



Παραδεχτείτε το! Την

πρώτη φορά που -βρέφος ακόμη- έδειξε να σας αναγνωρίζει και να χαμογελά σκεφτήκατε ότι αυτό το παιδί είναι αληθινά πανέξυπνο. Όταν άρχισε να λέει με στόμφο «ε-πι-τού-του» στην τρυφερή ηλικία των τριών ετών, αποφανθήκατε με βεβαιότητα: «Δικηγόρο θα τον κάνουμε». Περιμένατε με ανυπομονησία την πρώτη μέρα που θα πήγαινε στο σχολείο, γιατί θα σηματοδοτούσε το ξεκίνημα μιας πορείας που θα σας γεμίσει περηφάνια. Η ώρα ήρθε, το παιδί σας είναι πλέον μαθητής ή μαθήτρια, και η ανησυχία ήρθε να δώσει τη θέση της στη βεβαιότητα. «Θα είναι άραγε καλός μαθητής;», «Θα τα πάει καλά στο σχολείο;». Οι ειδικοί δείχνουν καθυστερημένοι. Οποιοδήποτε παιδί με φυσιολογική ανάπτυξη και

φυσιολογική νοημοσύνη, ναι, μπορεί να είναι καλός μαθητής και να αντεπεξέλθει μια χαρά στα σχολικά καθήκοντα. Ωστόσο, υπάρχουν παιδιά που είναι προικισμένα με κάποια ταλέντα -όπως ικανότητα οργάνωσης και συγκέντρωσης- που, αν τα χρησιμοποιήσουν σωστά, μπορούν να γίνουν όχι απλά καλοί μαθητές αλλά οι καλύτεροι της τάξης. Μέχρι να ανακαλύψετε εάν το δικό σας παιδί ανήκει σ' αυτή την κατηγορία, σας προτείνουμε ορισμένα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να εξασφαλίσετε ένα όσο το δυνατόν καλύτερο ξεκίνημα στη σχολική του ζωή.

Ξεκινήστε σωστά τη μέρα του

Σίγουρα γνωρίζετε ότι το πρωινό είναι το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας. Αυτή η τόσο συνηθισμένη φράση έχει ακόμα μεγαλύτερη αξία όταν μιλάμε για τον αναπτυσσόμενο εγκέφαλο του μικρού σας μαθητή. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που τρώνε πρωινό έχουν καλύτερες επιδόσεις στα μαθήματα και τα τεστ μνήμης και μπορούν να συγκεντρώνονται καλύτερα συγκριτικά με εκείνα που φεύγουν νηστικά για το σχολείο. Γιατί, όμως, συμβαίνει αυτό; Ο οργανισμός μας μετατρέπει τις τροφές σε γλυκόζη, την ουσία που δίνει ενέργεια στο σώμα αλλά και στο μυαλό μας. Το πρωί, όταν το παιδί σας ξυπνάει, η «δεξαμενή» ενέργειάς του είναι άδεια και χρειάζεται ανεφοδιασμό. Ο εγκέφαλός του έχει ανάγκη από μια γενναία δόση γλυκόζης, ώστε να είναι σε θέση να αντεπεξέλθει στις πολύπλοκες υποχρεώσεις του: να κατανοήσει καινούργιες πληροφορίες και να απομνημονεύσει στοιχεία που θα μπορεί αργότερα να ανακαλέσει με ευκολία. Από την άλλη, ιδιαίτερη σημασία έχει και το είδος της τροφής που θα καταναλώσει ένα παιδί στο πρωινό του. Για παράδειγμα, τρόφιμα πλούσια σε απλούς υδατάνθρακες, όπως η ζάχαρη, θα προκαλέσουν στον οργανισμό του μια άμεση και έντονη έκρηξη ενέργειας, που όμως θα οδηγήσει πολύ γρήγορα σε απότομη πτώση των επιπέδων της γλυκόζης στο αίμα. Αντίθετα, τα τρόφιμα που είναι πλούσια σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες προσφέρουν ενέργεια που απελευθερώνεται σταδιακά για πολλές ώρες, βοηθώντας τον εγκέφαλο να λειτουργεί πιο αποτελεσματικά. Ωστόσο, όπως επισημαίνουν οι ειδικοί, είναι προτιμότερο το παιδί να φάει ένα μικρότερης θρεπτικής αξίας πρωινό από το να φύγει από το σπίτι νηστικό, οπότε, εάν το μόνο που θέλει είναι ένα κρουασάν σοκολάτας, καλύτερα να φάει αυτό παρά τίποτα.

Ανακαλύψτε ποιο στυλ μάθησης του ταιριάζει

Κάθε άνθρωπος μαθαίνει με το δικό του τρόπο, και το να ανακαλύψετε ποιος είναι αυτός ο τρόπος σε ό,τι αφορά το δικό σας παιδί είναι ένα πολύτιμο εργαλείο στα χέρια σας. Οι ειδικοί έχουν καταλήξει σε τρεις διαφορετικούς τύπους μάθησης: την ακουστική, την οπτική και την κιναισθητική. Οι «ακουστικοί τύποι» απορροφούν τις πληροφορίες καλύτερα όταν ακούν λεκτικές οδηγίες. Οι

«κιναισθητικοί» χρειάζονται να αγγίξουν με τα χέρια τους κάτι για να κατανοήσουν πώς ακριβώς λειτουργεί, ενώ οι «οπτικοί» μαθαίνουν καλύτερα παρατηρώντας είτε γραπτές πληροφορίες είτε εικόνες. Για παράδειγμα, όταν καλούνται να μάθουν έναν μαθηματικό τύπο, ο μαθητής που είναι περισσότερο οπτικός τύπος θα τον κατανοήσει καλύτερα παρακολουθώντας το δάσκαλο να λύνει την άσκηση στον πίνακα. Ο ακουστικός θα συγκρατήσει περισσότερες πληροφορίες ακούγοντάς τον να εξηγεί το πώς λύνεται η άσκηση, ενώ ο κιναισθητικός ίσως χρειαστεί να χρησιμοποιήσει αριθμητήριο, ξυλάκια ή άλλα εργαλεία για να εξασκήσει αυτή τη νέα γνώση ώστε να την κατανοήσει καλύτερα. Βοηθώντας κάθε παιδί με διαφορετικό τρόπο, σχεδιασμένο πάνω στο συγκεκριμένο στυλ με το οποίο μαθαίνει καινούργια πράγματα, οι δάσκαλοι αλλά και οι γονείς μπορούν να καταφέρουν καλύτερα αποτελέσματα και σε μικρότερο χρόνο. Μάλιστα, σε σχολεία των ΗΠΑ, όπου έχει εφαρμοστεί εκπαιδευτικό πρόγραμμα προσαρμοσμένο στους συγκεκριμένους τύπους μάθησης, παρουσιάστηκε βελτίωση στις επιδόσεις των μαθητών στις εξετάσεις πάνω από 50% μέσα σε τρία χρόνια.

Γράψτε το σε μαθήματα αγγλικών

Τα παιδιά που μαθαίνουν ξένες γλώσσες επικοινωνούν καλύτερα, δεν εκνευρίζονται εύκολα και αναζητούν διαφορετικούς τρόπους για να λύνουν προβλήματα, σύμφωνα με το Αμερικανικό Συμβούλιο Διδασκαλίας Ξένων Γλωσσών. Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που διδάσκονται ξένες γλώσσες παρουσιάζουν εντυπωσιακή εξέλιξη σε άλλους γνωστικούς τομείς, όπως τα μαθηματικά, οι φυσικές επιστήμες αλλά και η μητρική τους γλώσσα. Επιπλέον, δείχνουν μεγαλύτερη ευελιξία στον τρόπο σκέψης, γιατί έχουν εκτεθεί σε διαφορετικές κοσμοθεωρίες.

Αξιοποιήστε την τέχνη

Τα μαθήματα μουσικής, πέρα από το ότι δίνουν στο παιδί την ευκαιρία να εκφραστεί μέσα από την τέχνη, μπορούν να του προσφέρουν πολλά εφόδια, που θα του φανούν χρήσιμα σε διάφορους γνωστικούς τομείς. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με έρευνες, τα παιδιά που γνωρίζουν να παίζουν κάποιο μουσικό όργανο έχουν καλύτερες επιδόσεις σε τεστ που σχετίζονται με τη λογοτεχνία, την ακουστική μνήμη, τα μαθηματικά και το IQ. Οι επιστήμονες πιθανολογούν ότι τα κέντρα του εγκεφάλου που κινητοποιούνται κατά την εκμάθηση του μουσικού οργάνου είναι τα ίδια με αυτά που σχετίζονται με την κατανόηση μαθηματικών εννοιών, την ανάγνωση, την επίλυση προβλημάτων και την εκτίμηση του χώρου. Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι τα μαθήματα μουσικής μπορούν να μετατρέψουν ένα μέτριο μαθητή σε ιδιοφυΐα, είναι ωστόσο κάτι που θα τον βοηθήσει στη διαδικασία της μάθησης γενικότερα. Η εκμάθηση μουσικής απαιτεί πολλές δεξιότητες: συγκέντρωση,

προσοχή, μνήμη, συντονισμό, πειθαρχία. Γι' αυτό και όταν μαθαίνουμε ένα μουσικό όργανο, τα οφέλη «διαρκούν» περισσότερο και δεν αφορούν μόνο τις μουσικές μας ικανότητες αλλά ένα ευρύτερο πεδίο. Με άλλα λόγια, τα μαθήματα μουσικής είναι ένα «εργαλείο» που μπορεί να «αναδιαμορφώσει» τον εγκέφαλο, ενεργοποιώντας τις συνδέσεις μεταξύ διαφορετικών ζωνών του εγκεφάλου, μουσικών και μη. Παρόμοια επίδραση έχουν και οι εικαστικές τέχνες.

*Με τη συνεργασία της Μαρίας Σκαπέρα (Μ. Ed. ψυχοπαιδαγωγός - εκπαιδευτική σύμβουλος).*

Από: Ελένη Καραγιάννη

Πηγή: [imommy.gr](http://imommy.gr)