

PARENTS'



**EUROPA ALSO
MAGAZINE**

ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ. - ΑΡ. 2 - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2010

**Παναγιώτης
Γαβρίμης**
Οικογένεια:
χαρακτηριστικά
και σύνδεση με
το σχολείο

Βίκυ Σίμου:
Οι τέσσερις
συνθήκες της
αυτοεκτίμησης

Μ.Κ.
Εθισμός στους
υπολογιστές
και στο Internet

Β.Μ.
Θετική Στάση και
αγάπη για την
ξένη γλώσσα

**Ηλίας
Παπαποστόλου**
Σωστή Παιδική
Διατροφή

Αγνή Μαριακάκη

**Πώς μπορεί να μάθει το παιδί
καλύτερα μια ξένη γλώσσα;
Στην τάξη ή στο σπίτι;**

Θέλετε το παιδί σας
να μάθει σωστά Ξένες Γλώσσες!

Θέλετε **Έ**λεγχο
και **Α**ποδείξεις

 **EUROPALSO**

SOCIETY

for
Quality
Testing

ISO 9001
2000
ΕΛΟΤ

Εμπιστευτείτε

τα Κέντρα Ξένων Γλωσσών με αυτό το σήμα



EUROPALSO SOCIETY
for **Quality** Testing

γιατί εδώ υπάρχει **Έ**λεγχος ποιότητας σπουδών και δίνονται **Α**ποδείξεις

Αγγλικά στην Α' Δημοτικού

B. M.

**M.A. Lancaster University
Εκπαιδευτικός- Ψυχολόγος**

Η Α' Δημοτικού είναι ιδανική ηλικία για να ξεκινήσει το παιδί μαθήματα στα Νηπιακά τμήματα Αγγλικών Pre-Junior. Δεν θεωρείται πλέον νωρίς το να ξεκινάει τα Αγγλικά ένα παιδί σε αυτή την ηλικία. Στα Κέντρα Ξένων γλωσσών θα βρείτε οργανωμένα τμήματα με συγκεκριμένο σύστημα και μεθοδολογία που ταιριάζει στα παιδιά αυτής της ηλικίας.

Γιατί να ξεκινήσει τα Αγγλικά το παιδί από αυτή την ηλικία;

✓ **Θα μάθει τα Αγγλικά όπως έμαθε τη μητρική του γλώσσα.**

Τα παιδιά έχουν μεγάλη ικανότητα να αφομοιώνουν πληροφορίες, αλλά και να ξεχωρίζουν και να αντιλαμβάνονται τους ήχους μιας γλώσσας. Οι ενήλικες μαθαίνουν με πολύ κόπο αυτό που τα παιδιά μαθαίνουν εύκολα και γρήγορα.

✓ **Θα μάθει ευχάριστα και ξεκούραστα χωρίς πίεση ή μελέτη στο σπίτι.**

Στα Νηπιακά τμήματα των Αγγλικών δεν ασχολούμα-

στε ακόμα με την ανάγνωση και τη γραφή. Δεν υπάρχει επίσης η αγωνία των διαγωνισμάτων. Τα παιδιά λοιπόν έχουν την ευκαιρία να αναπτύξουν πολύ τον προφορικό τους λόγο και να γνωρίσουν την καινούργια γλώσσα χωρίς άγχος.

✓ **Η χρονιά αυτή θα αποτελέσει μια μοναδική και αξέχαστη εμπειρία για το παιδί.**

Γεμάτη με τραγούδια, παιχνίδια, ευχάριστες ιστορίες και διαδραματίσεις καθώς και πολλή ενθάρρυνση, η χρονιά αυτή θα κάνει το παιδί να αγαπήσει την Αγγλική γλώσσα και θα έχει θετική επίδραση στις μετέπειτα σπουδές του.

✓ **Θα αποκτήσει πολύ καλές βάσεις.**

Τα παιδιά που έχουν παρακολουθήσει Νηπιακά τμήματα πριν ξεκινήσουν την Junior Α' (Α' Προκαταρκτική) αποκτούν σημαντική εμπειρία της γλώσσας, προσαρμόζονται γρήγορα και εύκολα στις απαιτήσεις της επόμενης τάξης και γίνονται άριστοι μαθητές.

✓ **Θα αποκτήσει υπέροχη προφορά.**

Οι μαθητές των Νηπιακών τμημάτων εντυπωσιάζουν τους γονείς τους με την ικανότητά τους να μιλούν την Αγγλική γλώσσα με υπέροχη προφορά μετά από λίγους μόνο μήνες μάθημα.



Οικογένεια: χαρακτηριστικά και σύνδεση με το σχολείο

Παναγιώτης Γιαβρίμης,

Λέκτορας, Τμήματος Κοινωνιολογίας, Πανεπιστημίου Αιγαίου
giavrimis@soc.aegean.gr

Το οικογενειακό περιβάλλον προσδιορίζεται σ' όλες τις σχετικές έρευνες από ένα σύνθετο πλέγμα εννοιών, παραγόντων και δράσεων, που συμβάλλουν στη σχολική πρόοδο και επίδοση των μαθητών. Πολλοί εκπαιδευτικοί συμφωνούν ότι αν και το σχολείο είναι μια πολύ ισχυρή επιρροή για τα περισσότερα παιδιά, το οικογενειακό περιβάλλον θα καθορίσει το βαθμό επιτυχίας που ένας μαθητής θα κατορθώσει. Οι κοινωνικοί - παιδαγωγικοί ρόλοι των μελών της οικογένειας, ιδιαίτερα των γονέων διαφοροποιούνται κατά περιόδους, ανάλογα με την παιδευτική λειτουργία που επιτελεί ο καθένας μέσα στην οικογενειακή ομάδα σε μία δεδομένη στιγμή. Έτσι, μπορούμε να διακρίνουμε:

- α) Ενέργειες που ασκούνται από τους γονείς στο παιδί, κυρίως στα πρώτα στάδια της ζωής του, οι οποίες έχουν στόχο την **ικανοποίηση των Βασικών Βιολογικών αναγκών**.
- β) Προσπάθειες των γονέων που αποσκοπούν στην **κοινωνικοποίηση του παιδιού**, δηλαδή στην εκμάθηση από μέρους του τρόπων συμπεριφοράς και μηχανισμών επικοινωνίας με το περιβάλλον, τους οποίους υιοθετεί και προβάλλει το κοινωνικό σύνολο ως πρότυπο ζωής.
- γ) Ιδιαίτερες προσπάθειες της οικογένειας που κατα-

τείνουν στην κανονική **συναισθηματική ανάπτυξη** του παιδιού και γενικότερα στη **διατήρηση της ψυχικής του υγείας**.

- δ) Παιδαγωγικές ενέργειες και φροντίδες των γονέων που αποβλέπουν στην **πλήρη ενεργοποίηση των νοητικών ικανοτήτων** του παιδιού, οι οποίες συνθέτουν το πνευματικό του δυναμικό.

Οι παραπάνω λειτουργίες της οικογένειας επηρεάζονται και ρυθμίζονται από ορισμένα **κοινωνιολογικά και ψυχολογικά χαρακτηριστικά** της, όπως είναι:

- 1) **Η μορφολογία της οικογένειας**. α) Ο αριθμός των μελών της, η διαφορά ηλικίας, το φύλο και η σειρά γέννησης διαφοροποιούν την αποτελεσματικότητα του γονεϊκού ρόλου, επηρεάζουν την επικοινωνία μεταξύ των μελών της οικογένειας και προσδιορίζουν την ποιότητα της παιδευτικής διαδικασίας. β) Η απουσία του ενός ή και των δύο γονέων επιδρά δυσμενώς στην όλη ανάπτυξη και αγωγή του παιδιού. γ) Οι σοβαρές ή χρόνιες ασθένειες των γονέων. δ) Η παρουσία στο οικογενειακό περιβάλλον συγγενικών ή άλλων προσώπων, που τις περισσότερες φορές συμβάλλουν αποτελεσματικά στο έργο της αγωγής, ενώ άλλες φορές την αλλοιώνουν επικίνδυνα.
- 2) **Το κοινωνικο-οικονομικό και μορφωτικό επίπεδο της οικογένειας**. Η κοινωνικοοικονομική και η μορφωτική διάσταση της οικογένειας αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που επιδρούν θετικά ή αρνητικά στην παιδευτική της λειτουργία, ιδιαίτερα στους μηχανισμούς κοινωνικοποίησης.
- 3) **Ψυχολογικοί παράγοντες**. Η προσωπικότητα των γονέων, η πνευματική κατάσταση και ψυχική τους ωριμότητα και ισορροπία, οι παιδαγωγικές τους αρχές και οι πολιτικές τους πεποιθήσεις είναι παράγοντες που επηρεάζουν τη διαμόρφωση και διαφοροποίηση του οικογενειακού κλίματος. Ακόμη η στάση και η συμπεριφορά των γονέων απέναντι στο παιδί και οι συζυγικές σχέσεις δημιουργούν τη συναισθηματική ατμόσφαιρα της οικογένειας μέσα στην οποία το παιδί αναπτύσσεται και ωριμάζει συναισθηματικά.

Στους κόλπους της οικογένειας **διαμορφώνεται ο πυρήνας της προσωπικότητας του παιδιού** και διαχετεύονται **γνώσεις, ηθικές αρχές και εμπειρίες** που την επηρεάζουν βαθιά και καθοριστικά.

Παράλληλα, τα θέματα που αναφέρονται στους δεσμούς ανάμεσα στο σχολείο και στην οικογένεια απασχολούν την εκπαιδευτική κοινότητα εδώ και αρ-





κετές δεκαετίες, όμως μόνο τις τρεις τελευταίες δεκαετίες ο ρόλος και η επίδραση των γονέων (ή αυτών που έχουν την φροντίδα) στην εκπαίδευση των παιδιών τους έχει αποκτήσει ιδιαίτερο ενδιαφέρον για μελέτη.

Αποτελέσματα ερευνών φανερώνουν ότι **οι γονείς που συμμετέχουν στην εκπαιδευτική διαδικασία** αναπτύσσουν περισσότερη **εμπιστοσύνη προς το σχολείο**, αισθάνονται περισσότερο **σίγουροι για τον εαυτό τους** και **βοηθούν τα παιδιά τους** να αντεπεξέλθουν καλύτερα στην εκπαιδευτική διαδικασία. Επιπλέον, η συνεργασία των εκπαιδευτικών με τέτοιους γονείς **ανεβάζει το ηθικό** των πρώτων και οικοδομεί την κατάλληλη **κοινωνική στήριξη** που απαιτεί ένα αποτελεσματικό σχολείο.

Οι πιο σημαντικοί **προβλεπτικοί παράγοντες για την επιτυχία ενός μαθητή στο σχολείο** δεν είναι το οικογενειακό εισόδημα ή η κοινωνική κατάσταση, αλλά η έκταση προς την οποία η οικογένεια του μαθητή είναι ικανή να εκφράσει **υψηλές, αλλά ρεαλιστικές προσδοκίες για τα παιδιά της**, να δημιουργήσει ένα οικογενειακό περιβάλλον που **ενθαρρύνει τη μάθηση** και να **συμμετέχει στην εκπαίδευση του παιδιού στο σχολείο και στην κοινότητα**.

Τα σχολεία και τα κοινοτικά προγράμματα που υποστηρίζουν τις οικογένειες στις προσπάθειές τους να πραγματοποιήσουν τα παραπάνω μπορεί να επιφέρουν σημαντική βελτίωση στα επιτεύγματα των μαθητών, που μπορεί να είναι:

- **Υψηλότεροι βαθμοί και επιδόσεις στα τεστ**
- **Καλύτερη παρακολούθηση και περισσότερη εργασία στο σπίτι**
- **Λιγότερες θέσεις σε φροντιστηριακές ή ειδικές τάξεις**

- **Περισσότερες θετικές συμπεριφορές και στάσεις**
- **Υψηλότεροι βαθμοί αποφοίτησης**
- **Περισσότερες εγγραφές στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.**

Ένα τέτοιο πρόγραμμα που εφαρμόστηκε στο Σχολείο James Comer στο Yale, έχει βελτιώσει τους βαθμούς και τα αποτελέσματα των τεστ των «φτωχών» παιδιών, στα ίδια επίπεδα που αναμένονται από τα παιδιά της μεσαίας αστικής τάξης και επιπλέον μείωσε τα προβλήματα συμπεριφοράς.

Νομίζουμε, λοιπόν, ότι είναι αναγκαίο οι γονείς να παρέχουν ένα **σταθερό και θερμό οικογενειακό περιβάλλον**, όπου το παιδί να λαμβάνει τη κατάλληλη ενεργοποίηση και να ενθαρρύνεται από το **ενδιαφέρον που δείχνουν οι γονείς για την εκπαίδευση και την ανάπτυξη του**. Επίσης, είναι απαραίτητο να ιδρυθούν **ειδικά εκπαιδευτικά κέντρα για τους γονείς** (π.χ. Σχολές Γονέων), έτσι ώστε να αναπτυχθούν κάποια προγράμματα που να ενθαρρύνουν και να υποστηρίζουν τους γονείς στο να διδάσκουν **μαθησιακές ή ψυχοκοινωνικές δεξιότητες** στα παιδιά τους. Τέλος, τα ίδια τα **σχολεία** θα πρέπει να διοργανώνουν **παιδαγωγικές συναντήσεις** με συμμετοχή των γονέων και φορέων της τοπικής κοινότητας.

Η σχολική κοινότητα μπορεί να κερδίσει πολλά αν γνωρίζει τις αντιδράσεις των γονέων και οι γονείς ωφελούνται πολύ όταν εισάγονται στα προβλήματα του σχολείου. **Φέρνοντας το σχολείο κοντά στη ζωή** και από την άλλη **αφυπνίζοντας το ενδιαφέρον των γονέων για τα σχολικά ζητήματα**, φθάνουμε σ' έναν **επιμερισμό των ευθυνών**, κάτι που συχνά καταλήγει σε μια πραγματική βελτίωση των **εκπαιδευτικών δομών**.

Πώς μπορεί να μάθει το παιδί καλύτερα μια ξένη γλώσσα; Στην τάξη ή στο σπίτι;

Αγνή Μαριακάκη

Ψυχολόγος – Ερευνήτρια

e-mail: Agnes.mariakaki@mindsearch.gr

Ποιος είναι ο ιδανικός τρόπος για να μάθει το παιδί μια ξένη γλώσσα; Να ξεκινήσει μαθήματα σε ένα Κέντρο Ξένων Γλωσσών ή να κάνει ιδιαίτερα μαθήματα στο σπίτι; Καθώς αυτό αποτελεί προβληματισμό αρκετών γονιών, ας δούμε ποιους παράγοντες πρέπει να αξιολογήσει ο γονιός προκειμένου να αποφασίσει τι είναι καλύτερο για το παιδί του.

A. Η ΕΞΑΤΟΜΙΚΕΥΣΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ

Στο ιδιαίτερο

Το παιδί ορίζει το ρυθμό εκμάθησης ανάλογα με την επιμέλειά του. Ο δάσκαλος αναγκάζεται να ακολουθήσει το ρυθμό του μαθητή, που συχνότερα είναι πιο αργός παρά πιο ταχύς. Αν ο δάσκαλος είναι άπειρος και όχι σωστά καταρτισμένος, το παιδί δεν καταφέρνει να καλύψει ολόκληρη την ύλη της χρονιάς και μένει πολύ πίσω σε σχέση με τα παιδιά που φοιτούν σε ένα Κέντρο Ξένων Γλωσσών. Αυτή είναι κοινή διαπίστωση όλων των καθηγητών που εργάζονται σε Κέντρα Ξένων Γλωσσών όταν εντάσσεται στην τάξη τους ένα παιδί που όλα τα προηγούμενα

χρόνια έκανε ιδιαίτερα μαθήματα. Είναι επίσης διαπίστωση και των γονιών, όταν φέρνουν το παιδί τους σε ένα Κέντρο Ξένων Γλωσσών και βλέπουν ότι το παιδί δεν έχει καλή επίδοση στα τελικά διαγωνίσματα του επιπέδου του παρόλο που «έχει καλύψει» όλη την ύλη αυτής της τάξης στο σπίτι.

Στο Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Στην τάξη, ο μαθητής θα αναγκαστεί να επιταχύνει το ρυθμό του, για να συμβαδίσει με τους συμμαθητές του και ο καθηγητής θα φροντίσει να μην έχει κενά ή να καλύψει αυτά τα κενά με κάποια έξτρα μαθήματα. Η εξατομίκευση στο μάθημα είναι πλεονέκτημα μέσα σε ένα σωστά οργανωμένο Κέντρο Ξένων Γλωσσών, ενώ αποτελεί τροχοπέδη στο ιδιαίτερο. Στα παλιότερα χρόνια ιδιαίτερα μαθήματα έκανε ο μαθητής που δεν τα πήγαινε καλά στο σχολείο. Σήμερα κάνει ιδιαίτερα μαθήματα συχνότερα ο μαθητής που βαριέται να διαβάσει ή που οι γονείς του δεν έχουν τη δυνατότητα να τον πηγαίνουν στο σχολείο.

B. ΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ ΠΟΥ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙΤΑΙ

Στο Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Η αποτελεσματικότητα των μαθημάτων ενός Κέντρου Ξένων γλωσσών και η επιτυχία των μαθητών του στις εξετάσεις βασίζεται σε ένα ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΥΣΤΗΜΑ που είναι αποτέλεσμα μακρόχρονης εμπειρίας και βαθιάς γνώσης.

Το σύστημα αυτό έχει στόχο να αναπτυχθούν σφαιρικά όλες οι γλωσσικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την πρόοδο σε μια ξένη γλώσσα. Χρησιμοποιώντας έναν σωστό συνδυασμό βιβλίων και εκπαιδευτικών μέσων, όπως προγράμματα multimedia, διαδραστικό πίνακα, και άλλα οπτικοακουστικά μέσα, ο μαθητής σε ένα σωστά οργανωμένο Κέντρο Ξένων Γλωσσών αναπτύσσει τον γραπτό και τον προφορικό λόγο, την ακουστική κατανόηση και την ικανότητα να διαβάζει και να κατανοεί κείμενα στην ξένη γλώσσα σε πολύ υψηλό επίπεδο. Τα Κέντρα Ξένων Γλωσσών μπορούν να εγγυηθούν την επιτυχία στις εξετάσεις για τα διπλώματα γιατί μπορούν να βασιστούν στο αποτελεσματικό σύστημα που ακολουθούν και το οποίο έχει οδηγήσει πολλά παιδιά έως τώρα στο να πάρουν τα διπλώματά τους στην ξένη γλώσσα.





Στο ιδιαίτερο

Η συντριπτική πλειοψηφία των δασκάλων δεν ακολουθεί ούτε εφαρμόζει κάποιο διδακτικό σύστημα ή διδακτική φιλοσοφία. Ασφαλώς υπάρχουν και φωτεινές εξαιρέσεις, αλλά οι περισσότεροι δάσκαλοι ιδιαίτερων μαθημάτων δεν έχουν συγκεκριμένο σύστημα εκτός και αν έχουν μεγάλη διδακτική εμπειρία. Γι'αυτό είναι **σπάνιες οι περιπτώσεις παιδιών που περνούν τις εξετάσεις** και αποκτούν κάποιο δίπλωμα έχοντας παρακολουθήσει **αποκλειστικά και μόνο ιδιαίτερα μαθήματα**, χωρίς να έχουν πάει ποτέ σε κάποιο Κέντρο Ξένων Γλωσσών.

Γ. Η ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΤΗΣ ΥΛΗΣ ΚΑΙ Ο ΡΥΘΜΟΣ ΤΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

Στο Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Στην τάξη, τον ρυθμό με τον οποίο προχωράει το μάθημα τον καθορίζει ο καθηγητής, ο οποίος βασίζεται στο πρόγραμμα της διδακτέας ύλης της χρονιάς.

Ο έμπειρος καθηγητής μπορεί να χρησιμοποιήσει πολλούς τρόπους για να ενθαρρύνει και να βοηθήσει όλους τους μαθητές να προχωρούν με τους ίδιους περίπου ρυθμούς και φροντίζει να δώσει επιπλέον βοήθεια σε όσους μαθητές την έχουν ανάγκη. Επίσης, σε ένα Κέντρο Ξένων Γλωσσών υπάρχει η δυνατότητα ένας μαθητής να **επιταχύνει τις σπουδές του** παρακολουθώντας **εντατικά τμήματα**. Καθώς υπάρχει διαρκής παρακολούθηση της προόδου του όχι μόνο από τον καθηγητή του αλλά και από τον Διευθυντή σπουδών του Κέντρου Ξένων Γλωσσών στο οποίο φοιτά, είναι σίγουρο ότι ο μαθητής που έχει την ικανότητα να αφομοιώνει και να προχωράει γρήγορα **θα ενθαρρυνθεί να δώσει εξετάσεις για τα διπλώματά του όσο νωρίτερα μπορεί.**

Παράλληλα σε ένα οργανωμένο Κέντρο Ξένων Γλωσσών υπάρχει μέριμνα και για τους μαθητές που χρειάζονται **επιπλέον βοήθεια**. Έτσι οι μαθητές συχνά έχουν τη δυνατότητα να παρακολουθήσουν **πολλές ώρες ενισχυτικών μαθημάτων με χαμηλή επιβάρυνση ή και εντελώς δωρεάν** σαν προσφορά του Κέντρου Ξένων Γλωσσών προς τους μαθητές του. Όλοι οι μαθητές που προετοιμάζονται για διπλώματα σε κάποιο Κέντρο Ξένων Γλωσσών γνωρίζουν πόσο μεγάλη προσπάθεια γίνεται προκειμένου να έχουν

επιτυχία στις εξετάσεις τους και πόσες ώρες τους προσφέρονται δωρεάν για να τους ενισχύσουν στις σπουδές τους.

Στο ιδιαίτερο

Ο καθηγητής στο ιδιαίτερο μάθημα δεν έχει κάποιο συγκεκριμένο μαθησιακό πλάνο για τον μαθητή του. Αυτό που συνήθως κάνει είναι να ακολουθεί το σχεδιασμό μαθημάτων ενός βασικού βιβλίου που έχει διαλέξει για το επίπεδο του μαθητή. Αυτό όμως δεν αρκεί. Χρειάζονται όπως είπαμε και ειδικά μαθήματα για την ανάπτυξη του προφορικού και του γραπτού λόγου. Επίσης, στο ιδιαίτερο μάθημα δεν υπάρχουν **άλλα εκπαιδευτικά μέσα**, σαν αυτά που αναφέραμε πιο πάνω, που **εμπλουτίζουν το μάθημα και μεγιστοποιούν το ενδιαφέρον** αλλά και την **απόδοση** του μαθητή. Η προσέγγιση της ξένης γλώσσας στο ιδιαίτερο μάθημα είναι μονομερής και όχι πολύπλευρη, όπως σε μια τάξη.

Επίσης, όπως ήδη αναφέρθηκε, στο ιδιαίτερο μάθημα, ο καθηγητής ακολουθεί τον ρυθμό του μαθητή, ο οποίος αν δεν είναι επιμελής, μένει πίσω και δεν κατορθώνει να ολοκληρώσει την ύλη του επιπέδου του. Τέλος, αν χρειαστούν και επιπλέον ώρες, όπως για παράδειγμα κατά την προετοιμασία για εξετάσεις, αυτές θα χρεωθούν όλες κανονικά και δεν θα υπάρχει δυνατότητα για επιπλέον δωρεάν ώρες.

Δ. Η ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ ΚΑΙ Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΘΗΓΗΤΗ

Στο ιδιαίτερο

Τα ιδιαίτερα μαθήματα είναι η εύκολη διέξοδος για χαρτζιλίκι ή πρόσθετο εισόδημα για πολλούς γνώστες της Αγγλικής γλώσσας οι οποίοι όμως δεν έχουν εκπαίδευση στη διδασκαλία ή ανάλογη εμπειρία. Η πιστοποίηση ότι κάποιος κατέχει τη γλώσσα δεν κάνει κάποιον ικανό και αποτελεσματικό δάσκαλο. Έτσι οι περισσότεροι καθηγητές στα ιδιαίτερα δεν γνωρίζουν:

Πώς να σχεδιάσουν ένα μάθημα αποτελεσματικά.

Τι μαθησιακούς στόχους να βάλουν για τη σχολική χρονιά.

Πώς να βοηθήσουν τον μαθητή να κατανοήσει και να αφομοιώσει την ύλη του επιπέδου του.

Πώς να καλύψουν τις μαθησιακές αδυναμίες του παιδιού.

Πώς μπορεί να μάθει το παιδί καλύτερα μια ξένη γλώσσα; Στην τάξη ή στο σπίτι;



Στο Κέντρο Ξένων Γλωσσών

Οι καθηγητές είναι πτυχιούχοι Πανεπιστημίων και πολύ συχνά με Μεταπτυχιακές σπουδές. Ανεξάρτητα όμως από το τι πτυχία έχουν είναι όλοι πολύ καλά εκπαιδευμένοι στο Σύστημα που ακολουθεί το Κέντρο Ξένων Γλωσσών στο οποίο εργάζονται. Καθώς η επιτυχία των μαθητών ενός Κέντρου Ξένων Γλωσσών βασίζεται στην πολύ καλή δουλειά που κάνει το διδακτικό του προσωπικό, η Διεύθυνση του Κέντρου επενδύει στην εκπαίδευση των καθηγητών του και βέβαια οι Διευθυντές των Κέντρων επιβλέπουν τη δουλειά που γίνεται σε όλες τις τάξεις. Υπάρχει λοιπόν τακτική αξιολόγηση του έργου του καθηγητή στην τάξη, καθώς και αποτελεσματική στήριξη στο έργο του, πράγμα που εξασφαλίζει **υψηλής ποιότητας διδασκαλία** στους μαθητές των Κέντρων Ξένων Γλωσσών.

Ε. Η ΑΞΙΑ ΤΗΣ ΟΜΑΔΑΣ ΤΩΝ ΣΥΜΜΑΘΗΤΩΝ

Είναι πολύ σημαντικό να δώσουμε την κατάλληλη σημασία στην ομάδα των συμμαθητών, μαζί με τους οποίους μαθαίνει την ξένη γλώσσα το παιδί. Μέσα στην τάξη το παιδί θα αυξήσει την προσπάθειά του, γιατί η τάξη έχει **ένα συνολικό δικό της ρυθμό** στον οποίο θα πρέπει να προσαρμοστεί κάθε μαθητής. Καθώς έχει μπροστά του τον καλύτερο μαθητή, αυτόν που τα καταφέρνει λίγο καλύτερα στα προφορικά, ή λίγο καλύτερα στην έκθεση, πυροδοτείται η **φιλοδοξία και η άμιλλα**.

Μέσα στην τάξη το παιδί **δεν θα βαρεθεί**, γιατί έχει τους φίλους του, μαθαίνει μαζί με την παρέα του. Μέσα στην τάξη το παιδί εκτίθεται σε **διάφορα μαθησιακά στυλ** μέσω των συμμαθητών του. Μαθαίνει λοιπόν με **πολλαπλούς τρόπους**, ακούγοντας τους συμμαθητές του, μελετώντας και κάνοντας εργασίες μαζί τους. Μέσα στην τάξη θα δει **το σωστό να επιβραβεύεται και το λάθος να διορθώνεται πολλές φορές**, επαναληπτικά, στους συμμαθητές του, και δεν γίνεται λοιπόν να μην μάθει και να μην προχωρήσει.

ΣΤ. ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΤΗΝ ΙΔΙΑ ΤΗ ΖΩΗ

Σε μια τάξη το παιδί δεν αποκτά απλά γνώσεις. Στο κοινωνικό περιβάλλον ενός σχολείου το παιδί εκτίθε-

ται στις ανθρώπινες σχέσεις και σε όλα τους τα στάδια. Μαθαίνει να συμμετέχει, να διακρίνεται, να διεκδικεί, να κάνει υπομονή, να ανέχεται, να διαπληκτίζεται και να συγχωρεί, να διαφωνεί και να τα ξαναβρίσκει, να εντάσσεται σε ένα σύνολο.

Όλες αυτές είναι δεξιότητες για τη ζωή εξίσου ή και πιο σημαντικές από τα διπλώματα. Είναι τα χαρακτηριστικά που αύριο θα βοηθήσουν το παιδί να επιβιώσει στο επάγγελμά του, στη δική του οικογένεια, με τους συνεργάτες και τους προϊσταμένους του. Η τάξη και το σχολείο είναι **ο ιδανικός χώρος όπου μαθαίνει** όλα αυτά τα μαθήματα **με ασφάλεια**. Αντίθετα, **το ιδιαίτερο μάθημα απομονώνει το παιδί, το «αποστειρώνει» από όλη αυτή τη μάθηση ζωής. ΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΛΟΙΠΟΝ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΤΟ ΙΔΙΑΙΤΕΡΟ;**

Σαφώς και υπάρχουν περιπτώσεις όπου το ιδιαίτερο είναι απαραίτητο. Είναι πολύτιμο και αξεπέραστο στις περιπτώσεις που το παιδί έχει σημαντικές μαθησιακές δυσκολίες, όπως είναι οι βαριές μορφές δυσλεξίας ή άλλες δυσκολίες.

Σε τέτοιες περιπτώσεις όμως και πάλι ο γονιός καλό είναι να βρίσκει ειδικά εκπαιδευμένους ειδικούς και δασκάλους, για να εξασφαλίζει σωστή εκπαίδευση και επίβλεψη στο παιδί του.

ΠΩΣ ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΕΝΑ ΚΕΝΤΡΟ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ;

Όταν οι γονείς αξιολογούν ένα σχολείο γλώσσας, πέρα από τις αίθουσες, το κτήριο, την τάξη, την προσβασιμότητα στο σπίτι, πρέπει να αξιολογούν:

- ✓ τον επαγγελματισμό
- ✓ την πείρα του διδακτικού προσωπικού
- ✓ το πάθος και το ενδιαφέρον τους για το παιδί.

Επίσης, τα εμπνευσμένα σχολεία ξένων γλωσσών, εκτός από την ξένη γλώσσα, μαθαίνουν στα παιδιά να σκέφτονται, να συγκεντρώνονται, να ιεραρχούν, να συνθέτουν, να θέτουν και να επιτυγχάνουν στόχους, να συνεργάζονται. Να κατανοούν τους άλλους, να κάνουν φίλιες, να συναγωνίζονται.

Γιατί οι ξένες γλώσσες είναι ο καμβάς πάνω στον οποίο χτίζονται οι πιο ουσιαστικές ικανότητες για τη ζωή.

ESB



Assessments in English
Awarding Body of Ofqual

Language Examinations B1 • B2 • C1 • C2

All four levels
recognized
by ASEP

Based on the Common European Framework of the Council of Europe



P anhellenic
A ssociation of
L anguage
S chool
O wners

- Examination Periods: December and May
- Πληροφορίες στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών

Οι τέσσερις συνθήκες της αυτοεκτίμησης

Βίκυ Σίμου, Αγγλικά PhD

Ψυχοθεραπεύτρια – Οικογενειακή Θεραπεύτρια Ειδικός στην αυτοεκτίμηση
Διευθύντρια του Κέντρου Συναισθηματικής Έρευνας και Αυτοεκτίμησης
Τηλ. 210-6722488, e-mail: gcse@mail.otenet.gr, URL: www.simou-eq.org

Ο Harris Clemes και ο Reynold Bean έχουν αναγνωρίσει τέσσερις συνθήκες, τις οποίες πιστεύουν ότι τα άτομα πρέπει να βιώσουν με συνέπεια και σε ένα μεγάλο βαθμό, προκειμένου να λειτουργούν σε ένα επίπεδο υψηλής αυτοεκτίμησης.

Α΄ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ
Β΄ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ
Γ΄ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ
Δ΄ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΩΝ ΠΡΟΤΥΠΩΝ
ΜΟΝΤΕΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Α. ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΣΥΝΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Όταν βιώνουμε τη **Συνεκτικότητα** έχουμε το συναίσθημα ότι ανήκουμε κάπου και αισθανόμαστε δεμένοι με:

- **σημαντικούς ανθρώπους στη ζωή μας:** μέλη της οικογένειας, γείτονες, φίλους, κλήρο, δασκάλους, συμμαθητές, μέλη ομάδων
- **σημαντικά μέρη:** το σπίτι μας, τη γειτονιά μας, το σχολείο, την κοινότητα, το κράτος μας, τη χώρα



μας

- **πράγματα που μας ανήκουν:** κατοικίδια ζώα, ρούχα, προσωπικά αντικείμενα, έπιπλα, βιβλία, εικόνες, είδη ψυχαγωγίας
- **ειδικές δραστηριότητες ή γεγονότα:** σπορ, μουσική, χορός, τέχνη,
- **το δικό μας σώμα:** μπορούμε να εμπιστευτούμε το σώμα μας να κάνει ό,τι θέλουμε σε φυσικές δραστηριότητες όπως τα σπορ, ο χορός, η γυμναστική
- **την κληρονομιά μας:** το παρελθόν, τις ρίζες μας, την κουλτούρα μας, την εθνική μας ομάδα

Β. ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑΣ

Όταν βιώνουμε τη **Μοναδικότητα** σεβόμαστε και εκτιμούμε την ατομικότητά μας και λαμβάνουμε το σεβασμό και την εκτίμηση των άλλων για το ότι είμαστε διαφορετικοί. Μπορούμε να απολαύσουμε την ατομικότητά μας, επειδή νοιώθουμε άνετα με:

- την αξία αυτών που κάνουμε και εμπιστευόμαστε την αντίληψή μας.
- αισθανόμαστε ότι υπάρχει κάτι ιδιαίτερο σχετικά με μας
- αισθανόμαστε και γνωρίζουμε ότι μπορούμε να κάνουμε πράγματα που κανένας άλλος δεν μπορεί
- γνωρίζουμε ότι οι άλλοι μας θεωρούν επίσης ιδιαίτερους
- ελεύθερα εκφράζουμε την ατομικότητά μας και απολαμβάνουμε το ότι είμαστε διαφορετικοί

Γ. ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΔΥΝΑΜΗΣ

Όταν βιώνουμε τη **Δύναμη**, αισθανόμαστε ικανοί να επηρεάζουμε τις συνθήκες της ζωής, επειδή έχουμε μάθει να παίρνουμε τις κατάλληλες αποφάσεις και επειδή:

- πιστεύουμε ότι συνήθως μπορούμε να πραγματοποιήσουμε ό,τι επιδιώκουμε
- γνωρίζουμε ότι μπορούμε να πάρουμε αυτό που χρειαζόμαστε προκειμένου να κάνουμε αυτό που πρέπει να κάνουμε
- αισθανόμαστε ότι είμαστε υπεύθυνοι για σημαντικούς τομείς στη ζωή μας

- αισθανόμαστε άνετα όταν εκτελούμε τις ευθύνες μας
- γνωρίζουμε πώς να παίρνουμε αποφάσεις και να λύνουμε προβλήματα
- γνωρίζουμε πώς να αντιμετωπίζουμε την πίεση και το άγχος, έτσι ώστε να μην χάνουμε τον έλεγχο και βιώνουμε συναισθηματική κατάρρευση
- γνωρίζουμε πώς να χρησιμοποιούμε τις συγκεκριμένες δεξιότητές μας στις κατάλληλες συνθήκες

Δ. ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΗΣ ΜΟΝΤΕΛΟΠΟΙΗΣΗΣ

Όταν βιώνουμε την **Μοντελοποίηση**, μπορούμε να βγάλουμε νόημα από τη ζωή επειδή:

- είτε γνωρίζουμε είτε έχουμε γνωρίσει ανθρώπους που αξίζει να αποτελούν πρότυπα για τη συμπεριφορά μας
- έχουμε εμπιστοσύνη στην ικανότητά μας να ξεχωρίζουμε το σωστό από το λάθος, το καλό από το κακό
- έχουμε αποκτήσει αξίες και την πίστη ότι μπορούμε να βασιστούμε σε κάποιους για οδηγίες και εποπτεία της συμπεριφοράς μας
- είχαμε ή έχουμε μια ευρεία ποικιλία εμπειριών, ώστε δε φοβόμαστε τις νέες εμπειρίες
- μπορούμε να δουλέψουμε για την κατάκτηση των στόχων μας και γνωρίζουμε συνειδητά ποιοι είναι αυτοί
- γνωρίζουμε τα κριτήρια με τα οποία η συμπεριφορά μας θα αξιολογηθεί στο σπίτι, στο σχολείο, στην ευρύτερη κοινότητα και τον κόσμο
- γνωρίζουμε πώς να μαθαίνουμε, έχουμε αίσθηση της τάξης

Το συναίσθημα των Προτύπων αναπτύσσεται όταν έχουμε ή είχαμε:

- **Ανθρώπινα πρότυπα άξια μίμησης.** Μιμούμενοι αξιολογικά πρότυπα ρόλων, όπως οι γονείς, οι δάσκαλοι ή οι θρησκευτικοί, κοινωνικοί και πολιτικοί ηγέτες, μας βοηθάει να μορφοποιήσουμε τη δική μας κατεύθυνση και να αποφασίσουμε:
 - τι είδος ανθρώπου θέλουμε να γίνουμε
 - πώς θέλουμε να ενεργούμε
 - ποιόν να σεβόμαστε
 - σε ποιόν να απευθυνθούμε για βοήθεια
 - τι αναμένεται από μας
- **Επαρκή φιλοσοφικά πρότυπα** που βασίζονται σε οικογενειακές, θρησκευτικές ή κοινωνικές αξίες ή ιστορικές φιλοσοφίες
- Αυτά τα πρότυπα μας βοηθούν να σχηματοποιήσουμε τις προσωπικές μας απόψεις, καθοδηγούν τη συμπεριφορά μας και επηρεάζουν τους στόχους μας



- **Τα επαρκή φιλοσοφικά πρότυπα** μας βοηθούν να μορφοποιήσουμε τις επιλογές μας και να διευκρινίσουμε:
 - τι πιστεύουμε και σε τι δίνουμε αξία
 - την προσωπική μας αντίληψη για την αλήθεια
 - την κατεύθυνση της ζωής μας ή το σκοπό της
 - την προσωπική μας αλληλεπίδραση με το σύμπαν
 - **Επαρκή λειτουργικά πρότυπα** ώστε να παρέχουν εμπιστοσύνη στο χτίσιμο εμπειριών.
 - **Τα λειτουργικά πρότυπα** βοηθούν να σχηματοποιήσουμε την αντίληψή μας ως προς το πώς να αλληλεπιδρούμε με το παρόν αλλά και μελλοντικό περιβάλλον
- Τα επαρκή λειτουργικά πρότυπα παρέχουν καθοδήγηση:
- στη μάθηση και στη γνώση του πώς τα πράγματα ταιριάζουν μεταξύ τους δομικά
 - στην επιλογή κοινωνικών ή προσωπικών κριτηρίων
 - στην κρίση του τι μπορεί να λειτουργήσει και του τι μπορεί να επιτευχθεί
 - στην απόφαση σχετικά με το ποιοι ρόλοι θα ακολουθηθούν



Κέντρα Ξένων Γλωσσών

EUROPALSO SOCIETY for **Quality** Testing



ΑΓΓΛΙΚΑ



ΓΑΛΛΙΚΑ



ΙΤΑΛΙΚΑ

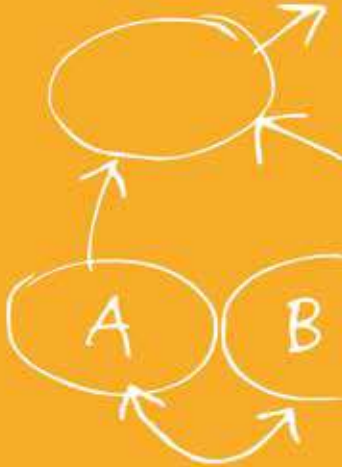


ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

Αν ζητάτε **Ε** λεγχο και θέλετε **Α** ποδείξεις στα Κέντρα EUROPALSO SOCIETY for QUALITY testing έχουμε συμπεριλάβει στο πρόγραμμά μας ειδικά συστήματα **Ε** λέγγου:

A Γονείς και Σπουδαστές γνωρίζουν με λεπτομέρεια τη διδακτέα ύλη (το syllabus), δηλαδή τα βασικά **Γραμματικά φαινόμενα** και το **Λεξιλόγιο** που πρέπει να διδαχθούν στο συγκεκριμένο επίπεδο.

B Ακολουθούν **Practice Tests**, εξετάσεις ποιότητας και αξιολόγησης, **Quality Testing**, σε προγραμματισμένα τακτικά διαστήματα, που πιστοποιούν και **Ε** λέγγου το πραγματικό επίπεδο γνώσεων του Σπουδαστή. Επιβεβαιώνονται έτσι οι γνώσεις τους και εντοπίζονται οι πιθανές ελλείψεις τους. Με αυτό ακριβώς το είδος των Tests μπορούμε να βοηθήσουμε τον κάθε Σπουδαστή να καλυτερεύει εκεί ακριβώς, όπου χρειάζεται.



Έτσι δεν συσσωρεύονται κενά, τα οποία αγχώνουν το παιδί και συχνά οδηγούν σε αδιέξοδα. Έγκαιρα και ευχάριστα ο Σπουδαστής τα καλύπτει και βελτιώνεται εκεί ακριβώς, όπου χρειάζεται.

Όταν τα παιδιά προχωρούν χωρίς προβλήματα, νιώθουν ευχαριστημένα και σίγουρα για την προοδό τους.

Ε λεγγος σπουδών σημαίνει **ποιότητα** και **επιτυχία**.

Με το σύστημα **Quality Testing**

σας δίνουμε τις **Α** ποδείξεις που ζητάτε για **Ε** λεγγο ποιότητας και **Ε** πιτυχία



Εξετάσεις για τα διπλώματα

STARS 1 - STARS 2 - BEGINNERS - ELEMENTARY - BASIC
JUNIOR - PREMIER - ANFANGER

Τον περασμένο Μάιο χιλιάδες παιδιά συμμετείχαν στις εξετάσεις **Europalso** για την απόκτηση των διπλωμάτων **STARS 1- STARS 2 – BEGINNERS – ELEMENTARY – BASIC**. Ξεκινώντας από το επίπεδο της **Junior B' (B' Προκαταρκτικής)** τάξης, με το **STARS 1**, τα παιδιά μέχρι την **D' class (Δ' κανονική)**, είχαν την ευκαιρία να συμμετέχουν σε μια διαδικασία **έγκυρης αξιολόγησης** των γνώσεων που αποκόμισαν κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

Η επιτυχία στις εξετάσεις αυτές:

- αποτελεί **επιβράβευση των προσπαθειών τους** όλη τη χρονιά
- ενισχύει την **αυτοπεποίθηση** και την **αυτοεκτίμησή τους**
- αποτελεί έναν **στόχο** που λειτουργεί σαν **κίνητρο** για να καταβάλουν οι μαθητές **μεγαλύτερη προσπάθεια** κατά την διάρκεια της χρονιάς
- **κινητοποιεί** τον μαθητή να **συνεχίσει τις προσπάθειές του** και την επόμενη χρονιά

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΤΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ EUROPALSO FOR QUALITY TESTING

Ποιός είναι ο σκοπός της αξιολόγησης

- Πρώτον, **πληροφορεί τους μαθητές για τις επιδόσεις τους** ώστε να αλλάξουν τον τρόπο μελέτης τους, αν τα αποτελέσματα δεν είναι ικανοποιητικά.
- Δεύτερον, **πληροφορεί τους γονείς για τα αποτελέσματα** των προσπαθειών των παιδιών τους.
- Τρίτον, **πληροφορεί τους καθηγητές για την αποτελεσματικότητα** των διδακτικών μεθόδων που ακολουθούν.

Η αξιολόγηση με το σύστημα EUROPALSO δίνει απαντήσεις:

α) Στους μαθητές που αναρωτιούνται:

«Είναι αρκετές οι προσπάθειες που κάνω ή μήπως πρέπει να μελετήσω κι άλλο;»

β) Στους γονείς που αγωνιούν:

«Είναι οι γνώσεις του παιδιού μου ανάλογες με το επίπεδό του;»

«Έχει μάθει το παιδί μου, που αγωνίζεται όλη τη χρονιά, όλα όσα έπρεπε να μάθει;»

γ) Στους καθηγητές που μοχθούν:

«Είναι αποτελεσματική η μέθοδος διδασκαλίας που ακολουθώ;»

«Έχουν κατακτήσει όλοι οι μαθητές μου τις γνώσεις του επιπέδου στο οποίο έχουν ενταχθεί και παρακολουθούν όλη τη χρονιά;»

Την απάντηση σε αυτά τα ερωτήματα δίνει η **αξιολόγηση μέσω του συστήματος του EUROPALSO SOCIETY FOR QUALITY TESTING**, η οποία δεν έχει στόχο να αξιολογήσει μόνο τους μαθητές αλλά γενικότερα την **αποτελεσματικότητα όλων όσων εμπλέκονται στην εκπαιδευτική διαδικασία**.

Αν τα αποτελέσματα της αξιολόγησης δεν είναι ικανοποιητικά μπορούν να σχεδιαστούν **παρεμβάσεις για την βελτίωση του μαθητή**.

Είναι πολύ σημαντικό να δίνουμε στα παιδιά ευκαιρίες να **δοκιμάζουν τις δυνάμεις τους και μετά να επιβραβεύουμε τις προσπάθειες και τις επιτυχίες τους**. Γιατί αυτές οι εμπειρίες επιτυχίας είναι που βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν υψηλή αυτοεκτίμηση.

Ζητήστε από το Κέντρο Ξένων Γλωσσών που έχετε επιλέξει από την αρχή της σχολικής χρονιάς να ενταχθεί το παιδί σας στην προετοιμασία για την αξιολόγηση και τις εξετάσεις **Europalso for Quality Testing**.

Η διεξαγωγή των εξετάσεων έχει πιστοποιηθεί για την ποιότητα και την αξιοπιστία της με ISO 9001-2000 του ΕΛΟΤ.

ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ EUROPALSO

Επίπεδα:

ΑΓΓΛΙΚΑ: Stars 1, Stars 2, Beginners, Elementary, Basic

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ: Anfanger

ΓΑΛΛΙΚΑ: Junior, Premier

Περίοδος εξετάσεων: Μάιος

Πληροφορίες στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών

Εθισμός στους υπολογιστές και στο Internet

Μ.Κ.

Διδάκτωρ Παντείου Πανεπιστημίου. Κοινωνική Πολιτική της Εκπαίδευσης
Ψυχολόγος – Ειδική Παιδαγωγός - Εκπαιδευτικός

Η υπεβολική ενασχόληση με τους υπολογιστές και το ίντερνετ δεν είναι ακόμη επίσημα ψυχική διαταραχή. Υπάρχει αντιπαράθεση μεταξύ των επιστημόνων επειδή εθισμός είναι η φυσική εξάρτηση από κάποια ουσία συνήθως ενώ οι υπολογιστές είναι αποτυχία να αντισταθείς σε κάποια παρόρμηση.

Είναι δηλαδή ψυχολογικό πρόβλημα και όχι κατάχρηση ουσιών. Οπότε σύμφωνα με πολλούς επιστήμονες είναι καταναγκαστική συμπεριφορά και όχι εθισμός. Πάντως ούτως ή άλλως θα ενταχθεί σύντομα στις ψυχικές παθήσεις.

Όσ τόσο όσον αφορά τους γονείς, τα παιδιά και τους εκπαιδευτικούς και πολλές φορές τους ίδιους τους ενήλικες που είναι εθισμένοι τα αποτελέσματα και τα προβλήματα που δημιουργούνται είναι τα ίδια.

Το πρόβλημα υπάρχει και παίρνει τη **μορφή επιδημίας**. Χιλιάδες μαθητές αποτυγχάνουν στο σχολείο επειδή ξοδεύουν πολύ χρόνο στους υπολογιστές. Το ίδιο κάνουν και πολλοί εργαζόμενοι.

Ποιοί κινδυνεύουν περισσότερο

Είναι χαρακτηριστικό της ανθρώπινης φύσης να είναι επιρρεπής στον εθισμό αλλά κάποιοι από μας λόγω προσωπικότητας ή περιβαλλοντολογικών συνθηκών βρισκόμαστε σε μεγαλύτερη επικινδυνότητα. Αυτοί που κινδυνεύουν περισσότερο να σπαταλάνε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου τους μπρος από ένα υπολογιστή είναι:

- Οι μοναχικοί άνθρωποι.
- Οι ντροπαλοί.
- Οι μη δημοφιλείς.

Άτομα που **βαριούνται** και δεν έχουν βρει άλλους ενδιαφέροντες τρόπους να περνούν τον ελεύθερο χρόνο τους.

Πολύ **έξυπνα άτομα** που δεν έχουν βρει άλλες προκλήσεις.

Οι ανασφαλείς.

Τα παιδιά που μένουν **πολλές ώρες μόνα στο σπίτι**.

Αυτοί που βρίσκουν ελκυστικά τα πολυμέσα λόγω **προσωπικών προτιμήσεων**.

Αυτοί που **δεν θέλουν να κουραστούν να αποκτήσουν δεξιότητες μάθησης** και προτιμούν τον υπολογιστή που τους βοηθάει να μαθαίνουν πιο εύκολα (πράγμα που δεν είναι πάντα αρνητικό).

Αυτοί που τους ενθουσιάζουν τα **παιχνίδια στο διαδίκτυο**.

Τι κάνουν οι έφηβοι στο διαδίκτυο

Στατιστικά οι έφηβοι κινδυνεύουν περισσότερο από όλους να εθιστούν στο διαδίκτυο λόγω των κοινωνικών συνθηκών που βιώνουν αλλά και λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών της εφηβικής προσωπικότητας.

Όπως πολλοί από εμάς ήδη ξέρουμε οι έφηβοι στο διαδίκτυο, παίζουν παιχνίδια, συζητούν με φίλους, ψάχνουν πληροφορίες, μπαίνουν σε ιστοσελίδες με πορνογραφικό υλικό.

Πώς αναγνωρίζουμε το πρόβλημα

Τα άτομα που κινδυνεύουν άμεσα να εθιστούν:

Ασχολούνται με τον υπολογιστή περισσότερη ώρα από αυτή που αρχικά σκόπευαν.

Δεν καταλαβαίνουν πως περνά η ώρα.

Λένε ότι έτσι ξεφεύγουν από τα προβλήματα. Τα παιδιά ξεφεύγουν από τα μαθήματα που έχουν να μελετήσουν.

Προσπαθούν να ελαττώσουν το χρόνο που αφιερώνουν στους υπολογιστές αλλά δεν το καταφέρνουν.

Σκέφτονται συνέχεια τον υπολογιστή και ανυπομονούν να ασχοληθούν μαζί του.

Κρύβουν από συγγενείς και φίλους τον χρόνο που πραγματικά αφιερώνουν στον υπολογιστή.

Όταν αισθάνονται κατάθλιψη ή υπερένταση καταφεύγουν στον υπολογιστή.

Χάνουν κοινωνικές συναναστροφές ή δεν είναι συνεπείς στις εργασίες τους επειδή δεν τους μένει χρόνος λόγω της ενασχόλησής τους με τους υπολογιστές.

Συνεχίζουν να αφιερώνουν χρόνο στον υπολογιστή

παρόλο που αντιλαμβάνονται ότι τους δημιουργεί προβλήματα στις σχέσεις τους.

Γενικά προειδοποιητικά σημάδια.

Μαθητές. Μειωμένη επίδοση στο σχολείο.

Εργαζόμενοι. Μειωμένη απόδοση στη δουλειά.

Τα άτομα που ήδη έχουν εθιστεί:

- Αισθάνονται ότι κάτι τους λείπει αν δεν είναι συνδεδεμένα.
- Ξυπνούν πιο νωρίς ή κοιμούνται πολύ αργά για να ασχοληθούν με τον υπολογιστή.
- Αισθάνονται νευρικήτητα αν δεν ασχοληθούν με τους υπολογιστές για μερικές ημέρες.
- Θεωρούν κάποιους ανθρώπους που έχουν συναντήσει στο ίντερνετ αλλά ποτέ δεν έχουν δει τους καλύτερους τους φίλους.
- Προτιμούν να κάνουν παρέα με άτομα στο ίντερνετ από το να συναντούν τους φίλους τους στον πραγματικό κόσμο
- Η χρήση του υπολογιστή δημιουργεί προστριβές στην οικογένεια.
- Λένε ψέματα.
- Έχουν προβλήματα υγείας λόγω της κακής διατροφής, της έλλειψης ύπνου και της κακής προσωπικής υγιεινής.
- Αισθάνονται πόνους στον καρπό του χεριού, ξηρασία στα μάτια, πονοκεφάλους και πόνους στην πλάτη.
- Είναι παχύσαρκα.

Άλλοι Κίνδυνοι

Εκτός από το χάσιμο του χρόνου τους τα παιδιά κινδυνεύουν και από άλλα πράγματα όταν ασχολούνται πολύ και με λάθος τρόπο με το διαδίκτυο. Οι επιπλέον κίνδυνοι είναι:

- Η παιδική πορνογραφία.
- Οι σεξουαλικές πράξεις μέσω κάμερας.
- Οι συναντήσεις με άτομα που γνωρίζουν στο διαδίκτυο και μπορεί να είναι επικίνδυνα.
- Τα επικίνδυνα άτομα που χρησιμοποιούν ψεύτικα ονόματα και δηλώνουν ψευδή στοιχεία σε σχέση με το φύλο τους, την ιδιότητά τους, την ηλικία τους ή τους σκοπούς τους.
- Η δημόσια διαπόμπευση και τα κουτσομπολιά από συνομηλίκους στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης.
- Τα αμφιλεγόμενα sites όπως το Pro-Ana που τα «βοηθούν» να κάνουν δίαιτα μέχρι λιμοκτονίας ή αυτά που



τους δείχνουν τρόπους για να αυτοκτονήσουν.

Με τι ασχολούνται συνήθως τα παιδιά.

Τα παιδιά όλων των ηλικιών αν δεν επιβλέπονται κατά τις επισκέψεις τους στο ίντερνετ μπορεί:

- Να βλέπουν πορνογραφικό υλικό ή μιλάνε για το σεξ στο διαδίκτυο.
- Να κάνουν σχέσεις στο διαδίκτυο και να αποφεύγουν τις σχέσεις στον πραγματικό κόσμο.
- Να παίζουν τυχερά παιχνίδια και να ξοδεύουν χρήματα.
- Να παίζουν γενικά παιχνίδια σε εικονική πραγματικότητα.
- Να αγοράζουν πράγματα από το διαδίκτυο.
- Να βρίσκουν πληροφορίες που δεν χρειάζονται και να τις αρχειοθετούν στα όρια του ψυχαναγκασμού.

Πως θα βοηθήσουμε τα παιδιά πριν εθιστούν.

Είναι απαραίτητο να πούμε ορισμένα πράγματα στα παιδιά για την καλή χρήση του διαδικτύου και να τα επαναλαμβάνουμε συχνά. Τα βασικότερα από αυτά που θα πρέπει να τους πούμε είναι:

- Μην συναντάτε άτομα που έχετε γνωρίσει στο διαδίκτυο. Αν θέλετε να τα συναντήσετε να το κάνετε σε δημόσιο χώρο με φίλους.
- Οι άνθρωποι στο διαδίκτυο μπορεί να λένε ψέματα. Μην δίνετε διεύθυνση, τηλέφωνο, όνομα σχολείου ή φωτογραφία σας.
- Αν κάποιος σας παρενοχλήσει μην ντραπείτε. Δεν φταίτε εσείς. Πέστε το σε κάποιο ενήλικα.
- Προσέχετε τους ιούς. Μην ανοίγετε αρχεία που δεν γνωρίζετε ποιος τα έστειλε.
- Μην στέλνετε αριθμό πιστωτικής κάρτας ή αριθμό λογαριασμού. Αν κάτι είναι πολύ καλό για να είναι αληθινό μην το πιστεύετε.
- Μην δίνετε τον κωδικό του λογαριασμού σας σε κανένα.
- Να αποφεύγετε κόμβους που είναι για ενήλικες.



Γενικά μιλήστε με τα παιδιά σας για το διαδίκτυο όπως μιλάτε για τις άλλες τους δραστηριότητες.

Πως θα βοηθήσουμε τα παιδιά όταν νομίζουμε ότι έχουν εθιστεί.

- Το πρώτο στάδιο της συνειδητοποίησης είναι το πιο δύσκολο.
- Μιλήστε με το παιδί. Μπορεί να έχει προβλήματα και να καταφεύγει στους υπολογιστές για να μην τα σκέφτεται.
- Τοποθετήστε τον υπολογιστή σε σημείο του σπιτιού που βρίσκεστε όλοι πολλές ώρες.
- Βάλτε κωδικό για να ανοίγει ο υπολογιστής που θα ξέρετε μόνο εσείς. Προσέξτε όμως επειδή οι κωδικοί μπορεί να σπάσουν.
- Βρείτε τι ακριβώς κάνει το παιδί. Παίζει παιχνίδια, μιλάει με «φίλους», ψάχνει στο ίντερνετ;
- Βάλτε χρονικό όριο και ελέγξτε αν το τηρεί.
- Δώστε το καλό παράδειγμα και μην ασχολείστε εσείς πολύ με τον υπολογιστή.
- Κοιτάζετε συχνά το ιστορικό του υπολογιστή για να δείτε τι κάνει το παιδί όταν απουσιάζετε.
- Βάλτε πρόγραμμα που περιορίζει χρονικά τη χρήση.
- Ζητείστε του να αναλάβει υποχρεώσεις και αφαιρέστε προνόμια αν δεν το κάνει.
- Κάντε πράγματα με το παιδί. Μην το αφήνετε να βαριέται.
- Προειδοποιείτε ότι αν δεν συμμορφωθεί θα του πάρετε τελείως τον υπολογιστή.

- Είναι προτιμότερο να υπάρχει συναίνεση αλλά αν το πείτε και δεν συμμορφωθεί κάντε το.
- Μην αντικαταστήσετε το χρόνο στον υπολογιστή με την τηλεόραση ή τα παιχνίδια.
- Το παιδί μπορεί να θυμώσει. Να είστε προετοιμασμένοι και μην υποχωρείτε.

Θετικά στοιχεία.

Φυσικά οι υπολογιστές δεν είναι κάτι που θα πρέπει να δαιμονοποιήσουμε. Είναι καλοί και χρήσιμοι αν τους χρησιμοποιούμε σωστά.

- Γενικά ο υπολογιστής μπορεί να σε κάνει πιο ενημερωμένο. Παίρνεις πολλές πληροφορίες που σου δίνουν τη δυνατότητα να ενημερωθείς σφαιρικά.
- Οι ντροπαλοί άνθρωποι μπορούν να βρουν φίλους, ακόμη και συντρόφους μέσω ίντερνετ.
- Γνωρίζεις πρώτα την προσωπικότητα και μετά το άτομο εμφανισιακά. Αυτό μπορεί να είναι θετικό.
- Τον χρησιμοποιείς για εκπαιδευτικούς λόγους.
- Βελτιώνει τις αναγνωστικές δεξιότητες και το λεξιλόγιο των παιδιών.
- Η σωστή χρήση του βελτιώνει τους βαθμούς.
- Οι έφηβοι δοκιμάζουν ταυτότητες στις σελίδες κοινωνικής δικτύωσης χωρίς κίνδυνο.

Πρέπει επίσης να ξέρετε ότι:

- 86% των μαθητών που είναι εθισμένοι έχουν άλλα προβλήματα (κατάθλιψη, ντροπαλότητα, μοναξιά) και ο εθισμός είναι το σύμπτωμα.

Πως να καλλιεργήσουμε στα παιδιά θετική στάση και αγάπη για την ξένη γλώσσα

B. M.

M.A. Lancaster University
Εκπαιδευτικός- Ψυχολόγος

Πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά να αποκτήσουν σωστή στάση απέναντι στη μάθηση και αγάπη για την ξένη γλώσσα που μαθαίνουν.

Τα παιδιά ξεκινούν τα Αγγλικά στα Pre-Junior και Junior τμήματα έχοντας δίψα για μάθηση και φυσική περιέργεια για την καινούργια γλώσσα. Στις τάξεις αυτές καταβάλλεται προσπάθεια οι συνθήκες μάθησης να είναι όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες και να κεντρίζουν το ενδιαφέρον του παιδιού. Μέσα από τραγούδια, ενδιαφέρουσες ιστορίες, θεατρικά δρώμενα, πολλή ενθάρρυνση και επιβράβευση οι ειδικά εκπαιδευμένοι καθηγητές αυτών των τάξεων προσπαθούν όχι μόνο να βάλουν τις πρώτες βάσεις της Αγγλικής γλώσσας αλλά και να βοηθήσουν τα παιδιά να κάνουν τα πρώτα τους βήματα στην ξένη γλώσσα χωρίς να απογοητευθούν.

Πρωταρχικός στόχος είναι τα παιδιά να αποκτήσουν αγάπη για τη μάθηση γενικότερα αλλά και για την ξένη γλώσσα ειδικότερα. Είναι μεγάλη ικανοποίηση για τον καθηγητή της ξένης γλώσσας να ακούει μαθητές μεγάλων τάξεων που προετοιμάζονται για εξετάσεις να λένε ότι αγαπούν τα Αγγλικά παρόλο που πλέον είναι δύσκολο το επίπεδο και ότι έρχονται για να πάρουν μόνο το πτυχίο και να μην ασχοληθούν ξανά με

τα Αγγλικά.

Στην προσπάθειά τους αυτή όμως οι εκπαιδευτικοί χρειάζονται αρωγούς και τους γονείς. Πώς μπορούν λοιπόν οι γονείς να βοηθήσουν το παιδί τους να αποκτήσει σωστή στάση απέναντι στη μάθηση και αγάπη για την ξένη γλώσσα που μαθαίνει;

ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ ΣΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΤΟΥ

Έχει αποδειχθεί πως ο σημαντικότερος προβλεπτικός παράγοντας για την πρόοδο του παιδιού στις σπουδές του είναι η **θετική γνώμη που έχει για τον εαυτό του και τις ικανότητές του**. Οι γονείς μπορούν με την **ενθαρρυντική τους στάση** να βοηθήσουν το παιδί να αποκτήσει **εμπιστοσύνη στον εαυτό του**

“ **Ο σημαντικότερος παράγοντας για την πρόοδο του παιδιού στις σπουδές του είναι η θετική γνώμη που έχει για τον εαυτό του και τις ικανότητές του** ”

και στις ικανότητές του και να διαμορφώσει την πεποίθηση ότι «**εγώ μπορώ να τα καταφέρω** παρόλο που πρέπει να κάνω κάτι καινούργιο και άγνωστο.»

ΘΕΤΙΚΗ ΑΝΑΤΡΟΦΟΔΟΤΗΣΗ

Ένας σημαντικός τρόπος να αποκτήσει το παιδί εμπιστοσύνη στον εαυτό του είναι όταν επικεντρωνόμαστε περισσότερο στα **θετικά** πράγματα που κάνει και λιγότερο στα αρνητικά. Είναι σημαντικό να **αναγνωρίζουμε την προσπάθεια** του παιδιού και **όσα πετυχαίνει όσο μικρά και αν είναι**. Το παιδί μέσα από την αναγνώριση της αξίας του από τους γονείς και τους δασκάλους του, ανθρώπους των οποίων τη γνώμη εκτιμά ιδιαίτερα, **χτίζει την αυτοεκτίμησή του** και μαθαίνει να **πιστεύει στον εαυτό του και στις δυνάμεις του**. Αυτή η αναγνώριση επίσης αποτρέπει μια **ανταμοιβή**, μια **θετική ενίσχυση** που λει-



τουργεί σαν **κίνητρο** για να συνεχίσει το παιδί τις προσπάθειές του.

Δυστυχώς δεν είναι αυτονόητο το να βλέπουμε και να επαινούμε όσα θετικά κάνει το παιδί. Συνήθως γονείς και δάσκαλοι έχουν την τάση να **παραβλέπουν αυτά που καταφέρνει** το παιδί ή να **μην τα θεωρούν τόσο σημαντικά** και να **επικεντρώνονται στα αρνητικά** με στόχο να βοηθήσουν το παιδί να «βελτιωθεί». Αυτό πολλές φορές οδηγεί το παιδί στην απογοήτευση, στο φόβο της αποτυχίας ή σε αντιπάθεια για την ξένη γλώσσα.

Αυτό δεν σημαίνει πως δεν πρέπει να επισημαίνουμε τους τομείς στους οποίους δεν πήγε καλά. Είναι απαραίτητο όμως να γίνεται με **σωστό και εποικοδομητικό τρόπο** που δεν θα απογοητεύσει το παιδί, αφού εντοπίσουμε και επαινέσουμε τα καλά πράγματα που έχει κάνει. Έτσι βοηθάμε το παιδί να αποκτήσει σωστή στάση απέναντι στη μάθηση και όρεξη για περισσότερη προσπάθεια.

Η ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑ ΟΔΗΓΕΙ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

Γονείς και καθηγητές συχνά παρατηρούν το εξής φαινόμενο: μαθητές πανέξυπνοι που πέρασαν τα πρώτα στάδια της εκπαίδευσης με ευκολία και χωρίς πολλή προσπάθεια να αποτυγχάνουν όταν φτάσουν στα υψηλότερα επίπεδα. Για παράδειγμα, μαθητές που πήραν το δίπλωμα Lower στα Αγγλικά χωρίς πολύ διάβασμα, απογοητεύονται και αποτυγχάνουν όταν επιδιώκουν να αποκτήσουν το Proficiency. Αυτό συμβαίνει γιατί έχουν συνηθίσει να **βασίζονται αποκλειστικά στην έμφυτη εξυπνάδα τους** η οποία τους βοηθάει μέχρι κάποιο επίπεδο στην εκπαίδευση. Όταν όμως συναντήσουν μεγαλύτερες προκλήσεις δεν γνωρίζουν με ποιο τρόπο να τις αντιμετωπίσουν. Δεν γνωρίζουν ότι **η προσπάθεια είναι το κλειδί της επιτυχίας** γιατί δεν έμαθαν ποτέ να προσπαθούν. Αυτή δυστυχώς είναι μια παγίδα στην οποία πέφτουν πολλά έξυπνα παιδιά.

Πολλές έρευνες τα τελευταία τριάντα χρόνια έχουν δείξει ότι **η επιτυχία όταν τα πράγματα γίνονται δύσκολα** εξαρτάται όχι από την εξυπνάδα αλλά από την **πεποίθηση του ατόμου** ότι **θα τα καταφέρει αν καταβάλει μεγαλύτερη προσπάθεια**. Αυτή η στάση πρέπει να καλλιεργηθεί από μικρή ηλικία και από τους γονείς και από τους καθηγητές. Πρέπει λοιπόν συνεχώς να τονίζουμε την αξία της προσπάθειας όταν επαινούμε το παιδί. Για παράδειγμα: Λέμε «Μπράβο, δούλεψες σκληρά και τα κατάφερες.» και όχι «Μπράβο, είσαι πολύ έξυπνος.» ή λέμε: «Μετά από τόσες φορές που άκουσες το μάθημα στο CD κατάφερες να το διαβάξεις με ωραία προφορά. Βλέπεις πώς βελτιώνεσαι με την προσπάθεια;» ή «Αυτή τη φορά προσπάθησες και έκανες πολύ ωραία γράμματα.»



ΑΠΟΦΕΥΓΟΥΜΕ ΓΕΝΙΚΟΥΣ ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΜΟΥΣ ΠΟΥ ΜΕΙΩΝΟΥΝ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Οι παρατηρήσεις μας πρέπει να επικεντρώνονται **σε αυτό που δεν έκανε σωστά** το παιδί, και **όχι στην προσωπικότητά του**. Χαρακτηρισμοί όπως «είσαι ανόητος», ειδικά αν χρησιμοποιούνται συχνά **μειώνουν την αυτοεκτίμηση** του παιδιού. Το παιδί μαθαίνει να πιστεύει πως σαν άτομο δεν αξίζει ή ότι δεν έχει ικανότητες και έτσι παραιτείται από την προσπάθεια. Καλό θα είναι λοιπόν, για παράδειγμα, να λέμε «Όλα καλά με σένα, αλλά στην ορθογραφία χρειάζεσαι μεγαλύτερη εξάσκηση» ή «Αυτή τη φορά δεν προσπάθησες αρκετά και ο βαθμός στο τεστ είναι χαμηλός.» Είναι σημαντικό επίσης να **καθουσιάζουμε το μικρό παιδί ότι δεν θα χάσει την αγάπη μας** αν δεν φέρει καλούς βαθμούς και να τονίζουμε ότι οι παρατηρήσεις μας γίνονται για τις επιδόσεις του και δεν αποτελούν αρνητικές κρίσεις για το ίδιο σαν άτομο.

ΕΞΗΓΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΟΤΙ ΔΕΝ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΦΟΒΟΥΝΤΑΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΛΑΘΗ ΣΤΟ ΜΑΘΗΜΑ ΤΗΣ ΞΕΝΗΣ ΓΛΩΣΣΑΣ

Έρευνες έχουν δείξει ότι **όποιος φοβάται να κάνει λάθη δεν μαθαίνει**. Είναι σημαντικό λοιπόν να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν πως **τα λάθη είναι σημαντικό μέρος της διαδικασίας μάθησης**. Μόνο οι μαθητές που αισθάνονται άνετα να **«ρισκάρουν» να χρησιμοποιήσουν την ξένη γλώσσα**, παρόλο που ξέρουν ότι θα κάνουν πολλά λάθη, μπορούν να την μάθουν πραγματικά καλά. Αυτό ισχύει ιδιαίτερα στον

“ **Όποιος φοβάται να κάνει λάθη δεν μαθαίνει** ”

προφορικό λόγο. Στην ξένη γλώσσα έχει μεγάλη σημασία η **ευφράδεια** και είναι κάτι που λαμβάνουν αργότερα υπόψη τους οι εξεταστές. Είναι όμως δύσκολο κάποιος που είναι ακόμα μαθητής να εκφραστεί με ευφράδεια και ταυτόχρονα να χρησιμοποιήσει απόλυτα σωστά τη γραμματική και το συντακτικό. Έχει σημασία λοιπόν να ενθαρρύνουμε το παιδί **να εξασκείται χωρίς να περριμένει να αποκτήσει τέλεια γνώση της γλώσσας.**

Κατά τη διάρκεια του μαθήματος **οι λάθος απαντήσεις** αποκαλύπτουν στον δάσκαλο **τι δεν έχει καταλάβει ο μαθητής** και αποτελούν **ωραία ευκαιρία για επιπλέον εξηγήσεις.** Όλοι οι δάσκαλοι συμφωνούν ότι μαθητές που έρχονται με **τέλεια γραμμένες ασκήσεις από το σπίτι** ή μαθητές που **αντιγράφουν τις απαντήσεις** από τους συμμαθητές τους **δεν μπορούν να προοδεύσουν** όπως αυτοί που επιχειρούν να κάνουν τις ασκήσεις μόνοι τους, κάνουν λάθη και στη συνέχεια ακούνε την εξήγηση του δασκάλου.

ΝΑ ΜΗΝ ΕΧΟΥΜΕ ΑΓΧΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΟΔΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Το άγχος είναι η μάστιγα της εποχής μας. Πολύ συχνά οι γονείς των παιδιών που φοιτούν σε μικρές τάξεις στα Αγγλικά διακατέχονται από άγχος για το πώς θα τα πάει το παιδί και για το αν θα μπουν καλές βάσεις στο ξεκίνημα. Το άγχος οι γονείς το μεταφέρουν στα παιδιά και παρατηρείται το φαινόμενο παιδιά Β' και Γ' Δημοτικού που φοιτούν στις Προκαταρκτικές τάξεις στα Αγγλικά να έρχονται με **άγχος μήπως δεν γράψουν καλά στην ορθογραφία ή μήπως δεν γράψουν άριστα στο διαγώνισμα.**

Κύρια αιτία του άγχους των παιδιών είναι **οι προσδοκίες των γονιών τους.** Το παιδί έρχεται στο μάθημα με κυρίαρχη έγνοια στο μυαλό του να πάρει άριστα στην ορθογραφία και το διαγώνισμα γιατί ο γονιός το έχει προειδοποιήσει ότι θα το μαλώσει αν πάρει κάτι λιγότερο. Το μικρό παιδί συχνά θεωρεί σαν το πιο σημαντικό μέρος του μαθήματος την ορθογραφία και το δια-

γώνισμα και βιώνει τόσο άγχος σχετικά με την επίδοσή του εκεί που δεν μπορεί να ωφεληθεί από την υπόλοιπη διαδικασία του μαθήματος. Όταν **υπερτονίζεται η αξία του βαθμού,** το παιδί συνδέει την επίδοσή του στα γραπτά τεστ με την **αυτοεκτίμησή** του και παραβλέπει το πόσο καλός μπορεί να είναι στα προφορικά και στη συμμετοχή του στο μάθημα.

Αυτός ο υπερβολικός προσανατολισμός προς τους βαθμούς σε αυτή τη μικρή ηλικία, ουσιαστικά δεν βοηθάει το παιδί να αποκτήσει αγάπη για τη μάθηση και την ξένη γλώσσα. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι μαθητές που αντέχουν σε σκληρές εξετάσεις αργότερα είναι αυτοί που είναι **προσανατολισμένοι προς τη μάθηση και όχι μόνο προς τους βαθμούς.** Αυτοί που έχουν έντονη περιέργεια, δίψα για μάθηση και επιθυμία να προχωρήσουν. Αυτό ακριβώς θέλουν να επιτύχουν και οι εκπαιδευτικοί που αναλαμβάνουν τα παιδιά στο ξεκίνημα της ξένης γλώσσας.

Το άγχος μπορεί επίσης να προκαλείται και από **μη ρεαλιστικές προσδοκίες** του ίδιου του παιδιού. Το παιδί μπορεί να πιστεύει ότι **πρέπει να είναι σε όλα τέλειο.** Είναι σημαντικό όμως να βοηθήσουμε το παιδί να καταλάβει ότι πρέπει να μάθει **να αντέχει και κάτι λιγότερο από το τέλειο** γιατί όσο μεγαλώνει και δυσκολεύουν τα πράγματα θα δοκιμάσει πολλές απογοητεύσεις που ίσως το οδηγήσουν στην λανθασμένη πεποίθηση ότι «αφού δεν τα κάνω όλα τέλεια, δεν αξίζω τίποτα». Όλοι οι εκπαιδευτικοί έχουν δει άριστους μαθητές να δειλιάζουν μπροστά σε μεγαλύτερες προκλήσεις από το φόβο ότι δεν θα είναι τέλειοι.

“ **Ο υπερβολικός προσανατολισμός προς τους βαθμούς σε αυτή τη μικρή ηλικία, ουσιαστικά δεν βοηθάει το παιδί να αποκτήσει αγάπη για τη μάθηση και την ξένη γλώσσα** ”



Σωστή παιδική διατροφή

Οι γονείς ρωτούν και ο διατροφολόγος απαντά

ΠΑΠΑΠΟΣΤΟΛΟΥ ΗΛΙΑΣ

**BSc. (Hons), N.D, PEMF OP. ΕΡΓΟΦΥΣΙΟΛΟΓΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΟΡΘΟΜΟΡΙΑΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΒΙΟΙΑΤΡΙΚΗΣ ABERDEEN UNIVERSITY ΤΜΗΜΑ Ι.Δ.Ο.ΘΕ**

Διευθυντής του Πολυδύναμου Κέντρου Σωματικής Ευεξίας Φ=1,618

Τηλ.: 211 010 7751 / e-mail:info@f1618.gr / URL:www.f1618.gr

✓ Σε τι διαφέρει η παιδική διατροφή από αυτή των ενηλίκων;

Η παιδική διατροφή δεν διαφέρει ουσιαστικά από αυτή των ενηλίκων παρά μόνο σε τρία πολύ βασικά σημεία. Τα παιδιά στην ανάπτυξη είναι πολύ πιο ευάλωτα στην περιβαλλοντική τοξικότητα, έχουν μεγαλύτερες ανάγκες για καθαρή, ποιοτικά αναβαθμισμένη τροφή πλούσια σε θρεπτικά στοιχεία τα οποία είναι ισορροπημένα μεταξύ τους σε αναλογίες και έχουν πιο ευαίσθητο γαστρεντερικό σύστημα. Αυτό σημαίνει ότι δεν έχει μόνο σημασία τι, πως και πότε θα τρώνε την τροφή τους αλλά εξίσου σημαντικά τι πρέπει να αποφεύγουν πάση θυσία για να εξασφαλίσουν όχι μόνο ένα γερό αμυντικό σύστημα και να προλάβουν πιθανά παθολογικά συμπτώματα αργότερα στην ενηλικίωση αλλά και για να αποδώσουν πνευματικά στα μαθήματα τους και σωματικά στις αθλητικές δραστηριότητες.

✓ Τι πρέπει να αποφεύγουν και τι να εντάξουν τα παιδιά μας στην διατροφή τους;

Τα παιδιά θα πρέπει να συνθηθίσουν από μικρή ηλικία να αποφεύγουν τροφές που μπορεί να τα τοξινώνουν και να αναπτύξουν γεύσεις και επιθυμίες για τροφές που τα αναβαθμίζουν ενεργειακά και τα θρέφουν αντί να τα αρρωσταίνουν. Αν οι γονείς και οι κηδεμόνες πέσουν στην παγίδα του “εύκολου, γρήγορου” φαγητού ή των “τονωτικών αντι-τροφών” και αναψυκτικών για να αποφύγουν την παιδική γκρίνια ή λόγω έλλειψης χρόνου οι πιθανότητες είναι ότι θα το βρουν μπροστά τους και συνήθως όταν είναι αργά. Η παιδική παχυσαρκία, αυξημένη χοληστερίνη, σάκχαρο, αλλεργίες και άσθμα σημειώνουν σημαντική έξαρση ανάμεσα στον παιδικό πληθυσμό ειδικά στον δυτικό τεχνολογικά ‘ανεπτυγμένο’ κόσμο και ειδικότερα στην Ελλάδα.

✓ Γιατί τα παιδιά μας επιλέγουν συνήθως τις «κακές» τροφές;

Ένας λόγος είναι η γεύση. Υπάρχουν διάφορα είδη γεύσης και όλα πρέπει να συνυπάρχουν σε κάποιο βαθμό για να ικανοποιήσουν τους γευστικούς αισθητήρες του παιδιού αλλά και των ενηλίκων. Γλυκό, πικρό, ξινό, αλμυρό είναι ενδείξεις ότι η τροφή περιέχει συγκεκριμένες θρεπτικές ουσίες απαραίτητες για τον οργανισμό.



Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά – αλλά και οι ενήλικες - δεν αποζητούν τις ‘αντιτροφές’ για να μας βασανίσουν και να είναι άτακτα, αλλά επειδή ο οργανισμός τους αποζητά συγκεκριμένες θρεπτικές ουσίες. Ένας τρόπος να γνωρίζουν σε ποιες τροφές υπάρχουν αυτές οι ουσίες είναι και οι γεύσεις. Έτσι όταν το παιδί θέλει γλυκά και ζάχαρη, σάντουιτς, παγωτά, γαριδάκια, πατάκια, σοκολάτες, αναψυκτικά εμπορίου κλπ στην πραγματικότητα αναζητά γλυκόζη, ζωτικά λιπαρά, πρωτεΐνες, νάτριο, κάλιο, ασβέστιο, μαγνήσιο, βιταμίνες και άλλα μέταλλα και ιχνοστοιχεία. Επειδή όμως ίσως το πιο σημαντικό στοιχείο για το σώμα είναι η γλυκόζη για παραγωγή ενέργειας, η γεύση των γλυκών είναι και η πιο δυνατή και επιθυμητή για τα παιδιά. Τα άλλα θρεπτικά στοιχεία και οι γεύσεις τους έχουν τον ανάλογο βαθμό προτίμησης ανάλογα με τις ανάγκες του οργανισμού σε κάθε ένα από αυτά κάθε στιγμή.

✓ Πώς θα μάθουν τα παιδιά μας να τρώνε σωστά;

Το σημαντικό είναι να μάθουμε πρώτα οι ενήλικες να τρώμε σωστά και μετά να το διδάξουμε στα παιδιά μας. Είναι καθαρά θέμα εκπαίδευσης.



Τρία πράγματα έχουν σημασία. Τί, πώς και πότε της διατροφής

Τί πρέπει να τρώνε

Αυτό μπορεί να χωριστεί σε δύο υποκατηγορίες.

Βιοενεργειακές τροφές

Αυτές είναι κυρίως φυτικές τροφές βιολογικής καλλιέργειας, συνήθως ωμές ή όχι πολύ μαγειρεμένες. Σε αυτή την κατηγορία ανήκουν όλα τα φρούτα (ειδικά τα μήλα, μπανάνες, δαμάσκηνα, γκρέπ-φρούτ, ανανάς και παπάγια), λαχανικά (ειδικά οι αγκινάρες, μπρόκολο και κουνουπίδι), ξηροί καρποί και σπόροι, όλα τα όσπρια (ειδικά τα ρεβύθια και οι φακές), ορισμένα δημητριακά και, όσο και αν φαίνεται περίεργο, το καθαρό νερό φίλτρου ή εμφιαλωμένο, όχι της βρύσης.

Τα καλύτερα δημητριακά είναι η σίκαλη, σιτηρά ολικής αλέσεως, νιφάδες βρώμης ή καλαμποκιού, ρύζι καφέ αναποφλοιωτό, κινόα, κεχρί και χαρούπια. Οι καλύτεροι ξηροί καρποί και σπόροι είναι τα καρύδια, αμύγδαλα, φουντούκια, λιναρόσπορος, ηλιόσπορος, κολοκυθόσπορος, σουσάμι. Όλα αυτά μπορούν να καταναλώνονται ωμά, αλεσμένα, μαγειρευτά ή σε συνδυασμό με άλλα αγνά υλικά όπως το αγνό βιολογικό ελαιόλαδο και οι φυτικές μη υδρογονοποιημένες μαργαρίνες. Μερικά παραδείγματα είναι το ταχίνι, χούμους και οι καρυδόπιτες. Μαζί με ορισμένα αρωματικά μπαχαρικά όπως η κανέλλα η νοικοκυρά χρησιμοποιώντας τα παραπάνω υλικά, λίγη φαντασία και συνεχή πειραματισμό μπορεί να προσφέρει στα παιδιά της μια πλήρη σειρά από υγιεινές, πολύ νόστιμες και άκρως θρεπτικές τροφές ως πρόγευμα, γεύμα και σνάκ.

Οι βιοενεργειακές τροφές που αναφέρονται παρέχουν όλα τα θρεπτικά στοιχεία που απαιτούν τα παιδιά ειδικά στην ανάπτυξη όπως πρωτεΐνες, ζωτικά λιπαρά, πολύπλοκους υδατάνθρακες, ασβέστιο, μαγνήσιο, σίδηρο, χρώμιο, ψευδάργυρο, όλες τις βιταμίνες και πολλά φυτοθρεπτικά που δεν περιέχονται στις τροφές ζωικής προέλευσης. Πιο σημαντικά περιέχουν φυτικές ίνες και ένζυμα που είναι απαραίτητα για την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος

Βιοοξειδοτικές τροφές

Αυτές είναι συνήθως όλες οι βιομηχανοποιημένες τροφές οι οποίες περιέχουν και πολλά πρόσθετα χημικά, βελτιωτές, συντηρητικά, γευστικά, χρωστικά κ.α., οι υπερβολικά μαγειρεμένες, τα τηγανιτά, τα γαλακτοκομικά, κρέας, πουλερικά, ζάχαρη, γλυκά, αναψυκτικά εμπορίου και γενικά οι περισσότερες τροφές ζωικής προέλευσης.

Πώς πρέπει να τρώνε τα παιδιά

Τα παιδιά θα πρέπει να τρώνε με ηρεμία και όχι βιαστικά διότι έτσι γίνεται καλύτερη πέψη και αφομοίωση της τροφής. Η πέψη ξεκινάει από το στόμα και ειδικά των υδατανθράκων. Επομένως θα πρέπει να μασάνε καλά την τροφή τους πριν την καταπιούν. Συμβουλευέται λίγο πριν φάνε – όχι κατά την διάρκεια ή αμέσως μετά- να πίνουν λίγο καθαρό νερό, φίλτρου ή εμφιαλωμένο γιατί βοηθάει στην πέψη.

Πότε πρέπει να τρώνε τα παιδιά

Το καλύτερο γεύμα της ημέρας είναι το πρωινό και το χειρότερο το βραδινό. Το πρωί ο οργανισμός έχει ανάγκη από πολλά θρεπτικά στοιχεία και ενέργεια έχοντας μόλις αναδυθεί από μία πολύωρη νηστεία κατά την διάρκεια του βραδινού ύπνου. Όλα τα συστήματα πέψης και αφομοίωσης της τροφής λειτουργούν πολύ καλύτερα το πρωί και λιγότερο όσο πλησιάζει το βράδυ. Αν το παιδί δεν φάει καλά το πρωί το σώμα θα αναγκαστεί να κινητοποιήσει αγχωτικές ορμόνες για να παράγει ενέργεια. Αυτό θα έχει ως συνέπεια υποβάθμιση πολλών λειτουργιών του οργανισμού λόγω εξάντλησης του και πιθανές ανεξέλεγκτες διακυμάνσεις σακχάρου. Ο νευρο-ανοσο-ενδοκρινικός άξονας που ρυθμίζει και ελέγχει όλες τις λειτουργίες θα αποσυντονισθεί.

Το αποτέλεσμα θα είναι έλλειψη προσοχής και συγκέντρωσης κατά την διάρκεια των μαθημάτων, έλλειψη ενέργειας, εκνευρισμός, υπερκινητικότητα και υπνηλία. Πιο σημαντικά το παιδί θα αναγκάζεται να 'τσιμπολογή' έξω συνήθως 'αντιτροφές', γλυκά, αναψυκτικά εμπορίου και άλλα βιομηχανοποιημένα βιοοξειδοτικά προϊόντα για να πάρει ενέργεια με ανεπιθύμητες συνέπειες μακροπρόθεσμα.

Συνιστάται λοιπόν όχι μόνο να τρώει ένα πολύ καλό, θρεπτικό πρόγευμα αλλά και να έχει μαζί του ορισμένα υγιεινά σνάκ όταν αισθανθεί την ανάγκη να 'τσιμπήσει' κάτι. Το ότι πολλά παιδιά δεν θέλουν πρόγευμα είναι συνήθως βιολογικό και βιοχημικό αποτέλεσμα κακών συνθηκών που κληρονόμησαν από τους γονείς τους που κάνουν το ίδιο. Ξεκινώντας σε τέτοιες περιπτώσεις με λίγη αρχικά τροφή το πρωί και αυξάνοντας την σταδιακά μπορούμε να φτάσουμε στο επιθυμητό αποτέλεσμα ενός πολύ καλού και θρεπτικού γεύματος το πρωί που είναι και το καλύτερο αφομοιώσιμο της ημέρας και θα τους δώσει αρκετές δυνάμεις για την υπόλοιπη ημέρα. Επίσης θα βοηθήσει τα παιδιά να μην πεινάνε το βράδυ όπως πριν και να κοιμούνται καλύτερα.

Language Examinations

C2

*Based on the Common
European Framework
of the Council of Europe*



Administered by the

Panhellenic
Association of
Language
School
Owners



- Examination Periods: **December and May**
- Πληροφορίες στα Κέντρα Ξένων Γλωσσών



Ευχαριστήρια

*Η Πρόεδρος και το Δ.Σ.
του Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ. ευχαριστούν
όλους όσους συνεργάστηκαν
στην έκδοση αυτού
του περιοδικού
Το επόμενο περιοδικό θα έχει θέμα
«**Μαθησιακές Δυσκολίες**»
Ευχαρίστως δεχόμαστε
συνεργασίες.*

PARENTS' **Europalso Magazine**

Έκδοση του Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ.

**Γραφεία: Ακαδημία 98-100,
Τ.Κ. 10677, Τηλ. 210 38 30 752
Fax: 210 38 20 936
Email: europalso@europalso.gr**

• ΕΚΔΟΤΗΣ

Η Πρόεδρος του Π.Σ.Ι.Κ.Ξ.Γ.

• ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ

**Αντιπρόεδρος
Γενικός Γραμματέας
Ταμίας
Έφορος Εκδηλώσεων**

• ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ

**Έφορος Εξετάσεων
Γραφείο Εκπαίδευσης
Επιστημονική Επιτροπή**

• ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΥΠΟΥ

**Βασίλης Παπαδημητρίου
Θεόδωρος Τζέμος**

• ΠΑΡΑΓΩΓΗ:

Χρυσάνθη Ευστρατιάδου & Σία Ε.Ε.

Εξοικονομούμε Ενέργεια !

Προστατεύουμε το Περιβάλλον !

Ανακύκλωση

Τώρα τις παλιές ηλεκτρικές
συσκευές

Καλέστε για

ΔΩΡΕΑΝ παραλαβή

800 800 90 90

τηλέφωνο χωρίς χρέωση



phaedra

Διαχείριση Στερεών Αποβλήτων - Α.Η.Η.Ε.

Τηλ: 210 42.86.347, Fax: 210 46.27.564