



Τρίγωνα, κάλαντα, σκόρπισαν παντού
κάθε σπίτι μια φωλιά του μικρού Χριστού,
τρίγωνα κάλαντα μες στη γειτονιά
ήρθαν τα Χριστούγεννα κι η Πρωτοχρονιά

Άστρο φωτεινό, θα `βγει γιορτινό
μήνυμα θα φέρει από τον ουρανό

Τρίγωνα, κάλαντα, στο μικρό χωριό
και χτυπάει χαρούμενα το καμπαναριό
τρίγωνα, κάλαντα σκόρπισαν παντού
κάθε σπίτι μια φωλιά του μικρού Χριστού

Τρέχουν τα παιδιά μέσα στο χιονιά
ήρθαν τα Χριστούγεννα κι η Πρωτοχρονιά
μες στη σιγαλιά, ανοίγει η αγκαλιά
κι έκανε η αγάπη την καρδιά φωλιά

Τρίγωνα, κάλαντα σκόρπισαν παντού
κάθε σπίτι μια φωλιά του μικρού Χριστού
τρίγωνα, κάλαντα μες στη γειτονιά
ήρθαν τα Χριστούγεννα κι η Πρωτοχρονιά..

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Μπουσούλημα και δυσκολίες μάθησης
2. Δραστηριότητες για την οργάνωση ενός μαθητή στο σχολείο (πέρασμα μέσης γραμμής)
3. Γιατι τα τυλιγμένα πόδια γύρω από μία καρέκλα μπορεί να σημαίνουν δυσκολίες στην ανάγνωση και τη γραφή
4. Αρχέγονα αντανάκλαστικά και ανάπτυξη 1^ο μέρος
5. Παιδιά και χριστουγεννιάτικα παιχνίδια

ΧΕΙΜΩΝΑΣ

“ΚΙΒΩΤΟΣ
ΕΞΕΛΙΞΗΣ”
ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ
ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Ένα Παραμύθι για τα παιδιά που φοβούνται το σκοτάδι. Ελάτε να τα βοηθήσουμε με την βοήθεια του φεγγαριού. Απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας που τα φοβίζει το σκοτάδι. Το Παραμύθι θα τα βοηθήσει με έξυπνο και διασκεδαστικό τρόπο να ξεπεράσουν τις φοβίες τους.

Για να το αποκτήσετε ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ: www.kivotosexelisis.gr



Μπουσούλημα και δυσκολίες μάθησης

**Επιμέλεια: Τάσος Μώκας, Εκπαιδευτικός,
Λογοθεραπευτής S.I. Επιστημονικός υπεύθυνος
Κιβωτού Εξέλιξης**

Το μπουσούλημα είναι η μετάβαση του βρέφους στην ανεξαρτησία και την μάθηση. Όλοι περιμένουμε να το ζήσουμε για τα δικά μας παιδιά και είμαστε ιδιαίτερα χαρούμενοι όταν αυτό συμβαίνει. Είναι ένα αναπτυξιακό βήμα που κάθε παιδί είναι καλό να κάνει. Υπάρχει όμως ένας αριθμός παιδιών που παραλείπει αυτό το βήμα και φυσικά αναρωτιόμαστε αν αυτό το ορόσημο είναι απαραίτητο για την ανάπτυξη του παιδιού. Οι ειδικοί απαντούν ότι φυσικά είναι σημαντικό να γίνει ή να διερευνήσουμε γιατί δεν έγινε. Τώρα αν αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί δεν περάσει από αυτό το στάδιο θα έχει κάποια μορφή μαθησιακής δυσκολίας, οι ειδικοί τι λέμε... Όχι απαραίτητα. Οστόσο, για αρκετά παιδιά που βλέπουμε σε τακτική βάση οι αναπτυξιακοί επιστήμονες, μας δείχνουν σημάδια υποανάπτυξης των κινητικών τους δεξιοτήτων, όπου οι γονείς μας λένε ότι έχουν χάσει ορισμένα αναπτυξιακά ορόσημα, τα οποία σίγουρα έχουν επηρεάσει τη μαθησιακή τους ικανότητα στην τάξη. Αν το παιδί σας παρουσιάζει σημάδια ότι θέλει να περπατήσει προτού μπουσουλήσει, ενθαρρύνετε τον όσο το δυνατόν περισσότερο να περάσει από αυτό το αναπτυξιακό στάδιο. Ίσως χρειαστεί να πέσετε στο πάτωμα και να μπουσουλήσετε μαζί του.

Εκπαιδευτικά οφέλη από το μπουσούλημα.

Πιστέψτε το ή όχι, τα μωρά μπορούν να κάνουν τεράστια πρόοδο στη μάθηση από την οικοδόμηση του μυϊκού τους τόνου και των κινητικών δεξιοτήτων. Η μάθηση σχετίζεται με την κίνηση και όλα τα συστήματα μάθησης λειτουργούν κινητικά.

Φυσικά οφέλη

Τα φυσικά οφέλη είναι άφθονα. Η ισορροπία, ο συντονισμός των χεριών, των ματιών και η εγρήγορση ωφελούνται. Η ανάπτυξη και τελειοποίηση αυτών των δεξιοτήτων θα βοηθήσει το παιδί σας αργότερα στη ζωή με δραστηριότητες όπως τρέξιμο, άλμα, γραφή, αυτοεξυπηρέτηση με ρούχα κτλ, όπως και ρίψη μπάλας. Η δύναμη που χτίζουν, ενισχύει επίσης τη στάση σώματος και τους προετοιμάζει για το περπάτημα.



Χωρικά οφέλη

Καθώς το παιδί περιστρέφεται, ανακαλύπτει την απόσταση και τοποθέτηση αντικειμένων. Με τη δοκιμή και το λάθος θα μάθουν επίσης τις βασικές δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων.

Οπτικά οφέλη

Ανακαλύπτοντας την απόσταση και την τοποθέτηση των αντικειμένων, βοηθά επίσης ένα παιδί. Εξετάζοντας ένα μακρινό αντικείμενο και στη συνέχεια επαναπροσανατολίζοντας το με τα χέρια ώστε να φτάσει ένα αντικείμενο, τα μάτια τους προσαρμόζονται στις διαφορετικές αποστάσεις και ενθαρρύνει τα μάτια να συνεργαστούν. Αυτή η εξέλιξη βοηθά με μεταγενέστερες δεξιότητες όπως η οδήγηση, η αντιγραφή λέξεων, η ανάγνωση, η ορθογραφία κ.α.

Νοητικά οφέλη

Έχετε ακούσει ποτέ για τη δεξιά και την αριστερή πλευρά του εγκεφάλου; Λοιπόν, για να λειτουργήσουμε στο καλύτερο δυνατό, οι δύο αυτές πλευρές πρέπει να είναι σε πλήρη επικοινωνία μεταξύ τους. Υπάρχουν πράγματα που πρέπει να κάνουμε για να ενθαρρύνουμε αυτές τις δύο πλευρές να συνεργαστούν. Το μπουσούλημα και οι κινήσεις που απαιτούνται για αυτό προκαλούν αλληλεπίδραση μεταξύ των δύο πλευρών του εγκεφάλου, γεγονός που με τη σειρά του βελτιώνει το συντονισμό. Ένα άλλο νοητικό όφελος είναι η επέκταση της αυτοπεποίθησης. Ένα παιδί μαθαίνει σχετικά με τη λήψη κινδύνων και την αποτυχία και την επιτυχία, που προέρχεται από αυτούς τους κινδύνους. Επίσης, μαθαίνουν να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τον προορισμό και την ταχύτητα και την ευχαρίστηση να επιτύχουν στόχους. Αυτό είναι ένα εύκολο όφελος καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν πιο περίτεχνα και αποφασισμένα στις κινήσεις τους. Το χαμόγελο και το χτύπημα που ακολουθεί όταν φτάνει το αγαπημένο του παιχνίδι ή πρόσωπο δεν βλάπτει ούτε θα πρέπει να περιορίζετε και από εμάς.

(Συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Μπουσούλημα και δυσκολίες μάθησης

(Συνέχεια)

Γλωσσικά οφέλη.

Η ανακάλυψη του περιβάλλοντος μέσα από το μπουσούλημα είναι ένας μαγικός τρόπος για να πάρει το παιδί όσο το δυνατόν περισσότερες αισθητηριακές και γνωστικές εμπειρίες. Θα μάθει τις έννοιες, θα έρθει το κέντρο των αισθήσεων σε ισορροπία και το νευρικό σύστημα θα έχει καλύτερο αποτέλεσμα σε όλους τους μυς που είναι υπεύθυνοι για την άρθρωση. Επιπλέον τα παιδιά που μπουσουλάνε θα έχουν καλύτερη αναπνευστική λειτουργία, όπως και καλύτερη στοματική λειτουργία, που θα επηρεάσει σε δεύτερο στάδιο και την σίτιση.

Τρόποι για να βοηθήσετε το μωρό σας να μπουσουλήσει

Τώρα που γνωρίζετε πόσο σημαντικό είναι να βοηθήσετε το μωρό σας να μπουσουλήσει από τη στιγμή που είναι μωρά, αναρωτιέστε πιθανώς πώς να τα ενθαρρύνετε να συρθούν.

Δραστηριότητες με τον ομφαλό.

Εξασφαλίστε ότι το μωρό σας παίρνει άφθονο χρόνο ακουμπώντας στον ομφαλό. Ο χρόνος πάνω στον ομφαλό επιτρέπει στα μωρά να πηγαίνουν μπρος-πίσω, κάτι που τους βοηθά να αποκτήσουν μια καλύτερη αίσθηση της κίνησης τους.

Επίσης, τους επιτρέπει να τεντώνουν, να παίζουν με παιχνίδια και να εξερευνούν το περιβάλλον τους. Το πιο σημαντικό είναι ότι ο χρόνος πάνω στον ομφαλό δίνει στο μωρό σας την ευκαιρία να σηκώσουν το κεφάλι για να ενισχύσουν τους μυς της κεφαλής και του λαιμού. Βρείτε ένα καλό μέρος στο πάτωμα χωρίς αιχμηρά ή επικίνδυνα αντικείμενα γύρω τους και βάλτε μια μαλακή κουβέρτα κάτω από αυτά. Εάν το παιδί σας δεν ευχαριστείται να κάθετε στον ομφαλό, προσπαθήστε να κατεβείτε στο πάτωμα μαζί του για να το κάνετε πιο διασκεδαστικό. Συζητήστε μαζί τους ή βάλτε έναν καθρέφτη μπροστά στο πρόσωπό τους, ώστε να μπορούν να διασκεδάσουν κοιτάζοντας την αντανάκλασή τους. Τα παιχνίδια που τραβούν την προσοχή τους τα βάζουμε πιο μακριά από αυτά, αιχμαλωτίζοντας την περιέργειά τους.

Παιχνίδια

Τα παιχνίδια είναι ένα από τα πιο δελεαστικά πράγματα που ενθαρρύνουν το μωρό σας να μπουσουλήσει. Τα παιχνίδια με μπάλα βοηθούν τα παιδιά να μπουσουλήσουν πιο διασκεδαστικά.



Εμπόδια

Δοκιμάστε να κάνετε ένα εμπόδιο από μαλακά μαξιλάρια για να αναρριχηθεί το μωρό σας και να σέρνεται. Μπορείτε επίσης να τα κυνηγήσετε ώστε να επεκτείνετε την ταχύτητα.

Θα πρέπει να επεκτείνουμε τις κινητικές δεξιότητες του κάθε παιδιού και αυτό ξεκινά από το μπουσούλημα. Είναι ένα αναπτυξιακό στάδιο που πρέπει να γίνει και για μεγάλο χρονικό διάστημα. Μην φοβάστε το παιδί να πειραματιστεί!!!!

Από [Integrated Learning Strategies](#)



Δραστηριότητες για την οργάνωση ενός μαθητή στο σχολείο (πέρασμα μέσης γραμμής)

Επιμέλεια: Τρόπιος Ανδρόνικος, Εργοθεραπευτής, Επιστημονικός συνεργάτης Κιβωτού Εξέλιξης

Παλαιότερα τα παιδιά που πήγαιναν στα νηπιαγωγεία ζωγράφιζαν, χρωμάτιζαν, έτρεχαν στα διαλλείματα εν αντιθέσει με τα σημερινά παιδιά όπου οι απαιτήσεις έχουν διαφοροποιηθεί και έτσι είναι πλέον υποχρεωμένα να μαθαίνουν να γράφουν και να διαβάζουν. Πρέπει να κάθονται ακίνητα στα καρεκλάκια τους και να διδάσκονται τις πρώτες μαθησιακές έννοιες. Ακόμη και η προσχολική εκπαίδευση εστιάζει περισσότερο στην μάθηση και πολλοί παιδικοί σταθμοί διαμορφώνουν εκπαιδευτικά προγράμματα με μαθήματα που διδάσκονται στο νηπιαγωγείο ή την πρώτη δημοτικού. Μπορεί αυτή η πίεση για υψηλότερους μαθησιακούς στόχους να ακούγεται θεωρητικά σωστή, όμως τα παιδιά ενδέχεται να αποπροσανατολιστούν ή να επηρεαστεί αρνητικά η μαθησιακή ικανότητά τους, καθώς πιέζονται να αναπτυχθούν υπερβολικά γρήγορα. Σε πολλές περιπτώσεις, τόσο ο κινητικός σχεδιασμός (τρέξιμο, άλμα, χοροπήδημα) ενός παιδιού, όσο και η ανταπόκριση του σε ακουστικά ερεθίσματα (να ακούει τον δάσκαλο, να συγκρατεί γράμματα και ήχους) ή αισθητηριακά ερεθίσματα (συμπεριφορά, εστίαση, προσοχή), όπως επίσης και οι οργανωτικές δεξιότητες που χρησιμοποιεί για τα μαθηματικά, να επηρεάζονται αρνητικά καθώς δεν αφήνουμε στα παιδιά μας αρκετό χρόνο για να περάσουν από τις καθοριστικές φάσεις

ανάπτυξης που βοηθούν την συνεργασία μεταξύ του δεξιού και του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου. Για παράδειγμα, ένα παιδί με προβλήματα ακουστικής επεξεργασίας, που γονείς του δεν καταλαβαίνουν γιατί δεν συγκρατεί τις πληροφορίες που προσλαμβάνει στην τάξη και ενώ καταβάλλει το ίδιο σκληρή προσπάθεια να επεξεργαστεί τα ακουστικά ερεθίσματα, όπως τις οδηγίες και υποδείξεις του δασκάλου ή τις εργασίες για το σπίτι και γενικότερα παρουσιάζει δυσκολίες στην κατανόηση και τον γραπτό λόγο. Πολλοί είναι οι γονείς που αντιμετωπίζουν τέτοια θέματα που δεν ξέρουν πού να απευθυνθούν ή το πως να βοηθήσουν τα παιδιά τους. Η λύση όμως βρίσκεται σε δραστηριότητες που βασίζονται στο παιχνίδι και στην κίνηση, οι οποίες λείπουν από το σχολείο στην εποχή μας. Γι αυτό θα πρέπει να βρούμε τους σωστούς τρόπους εκμάθησης για τα παιδιά και να μην τους εφαρμόζουμε μόνο στη τάξη, αλλά να προσαρμόσουμε τις τεχνικές της εκπαίδευσης στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε παιδιού. Αυτό που πετυχαίνει σε έναν μαθητή πιθανόν να μην πετύχει με κάποιον άλλο, ειδικά σε αυτούς με ΔΕΠ-Υ, Αυτισμό, Διαταραχές Αισθητηριακής Επεξεργασίας και γενικότερες Μαθησιακές.

Η Μέση Γραμμή – Δεξί και Αριστερό Ημισφαίριο του Εγκεφάλου.

Ένα παιδί με τις προαναφερόμενες δυσκολίες πρέπει να ξεκινήσει από την αρχή, πριν αρχίσει να δουλεύει με υψηλότερες εκπαιδευτικές έννοιες, όπως το διάβασμα, τη κατανόηση, τη γραφή και τα μαθηματικά.



Το πρώτο βήμα είναι να βοηθηθεί με ασκήσεις δόμησης του εγκεφάλου ή στοχευόμενες κινητικές δραστηριότητες για την ενεργοποίηση του δεξιού και αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου. Συχνά οι γονείς πιστεύουν ότι τα παιδιά τους έχουν αθλητικό τύπο ή αναρωτιούνται γιατί τα υπερκινητικά παιδιά, που βρίσκονται διαρκώς σε κίνηση, δεν είναι καλύτεροι μαθητές. Όμως το πιο σημαντικό είναι η χρήση ορισμένων ειδικών τύπων κίνησης, που συνδέουν το σώμα με τον εγκέφαλο. Αυτό ονομάζεται πέρασμα της μέσης γραμμής.

Ας θυμηθούμε λοιπόν ότι το σώμα μας διαιρείται σε αριστερό – δεξί, πάνω – κάτω και εμπρός – πίσω. Πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά να λάβουν μέρος σε δραστηριότητες που θα στοχεύουν άμεσα σε κάθε μια από αυτές τις περιοχές. Σε αυτό το άρθρο θα εστιάσουμε σε ασκήσεις που θα βοηθήσουν στην βελτίωση της αριστερής και δεξιάς πλευράς του σώματος. Σκεφτείτε ότι το σώμα κόβεται στη μέση από την κορυφή του κεφαλιού μέχρι το κάτω μέρος του κορμού, σαν πορτοκάλι. Ο στόχος είναι να περάσουν τόσο τα χέρια, όσο και τα πόδια του παιδιού από αυτή την νοητή μέση γραμμή που χωρίζει το σώμα σε αριστερό και δεξιό

(Συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Δραστηριότητες για την οργάνωση ενός μαθητή στο σχολείο (πέρασμα μέσης γραμμής)

(Συνέχεια)

Δραστηριότητες για το Πέρασμα της Μέσης Γραμμής – Δεξιά προς Αριστερά.

Ακολουθούν μερικές δραστηριότητες που μπορούν να εφαρμοστούν στο σπίτι. Ίσως φανούν πολύ εύκολες και απλές, αλλά το αποτέλεσμα θα δείξει πόσο πολλά παιδιά δε μπορούν να εκτελέσουν αυτές τις κινητικές ασκήσεις. Ίσως χρειαστεί να αδειάσει λίγο ο χώρος στο σπίτι, αλλά γενικά δεν χρειάζεται πολύς χώρος σε πρώτη φάση. Μπορεί να γίνουν αυτές οι ασκήσεις όλο τον χρόνο, ακόμη και τους χειμερινούς μήνες. Θα πρέπει να ακολουθήσουν 10 επαναλήψεις κάθε άσκησης, εναλλάσσοντας πόδια και χέρια, για 20 λεπτά κάθε μέρα. Κάθε άσκησης, εναλλάσσοντας πόδια και χέρια για 20 λεπτά κάθε μέρα

Αγκώνας στο Γόνατο.

Σε αυτή την άσκηση, το παιδί πρέπει να σταθεί με τα πόδια ενωμένα και να αγγίξει με τον δεξί αγκώνα το αριστερό του γόνατο και στη συνέχεια με τον αριστερό αγκώνα το δεξί γόνατο. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί περνάει τη νοητή μέση γραμμή του σώματος. Η κίνηση πρέπει να γίνεται αργά και με ακρίβεια, τα παιδιά δεν πρέπει να την κάνουν πολύ γρήγορα ή πολύ χαλαρά.

Κλωτσιές

Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να τροποποιηθεί ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Τα μικρότερα και πιο κοντά παιδιά μπορούν να αρχίσουν με τις επικύψεις, πριν κάνουν τις εκτάσεις ποδιών. Αν το πάτωμά έχει πλακάκια ή μια τετράγωνη επιφάνεια, τότε το παιδί πρέπει να δεχτεί βοήθεια ώστε να σταθεί με τα πόδια ανοικτά στο πλάτος των ώμων σε αυτό τον περιορισμένο χώρο. Ακόμη ζητείται από το παιδί να βάλει τα χέρια στους γοφούς και να εκτείνει το αριστερό του πόδι ως την δεξιά μεριά του σώματος, περνώντας τη μέση γραμμή. Στη συνέχεια να δοκιμάσει με το άλλο πόδι ως την άλλη μεριά του σώματος. Με βοήθεια το παιδί να κάνει αργές και ακριβείς κινήσεις, για να επωφεληθεί πλήρως από την άσκηση.

Λάθη και τι πρέπει να προσέξετε!!! Αν το παιδί αγωνίζεται να κρατήσει την ισορροπία του, θα πρέπει να βοηθηθεί κρατώντας το από τη μέση για να μην πέσει. Αν το παιδί δεν μπορεί να παραμείνει μέσα στο τετράγωνο του, θα πρέπει να του γίνει



υπενθύμιση να μείνει στην περιοχή που του έχει οριστεί. Προσοχή να παραμείνουν ίσιοι οι ώμοι του και να μην περνά όλο το σώμα του στην άλλη μεριά. Μόνο το πόδια του πρέπει να περνούν τη μέση γραμμή.

Επικύψεις.

Ζητείται από το παιδί να σταθεί με τα πόδια ανοικτά στο πλάτος των ώμων και να ακουμπήσει με το δεξί χέρι τα δάκτυλα του αριστερού ποδιού, πριν επαναφέρει το σώμα του σε όρθια θέση. Συνεχίζει την άσκηση εναλλάσσοντας πόδια και χέρια. Βεβαιώνεται ότι περνούν τη μέση γραμμή αργά και με ακρίβεια.

Λάθη και τι πρέπει να προσέξετε!!! Ίσως το παιδί δυσκολεύεται να ακουμπήσει τα δάκτυλα του ποδιού γιατί δεν είναι αρκετά εύκαμπτο. Δεν πειράζει αν δεν φτάνει εντελώς μέχρι τα δάκτυλα του, όμως είναι σημαντικό να ολοκληρώσει την άσκηση όσο καλύτερα γίνεται, ακουμπώντας τους αστραγάλους του. Είναι σημαντικό να φτάσει όσο πιο μακριά μπορεί για να ολοκληρώσει την άσκηση. Αυτές είναι τρεις απλές ασκήσεις, που μπορεί να κάνει ο κάθε γονέας με το παιδί του στο σπίτι. Είναι εκπληκτικό πόσο αυτές οι δραστηριότητες, που μας φαίνονται πάρα πολύ εύκολες, μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να προσηλώνεται, να παρακολουθεί και να μαθαίνει καλύτερα στην τάξη. Παιδιά που τους ζητήθηκαν να κάνουν μερικές από αυτές τις ασκήσεις και κάποιες άλλες δραστηριότητες επικεντρωμένες στο παιχνίδι, οι γονείς και οι δάσκαλοι τους είδαν αξιοσημείωτες διαφορές. «Μόλις αρχίζουν το κινητικό του πρόγραμμα, παρατηρούμε ευθύς εξ αρχής σημαντική βελτίωση. Οι δάσκαλοι συχνά αναφέρουν πόσο ριζική είναι η βελτίωση στην τάξη, αναφερόμενοι στη μείωση της ανάγκης για διαρκή επανάληψη των οδηγιών που τους δίνονται και στην γενικότερη αύξηση της ακρίβειας στην ανάγνωση. Η συμπεριφορά τους στο σπίτι άλλαξε επίσης. Οι αντυπαράθεσες μειώνονται και φάνηκε πως θυμούνται με μεγαλύτερη ακρίβεια πράγματα για τα οποία αδιαφορούσαν προηγουμένως». Γονείς αναφέρουν πως μετά τις ασκήσεις που εφαρμόζονται στα παιδιά οι αθλητικές τους

τους επιδόσεις βελτιώθηκαν, όπως επίσης και οι σχέσεις τους με τον προπονητή και τους συναθλητές τους όταν αυτά αθλούνται.

Τα παιδιά πλέον είναι ικανά να συγκρατούν τις πληροφορίες και έτοιμα για πιο προχωρημένες εκπαιδευτικές έννοιες. Σας υπενθυμίζουμε απλώς ότι αυτές δεν πρέπει να είναι οι μόνες δραστηριότητες στις οποίες θα πρέπει να συμμετέχει το παιδί. Η ενεργητική ενασχόληση με το ποδόσφαιρο, τον χορό, το καράτε, και το παιχνίδι στην παιδική χαρά, θα τα βοηθήσει να κτίσουν τους βασικούς μυς που χρειάζονται για την προσοχή και την προσήλωση.

Μετάφραση: [Integrated Learning Strategies](#)

Γιατι τα τυλιγμένα πόδια γύρω απο μία καρέκλα μπορεί να σημαίνουν δυσκολίες στην ανάγνωση και τη γραφή

Επιμέλεια: Τάσος Μώκας, Εκπαιδευτικός, Λογοθεραπευτής S.I. Επιστημονικός υπεύθυνος Κιβωτού Εξέλιξης

Ένα διατηρούμενο αρχέγονο αντανakλαστικό είναι ένα από τα πιο κοινά αντανakλαστικά που μπορεί να παραμένουν σε παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Περίπου το 75% των παιδιών με μαθησιακές δυσκολίες, έχουν αρχέγονα αντανakλαστικά το οποία μπορεί να προκαλέσουν συμπτώματα όπως διάσπαση προσοχής και προβλήματα συμπεριφοράς μέσα στην τάξη. Αυτά λοιπόν τα αντανakλαστικά μπορεί να οδηγήσουν και κάποια παιδιά στο να τυλίγουν τα πόδια τους γύρω από μια καρέκλα.

Το αρχέγονο αντανakλαστικά συχνά θα το βρείτε και θα το καταλάβετε όταν το παιδί θα στηρίζεται στην καρέκλα του ή θα ξεκουράζει το κεφάλι του, στο γραφείο ή στο θρανίο του. Αυτό συμβαίνει γιατί το αρχέγονο αντανakλαστικό έχει προκαλέσει στο παιδί κακή μυϊκή ρύθμιση στον κορμό και στο πίσω μέρος του σώματος.

Υποθετικά εάν ο δάσκαλος ζητήσει από το παιδί να καθίσει στην καρέκλα του ή το παιδί πρέπει να χαμηλώσει το κεφάλι του, έτσι ώστε να γράψει, το αντανakλαστικό ενεργοποιείται αυτόματα και το παιδί αναγκάζεται να τυλίξει τα πόδια του γύρω από καρέκλα για μεγαλύτερη ισορροπία ώστε να μπορεί να εστιάσει, να συγκεντρωθεί και να γράψει στο χαρτί. Η περιτύλιξη των ποδιών γύρω από την καρέκλα εμποδίζει το αντανakλαστικό, και έτσι δεν αναγκάζει τα πόδια τους να κινηθούν προς τα έξω ή κάτω από το γραφείο τους, καθώς χαμηλώσουν το κεφάλι τους για να διαβάσουν ή να γράψουν.

Αυτός είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους ένα διατηρούμενο αρχέγονο αντανakλαστικό μπορεί να προκαλέσει καθυστερήσεις στην ανάγνωση και τη γραφή. Το παιδί πρέπει πρώτα να έχει τον έλεγχο του σώματός του, πριν να αποκτήσει τον έλεγχο της κεφαλής και της θέσης του σώματος (κορμός), για ανάγνωση και γραφή. Για να εξουδετερωθούν αυτές οι δυσλειτουργίες, το παιδί προτιμά να κινείται το σπίτι ή να στέκεται όρθιο από το να κάθεται σε μια καρέκλα.



«Το παιδί που διατηρεί αρχέγονα αντανakλαστικά μπορεί να εμφανίζει υποτονικότητα και μαλακή εικόνα. Καθώς μεγαλώνει, μπορεί επίσης να παρουσιάσει κακή στάση, υπολειτουργία ή υπερλειτουργία της ωμικής ζώνης, η ελαφρός λυγισμένα γόνατα. Η στάση του παιδιού μπορεί να είναι κακή, καθώς το κεφάλι του συνήθως χαμηλώνει στο γραφείο όταν εργάζεται.

Άλλα σημεία ενός διατηρούμενου αρχέγονου αντανakλαστικού ή χαμηλού μυϊκού τόνου μπορεί να περιλαμβάνουν τα ακόλουθα:

Καταρρέει ή πέφτει πάνω στο τραπέζι όταν γράφει ή ολοκληρώνει την εργασία του.

Χρησιμοποιεί τους αγκώνες για να στηρίξει το σώμα του.

Στηρίζεται με το στομάχι τους στο τραπέζι.

Δυσκολεύεται στην αντιγραφή από τον πίνακα.

Έχει κακή γραφή και αργή ταχύτητα επεξεργασίας.

Δυσκολίες με τις σακκαδικές κινήσεις των ματιών και δυσκολίες προσαρμογής.

Πώς μπορώ να βοηθήσω το παιδί μου στην τάξη;

Τα παιδιά που εξακολουθούν να έχουν χαμηλό μυϊκό τόνο χρειάζονται μικρές κινητικές δραστηριότητες και ασκήσεις για να ενισχύσουν το σώμα τους προτού βελτιώσουν τη στάση τους για την ανάγνωση, τη γραφή και την εγρήγορση στην τάξη. Ο πιο ασφαλής τρόπος όμως για να έχετε σωστή καθοδήγηση είναι να επισκεφθείτε παιδιατρικούς ειδικευμένους στην αισθητηριακή ολοκλήρωση και bobath εργοθεραπευτές, φυσικοθεραπευτές ή λογοθεραπευτές.

Αρχέγονα αντανakλαστικά και ανάπτυξη 1^ο μέρος

**Επιμέλεια: Βασίλης Γούσης,
Εργοθεραπευτής S.I. Επιστημονικός
συνεργάτης Κιβωτού Εξέλιξης.**

Το αντανakλαστικό είναι μια στερεότυπη απόκριση σε ένα αισθητηριακό ερέθισμα. Τα αρχέγονα τονικά αντανakλαστικά εμφανίζονται στη βρεφική ηλικία και ενσωματώνονται σε κανονικά μοτίβα κίνησης καθώς το βρέφος αναπτύσσεται κατά τους πρώτους 6-12 μήνες ζωής. Αυτά τα αντανakλαστικά πιστεύεται ότι βοηθούν το βρέφος να μάθει να οργανώνει την κινητική του συμπεριφορά. Η απαρτίωση ή ενσωμάτωση αναφέρεται στην αναστολή τους από ανώτερα κέντρα του νευρολογικού ελέγχου που τροποποιεί το αντανakλαστικό με τέτοιο τρόπο ώστε το πρότυπο απόκρισης να μην είναι πλέον στερεότυπο. Το αντανakλαστικό δεν εξαφανίζεται, αλλά μπορεί να ενεργοποιηθεί εκ νέου υπό πίεση ή κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων που απαιτούν μεγάλη αντοχή. Εάν αρχέγονα αντανakλαστικά εμφανίζονται επίμονα πέραν της αναμενόμενης ή τυπικής αναπτυξιακής χρονικής περιόδου, η παρουσία τους θεωρείται ένδειξη ότι ενδέχεται να υπάρχουν υποκείμενα αναπτυξιακά ή νευρολογικά ζητήματα. Όταν αυτά τα αντανakλαστικά δεν ενσωματώνονται, μπορεί να παρεμβαίνουν στην ανάπτυξη παιδιών για πιο προηγμένες κινητικές δεξιότητες. Εάν υπάρχει μια τέτοια καθυστέρηση ή διακοπή των κινητικών δεξιοτήτων, μπορεί να υπάρξει έκπτωση στην απόδοση έργου του παιδιού. Εκεί η εξειδικευμένη εκτίμηση και παρέμβαση ενός εργοθεραπευτή θα κάνει τη διαφορά για το παιδί!



ΤΟΝΙΚΑ ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ:

**Ασύμμετρο τονικό αυχενικό αντανakλαστικό
(Asymmetrical Tonic Neck Reflex ή ATNR)**

Έναρξη: 0-2 μήνες

Ενσωμάτωση: 4-6 μήνες

Διέγερση: Περιστροφή της κεφαλής

Απάντηση: Το χέρι και το πόδι στην πλευρά της «γνάθου» εκτείνεται. Το χέρι και το πόδι στην πλευρά του «κρανίου» κάμπτεται, περιγράφεται και ως στάση του ξιφομάχου.

Σημασία για το μωρό: βοηθά στην πρώιμη συνεργασία μάτι-χέρι, παρέχει αισθυσιαία διέγερση, αλλάζει την κατανομή του μυϊκού τόνου.

Σημασία της πρώιμης ανάπτυξης εάν εμμένει: Μπορεί να βλάψει την ικανότητα να ρολάρει, να χρησιμοποιεί τα χέρια ομαλά μαζί στη μέση γραμμή, την κακή οπτική εκτίμηση για το αντικείμενο (ή τα αντικείμενα) που κρατάει, την κακή ισορροπία. Μπορεί να επηρεάσει το μπουσουλήμα και την εξερεύνηση. Το μωρό χάνει ισορροπία ή / και πέφτει όταν περιστρέφει το κεφάλι του από τη μέση γραμμή. Το παιδί μπορεί να βιώνει κόπωση και απογοήτευση.



(Συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Αρχέγονα αντανακλαστικά και ανάπτυξη 1^ο μέρος

Συμμετρικό αυχενικό τονικό λαβυρίνθιο αντανακλαστικό (Symmetrical Tonic Neck Reflex ή STNR):

Έναρξη: 4-6 μήνες

Ένταξη: 8-12 μήνες

Διέγερση: κάμψη και έκταση αυχένα

Ανταπόκριση: Με την κάμψη του αυχένα τα άνω άκρα κάμπτονται και τα κάτω άκρα επεκτείνονται. Με την έκταση του αυχένα τα επάνω άκρα κάνουν έκταση και τα κάτω άκρα κάμψη.

Σημασία για το μωρό: Το STNR βοηθά στην ανάπτυξη αμφίπλευρων προτύπων σωματικής κίνησης. Επιτρέπει στο παιδί να κινηθεί ενάντια στη βαρύτητα και βοηθά να πάρει το παιδί τετραποδική θέση. Απαρτίζεται καθώς το παιδί αρχίζει να μπουσουλά και μπορεί να σηκώσει τους γλουτούς χωρίς να κάμπτεται ο λαιμός. Την απαρτίωση, επίσης, βοηθά όταν κουνιέται (ταλαντώνεται) εμπρός και πίσω στα χέρια και τα γόνατα.

Σημασία της πρώιμης ανάπτυξης εάν εμμένει: Επηρεάζει το μπουσουλήμα. Δυσκολεύει τη μετάβαση από θέση σε θέση, όπως για παράδειγμα να έρθει από την τετραποδική στη γονατιστή, την καθιστή θέση στην όρθια και αντίστροφα. Αν επηρεαστεί έντονα από το STNR, ένα μωρό θα δυσκολευτεί να μπουσουλήσει και θα υιοθετήσει διαφορετικό τρόπο μπουσουλήματος, να κινεί ταυτόχρονα τα πόδια με αλματάκια «σαν λαγουδάκι» (bunny hop) αντί για χιαστί- διαγώνια κίνηση (δεξί χέρι- αριστερό πόδι και αριστερό χέρι-δεξί πόδι).



Τονικό λαβυρίνθιο σε πρηνή και ύπτια (Tonic Labyrinthine-Prone & Supine TLR):

Έναρξη: Γέννηση

Ένταξη: 6 μήνες

Διέγερση: Αλλαγή του προσανατολισμού της κεφαλής στο χώρο, και τη θέση του κεφαλιού σε σχέση με τη βαρύτητα ενώ είναι σε πρηνή (στην κοιλιά) ή ύπτια θέση (στην πλάτη).

Ανταπόκριση: Σε πρηνή ο καμπτικός τόνος θα κυριαρχήσει με τα χέρια που κάνουν κάμψη στο στήθος του παιδιού. Στην ύπτια ο εκτατικός τόνος θα είναι αυτός που θα κυριαρχήσει.

Σημασία για το μωρό: Επιτρέπει τη στάση του μωρού να προσαρμοστεί σε εκείνη του κεφαλιού.

Σημασία για την πρώιμη ανάπτυξη εάν εμμένει: Θα επηρεάσει την κίνηση που απαιτεί ομαλή ταξινόμηση των καμπτήρων και εκτεινόντων μυών. Στην ύπτια το παιδί θα δυσκολευτεί να φέρει το κεφάλι ενάντια στην βαρύτητα, θα επηρεάσει τον έλεγχο αντί-βαρύτητας. Στην πρηνή (στην κοιλιά) θα εμποδιστεί η ικανότητα να σηκώσει το κεφάλι, να επεκτείνει τη σπονδυλική στήλη και να φορτίσει βάρος στους αγκώνες. Αυτό, με τη σειρά του, θα περιορίσει το χρόνο που αφιερώνεται στην κίνηση στην πύελο και τους ώμους, που αποτελεί προϋπόθεση για να μπαίνει και να βγαίνει από διάφορες θέσεις (π.χ από καθιστή στην όρθια). Χωρίς τέτοια ικανότητα, το μωρό δεν θα έχει επιλογές για εξερεύνηση, με συνέπεια κοινωνικές και γνωστικές δυσκολίες.

https://www.toolstogrowot.com/blog/2016/01/11/primitive-motor-reflexes-their-impact-on-a-childs-function?fbclid=IwAR0hAPAOJU_wfzxHl4rZp9I8eGd9y-GXkZJAKPD-Zal0htW-dTTpQ_NBfls



Παιδιά και χριστουγεννιάτικα παιχνίδια

**Επιμέλεια: Μανωλία Σφακιανάκη,
Λογοθεραπεύτρια MA Cand.**

Πλησιάζουν τα Χριστούγεννα! Μια γιορτή που όλα τα παιδιά την περιμένουν με χαρά και ανυπομονησία. Είναι μια καλή ευκαιρία να περάσετε δημιουργικό χρόνο μαζί τους ενώ ταυτόχρονα μπορείτε να ενισχύσετε την ανάπτυξή τους. Χρησιμοποιώντας απλά υλικά που έχετε στο σπίτι, παίξτε και διασκεδάστε μαζί τους. Ανακαλύψτε το ξεχασμένο παιδί μέσα σας και δημιουργήστε αναμνήσεις που θα κρατάνε μέσα τους σα θησαυρό. Αφήστε πίσω εκφράσεις όπως «οι πειρατές δεν πηγαίνουν στο διάστημα», «ο άνθρωπος έχει μόνο δύο μάτια» ή «δεν μπορεί να πετάξει μία φάλαινα» και αφεθείτε στις ιδέες των παιδιών σας. Πάνω απ' όλα ενθαρρύνετε την ευρηματικότητα τους. Έτοιμοι;

1. Story cubes με θέμα τα Χριστούγεννα

Πρώτα, ξεκινάτε φτιάχνοντας το κλασικό σχέδιο για τα ζάρια πάνω σε χαρτόνι ή σε σκληρό χαρτί. Ιδανικά φτιάξτε εννέα ζάρια για να υπάρχει ποικιλία στις ιστορίες αλλά και τρία ζάρια είναι αρκετά. Όταν τελειώσετε το σχήμα για το ζάρι καλό είναι να ζωγραφίσετε πρώτα τις θεματικές εικόνες για τα Χριστούγεννα (έλατα, χιονάνθρωπο, στολίδια, ελαφάκια, χιόνι κ.ά) και μετά να το κόψετε. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να συμμετέχουν, σχεδιάζοντας και κόβοντας το χαρτόνι με λίγη βοήθεια από εσάς. Τα μικρότερα μπορούν να χρωματίσουν μαζί σας τα σχέδια. Τα παιδιά έχουν τον πρώτο λόγο φυσικά. Αν θελήσουν να ζωγραφίσουν κάτι άλλο μπορούν! Όταν τελειώσετε το δημιουργικό κομμάτι και τα ζάρια αποκτήσουν την τελική τους μορφή, τα ρίχνετε και φτιάχνετε ιστορίες με τις εικόνες. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Ο καθένας μπορεί να πει ό,τι ιστορία θέλει!

2. Μαγειρική

Τι πιο όμορφο και δημιουργικό από το να φτιάξετε μαζί κουραμπιέδες και μελομακάρονα! Σκεφτείτε πόση ομαδικότητα και συνεργασία χρειάζεται για να πετύχει μια συνταγή. Τέλειοι κουραμπιέδες υπάρχουν μόνο αν υπάρχει άχνη ζάχαρη σε κόκκινα

μαγουλάκια. Φορέστε ποδιά μαζί τους και δώστε σημαντικό ρόλο στα παιδιά. Με εναλλαγή σειράς μπορείτε να προσθέτετε τα υλικά. Επιτρέψτε τους να απλώσουν την ζύμη και να τους δώσουν σχήμα με τα Κουπ Πατ ή να βάλουν το ανθόνερο με το πινέλο στους κουραμπιέδες και να απλώσουν τους ξηρούς καρπούς στα μυρωδάτα μελομακάρονα.

Tip1! Αν έχετε παραπάνω από ένα παιδί οι αρμοδιότητες καλό είναι να μοιραστούν. Συγκεκριμένα, μπορεί το ένα παιδί να είναι υπεύθυνο στην ανάγνωση της συνταγής και το άλλο να δίνει τα υλικά ενώ εσείς να είστε αυτός που εκτελεί την συνταγή. Στη συνέχεια, αλλάξτε κυκλικά τις αρμοδιότητες ώστε όλοι να συμμετέχουν στην παρασκευή των γλυκών.

Tip2! Στα μικρότερα παιδιά μπορείτε να δώσετε ζύμη από το μίγμα σας για να παίξουν μαζί της και να πειραματιστούν με την υφή και την γεύση.

3. Μουσικές Καρέκλες

Ένα κλασικό παιχνίδι όπως οι μουσικές καρέκλες μπορεί να διαφοροποιηθεί εύκολα με χριστουγεννιάτικα τραγούδια. Δοκιμάστε να το παίξετε όταν έχετε καλεσμένους με παιδιά στο σπίτι. Οι καρέκλες πρέπει πάντα να είναι μείον μία σε σχέση με τον αριθμό παικτών. Δηλαδή αν τα παιδιά είναι 5, οι καρέκλες πρέπει να είναι 4. Ένας παίκτης ξεκινά και σταματά τη μουσική ενώ οι υπόλοιποι χορεύουν κυκλικά γύρω από τις καρέκλες. Όταν σταματάει η μουσική οι παίκτες πρέπει να καθίσουν στις καρέκλες. Αυτός που μένει όρθιος δυστυχώς βγαίνει από το παιχνίδι. Κερδίζει αυτός που θα καταφέρει να καθίσει πρώτος στην τελευταία καρέκλα.

(Συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Παιδιά και χριστουγεννιάτικα παιχνίδια



4. Χριστουγεννιάτικη Περιπέτεια.

Κλέψανε το σάκο του Αγίου Βασίλη και τώρα δεν μπορεί να μοιράσει δώρα στα παιδιά. Χρειάζεται βοήθεια. Φτιάξτε στοιχεία και γρίφους, κρύψτε τα σε διάφορα σημεία μέσα στο σπίτι και αφήστε τα παιδιά σας να σκεφτούν, να συνεργαστούν και να ανακαλύψουν.

5. Στολίστε το Χριστουγεννιάτικο Δέντρο.

6. Επιτρέψτε στο παιδί σας να πάρει πρωτοβουλίες για την διακόσμηση του δέντρου και ενισχύστε την συνεργασία.

Tip1! Μπορείτε να φτιάξετε οι ίδιοι τα στολίδια. Τα παιδιά έχουν καταπληκτικές ιδέες, εμπιστευτείτε τα!

Tip2! Φορέστε τις γιρλάντες γύρω από το λαιμό και τα σκουλαρίκια στα αυτιά και μεταμορφωθείτε σε φανταστικές Χριστουγεννιάτικες προσωπικότητες !

6. I spy with my little eye.

Αυτό το ξενόφερτο παιχνίδι είναι κατάλληλο για να περάσετε ένα ήσυχο απόγευμα στο καθιστικό σας. Το μόνο που χρειάζεται να κάνετε είναι να σκεφτείτε ένα αντικείμενο το οποίο βρίσκεται στο δωμάτιο και να πείτε : «Κατασκοπεύω με το μικρό μου μάτι ένα αντικείμενο που ξεκινά από ...B (π.χ. βάζο).

Tip1! Για τα μικρά παιδιά, που δεν έχουν αποκτήσει την απαιτούμενη φωνολογική ενημερότητα, χαμηλώστε το δείκτη δυσκολίας με το να τους δίνετε τη πρώτη ή ακόμα και τη δεύτερη συλλαβή της λέξης που ψάχνουν.

Tip2! Για να δυσκολέψετε τα μεγαλύτερα παιδιά, πείτε σε τι συλλαβή τελειώνει το αντικείμενο που έχετε σκεφτεί ή ακόμα κάντε ομοιοκαταληξία με ένα άλλο αντικείμενο (π.χ. Κατασκοπεύω με το μικρό μου μάτι ένα αντικείμενο που τελειώνει όπως τελειώνει το «ψαλίδι», δηλαδή στολίδι).

7. Καραβάκια από τσόφλια καρυδιών

Χρειάζεστε τσόφλια από καρύδια, τα οποία πρέπει να έχετε σπάσει ομοιόμορφα στη μέση. Στη συνέχεια λιώνετε κερί μέσα τους και να καρφώνετε μία οδοντογλυφίδα μαζί με ένα λευκό πανάκι ή σκληρό χαρτόνι το οποίο έχετε κόψει σε σχήμα τρίγωνο, για να φτιάξετε το πανί του καραβιού. Τα παιδιά μπορούν να το κόψουν σε ό,τι σχήμα θέλουν, όπως επίσης μπορούν να το ζωγραφίσουν με μπογιές. Τέλος, αφεθείτε σε περιπέτειες με πειρατές, γοργόνες και μάχες για τον χαμένο θησαυρό των Χριστουγέννων!

8. Ιστορίες να μου πεις

Τοποθετήστε 4 καρέκλες με μικρή απόσταση μεταξύ τους σχηματίζοντας μια μικρή γωνία ανάλογα με το χώρο σας. Σκεπάστε τις καρέκλες με ένα ύφασμα (σκούρο θα ήταν το ιδανικό) και μαζί με το παιδί διακοσμήστε την εσωτερικά (π.χ. μαξιλάρια, κουβέρτα ή χαλί για να είναι πιο ζεστή). Ανάψτε ένα φως, διαλέξτε ένα βιβλίο και απολαύστε την ανάγνωση του παιδιού σας ή το παιδί την δικιά σας. Σε όλες τις περιπτώσεις, ταξιδέψτε με ένα βιβλίο!

9. Μαριονέτες

Όλοι έχουμε κάλτσες στο σπίτι τις οποίες δεν χρησιμοποιούμε. Διακοσμήστε τις με διάφορα υλικά, όπως κουμπιά, κορδέλες, υφάσματα και δημιουργήστε τις δικές σας μαριονέτες χεριού. Αφήστε το παιδί να δημιουργήσει τη μαριονέτα που φαντάστηκε και ακολουθήστε το στην ιστορία που θα σας διηγηθεί. Tip! Μπορείτε να δημιουργήσετε μία μαριονέτα με βάση ένα ήρωα ενός βιβλίου που σας αρέσει πολύ.

10. Παιχνίδι σε εξωτερικό χώρο

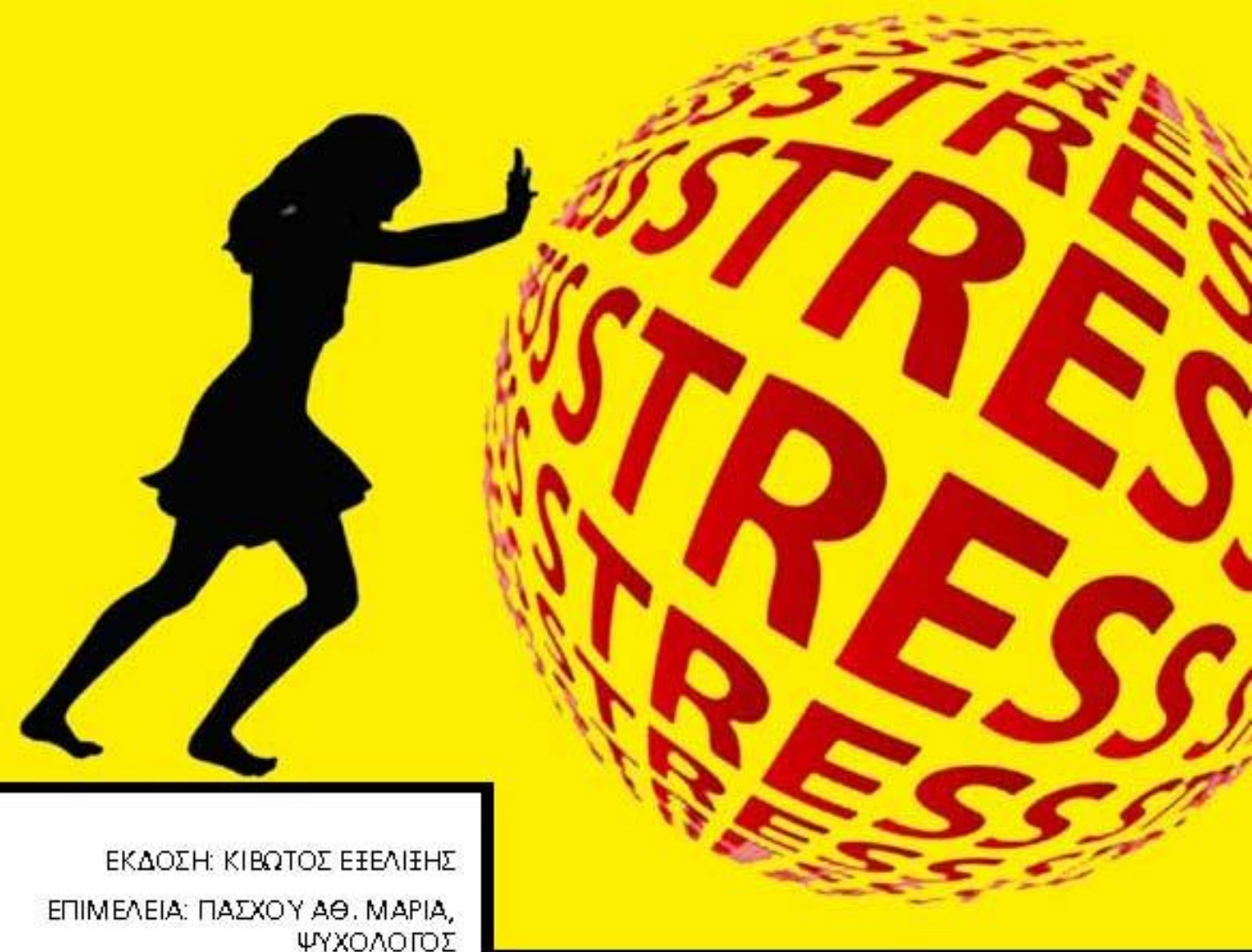
Επιλέξτε μια μέρα που μπορείτε να πάτε σε ένα κοντινό πάρκο ή παιδική χαρά ή αλάνα. Ντυθείτε κατάλληλα με άνετα ζεστά ρούχα και παίξτε μπάλα, κρυφτό, κυνηγητό. Αφήστε τα παιδιά σας να σας δείξουν τα καινούρια παιχνίδια που παίζουν στο διάλλειμα και διηγηθείτε τους με τη σειρά σας τα παιχνίδια που παίζατε εσείς στην ηλικία τους. Χοροπηδήστε σε λακκούβες, σκαρφαλώστε σε φράκτες και αφουγκραστείτε την ανάγκη τους για σωματική εκτόνωση και άσκηση.

Αυτές οι δραστηριότητες είναι απλά η αρχή. Είμαι σίγουρη ότι όταν αρχίσετε να παίζετε, οι μικροί μου φίλοι θα σκεφτούν πολύ καλύτερες ιδέες. Δεν μένει παρά να τους ακολουθήσετε για να τις ανακαλύψετε!

ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΔΩΡΕΑΝ
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ
kivotosexelixis.gr

**ΔΩΡΕΑΝ
ΕBOOK**

**ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ
ΔΩΡΕΑΝ ΕΔΩ!**



ΕΚΔΟΣΗ: ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΑΣΧΟΥ ΑΘ. ΜΑΡΙΑ,
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Άγχος

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ



10€

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Ένα Παραμύθι για τα παιδιά που φοβούνται το σκοτάδι. Ελάτε να τα βοηθήσουμε με την βοήθεια του φεγγαριού.

Απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας που τα φοβίζει το σκοτάδι.

Το Παραμύθι θα τα βοηθήσει με έξυπνο και διασκεδαστικό τρόπο να ξεπεράσουν τις φοβίες τους.

Για την Παραγγελία
σας πατήστε εδώ



ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Πάροδος Ολύμπου 9

Ηγουμενίτσα

Τ. 26650 21186

Γεωργίου Παπανδρέου 18

Ιωάννινα

Τ. 26513 10319

Ε. kivotosexelixis@yahoo.gr

W. <http://kivotosexelixis.gr>

Φ. [Κιβωτός Εξέλιξης Κέντρο Ειδικών Θεραπειών](#)

**ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ
ΣΤΟ EMAIL ΣΑΣ;**

**ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ
ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΑΣ ΣΤΟ NEWSLETTER ΜΑΣ**

<http://kivotosexelixis.gr>