

## Διδασκαλία με μάσκα. Συμβουλές για εκπαιδευτικούς

- Καθώς η σχολική και ακαδημαϊκή χρονιά στην COVID-19 εποχή ξεκινάει, η εκπαιδευτική διαδικασία αποκτά ιδιαιτερότητες και δυσκολίες. Εκπαιδευτικοί και μαθητές καλούνται να επικοινωνήσουν με χρήση μάσκας και σε αποστάσεις, σε αίθουσες με ανοικτά παράθυρα (που σημαίνει περισσότερο θόρυβο σε χώρους με ανεπαρκή ήδη ηχορρύθμιση).
- Για τους/τις εκπαιδευτικούς ως επαγγελματίες φωνής αποτελεί μεγαλύτερη πρόκληση η αποτελεσματική διδασκαλία καθώς
  - ανησυχούν πως θα ακούν και θα ακούγονται
  - πώς δεν θα κουράζονται
  - πως θα προστατευτούν από τραυματισμούς και δεν θα «βλάψουν τη φωνή τους»
  - πως θα μετατρέψουν το μάθημα σε μια δυνατόν ευχάριστη και μη στρεσογόνο διαδικασία

### Ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές

#### ■ Άρθρωση – ρυθμός λόγου - αναπνοή

- ✓ Η χρήση μάσκας μπορεί να μειώσει την ένταση της φωνής. Η λύση δεν είναι πάντα να μιλήσετε πιο δυνατά (ειδικά να φωνάζετε)
- ✓ Προσπαθήστε να μιλάτε πιο αργά. Κάντε πιο συχνές παύσεις και διαχωρίστε όσον το δυνατόν την ύλη σε μικρότερες ενότητες
- ✓ Προσπαθήστε να αρθρώνετε κάθε λέξη (αυτό από μόνο του θα οδηγήσει σε πιο αργό ρυθμό ομιλίας)
  - Κάντε εντονότερες κινήσεις των χειλιών-γλώσσας-κάτω γνάθου
  - Ανοίγεται περισσότερο το στόμα
  - Αναπνέετε συχνά πριν από κάθε μεγάλη φράση, κάνετε χρήση της «διαφραγματικής στήριξης» κατά τη φώνηση

#### ■ Στάση σώματος – μη λεκτική επικοινωνία

- ✓ Κατευθύνετε τη φωνή σας προς το κέντρο και το τέλος της αίθουσας-κρατήστε το σαγόνι με ελαφριά κλήση προς τα πάνω
- ✓ Αποφεύγετε να μιλάτε όταν βρίσκεστε με την πλάτη στους μαθητές (γράφετε στον πίνακα)
- ✓ Ενισχύστε τη μη λεκτική επικοινωνία
  - Χρησιμοποιείτε το σώμα και τα χέρια σας
  - Υπερβάλλετε στις εκφράσεις του προσώπου (π.χ. «γελάστε με τα μάτια»)
- ✓ Σε μικρότερες ηλικίες χρησιμοποιείτε άλλα μέσα για να κερδίσετε την προσοχή (π.χ. χρησιμοποιείτε ένα κουδούνι, χτυπήστε τα χέρια σας)

#### ■ Προστασία φωνής – συμπληρωματικά μέσα

- ✓ Κάντε χρήση οπτικοακουστικών μέσων
- ✓ Εναλλάσσετε την παράδοση σε μη λεκτικές δραστηριότητες
- ✓ Εφόσον είναι διαθέσιμο, ειδικά εκπαιδευτικοί με κάποια πάθηση φωνής, χρησιμοποιείτε ακουστική ενίσχυση (μικρόφωνο)
  - ✓ Ενθαρρύνετε μικρά διαλείμματα για να ενυδατώνεστε εσείς και οι μαθητές

#### ■ Κάντε τα παιδιά συμμάχους σας

- ✓ Θέστε από την αρχή τους νέους κανόνες, δίνοντας έμφαση ότι κατανοείτε πλήρως τις νέες συνθήκες και τα συναισθήματα που προκύπτουν. Εξάλλου συμπάσχετε και μοιράζεστε την ίδια εμπειρία. Επιβεβαιώστε τους ότι προσπαθείτε για το καλύτερο

- ✓ Δείξτε και στα παιδιά τους τρόπους για να επικοινωνούν καλύτερα στην τάξη με την μάσκα!

⚠ Είναι πολύ σημαντικό να ακολουθούμε τους γενικούς κανόνες φωνητικής υγιεινής. Δείτε εδώ:

<http://www.dkiagiadaki.gr/%ce%bf%ce%b4%ce%b7%ce%b3%ce%af%ce%b5%cf%82-%cf%86%cf%89%ce%bd%ce%b7%cf%84%ce%b9%ce%ba%ce%ae%cf%82-%cf%85%ce%b3%ce%b9%ce%b5%ce%b9%ce%bd%ce%ae%cf%82/>

⚠ \*είναι πολύ σημαντικό ιδιαίτερα στα μικρότερα παιδιά να γίνεται έλεγχος ακοής πριν την έναρξη της σχολικής περιόδου καθώς ακόμα κ μια ήπια έκπτωση, ακόμα κ παροδική μπορεί να δυσχεράνει περισσότερο την κατανόηση και τη συμμετοχή τους

\*\*οι εκπαιδευτικοί με βαρηκοΐα που είναι χρήστες η όχι ακουστικών βοηθημάτων συστήνεται να συμβουλευτούνται το γιατρό τους

Δρ. Δεβόρα Κιαγιαδάκη  
ΩΡΛ Χειρουργός-Φωνιάτρος