



ERASMUS KA1: ΕΝΣΩΜΑΤΩΣΗ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ ΣΤΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΕΡΓΟ

Στρατηγικές για Αρμονία στην Τάξη: Από τη Νευροεπιστήμη στην Πρακτική Εφαρμογή

Αγγελική Μιχαλακέα, Κοινωνιολόγος, MSc Βιοηθικής

Περίληψη

Το παρόν άρθρο αναλύει θεμελιώδεις στρατηγικές για τη δημιουργία αρμονίας στην τάξη, εστιάζοντας στην ψυχολογία και τη νευροεπιστήμη της μάθησης. Διερευνά πώς η κατανόηση του ανθρώπινου εγκεφάλου, η εφαρμογή αποδεδειγμένων μεθόδων διαχείρισης της τάξης, οι αποκαταστατικές πρακτικές και η έμφαση στην κοινωνική-συναισθηματική ανάπτυξη συμβάλλουν στην ενίσχυση της δέσμευσης και της μάθησης των μαθητών. Σκοπός είναι να προσφέρει στους εκπαιδευτικούς μια ολιστική προσέγγιση για ένα επιτυχημένο και υποστηρικτικό εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Στρατηγικές για Αρμονία στην Τάξη:

Από τη Νευροεπιστήμη στην Πρακτική Εφαρμογή

Η αποτελεσματική διαχείριση της τάξης και η ενίσχυση της μάθησης δεν αποτελούν απλώς θέματα παιδαγωγικής, αλλά έχουν βαθιές ρίζες στην κατανόηση της ανθρώπινης ψυχολογίας και νευροεπιστήμης. Η σύγχρονη έρευνα τονίζει την κυρίαρχη λειτουργία του συναισθηματικού εγκεφάλου, ειδικά στις νεαρές ηλικίες, έναντι του ορθολογικού, γεγονός που καθιστά τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος απαραίτητη για την επιτυχή εκπαιδευτική διαδικασία. Όταν ένας μαθητής δεν αισθάνεται ασφάλεια, ο εγκέφαλός του εισέρχεται σε κατάσταση «μάχης, φυγής ή

παγώματος» (**fight, flight, or freeze**), εμποδίζοντας τη γνωστική λειτουργία και τη μάθηση.

Κατανόηση του Εγκεφάλου και της Προσοχής

Ένα από τα πρώτα βήματα για την αποτελεσματική διδασκαλία είναι η αναγνώριση των φυσικών ορίων της προσοχής. Η μέση διάρκεια συγκέντρωσης των παιδιών είναι περίπου «ηλικία συν δύο λεπτά», ενώ των ενηλίκων φτάνει τα είκοσι λεπτά κατ' ανώτατο όριο. Αυτή η γνώση επιβάλλει την ανάγκη για «Ενεργά Διαλείμματα Εγκεφάλου» (Active Brain Breaks), τα οποία μπορεί να περιλαμβάνουν την αλλαγή δραστηριότητας, τη σωματική κίνηση ή παιχνίδια. Επιπλέον, η μάθηση είναι πιο αποτελεσματική όταν συνδέεται με θετικά συναισθήματα, καθώς ο εγκέφαλος είναι περισσότερο πιθανό να συγκρατήσει πληροφορίες που θεωρεί «χρήσιμες» ή συναισθηματικά σημαντικές. Η αξιοποίηση τεχνικών μεταγνώσης, όπως η χειρόγραφη καταγραφή σημειώσεων που εξηγεί τη χρησιμότητα της πληροφορίας, ενισχύει την εσωτερική παρακίνηση.

Η Δύναμη της Ανατροφοδότησης και της Ενίσχυσης

Η ανατροφοδότηση και η επιβράβευση αποτελούν κρίσιμα εργαλεία για τη διαμόρφωση της συμπεριφοράς. Είναι πιο αποτελεσματικό να ενισχύεται η επιθυμητή συμπεριφορά αντί να επισημαίνεται η αρνητική, καθώς έτσι οι μαθητές αισθάνονται ότι γίνονται αντιληπτοί και εκτιμώνται. Η αποτελεσματική ανατροφοδότηση πρέπει να είναι συγκεκριμένη και να εστιάζει στην προσπάθεια και τη διαδικασία, και όχι αποκλειστικά στο τελικό αποτέλεσμα. Αυτό συνδέεται άμεσα με τη θεωρία της νοοτροπίας ανάπτυξης (**growth mindset**) της Carol Dweck, η οποία ενθαρρύνει τους μαθητές να βλέπουν τις προκλήσεις ως ευκαιρίες για βελτίωση. Το πλαίσιο PBIS (**Positive Behavioural Interventions and Supports**) προσφέρει μια δομημένη, τριών επιπέδων προσέγγιση για την ενθάρρυνση της θετικής συμπεριφοράς σε ολόκληρη τη σχολική κοινότητα.

Αποκαταστατικές Πρακτικές και Κοινωνική-Συναισθηματική Μάθηση

Αντί για τιμωρητικές συνέπειες, οι αποκαταστατικές πρακτικές εστιάζουν στην αποκατάσταση των σχέσεων και την κατανόηση των συναισθημάτων. Η χρήση κύκλων συζήτησης και «συναισθηματικών δηλώσεων» (affective statements), όπως «Η πράξη

σου με έκανε να νιώσω...», αποτρέπει την κριτική και επικεντρώνεται στη συμπεριφορά, αφήνοντας περιθώριο για αλλαγή και ανάπτυξη της ενσυναίσθησης.

Η Κοινωνική και Συναισθηματική Μάθηση (SEL) αποτελεί έναν κεντρικό πυλώνα για την ολιστική ανάπτυξη των μαθητών. Η αναγνώριση των βασικών συναισθημάτων (π.χ. χαρά, λύπη, φόβος) είναι το πρώτο βήμα για τη συναισθηματική επίγνωση. Στο πλαίσιο αυτό, η αποφυγή ερωτήσεων με «γιατί» (why questions) είναι ζωτικής σημασίας, καθώς μπορούν να προκαλέσουν αμυντική στάση και να μπλοκάρουν την επικοινωνία. Αντίθετα, οι ισχυρές, ανοιχτές ερωτήσεις (π.χ. «Πώς ένιωσες;») διευκολύνουν την έκφραση και την ενδοσκόπηση.

Συνοψίζοντας, η δημιουργία ενός αρμονικού περιβάλλοντος μάθησης βασίζεται στην κατανόηση της ανθρώπινης φύσης, στην εφαρμογή βιωματικών στρατηγικών και στην εστίαση στην ολιστική ανάπτυξη του μαθητή, τόσο σε ακαδημαϊκό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο.

Βιβλιογραφία

- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books.
- Sprick, R. S., Knight, J., Reinke, W., & Zmudy, M. (2018). *Preventing School Failure: The School-Wide Positive Behavioral Interventions and Supports Handbook*. Pacific Northwest Publishing.
- Marzano, R. J. (2003). *Classroom Management That Works: Research-Based Strategies for Every Teacher*. ASCD.
- Zehr, H. (2002). *The Little Book of Restorative Justice*. Good Books.
- Hopkins, B. (2004). *Just Schools: A Whole School Approach to Restorative Justice*. Jessica Kingsley Publishers.
- Elias, M. J., et al. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. ASCD.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Pink, D. H. (2009). *Drive: The Surprising Truth About What Motivates Us*. Riverhead Books.
- Nestor, J. (2020). *Breath: The New Science of a Lost Art*. Riverhead Books.