

► 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 προειδοποίησεις 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 μαθητριες/ 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 αυτόρυθμισης 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 νευρικότητα, βάρος (χρησιμοποιήστε την ταμπέλα του Πελαργού με αυτές τις πρακτικές, αν το επιθυμείτε).

► Σκαλωσιά και υποστήριξη: Ένα σύστημα αμοιβών-συνεπειών (π.χ. αυτοκόλλητα) με σόδο την ενίσχυση κοινωνικών και κατάλληλων συμπειφορών 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 εγκεφαλό 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://robyngobbel.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). Αντιξότητα και τραύμα κατά την παιδική ηλικία. Εφαρμογές Αναπτυξιακής Ψυχοπαθολογίας: Η παροχή υποστήριξης στην εκπαίδευση, την οικογένεια και την κοινότητα. Εκδόσεις Gutenberg.



Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε μαζί μας στο:

[www.syllogospellargos.com](http://www.syllogospellargos.com) | [syllogospellargos@gmail.com](mailto:syllogospellargos@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 συμπειφοράς των παιδών 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 εκδύωση 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 παιδών 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 παιδών μιας τάξης -συχνά μάλιστα την πλειοψηφία- που όμως αγνοείται ή χάνεται πίσω από την έμφαση που δίνεται στην ίδια την συμπειφορά, στα συμπτώματα, που από εδώ και στο εξής θα ονομάζουμε τα "σημάδια".

#### Το βιολογικό υπόβαθρο του τραύματος που συνδέεται με τις ΑΕΠΗ Αυτόρυθμιση

Τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τη συμπειφορά 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, ζεστασία, ή παρηγοριά και ένας φροντιστής ανταποκρίνεται ήμεσα 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 παγώνωσης μιας γλώσσας δύο το δυνατόν ευαισθητοποιημένης ως προς τη διάσταση του φύλου"



διατήρηση δηλαδή της συναισθηματικής του ισορροπίας: να είναι σε θέση να αντέξει μια ικανή ποσότητα στρες και να κρατήσει τον έλεγχο των συναισθημάτων και των συμπεριφορών του. Αυτό συμβαίνει εύκολα όταν το μέρος του εγκεφάλου μας που διαχειρίζεται το στρες και μας κρατάει ήρεμους είναι υγιείς και "λειτουργεί" επαρκώς, όπως δηλαδή συμβάλνει στα παιδιά που μεγαλώνουν σε τυπικές οικογενειακές συνθήκες που είναι φροντιστικές. Άλλα αυτό δεν ισχύει για τα παιδιά με ΑΕΠΗ.

#### Ο εγκέφαλος που σκέφτεται και ο εγκέφαλος που αισθάνεται

Αν και η διχοτόμηση "ο εγκέφαλος που σκέφτεται - ο εγκέφαλος που αισθάνεται" δεν ανταποκρίνεται ακριβώς σε δεδομένα της ανατομίας, τη χρησιμοποιύμε παρακάτω καταχρηστικά για να υποδηλώσουμε ότι διαφορετικά μέρη του εγκεφάλου ενεργοποιούνται σε συνθήκες χρήσης των γνωστικών λειτουργιών και διαφορετικά κατά την επεξεργασία των συναισθημάτων.

Ο εγκέφαλος που σκέφτεται (ο προμετωπιαίος φλοιός) βρίσκεται πίσω από το μέτωπο και αναπτύσσεται πλήρως περίπου στα 25 χρόνια της ηλικίας μας! Ο εγκέφαλος που αισθάνεται (limbic brain) είναι στο μέσο του εγκεφάλου μας, και μας βοηθάει να καθορίσουμε αν μια κατάσταση που ζόύμε είναι ασφαλής. Όταν ένας φροντιστικός ενήλικος καταπράνει συστηματικά ένα μωρό που κλαίει (από φόβο, πόνο κ.ά.), καταπράνει ταυτόχρονα τον εγκέφαλο που αισθάνεται. Σε αυτή τη συνθήκη πρεμίας δημιουργούνται δεσμοί μεταξύ του εγκεφάλου που αισθάνεται και του εγκεφάλου που σκέφτεται (και συμβαίνουν τυπικά όσα περιγράφονται στην πράσινη σήλη στον πίνακα που ακολουθεί).

Τα παιδιά με αντίξεις εμπειρίες που μπορεί να είναι τραυματικές (τεκνοθεσία, παραμέληση, κακοποίηση) έχουν καθυστερήσεις στην ανάπτυξη του προμετωπιαίου λοβού (του εγκεφάλου που σκέφτεται). Αν και ο διεγερμένος εγκέφαλος βοηθήσει τα παιδιά αυτά να επιβιώσουν όταν ήταν ανάγκη, τώρα κάθε παιδί με τέτοια εμπειρία χρειάζεται τη βοήθειά σας (και όλων μας) για να ηρεμήσει τον εγκέφαλο που αισθάνεται ώστε να δημιουργηθούν δεσμοί με τον εγκέφαλο που σκέφτεται.

Χαρηλή ενέργεια	Ηρεμία	Η ενέργεια κλιμακώνεται	Υψηλή ενέργεια - εκτός ελέγχου
Σύώμα σε κατάρρευση	Συνεργατικότητα	Σέκυνάει να αισθάνεται εκτός ελέγχου	Φωνές
Κρεμασμένο κεφάλι	Εντοπισμένη προσοχή	Υπερβολικές πλακίτες	Σωματική επιθετικότητα
Κεφάλι πάνω στο θρανίο	Προ-κοινωνική γλώσσα & συμπεριφορά	Απογοήτευση / νευρικότητα / ανησυχία	Εναντίωση
Απουσία οπτικής επαφής	Ικανότητα για μάθηση	Δυσκόλια να καθίσει / να μείνει ακίνητη	Κλοπές/ψέματα
Αδύναμα άκρα	Σύνδεση με άλλους	Στη φάση να χρησιμοποιηθούν δεξιότητες καθημυχασμάν / αποκλιμάκωσης	Ξεσπάσματα (tantrums)



#### Τα σημάδια (σε όλους τους τομείς ανάπτυξης και λειτουργίας)

Τα παιδιά (και μετέπειτα ενήλικοι) που έχουν εκτεθεί σε εμπειρίες που μπορεί να είναι τραυματικές όπως οι ΑΕΠΗ έχουν τεκμηριωμένα αυξημένες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν προκλήσεις και προβλήματα σε όλο το φάσμα της ανάπτυξης -γνωστική, κοινωνικο-συναισθηματική, κινητική- π.χ. προβλήματα στην αναγνώριση και αποδοχή αρνητικών συναισθημάτων και στον έλεγχο της παρορμητικότητας, επιθετικότητα και εναντίωση, διαταραχές στην πρόσληψη τροφής και προβλήματα στη μνήμη. Συνολικά στην τάξη τα παιδιά με ΑΕΠΗ υπερεκπροσωπούνται ανάμεσα στους μαθητές με μαθησιακές δυσκολίες.

Σε συμπεριφορικό επίπεδο τα σημάδια πολλές φορές συνδέονται με αντιδράσεις που εντάσσονται στο τρύπυχο "πάλη-φυγή-πάγωμα" (βλ. "Οδηγός Επιβίωσης για το Δημοτικό"). Αυτές οι αντιδράσεις είναι λογικό προϊόν της διαδικασίας που κάνει ο εγκέφαλος που αισθάνεται (και που εργάζεται σκληρά), να ελέγχει για να εντοπίσει τυχόν κίνδυνο, τέσσερις φορές το δευτερόλεπτο! Όταν τα παιδιά έχουν σε ενυρήγωση τον εγκέφαλο που αισθάνεται γιατί αντιλαμβάνονται την ύπαρξη κάποιας (όχι απαραίτητα αληθινής) απειλής ή κινδύνου, αρχίζουν να ολισθαίνουν προς την κίτρηνη ζώνη του προπογόνουμενου πίνακα και να παρουσιάζουν συμπεριφορές που είναι αυτό-προστατευτικές και όχι απαραίτητα κοινωνικά θετικές. Η εναντίωση/ πρόκληση είναι ο τρόπος να εκφραστεί ένας εγκέφαλος που πιστεύει: "Πρέπει να έχω τον έλεγχο, δεν μπορώ να εμπιστευτώ τους ενηλίκους". Η λεκτική και σωματική επιθετικότητα είναι ο τρόπος να εκφραστεί ένας εγκέφαλος που πιστεύει: "Δεν έμαι ασφαλής και πρέπει να αμυνθώ και να προστατεύσω τον εαυτό μου".

#### Παιδαγωγικές πρακτικές και μέθοδοι που δουλεύουν με τα παιδιά με ΑΕΠΗ

**Κάθε παιδί αξίζει έναν ενήλικο που ποτέ δεν θα χάσει την πίστη του σε αυτό και που αντιλαμβάνεται τη δύναμη της "σύνδεσης" μαζί του (Pierson, n.d.).**

► Αναπλαισίωση της συμπεριφοράς: Παιδιά με αντίξεις εμπειρίες που μπορεί να είναι τραυματικές έχουν σημαντικές δυσκολίες στην ικανότητά να ελέγχουν και να μετατονίζουν τα συναισθήματά τους και τις συμπεριφορές τους. Θα βοηθήσει αν επαναπροσδιορίσετε μια συμπεριφορά ενός μαθητή που "παραφέρεται" ως στρατηγική επιβίωσης και όχι ως σκόπιμη ανυπακοή (το κάνει γιατί δεν μπορεί, όχι γιατί δεν θέλει).

► Πίσω από τη συμπεριφορά: Θα βοηθήσει να αναγνωρίσετε παράγοντες κινδύνου στην ιστορία του παιδιού (προγενητικό στρες, παραμέληση, κ.ά.). Χρησιμοποιείστε την πληροφορία για να ανταποκριθείτε στην ανάγκη του παιδιού πίσω από τη συμπεριφορά, όχι στη συμπεριφορά καθαυτή.

► Φυσικές ανάγκες: Θα βοηθήσει να σιγουρευτείτε ότι υπάρχει διαθέσιμο στα παιδιά νερό και σνακ στην τάξη ακόμη και πέραν από τις τυπικές ώρες που έχουν προβλεφθεί γι' αυτό (σκεφτείτε ένα παιδί που μπορεί να μην έχει εύκολο πρόσβαση σε νερό ή τροφή για κάποιο διάστημα). Επιτρέψτε στα παιδιά να περπατούν όταν δουλεύουν, κατανοήστε τις αισθητηριακές τους ανάγκες και προσφέρετε βοηθήματα, π.χ. ακουστικά απόσβεσης ήχου, ήσυχο μέρος εργασίας, όπως μια σκηνή στην άκρη της τάξης με μερικά υλικά, ήρεμη μουσική χαμηλά σε ένταση, παιχνίδια για τη νευρικότητα όπως μπάλες πίεσης, αυτοκόλλητα Velcro, τσιχλόφουσκες, απαλό και φυσικό φωτισμό.

► Εγγύτητα-σύνδεση: Θα βοηθήσει να φροντίσετε τη σύνδεση/ εγγύτητα της σχέσης σας με τους μαθητές και μεταξύ μαθητών -χρησιμοποιήστε αποτελεσματικά την οπτική επαφή, τα ευγενικά αγγίγματα-χειρονομίες ("κόλλα πάνετε"), ρωτήστε με πρόσωπο και ακούστε με ενδιαφέρον, προσφέρετε επιλογές, π.χ. με ποια σειρά να κάνουν τις εργασίες τους, κάντε μικρούς συμβιβασμούς (δώστε περισσότερο χρόνο αν χρειαστεί σε μια προθεσμία), χρησιμοποιήστε την επαναπλήψη "δοκίμασε το ξανά με αυτόν τον τρόπο" (π.χ. χρησιμοποιήσουν άσχημη γλώσσα).