

Το διάλειμμα στο δημοτικό σχολείο: Τα ερευνητικά δεδομένα

Σύμφωνα με τον Pellegrini και τον Smith (1993), το διάλειμμα αφορά μια περίοδο κατά την οποία τα παιδιά βρίσκονται (συνήθως) σε εξωτερικό χώρο και έχουν την ελευθερία να επιλέξουν τι θέλουν να κάνουν και με ποιον. Το διάλειμμα προσφέρει την ευκαιρία για παιχνίδι, για ξεκούραση, για κίνηση, για κοινωνικές σχέσεις, για σκέψη και για ονειροπόληση. Επίσης, τους παρέχει την ευκαιρία για τη δημιουργία κοινωνικών σχέσεων.

Ερευνητικά δεδομένα από την Αμερική δείχνουν ότι πολλά σχολεία έχουν καταργήσει το διάλειμμα λόγω της ανησυχίας για την ασφάλεια των παιδιών και των φόβων των εκπαιδευτικών ότι θα κατηγορηθούν αν χτυπήσουν τα παιδιά.

Επίσης, κυριαρχεί, η άποψη ότι το διάλειμμα θα αναστατώσει τη μαθησιακή διαδικασία. Συνολικά, έχει διαπιστωθεί μια τάση για “περισσότερη μάθηση” σε βάρος του διαλείμματος.

Αυτή η τάση για μείωση του χρόνου του διαλείμματος αυξάνεται καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν και επηρεάζει περισσότερο εκείνα που ζουν στις πόλεις και προέρχονται από πιο χαμηλά κοινωνικό-οικονομικά στρώματα.

- Διάλειμμα και μάθηση
- Έρευνες υποστηρίζουν ότι το διάλειμμα από τα μαθήματα είναι σημαντικό για:
- την καλύτερη απορρόφηση των γνώσεων
- την καλύτερη απομνημόνευση πληροφοριών
- τη βελτίωση της συγκέντρωσης
- την αύξηση της παραγωγικότητας μέσα στην τάξη
- τη μείωση του άγχους

Όταν τα παιδιά καθυστερούν να κάνουν διάλειμμα, παρατηρείται μεγαλύτερη διάσπαση προσοχής μέσα στη τάξη, κάτι που έχει ως αποτέλεσμα το πιο έντονο κινητικό παιχνίδι όταν βρεθούν στην αυλή του σχολείου.

Γενικά, φαίνεται ότι ο χρόνος του διαλείμματος είναι ευεργετικός για τα παιδιά, καθώς βοηθάει στη συγκέντρωσή τους και βελτιώνει το κλίμα της τάξης (μείωση απουσιών, βελτίωση στους βαθμούς, μείωση περιστατικών εκφοβισμού, μείωση της χρήσης υβριστικών λέξεων, κτλ.)

Διάλειμμα και μείωση του άγχους

Το National Association for the Education of Young Children συστήνει το μη δομημένο παιχνίδι ως ένα, κατάλληλο αναπτυξιακό, μέσο για τη μείωση του άγχους. Αυτό είναι ενδεικτικό του πόσο ωφέλιμο είναι το παιχνίδι, δεδομένου ότι το άγχος έχει αρνητικό αντίκτυπο στη μάθηση και στην υγεία.

Για πολλά παιδιά, ειδικά εκείνα που θεωρούνται “υπερκινητικά”, το διάλειμμα είναι μία ευκαιρία να εκτονώσουν ενέργεια με έναν υγιή, κατάλληλο για αυτά τρόπο. Έξω, τα παιδιά έχουν τη δυνατότητα να εμπλακούν σε μία συμπεριφορά- με δυνατές φωνές, ακαταστασία και ζωηράδα- η οποία θεωρείται μη

αποδεκτή σε εσωτερικούς χώρους. Και επειδή το διάλειμμα είναι ένα διάλειμμα από το δομημένο περιβάλλον και τις προσδοκίες τους, τα παιδιά έχουν μία ευκαιρία να πάρουν τον έλεγχο του κόσμου τους, κάτι που είναι σπάνιο στην καθημερινότητά τους.

Κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη

Το διάλειμμα ενισχύει την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, καθώς τους δίνει την ευκαιρία να εξασκήσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες από διαφορετικούς ρόλους. Μέσα από το παιχνίδι, την ώρα του διαλείμματος, τα παιδιά μαθαίνουν σημαντικές επικοινωνιακές δεξιότητες, όπως είναι:

- η διαπραγμάτευση
- η συνεργασία
- το μοίρασμα
- η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και η αντιμετώπιση δυσκολιών
- η επιμονή
- ο αυτοέλεγχος

Αυτές οι δεξιότητες είναι σημαντικές επειδή είναι βασικές για την ενήλικη ζωή. Αρχικά αποκτούνται και εξασκούνται στο διάλειμμα και έπειτα προεκτείνονται στην τάξη και στη μαθησιακή διαδικασία.

Διάλειμμα και παιχνίδι

Κατά την ώρα του διαλείμματος, τα παιδιά μπορούν να μάθουν βιωματικά σημαντικές κοινωνικές και προσωπικές δεξιότητες. Μέσα από το παιχνίδι στην αυλή, τα παιδιά μπορούν να εξασκήσουν τις κινητικές τους δεξιότητες και να αναπτύξουν τη συμμετοχή τους σε ομαδικές δραστηριότητες. Παιχνίδια όπως το κυνηγητό και τα κρυφτό επιτρέπουν σε αγόρια και κορίτσια, διαφορετικών ηλικιών, να διαπραγματευτούν κανόνες μέσω της λεκτικής επικοινωνίας.

Πιο συγκεκριμένα, ο Sluckin (1981) υποστηρίζει ότι το παιχνίδι των παιδιών αποτελεί προετοιμασία και εξάσκηση για την ενήλικη ζωή. Το παιχνίδι στην αυλή επιτρέπει στα παιδιά να παίξουν ανταγωνιστικά παιχνίδια και να δοκιμάσουν νέες κοινωνικές καταστάσεις. Το κάθε παιδί, μέσα από το παιχνίδι στο διάλειμμα δοκιμάζει διαφορετικά ήδη παιχνιδιού, και βρίσκει την θέση του στο "φάσμα" του παιχνιδιού, από το έντονο σωματικό παιχνίδι (π.χ. παιχνίδι πάλης), στο μοναχικό παιχνίδι.

Το παιχνίδι στη αυλή μπορεί να αποτελέσει μια πολύ σημαντική ευκαιρία για να παρατηρήσουν οι εκπαιδευτικοί τον τρόπο που σχετίζονται τα παιδιά μεταξύ τους. Για παράδειγμα, παιδιά που περνούν το χρόνο τους μόνα τους, μπορεί να είναι παιδιά που βιώνουν την απόρριψη επειδή δεν έχουν τις κοινωνικές δεξιότητες για να παίζουν με άλλα παιδιά. Παιδιά που επανειλημμένα είναι μόνα τους και δεν παίζουν με άλλα παιδιά ίσως να έχουν ανάγκη από την βοήθεια ενός ειδικού.

Οφέλη για τη σωματική υγεία

Τα οφέλη της φυσικής άσκησης, όχι μόνο για την σωματική ευεξία των παιδιών αλλά και για τη μαθησιακή και κοινωνική τους ωριμότητα είναι επιστημονικά τεκμηριωμένα από πολλές έρευνες.

Παρόλο που όλα τα παιδιά δεν παίζουν έντονα κινητικά παιχνίδια την ώρα του διαλείμματος, το διάλειμμα τους δίνει την ευκαιρία να είναι πιο ενεργητικά σε δραστηριότητες που έχουν επιλέξει τα ίδια. Ακόμα και η λίγη κίνηση είναι εξαιρετικά σημαντική ώστε να εξισορροπήσει το χρόνο που περνάνε στατικά στην τάξη. Αξίζει να έχουμε στο νου μας ότι η Αμερικάνικη Ακαδημία παιδιάτρων προτείνει τουλάχιστον 60 λεπτά έντονου σωματικού παιχνιδιού την ημέρα.

Προτάσεις και καλές πρακτικές

Αποτελεί ευθύνη των ειδικών για τα παιδιά, των παιδιάτρων, των εκπαιδευτικών, των γονέων, των διοικητικών και των υπεύθυνων για την χάραξη πολιτικής να υπογραμμίσουν και να υποστηρίξουν τα παρακάτω:

Το διάλειμμα είναι απαραίτητο για την ενίσχυση την κοινωνικής, συναισθηματικής, σωματικής και νοητικής ανάπτυξης των παιδιών. Το διάλειμμα πρέπει να θεωρείται προσωπικός χρόνος του κάθε παιδιού και δεν πρέπει να γίνεται στέρησή του για ακαδημαϊκούς λόγους ή για τιμωρία.

Η νοητική επεξεργασία και η ακαδημαϊκή επίδοση σχετίζονται με τα συχνά διαλείμματα από την επίμονη συγκέντρωση την ώρα του μαθήματος. Αυτό ισχύει τόσο για τα παιδιά του δημοτικού όσο και για τους εφήβους. Για να είναι αποτελεσματικό το διάλειμμα θα πρέπει να επιτρέπει αρκετό χρόνο, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να αποσυμπιεστούν / αποφορτιστούν από το μάθημα, αλλά και να οργανώσουν το παιχνίδι τους.

Το διάλειμμα είναι συμπληρωματικό του μαθήματος της γυμναστικής και η τελευταία δεν το αντικαθιστά. Το μάθημα της γυμναστικής είναι μάθημα. Και τα δυο μπορούν να προάγουν την κίνηση και την υγιεινή ζωή, μόνο όμως το διάλειμμα (και πιο συγκεκριμένα το μη δομημένο διάλειμμα) μπορεί να προσφέρει τα δημιουργικά, κοινωνικά και συναισθηματικά οφέλη του παιχνιδιού.

Το διάλειμμα, είτε είναι δομημένο ή μη-δομημένο, θα πρέπει να παρέχει ασφάλεια και τα παιδιά να εποπτεύονται από τους ενήλικες. Το διάλειμμα δεν πρέπει να καταργηθεί επειδή υπάρχουν προβληματισμοί σχετικά με την ασφάλεια. Το περιβάλλον είναι σημαντικό να είναι ασφαλές, τα παιχνίδια της αυλής να είναι σωστά συντηρημένα και να υπάρχουν εκπαιδευμένοι ενήλικες (εκπαιδευτικοί ή εθελοντές) στην αυλή την ώρα του διαλείμματος. Οι εκπαιδευμένοι ενήλικες μπορούν να ενισχύσουν τις κοινωνικές σχέσεις με το να διασφαλίσουν ότι όλα τα παιδιά συμμετέχουν στα παιχνίδια.

Οι διαπροσωπικές σχέσεις ανάμεσα στους μαθητές την ώρα του διαλείμματος είναι μοναδικές. Σημαντικές κοινωνικές δεξιότητες μπορούν να καλλιεργηθούν μόνο την ώρα του διαλείμματος

Έρευνες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι στα σχολεία που παρέχουν ένα σωστά οργανωμένο διάλειμμα, τα παιδιά νιώθουν καλύτερα, πιο ασφαλή και με εντονότερο το αίσθημα δέσμευσης στη σχολική κοινότητα, στοιχεία που με τη σειρά τους σχετίζονται με το συνολικό κλίμα της τάξης και του

σχολείου. Οι εκπαιδευτικοί, μετά από αυτά τα ευρήματα, φαίνεται πως άρχισαν να αναγνωρίζουν περισσότερο τη σημασία του διαλείμματος (Playing Fair: The Contribution of High-Functioning Recess to Overall School Climate in Low-Income Elementary Schools) .

Πολλές φορές, η επιθυμία για ακαδημαϊκή επιτυχία και για την πρόοδο των παιδιών κάνει το διάλειμμα να μοιάζει περιττό, αφού στους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινής ζωής το να εξοικονομήσει κανείς λίγο ακόμα χρόνο να για να επιφέρει το αναμενόμενο αποτέλεσμα στη δουλειά του η στο διάβασμά του μοιάζει πολύ σημαντικό. Όμως, τα παιδιά μόνο όφελος μπορεί να έχουν από το διάλειμμα, όταν αυτό είναι οργανωμένο έτσι ώστε να δίνει τη δυνατότητα της ανάπαυσης, της ψυχαγωγίας και της κοινωνικής συναναστροφής, στοιχεία που τελικά έχουν αποτελέσματα τόσο στη συνολική ψυχική υγεία και ανάπτυξη του παιδιού, όσο και στην ποιότητα της μάθησής του. Το διάλειμμα, λοιπόν, φαίνεται πως είναι απαραίτητο, για μικρούς και μεγάλους!

Το άρθρο είναι βασισμένο στο:

Murray, R. & Ramstetter, C. (2013). The Crucial Role of Recess in School. *Pediatrics*, 131(1), 183-188.

Βιβλιογραφία

Pellegrini, A. D., & Smith, P. K. (1993). School recess: Implications for education and development. *Review of EDUCATIONAL RESEARCH*, 63(1), 51-67. EJ 463 378.

Sluckin, A. (1981). *Growing up in the playground*. London: Routledge & Kegan Paul.

Playing Fair: The Contribution of High-Functioning Recess to Overall School Climate in Low-Income Elementary Schools. London, R. A., Westrich, L., Stokes-Guinan, K. and McLaughlin, M. (2015). *Journal of School Health*, 85: 53–60.

Recess in Elementary School: What Does the Research Say? ERIC Digest. Jarret, O.S., & ERIC Clearinghouse on Elementary and Early Childhood Education, Champaign, IL. (2002). Children's Research Center, University of Illinois