
δεν πρόλαβα...

Ε: Αγχώθηκες πολύ, γιατί δεν πήγαι-
ναν τα πράγματα καλά... Προσπά-
θησες να τα διορθώσεις και έγιναν
χειρότερα...

Ενουναίσθον.

Μ: Ουφ... ναι... (αναστενάζει)

Σχόλια: Μπαίνοντας στον κόσμο του παιδιού, σταδιακά αυτό ησυχάζει, ενώ η καθηγήτρια αποκτά μια καλή εικόνα τού τι συνέβη. Αυτό της δίνει να καταλάβει ότι η Μαρία, και ίσως όλη η τάξη, θα επωφεληθεί και από κάποιες τεχνικές εξετάσεων και διαχείρισης άγχους. Σκέφτεται ότι θα αφιερώσει λίγο χρόνο γι' αυτό στο επόμενο μάθημα. Αυτή τη στιγμή, όμως, εστιάζει στη μαθήτριά. Βλέποντάς την πιο έτοιμη να ακούσει και να διερευνήσει, περνά στο Βήμα 2 – Ερευνώ & επιλύω.

ΜΕΡΟΣ Β΄

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ: ΕΝΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΟ ΔΙΠΟΛΟ

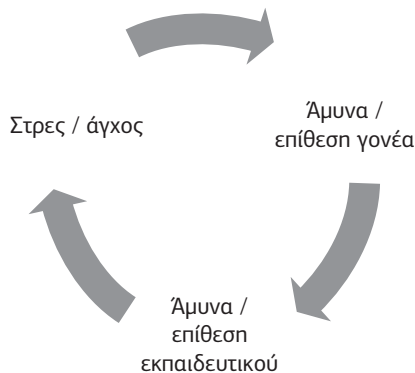
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

3.1 Άγχος και επικοινωνία

Η επικοινωνία εκπαιδευτικών και γονέων δεν είναι πάντα εύκολη υπόθεση, ιδιαίτερα όταν χρειάζεται να θιχτούν δύσκολα θέματα. Η εμπειρία, όμως, δείχνει ότι, αν εξαιρέσουμε τα παράπονα των μεν για τους δε, φτάνουμε σε μία κοινή παραδοχή και από τις δύο πλευρές: την επιθυμία όλων να ακουστούν, να βρουν έναν κοινό βηματισμό, ένα σημείο συνάντησης και συνεργασίας με στόχο το καλό του παιδιού.

Ο τρόπος αντίδρασης των ανθρώπων απέναντι στις προκλήσεις εξαρτάται από την ιδιοσυγκρασία, τα βιώματα, τις πεποιθήσεις, τι συμβαίνει στη ζωή τους τη δεδομένη στιγμή, και σε μεγάλο βαθμό από το πόσο μπορεί κάποιος να επηρεάσει και να ελέγξει τα όσα προκύπτουν. Όταν αυτά που συμβαίνουν είναι δυσάρεστα και δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι γι' αυτά, τότε παρουσιάζεται άγχος (στρες), το οποίο συχνά βιώνεται πολύ έντονα. Ενώ το άγχος μέσα σε λογικά επίπεδα μας καθιστά λειτουργικούς, αποδοτικούς, και μας βοηθάει να εστιάσουμε στα γεγονότα και στο τι μπορούμε να κάνουμε γι' αυτά, ύστερα από ένα σημείο, διαφορετικό για τον καθέναν μας, ο μηχανισμός λειτουργεί αντίστροφα. Το έντονο άγχος ενεργοποιεί μηχανισμούς πάλης, φυγής ή παγώματος, που δεν ευνοούν την επικοινωνία, τη συνεργασία και την επίλυση (σ. 17-18).

Επομένως, είναι σημαντικό, στην επαφή μεταξύ γονέων και εκπαιδευτικών, για να υπάρξει συνεργασία και αποτέλεσμα, το στρες να παραμένει σε χαμηλά, ελεγχόμενα επίπεδα.



Όσο η αρχική ένταση και το άγχος δεν καταλαγιάζουν, οι επιθετικές ή αμυντικές αντιδράσεις που θα χαρακτηρίσουν την επικοινωνία θα αλληλοτροφοδοτηθούν συμπαρασύροντας όλους, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί ένα έντονο δίπολο άμυνας-επίθεσης. Ασφαλώς, σε ένα τέτοιο ενδεχόμενο, ο μεγαλύτερος χαμένος είναι το παιδί.

Ως εκπαιδευτικός, στην επικοινωνία σας με τους γονείς είναι σημαντικό να θυμόσαστε ότι το «τιμόνι» της επικοινωνίας το κρατάτε εσείς. Λόγω της θέσης σας, έχετε περισσότερη επιρροή και ευθύνη όσον αφορά την τροπή που θα πάρουν τα πράγματα, για τους παρακάτω λόγους:

- Αντιπροσωπεύετε τον θεσμό του σχολείου και της εκπαίδευσης γενικότερα.
- Όταν οι γονείς σάς συναντούν, βρίσκονται στον δικό σας χώρο και όχι στον δικό τους.
- Είστε το άτομο που έρχεται σε καθημερινή επαφή με το παιδί, βαθμολογεί την απόδοσή του, έχει ευθύνη για την ασφάλειά του και για το αν περνά καλά ή άσχημα στο σχολείο, και τέλος, είστε το άτομο που φέρει την παιδαγωγική ευθύνη απέναντί του εν τη απουσία των γονιών του.
- Εν αντιθέσει με αρκετούς γονείς (που συνήθως επαγγέλλονται κάτι άλλο), λόγω της επιστημονικής σας κατάρτισης, ενδέχεται να γνωρίζετε τι πρέπει να κάνουν για να βοηθήσουν το παιδί τους ως προς τη συμπεριφορά και την απόδοσή του.

Πέραν της εφαρμογής των δεξιοτήτων αποτελεσματικής επικοινωνίας που αναφέραμε στο κεφάλαιο 2 και που ισχύουν και για την επικοινωνία μεταξύ ενηλίκων, είναι σημαντικό να λαμβάνουμε υπόψη μας και τα εξής:

(α) Το νευρικό μας σύστημα είναι δομημένο έτσι ώστε να ανταποκρίνεται στη θετική αντιμετώπιση, την ένταξη, την αποδοχή, την αναγνώριση. Κάνοντας τον γονιό συμμετέχο της διαδικασίας, αναγνωρίζοντας τις καλές προθέσεις, τον κόπο και τις προσπάθειές του, μεταφέροντάς του το μήνυμα «εσείς κι εγώ μαζί κάνουμε κάτι για το παιδί», τον καθησυχάζετε και τον βοηθάτε να αντιληφθεί ότι τον θεωρείτε ισότιμο και ικανό μέλος της πλαισίωσης του μαθητή σας.

(β) Η αίσθηση ελέγχου μειώνει το άγχος ή στρες. Η σαφής και απλή καθοδήγηση των γονέων για το τι μπορούν να κάνουν στο σπίτι με το παιδί τους και τι πρέπει να του μεταφέρουν τους ενδυναμώνει και τους

κάνει συμμετόχους της διαδικασίας πλαισίωσης του παιδιού και δικούς σας συνεργάτες. Είναι σημαντικό οι γονείς φεύγοντας από εσάς να έχουν:

- Σαφή εικόνα του τι συμβαίνει.
- Έναν κοινό στόχο, την εξέλιξη του οποίου θα παρακολουθείτε από κοινού.
- Επίγνωση του τι θα θέλατε να μεταφέρουν εκ μέρους σας στον μαθητή σας.
- Κατά νου το πολύ τρία πράγματα που θα δοκιμάσουν με το παιδί τους.

(γ) Έχουμε ανάγκη να νιώθουμε ότι μετράμε και μας υπολογίζουν.

Η επανεξέταση, το τελευταίο βήμα της μεθόδου 3Step (σ. 26), δίνει αίσθηση συνέχειας στους γονείς. Τους κάνει να δουν την επαφή μαζί σας και την εξέλιξη του παιδιού τους ως μέρος μιας διαδικασίας στην οποία συμμετέχουν και κατά την οποία έχετε τους ίδιους και το παιδί τους «κατά νου». Αυτό ανταποκρίνεται σε μία από τις εγγενείς ανάγκες μας: να νιώθουμε ότι μετράμε, ότι σημαντικοί «άλλοι» έχουν εμάς και το συμφέρον μας υπόψη τους. Αναφορά σε επερχόμενη συνάντηση με τους γονείς ύστερα από εύλογο διάστημα ή και κατά την επίδοση των ελέγχων προόδου, ή μια σημείωση για σύντομη τηλεφωνική επικοινωνία καθησυχάζουν, παρέχουν ικανοποίηση, εντείνουν την εστιασμένη προσπάθεια και μεταφέρουν μήνυμα σοβαρότητας και αποφασιστικότητας.

(δ) Η άγνοια, η έγνοια και ο φόβος αυξάνουν την ένταση. Η εμπειριστατωμένη στάση σας, οι πληροφορίες και οι εξηγήσεις κάνουν πολλά για να ηρεμήσουν τους γονείς. Ως εκπαιδευτικός είναι σημαντικό να εμπλουτίζετε τις γνώσεις σας πέραν του γνωστικού σας αντικείμενου. Θέματα παιδαγωγικής, αναπτυξιακής ψυχολογίας και μαθησιακών δυσκολιών άπτονται της ειδικότητάς σας και πρέπει να αποτελούν μέρος των γενικότερων γνώσεών σας, τις οποίες και ανανεώνετε κατά διαστήματα από καλά καταρτισμένα άτομα και αξιόπιστες πηγές. Αυτά διευρύνουν το αντιληπτικό σας πεδίο, σας κάνουν πιο ολοκληρωμένο επαγγελματία και σας προσδίδουν έναν αέρα σιγουριάς. Ενώ δε σας κάνουν ειδήμονες πολλών και διαφορετικών τομέων, ωστόσο σας παρέχουν σημαντικές γνώσεις σε θέματα όπου οι γονείς συχνά έχουν άγνοια. Τέλος, γνώσεις και κατάρτιση σας βοηθούν να επιλέξετε πότε να παραπέμφετε τους γονείς στους ανάλογους επαγγελματίες προκειμένου να πάρουν, αυτοί και το παιδί τους, την υποστήριξη που απαιτείται. Οι καλά πλη-

ροφορημένοι γονείς σε τέτοια θέματα θα εκτιμήσουν τις γνώσεις σας. Γονείς σε σύγχυση, με ή χωρίς ανάλογες γνώσεις, θα έχουν πολλά να κερδίσουν από απλές οδηγίες και προτάσεις που θα τους κάνουν, καθώς και από βιβλία, ειδικούς ή λύσεις που θα τους προτείνετε.

Σημείωση: Αν είστε γονέας, και η δική σας κατάρτιση είναι εξίσου σημαντική. Παρ' ότι δε γίνεται να παρεμβαίνετε και να υποδεικνύετε σε εκπαιδευτικούς πώς να κάνουν τη δουλειά τους, πολλοί, όπως αναφέραμε και πιο πάνω, θα εκτιμήσουν προτάσεις που θα βοηθήσουν το παιδί σας, εφόσον αυτές ειπωθούν μέσα σε πνεύμα συνεργασίας. Αρκετοί θα εκτιμήσουν και θα δείξουν σεβασμό αν τους εμπιστευτείτε κάποια, κάπως ιδιωτική αλλά σημαντική, πληροφορία που αφορά το παιδί ή την οικογένειά σας. Αυτή η γνώση θα φωτίσει κάποια ερωτήματα και θα τους βοηθήσει στο να προσεγγίζουν σωστά το παιδί σας. Φυσικά, όπως και σε άλλες περιπτώσεις της ζωής, τέτοιες πληροφορίες δίνονται σε όσους πιστεύουμε ότι μπορούν να επιδείξουν τον ανάλογο σεβασμό απέναντι σε εμάς και το παιδί μας.

3.2 Το «τρίπτυχο κοινής αποδοχής»

Όταν πρόκειται για θέματα συμπεριφοράς και απόδοσης, θα βοηθήσει πολύ γονείς και εκπαιδευτικούς η αναφορά στο «τρίπτυχο κοινής αποδοχής» (Roberts, 2007), που θεωρεί τα παρακάτω αυτονόητα στην επικοινωνία σχολείου και οικογένειας:

- Το σχολείο πρέπει να παρέχει ένα ασφαλές και ήρεμο περιβάλλον για όλους.
- Ως ενήλικοι επιβραβεύουμε αλλά και παρεμβαίνουμε όταν χρειάζεται.
- Οι ενήλικοι είμαστε σε επικοινωνία για θέματα απόδοσης και συμπεριφοράς.

Όπως θα παρατηρήσετε και στα παραδείγματα διαλόγων που ακολουθούν, οι παραδοχές αυτές πλαισιώνουν τους ανήσυχους γονείς δημιουργώντας αίσθηση ασφάλειας, ενώ εστιάζουν και οριοθετούν τη συζήτηση με όσους αντιδρούν και δυσκολεύονται να συνεργαστούν. Είναι δύσκολο να φανταστεί κανείς ακόμα και τους πιο δύσκολους γονείς να αρνούνται τις τρεις αυτές παραδοχές, τις οποίες μπορείτε να εντάσετε στη μεταξύ σας κουβέντα.

ΜΕΡΟΣ Γ΄

ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

ΝΕΥΡΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ

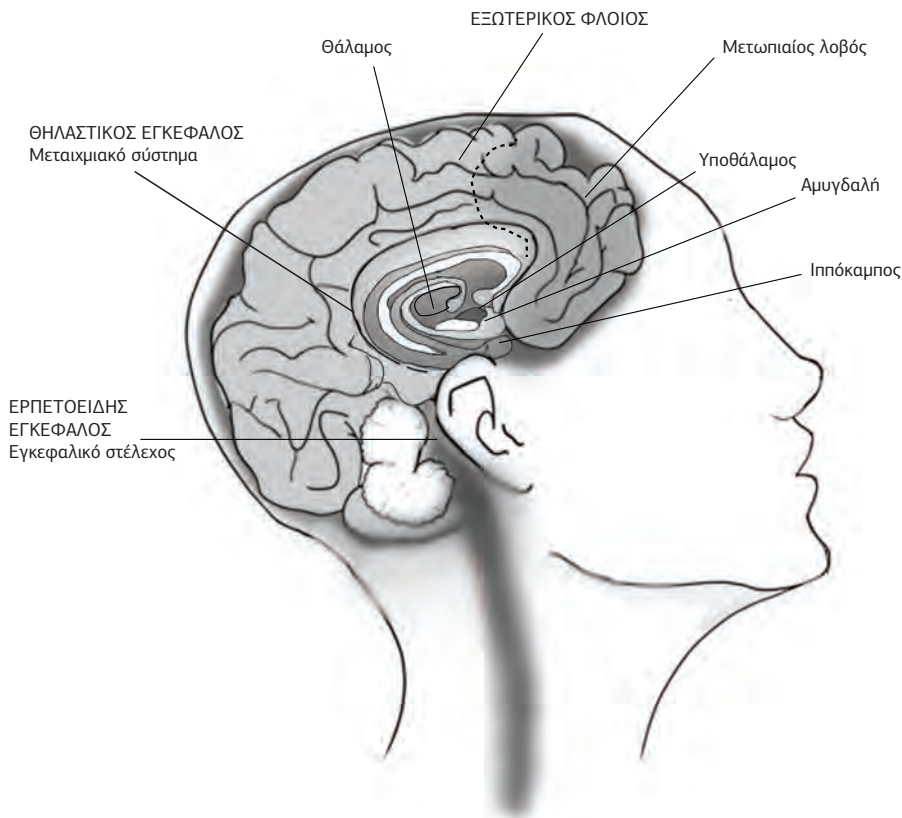
Για πολλά χρόνια, πληροφορίες για τις λειτουργίες του εγκεφάλου προέκυπταν από την παρατήρηση ατόμων που είχαν γεννηθεί με διάφορες βλάβες ή υποστεί σοβαρά ατυχήματα, ή μελετώντας εγκεφάλους ατόμων που είχαν πεθάνει. Τα τελευταία χρόνια, όμως, ο τομέας των νευροεπιστημών (νευροβιολογία, νευροψυχολογία) έχει κάνει μεγάλη πρόοδο με σημαντικές ανακαλύψεις. Για πρώτη φορά, χάρη σε υπερσύγχρονα μηχανήματα λειτουργικής απεικόνισης μαγνητικού συντονισμού (fMRI), ή αλλιώς λειτουργικές μαγνητικές τομογραφίες, μπορέσαμε να παρατηρήσουμε τις λειτουργίες του εγκεφάλου «εν δράσει». Πλέον η ψηφιακή απεικόνιση μας επιτρέπει να παρατηρούμε στην οθόνη μέρη του εγκεφάλου μας που ενεργοποιούνται όταν χαιρόμαστε, χαλαρώνουμε, φοβόμαστε, σκεπτόμαστε, μαθαίνουμε, υπολογίζουμε, συγκρίνουμε, οργανώνουμε κ.ο.κ.

Οι αποκαλυπτικές αυτές πληροφορίες προσέφεραν τις οργανικές εξηγήσεις για μια πληθώρα συμπεριφορών και συναισθηματικών αντιδράσεων. Επίσης, αποκάλυψαν σημαντικά στοιχεία όσον αφορά την ανάπτυξη των παιδιών και το πώς ο εγκέφαλός τους επηρεάζεται από το περιβάλλον του. Αυτά μας επέτρεψαν να κατανοήσουμε κάτι που εμπειρικά ήδη γνωρίζαμε: ότι ενώ όλοι μας γεννιόμαστε με μια γενετική προδιάθεση να αναπτυχθούμε με συγκεκριμένους τρόπους, το περιβάλλον και οι εμπειρίες μας διαδραματίζουν κεντρικό ρόλο στο πώς και αν αυτές οι προδιαθέσεις θα εκδηλωθούν.

Αυτό αποδίδει σε εμάς τους ενήλικους σημαντικές ευθύνες ως προς τον ρόλο μας απέναντι στα παιδιά. Τα νέα δεδομένα αποκάλυψαν ποιες περιόδους στη ζωή των παιδιών είναι καίριες για την ανάπτυξη ορισμένων ικανοτήτων και ταυτόχρονα τις αιτίες που μπορεί να εμποδίζουν αυτή την ανάπτυξη. Επίσης, εξηγούν γιατί τρόποι επικοινωνίας όπως αυτοί που αναπτύξαμε στα προηγούμενα κεφάλαια αυτού του βιβλίου συμβάλλουν στη σωστή δόμηση, ανάπτυξη και λειτουργία του παιδικού εγκεφάλου. Οι ανακαλύψεις αυτές, λοιπόν, μας παρέχουν πολύτιμα στοιχεία για να κατανοήσουμε και να εφαρμόσουμε στην πράξη συγκεκριμένους τρόπους για να προσεγγίζουμε τα παιδιά συναισθηματικά, να τα υποστηρίζουμε, να τα ενδυναμώνουμε και να τα παιδαγωγούμε.

7.1 Πώς αναπτύσσεται ο εγκέφαλος

Ο ανθρώπινος εγκέφαλος αποτελεί το κορυφαίο όργανο του νευρικού μας συστήματος. Από αυτόν πηγάζουν συναισθήματα, σκέψεις, αναμνήσεις και συμπεριφορές, καθώς και οι λειτουργίες των οργάνων του σώματός μας. Αντίθετα με άλλα μας όργανα, ο εγκέφαλος χρειάζεται πολλά χρόνια για να αναπτυχθεί. Ο εγκέφαλός μας δεν έχει ομοιόμορφη συνολική ανάπτυξη, αλλά αναπτύσσεται σταδιακά, με κατεύθυνση από κάτω προς τα πάνω, από πίσω προς τα εμπρός και από μέσα προς τα έξω. Έχει δύο ημισφαίρια γεμάτα με εγκεφαλικά κύτταρα, τους ονομαζόμενους νευρώνες. Αυτοί επιτρέπουν στα μέρη του να επικοινωνούν και να συντονίζονται μεταξύ τους. Όταν ερχόμαστε στον κόσμο, τα κατώτερα τμήματα του εγκεφάλου μας έχουν οργανωμένες τέτοιες καλωδιώσεις νευρώνων, ενώ στα ανώτερα τμήματά του οι νευρώνες είναι διάσπαρτοι και ασύνδετοι ακόμα μεταξύ τους. Για την ολοκλήρωση της ανάπτυξης, της διασύνδεσης και του συντονισμού του εγκεφάλου απαιτούνται περίπου είκοσι πέντε με τριάντα χρόνια. (Siegel, 2013). Σε αντίθεση με τον εγκέφαλο των ενηλίκων, ο εγκέφαλος των παιδιών δεν είναι



απλά ένας μικρός σε μέγεθος εγκέφαλος αλλά ένας εγκέφαλος με πολλά από τα μέρη του ανολοκλήρωτα και μη συνδεδεμένα. Αν και οι ρυθμοί ανάπτυξης στην ενήλικη ζωή παύουν να είναι τόσο ραγδαίοι και δραματικοί όσο είναι στην παιδική ηλικία, ο εγκέφαλός μας παραμένει, για όλη μας τη ζωή, ένα όργανο εύπλαστο, ικανό να αναπτύσσεται και να μαθαίνει.

7.2 Νευρώνες

Γεννιόμαστε με περίπου εκατό δισεκατομμύρια εγκεφαλικά κύτταρα, τους νευρώνες. Αυτοί, ανταποκρινόμενοι σε μυριάδες ερεθίσματα, επικοινωνούν μεταξύ τους μέσω των νευροαξόνων και των δενδριτών. Οι νευρώνες επιτρέπουν σε μέρη του εγκεφάλου μας να επικοινωνούν και να συντονίζονται μεταξύ τους, ενώ μέσω της σπονδυλικής στήλης φέρνουν τον εγκέφαλο σε επαφή με το σώμα μας. Οτιδήποτε αντιλαμβανόμαστε, οτιδήποτε συμβεί μέσα μας και γύρω μας πυροδοτεί το πέρασμα, από τους άξονες και τους δενδρίτες των νευρώνων, ηλεκτρικού φορτίου και χημικών ουσιών που ονομάζουμε νευροδιαβιβαστές.

Όσο συχνότερα εκτιθέμεθα σε ένα βίωμα, ένα ερέθισμα, ένα γνώρισμα, τόσο συχνότερα εκτελείται ένα συγκεκριμένο «δρομολόγιο» μεταφοράς φορτίου και νευροδιαβιβαστών, καθιστώντας ένα δίκτυο νευρώνων όλο και ισχυρότερο. Χάρη σε αυτό το γνώρισμα, στην ψυχολογία αναφέρεται συχνά το εξής: «Νευρώνες που πυροδοτούνται ταυτόχρονα συνδέονται και μεταξύ τους». Η ρήση αυτή δεν είναι παρά η οργανική εξήγηση αυτού που γνωρίζαμε πάντα, ότι δηλαδή «η επανάληψη είναι μητέρα της μάθησης». Τέλος, δίκτυα νευρώνων που δε φορτίζονται επαρκώς ατονούν και εξαλείφονται.

Ο εγκέφαλός μας, λοιπόν, είναι ένα όργανο που δημιουργεί, ενισχύει και εξαλείφει νευρωνικές ενώσεις και η ανάπτυξή του έχει να κάνει κυρίως με τη μάθηση. Σταδιακά, κάθε νευρώνας μας θα αποκτήσει μέχρι και εκατό χιλιάδες δενδρίτες και μέχρι και εκατό τρισεκατομμύρια συνδέσεις με άλλους νευρώνες (Morgan, 2013). Οι δενδρίτες και οι άξονες, όταν αναπτυχθούν, καλύπτονται σταδιακά από μία μονωτική λευκή ουσία, τη μυελίνη, που τους βοηθά να επικοινωνούν μεταξύ τους αστραπιαία, χωρίς απώλειες ηλεκτρικού φορτίου και νευροδιαβιβαστών. Ο λόγος που τα μικρά παιδιά περπατούν λίγο σαν «μεθυσμένα» είναι ότι οι νευρώνες δεν είναι επαρκώς καλυμμένοι με μυελίνη.



Μέθοδος 3Step

Αποτελεσματική επικοινωνία στο σπίτι και στο σχολείο

Είναι γεγονός ότι τα παιδιά μαθαίνουν, συνεργάζονται και τα πάνε καλύτερα με τους γύρω τους όταν νιώθουν ηρεμία και ασφάλεια.

Πώς μπορούμε, όμως, να παρέμβουμε όταν αυτές οι συνθήκες απουσιάζουν;

Τι κάνουμε όταν, στην προσπάθειά μας να τους περάσουμε μηνύματα υπευθυνότητας, σωστού και λάθους, ενσυναίσθησης, αυτά αντιδρούν ή επιμένουν σε μια αμυντική θέση;

Τι γίνεται όταν οι προσπάθειές μας να τα εμψυχώσουμε ή να τα παρακινήσουμε μοιάζουν να μη φέρνουν αποτέλεσμα;

Τι κάνουμε όταν απέναντί μας έχουμε ένα παιδί ή έναν έφηβο που επαναλαμβάνει μια προβληματική συμπεριφορά;

Πώς κρατάμε την ψυχραιμία μας όταν νιώθουμε την υπομονή μας να εξαντλείται;

Το βιβλίο αυτό ανταποκρίνεται στην επιθυμία πολλών εκπαιδευτικών και γονέων να είναι υποστηρικτικοί, να πλαισιώνουν και να οριοθετούν σωστά, χωρίς να γίνονται αυταρχικοί, υποχωρητικοί και πειστικοί. Το 3Step είναι μία προσέγγιση που παρακάμπτει πολλές δυσκολίες: βοηθά τους ενήλικους να καλλιεργήσουν την κρίση των παιδιών, ενώ τους δείχνει πώς να τα καθοδηγήσουν ώστε να χτίσουν τον χαρακτήρα τους. Παράλληλα, τα παιδιά αποκτούν ψυχική ανθεκτικότητα και καλή σχέση με τον εαυτό τους και τους άλλους.



ΚΥΚΛΟΦΟΡΟΥΝ ΕΠΙΣΗΣ



ISBN 978-960-16-9562-4
Βοηθ. κωδ. μηχ/σης 13562



9 789601 695624