

► **Μεταβάσεις και προβλεψιμότητα:** Θα βοηθήσει να έχετε δημιουργήσει ένα περιβάλλον όπου οι μαθητές αισθάνονται ασφαλείς – οι μαθητές με δύσκολες ιστορίες ζωής χρειάζονται προβλεψιμότητα. Καθιερώστε ρουτίνες στην τάξη (τι να κάνουν όταν μπαίνουν στην αίθουσα, πώς να ρωτάνε ερωτήσεις). Αναρτήστε ένα σχέδιο τάξης και δώστε προειδοποιήσεις αν πρόκειται να υπάρξουν αλλαγές (αρκετές και με διαφορετικούς τρόπους αν γίνεται), π.χ. «σε 5 λεπτά θα φύγουμε για το λεωφορείο που μας περιμένει για την εκδρομή».

► **Αυτοκατανόηση:** Βοηθήστε τις μαθήτριες/ τους μαθητές να κατανοήσουν το επίπεδο ενεργοποίησης/ συναγερμού/ στρες στο οποίο βρίσκονται (χρησιμοποιήστε τα μισοφέγγαρα αυτορύθμισης του Πελαργού 1-2 φορές τη μέρα για να τις/ τους βοηθήσετε να βρίσκονται σε επαφή με το πώς αισθάνονται). Λειτουργήστε προνοητικά: δείξτε τους πρακτικές αυτόρρυθμισης και χαλάρωσης πριν τις χρειαστούν (π.χ. πριν από μια δραστηριότητα που θα ενθουσιάσει), όπως βαθιές ανάσες, σημεία πίεσης, push ups στον τοίχο, χρήση υλικού που βοηθάει στη νευρική τάση, βάρος (χρησιμοποιήστε την ταμπέλα του Πελαργού με αυτές τις πρακτικές, αν το επιθυμείτε).

► **Σκαλωσιά και υποστήριξη:** Ένα σύστημα αμοιβών-συνεπειών (π.χ. αυτοκόλλητα) με στόχο την ενίσχυση κοινωνικών και κατάλληλων συμπεριφορών στην τάξη δεν είναι κατάλληλο για ένα παιδί με ΑΕΠΗ που ήταν τραυματικές, κυρίως γιατί η πρακτική αυτή αυξάνει το στρες και άρα την αδυναμία του παιδιού να συνδεθεί με τον εγκέφαλο που σκέφτεται. Ένα παιδί όμως με ενεργοποιημένο τον εγκέφαλο που αισθάνεται δεν μπορεί να λειτουργεί φυσιολογικά και να μαθαίνει.

► **Εργασίες-υλικό:** Μία εργασία για την οικογένεια όπως το "οικογενειακό δέντρο" μπορεί να προκαλέσει μεγάλη δυσκολία σε ένα θετό παιδί, για παράδειγμα. Το ίδιο και ένα τραγούδι που μιλάει για "10 μικρά αραπάκια" όταν έχετε στην τάξη ένα παιδί από την Αφρική (και δεδομένου ότι ο όρος "αράπης" είναι φορτισμένος αρνητικά με βάση μαρτυρίες μαύρων ανθρώπων). Θα βοηθούσε να δείξετε ευαισθησία στην επιλογή των εργασιών και να σκεφτείτε με συμπεριληπτικό τρόπο για το υλικό που χρησιμοποιείτε.

* Το υλικό αυτό έχει αντλήσει από (με σειρά βαρύτητας):

1. Gobbel, R., (n.d.) One.At.A.Time. By subscription to: <https://robbygobbel.com>
2. Call, C., Purvis, K., Parris, S.R., & Cross, D., (2014). Creating trauma-informed classrooms. Adoption Advocate, 75 (N. Callahan & C. Johnson, Eds.). National Council for Adoption.
3. Τουλουμάκου, Α.Κ. (υπό προετοιμασία). Αντιξοότητα και τραύμα κατά την παιδική ηλικία. Εφαρμογές Αναπτυξιακής Ψυχολογίας: Η παροχή υποστήριξης στην εκπαίδευση, την οικογένεια και την κοινότητα. Εκδόσεις Gutenberg.



Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο:

www.syllogospelargos.com | syllogospelargos@gmail.com



4 αλήθειες για τα παιδιά με αντίξοες εμπειρίες

Στις σχολικές τάξεις υπάρχουν παιδιά με δυσκολίες μαθησιακού ή/και συναισθηματικού τύπου που έχουν τη βάση τους σε εμπειρίες που ήταν αντίξοες και συχνά τραυματικές. Αναγνωρίζοντας τα σημάδια και κατανοώντας το υπόβαθρο της συμπεριφοράς των παιδιών με παρόμοιες εμπειρίες, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να ανταποκριθούν αποτελεσματικά και κατάλληλα στις ανάγκες των μαθητών τους. Στόχος του φυλλαδίου είναι ακριβώς η ευαισθητοποίηση των εκπαιδευτικών και του προσωπικού των σχολείων πάνω στις αντίξοες εμπειρίες κατά την παιδική ηλικία (στο εξής ΑΕΠΗ), που μπορεί να είναι τραυματικές, και τα σημάδια τους στην τάξη. Κυρίως, στόχος του φυλλαδίου είναι η ανάδειξη κάποιων βασικών πρακτικών που μπορεί να βοηθήσουν το προσωπικό των σχολείων να ανταποκριθεί στις εκπαιδευτικές και αναπτυξιακές ανάγκες των παιδιών αλλά και να υποστηρίξει αποτελεσματικά και συνολικά τη μαθησιακή διαδικασία σε μια τάξη.

Πελαργός – Σύλλογος Φίλων της Μεικτής Οικογένειας

Τα παιδιά με ΑΕΠΗ σε μια τάξη: σκληρά δεδομένα

Αντίξοες εμπειρίες που μπορεί να είναι τραυματικές μπορεί να έχουν παιδιά που έχουν ζήσει την τεκνοθεσία*, την παραμέληση, την απώλεια, την εκδίωξη από χώρες πολέμου ή βίας, την παραβατικότητα, τις συγκρούσεις, τη βία ή άλλη κακοποίηση στην οικογένεια, τη φτώχεια κ.ά. Από πρόσφατη διεθνή έρευνα μεγάλης κλίμακας (214.157 συμμετέχοντες) γνωρίζουμε ότι 62% των παιδιών έχει τουλάχιστον μία αντίξοη/τραυματική εμπειρία κατά την παιδική ηλικία, ενώ 25% των παιδιών αυτών έχει τρεις ή περισσότερες παρόμοιες εμπειρίες. Πρόκειται λοιπόν για μια συνθήκη που αφορά έναν σημαντικό αριθμό παιδιών μιας τάξης -συντά μάλλον την πλειοψηφία- που όμως αγνοείται ή χάνεται πίσω από την έμφαση που δίνεται στην ίδια την συμπεριφορά, στα συμπτώματα, που από εδώ και στο εξής θα ονομάζουμε τα "σημάδια".

Το βιολογικό υπόβαθρο του τραύματος που συνδέεται με τις ΑΕΠΗ Αυτορύθμιση

Τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους και αναπτύσσουν ένα μοντέλο σύνδεσης με τους ανθρώπους από μωρά. Σε τυπικές περιπτώσεις το μοντέλο αυτό δημιουργείται μέσα από τον κύκλο της σύνδεσης-προσκόλλησης παιδιού-γονέα που είναι ο εξής: το μωρό κλαίει και εκφράζει την ανάγκη του για φαγητό, ζεστασιά, ή παρηγοριά και ένας φροντιστής ανταποκρίνεται άμεσα και παρέχει ανακούφιση. Με την επανάληψη το μωρό μαθαίνει ότι μπορεί να "εμπιστεύεται τον ενήλικο", ότι "αξίζει την αγάπη", ότι "εισακούεται η φωνή του και καλύπτονται ανάγκες του", ότι "ο κόσμος είναι γενικά ένα ασφαλές μέρος", και ότι "αν τυχόν δεν είναι, θα υπάρχει ένας ενήλικος για να το βοηθήσει". Αυτή η ανταποκριτικότητα του γονέα θέτει τα αναγκαία θεμέλια για να αναπτύξει κάθε μωρό (και αργότερα παιδί) την αυτορύθμιση, τη

Στο φυλλάδιο αυτό χρησιμοποιείται ο όρος "τεκνοθεσία" αντί του οικείου "υιοθεσία", καθώς αναγνωρίζουμε την ανάγκη παγίωσης μιας γλώσσας όσο το δυνατόν ευαισθητοποιημένης ως προς τη διάσπαση του φύλου

