



Άνοιξη η ωραιότερη εποχή του χρόνου!!!

Ανθίζουν τα λούλουδα, ο Χειμώνας
μας γνέφει Αντίο, και μαζί του φεύγει το γκρίζο
της μελαγχολίας, που μας βασάνιζε μέσα στην
συννεφιά της εποχής και υποδεχόμαστε γεμάτοι
ελπίδα και όνειρα την μονάκριβη γλυκιά κόρη του
Χρόνου, την Άνοιξη, γεμάτοι ελπίδα για ένα
καλύτερο αύριο...

Μαζί με τα λουλούδια που ανθίζουνε εύχομαι σε
όλους σας, ν' ανθίσει ξανά το χαμόγελο στα χείλη
μας και ο Άδυτος ήλιος της Αγάπης,

ας θρονιάσει για πάντα στις καρδιές μας, έτσι ώστε
όλη μας η Ζωή να μοιάζει με Αιώνια Άνοιξη!!!
Ρένα Τζωράκη

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Αρχέγονα αντανakλαστικά και ανάπτυξη μέρος-Μέρος 2^ο
2. Σχολεία αριστερών εγκεφάλων σε έναν κόσμο δεξιού εγκεφάλου: έλλειψη εκπαίδευσης στα σχολεία, αύξηση των μαθησιακών ιδιαιτεροτήτων.
3. Αισθητηριακή Δίαιτα. Τι είναι, πότε εφαρμόζεται
4. Παιδί και Γιόγκα - Η κα Κοπάνου Κατερίνα Εργοθεραπεύτρια NDT & SI Yoga Instructor μας εξηγεί τα οφέλη της!
5. Θετική Ανατροφή Ενός Εφήβου
6. Διαταραχές Κατάποσης - Δυσφαγία

ΑΝΟΙΞΗ

“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.kivotosexelixis.gr

Αρχέγονα αντανakλαστικά και ανάπτυξη μέρος-Μέρος 2ο

**Γράφει ο Βασίλης
Γούσης, Εργοθεραπευτής
S.I, επιστημονικός
συνεργάτης Κιβωτού
Εξέλιξης.**

Μη απαρτιωμένα
αντανakλαστικά και πώς
μπορεί να εμφανίζονται
στην πρώτη παιδική και
σχολική ηλικία
**Παραμένον ασύμμετρο
αυχενικό τονικό
αντανakλαστικό (ATNR):**
**Κακή απομόνωση των
μεμονωμένων κινήσεων
του σώματος-Η**
συνεχιζόμενη επιρροή από
το ATNR μπορεί να
επηρεάσει την
προηγούμενη επιτυχία του
παιδιού με το
μπουσουλήμα. Η δεξιότητα
του μπουσουλήματος έχει
μια δική της αναπτυξιακή
αλληλουχία. Στην αρχή το
μωρό χρησιμοποιεί απλά τα
χέρια του για να ωθήσει τον
εαυτό του προς τα πίσω.
Τελικά το μωρό πρέπει να
χρησιμοποιεί γρήγορες
εναλλασσόμενες κινήσεις
των χεριών / ποδιών χιαστί,
ενώ μόνο δύο από τα
τέσσερα άκρα αγγίζουν την
επιφάνεια. ενδεικτική της
άθικτης ισορροπίας, της
αντοχής και της ικανότητας
απομόνωσης της κίνησης.
Τα παιδιά με κακή
απομόνωση μεμονωμένων
τμημάτων του σώματος
μπορεί επίσης να
εμφανίζουν κακή
ταξινόμηση και ακρίβεια
όταν μετακινούνται.

Κακή καθιστή θέση – Το παιδί
μπορεί να καθίσει ασύμμετρα σε
μια καρέκλα, με το χέρι και το
πόδι στην πλευρά της «γνάθου»
να εκτείνονται και ο κορμός να
περιστρέφεται μακριά από τη
μέση γραμμή. Επειδή το παιδί
δεν είναι όρθιο και
επικεντρώνεται σε μια καρέκλα,
εμφανίζεται «απρόσεκτο» και
ίσως «αποδιοργανωτικό» όταν
κάθεται σε ένα τραπέζι με
συνομηλίκους.

Προσοχή & εστίαση – Όταν το
παιδί γυρίζει το κεφάλι του,
ολόκληρο το σώμα του μπορεί
επίσης να γυρίσει. Αυτό μπορεί
να τον κάνει να χάσει την
προσοχή και να το εμποδίσει να
ολοκληρώσει μια εργασία ή μια
δραστηριότητα. Το παιδί θα είναι
λιγότερο ικανό να εκτελεί
πολλαπλές ενέργειες. Για
παράδειγμα, μπορεί να μην
μπορεί να χρησιμοποιήσει τα
μάτια του για να σαρώσει την
αίθουσα διδασκαλίας (με
σταθερό κεφάλι) ενώ διπλώνει
το χαρτί στο μισό
(χρησιμοποιώντας τα δύο χέρια
μαζί) σύμφωνα με τις οδηγίες
του δασκάλου.

**Προγραφικές δυσκολίες και
δυσκολίες γραφής** –Η γραφή
απαιτεί απομονωμένη και ακριβή
κίνηση των επιμέρους τμημάτων
του σώματος. Η συνεχιζόμενη
παρουσία του ATNR
παρεμβαίνει σε αυτό. Όταν το
παιδί περιστρέφει το κεφάλι του
μακριά από τη μέση γραμμή, ένα
χέρι θα κάνει κάμψη και ο άλλος
θα κάνει έκταση, γεγονός που θα
μειώσει τη σταθεροποίηση του
χαρτιού με το μη κυρίαρχο χέρι
και την ελεγχόμενη χρήση
εργαλείων γραφής με το
κυρίαρχο χέρι.



Το παιδί μπορεί να αντισταθμίσει με ανώριμη
λαβή στο μολύβι και χρειάζεται συχνές
υπενθυμίσεις από τον δάσκαλο να κρατήσει
το χαρτί του. Η αντιγραφή από μια πηγή
(π.χ. τον πίνακα) σε μια άλλη (π.χ. στο
θρανίο) απαιτεί ανεξάρτητη κίνηση των
ματιών από το κεφάλι και η συνεχιζόμενη
παρουσία του ATNR θα το επηρεάσει.

Κακή χρήση του ψαλιδιού – Αντί να
κρατάει το χαρτί στη μέση γραμμή και να
κόβει προς τα εμπρός, το παιδί μπορεί να
χρησιμοποιήσει το ψαλίδι για να κόψει
«πλευρικά». Το μη κυρίαρχο χέρι μπορεί να
σφίγγει το χαρτί σφιχτά έναντι «ελαφριού
πιασίματος» και μετατόπισης ανάλογα με τις
ανάγκες. Αυτό εμποδίζει την ανεξαρτησία,
την ακρίβεια και την ταχύτητα.

**Δυσκολίες με τα μουσικά όργανα, δέσιμο
κορδονιών**–Λείπει η στέρεη βάση για τη
χρήση και των δύο πλευρών του σώματος
για διαφορετικές κινήσεις. Τα χέρια δεν
μπορούν να συνεργαστούν ομαλά, ενώ τα
μάτια «αγωνίζονται» για να δουν τι
χειραγωγούν τα χέρια.

Δυσκολίες στην ανάγνωση– Η ανάγνωση
απαιτεί γρήγορες και ομαλές κινήσεις των
ματιών, τις σακκαδικές κινήσεις. Το παιδί
μπορεί να έχει πολύ κακή ικανότητα να
απομονώσει την κίνηση των ματιών από
αυτήν του κεφαλιού για να εντοπίσει
γρήγορα, να σαρώσει, να εντοπίσει και να
μετατοπίσει το βλέμμα μεταξύ των στόχων.
Το παιδί μπορεί να χάσει τη θέση του και να
δυσκολεύεται να εντοπίσει γράμματα, λέξεις
ή προτάσεις σε μια σελίδα.

Χρήση πληκτρολογίου– Θα επηρεάσει την
ικανότητα να διατηρούνται και τα δύο χέρια
σωστά τοποθετημένα στη μέση γραμμή
πάνω στο πληκτρολόγιο.

Τρέξιμο – Κακός συγχρονισμός στην
εναλλαγή των χεριών κατά το τρέξιμο
επηρεάζοντας την ισορροπία, ταχύτητα και
ακρίβεια τα οποία θα μειωθούν. Δεν μπορεί
να συμβαδίσει με τους συνομηλίκους κατά τη
διάρκεια των παιχνιδιών με κινητικές
απαιτήσεις ή/και στο μάθημα της
γυμναστικής και σε αθλήματα.

Αρχέγονα αντανakλαστικά και ανάπτυξη μέρος-Μέρος 2ο

Επιρροή του διατηρούμενου συμμετρικού αντανakλαστικού θωρακικού λαιμού (STNR):

**Μειωμένη δύναμη και
ισορροπία** – Η συνεχιζόμενη
επιρροή από το STNR
μπορεί να έχει επηρεάσει την
προηγούμενη επιτυχία του
παιδιού με το μπουσούλημα
και την ανίχνευση. το παιδί
μπορεί να έχει μπουσουλήσει
χρησιμοποιώντας τη «μέθοδο
Bunny Hop» (σαν λαγουδάκι,
ανασηκώνοντας δηλαδή τα
πίσω πόδια χωρίς εναλλαγή)
η οποία απαιτεί λιγότερη
ισορροπία, δύναμη και
έλεγχο. Χωρίς αυτές τις
προϋποθέσεις, η ισορροπία ή
η βέλτιστη ισορροπία δεν θα
πραγματοποιηθεί. Η
ισορροπία δεν είναι απλώς
απαραίτητη για τη
γυμναστική, αλλά είναι
απαραίτητη και για βασικές
δεξιότητες, όπως το να
κλωτσήσει μια μπάλα, ή να
ανεβαίνει και να κατεβαίνει τις
σκάλες.

**Μπορεί να είναι δύσκολο
να καθίσει σε μια καρέκλα**–
Μπορεί να «γλιστράει» από
την καρέκλα ενώ κάθεται και
έχει πιο πολλές πιθανότητες
να πέσει από αυτή από τους
άλλους συμμαθητές.

Κάθισμα στο πάτωμα –
Είναι πιο πιθανό να κάθεται
σε θέση W, το οποίο μπορεί
να οδηγήσει σε υπερβολική
καταπόνηση σε ορισμένες
μυϊκές ομάδες και σφίξιμο σε
άλλες. Με την πάροδο του
χρόνου, αυτό μπορεί να

περιορίσει περαιτέρω την
ευελιξία και την ικανότητα του
παιδιού να καθίσει αυθόρμητα σε
μια ποικιλία θέσεων.

Περπάτημα–Μπορεί να
προδιαθέσει τα παιδιά να
περπατούν στα δάχτυλα των
ποδιών τους παρά με το πέλμα.

Γραφή – Τοποθετεί το κεφάλι
του στο μη γραπτό βραχίονα ενώ
γράφει. Πολύ αργές και φτωχές
δεξιότητες αντιγραφής. Κάθε
φορά που το κεφάλι του παιδιού
κινείται προς τα επάνω
(επεκτείνεται) ή προς τα κάτω
(κάμπτεται), θα υπάρξει κίνηση
στα άνω άκρα που μπορεί να
επηρεάσει την κινητική επίδοση
κατά τη γραφή.

Δεξιότητες χειρισμού μπάλας –

Είναι ανώριμες καθώς
παρουσιάζουν δυσκολίες με το
πέταγμα και το πιάσιμο. Η
δύναμη επίσης θα επηρεαστεί
καθώς τα ισχυρά χέρια είναι
αναγκαία για αθλήματα, όπως το
μπάσκετ ή το τένις

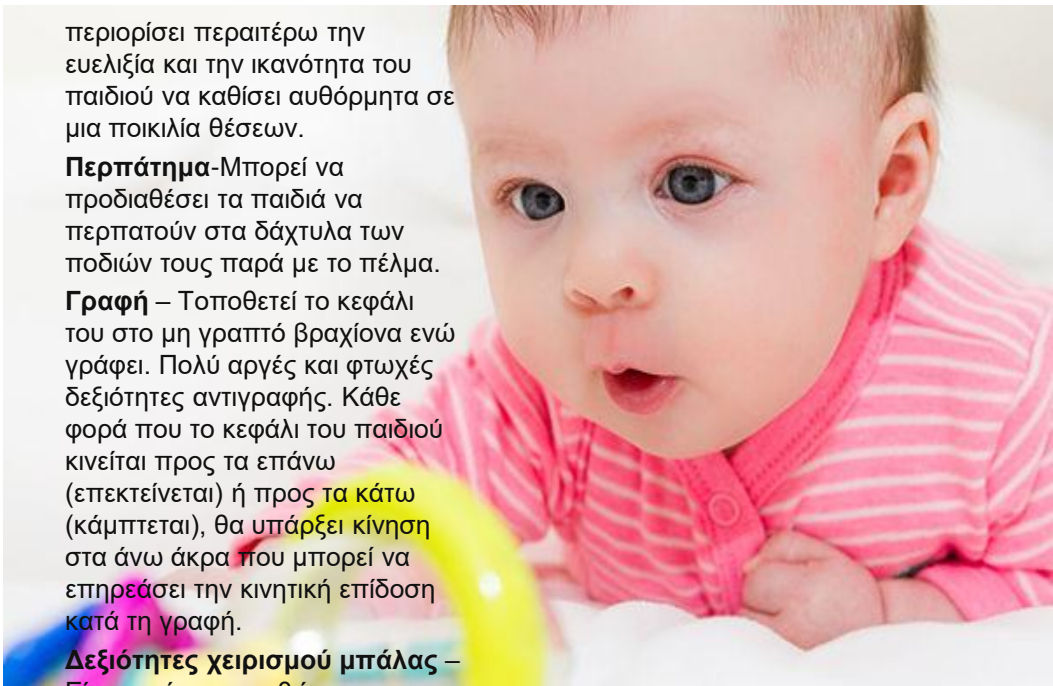
Μη απαρτιωμένο τονικό λαβυρίνθιο αντανakλαστικό (TLR):

Περπάτημα–Μπορεί να
παρουσιαστεί ως ιδιαίτερα
προσεκτικό, ενώ το παιδί δεν
διαθέτει ισχυρά χέρια απαραίτητα
για την προστασία από τις
πτώσεις.

Καθιστή θέση – αδυνατεί να
μείνει καθισμένος σε ευθυτενή
στάση για ώρα και μπορεί να
«γλιστράει» σε αυτή.

Γράφοντας – Γέρνει πάνω από
τη σελίδα όταν γράφει.

Ισορροπία – Δυσκολία με
σκάλες, κράσπεδα, σκαλιά σε
λεωφορείο και δυσκολία να
σταθεί σε ανομοιόμορφο και
ανώμαλο έδαφος.





**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

**Η ανάπτυξη των
επικοινωνιακών
δεξιοτήτων
του παιδιού**

 **Κιβωτός Εξέλιξης**
Κέντρο Ειδικών Θέματων

Επιμέλεια: Τάσος Μώκας, Λογοθεραπευτής
Πάροδος Ολύμπου 9, 461 00 Ηγουμενίτσα, Τηλ.: 26650 21186
www.kivotosexelixis.gr / Έκδοση: Κιβωτός Εξέλιξης

ΔΩΡΕΑΝ ΕBOOK

"Η ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων του παιδιού "

Για να λάβετε το eBook πατήστε το παρακάτω κουμπί και
σημειώστε το email σας

**DOWNLOAD
EBOOK**

Σχολεία αριστερών εγκεφάλων σε έναν κόσμο δεξιού εγκεφάλου: έλλειψη εκπαίδευσης στα σχολεία, αύξηση των μαθησιακών ιδιαιτεροτήτων.

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

Ο δεξιός εγκέφαλος διαδραματίζει το βασικό ρόλο στην ανάπτυξη και τη νοημοσύνη. Είναι τόσο σημαντικός που έχει τοποθετηθεί ως βασικό στοιχείο της ιδιοφυΐας στον Άλμπερτ Αϊνστάιν, του ανθρώπου του οποίου το όνομα έχει συνδυαστεί για το τι σημαίνει νοημοσύνη.

Ανάπτυξη.

Για να μιλήσουμε για τη σημασία του σωστού εγκεφάλου, πρέπει πρώτα να καταλάβουμε το πώς ακριβώς αναπτύσσεται. Η Ayres είπε: «**Ο εγκέφαλος είναι κυρίως μια αισθητήρια μηχανή επεξεργασίας. Αυτό σημαίνει ότι αισθανόμαστε τα πράγματα και παίρνουμε νόημα άμεσα από τις αισθήσεις.**» Κατά τη διάρκεια των πρώτων επτά ετών της ζωής, μια ιδιαίτερα συγκεντρωμένη περίοδο ανάπτυξης από την ηλικία των τεσσάρων ετών, η ανάπτυξη του δεξιού ημισφαιρίου του εγκεφάλου, έχει προτεραιότητα και κυριαρχεί στη λειτουργία. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα παιδιά μας έχουν τόσες ενεργές φαντασίες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, η ανάπτυξη εξαρτάται κυρίως από την αισθητηριακή εισροή. Είναι και ο λόγος για τον οποίο το ενεργό παιχνίδι και το περιβάλλον με αισθητηριακή ποικιλία, είναι τόσο σημαντική. Όταν τα παιδιά περνούν το χρόνο τους τρέχοντας, πέφτοντας σε βρωμίες και παίζοντας με τη ζύμη, φαντάζονται έναν κόσμο πέρα από αυτό που μπορούν να δουν, τότε δηλαδή και το δεξί ημισφαίριο αποκτά επιπλέον μάθηση και ανάπτυξη. Και εδώ θα ήθελα να προσθέσω, ότι αυτό γίνεται πολύ περισσότερο απ' ό, τι αν καθόταν, ακολουθώντας κανόνες και πειθαρχία.

Πλεονεκτήματα.

Θα μιλήσουμε για το δεξί ημισφαίριο τώρα λίγο περισσότερο. Φανταστείτε την καλύτερη εικόνα ενός εγκεφάλου με όλη τη γκρίζα πλευρά του. Στη συνέχεια, δεξιά κάτω από τη μέση τρέχει μια ευθύγραμμη ρωγμή. Αυτή η σχισμή



είναι η διαχωριστική γραμμή μεταξύ του δεξιού και του αριστερού ημισφαιρίου του εγκεφάλου. Ενώ έχουν παρόμοια εικόνα και οι δύο όψεις, έχουν όμως διαφορετικές λειτουργίες. Το αριστερό τμήμα χρησιμοποιείται για πιο απλά, λογικά ή γραμμικά πρότυπα σκέψης. Το δεξί μας ημισφαίριο είναι πολύ πιο περίπλοκο. Ο δεξιός εγκέφαλος είναι γνωστός για το ρόλο του στη δημιουργία και τη φαντασία. Είναι το μέρος του εγκεφάλου που συνδέουμε με την κυριαρχία στους καλλιτέχνες και τους δημιουργούς. Αλλά κάνει και ακόμη περισσότερα. Το δεξί ημισφαίριο είναι υπεύθυνο για την επεξεργασία των συναισθημάτων, την επίλυση προβλημάτων, την κριτική σκέψη, τον χωρικό προσανατολισμό και τη διαίσθηση.

Δεξιά και καθυστερήσεις σε αισθητηριακά ερεθίσματα.

Με την ανάπτυξη του δεξιού ημισφαιρίου που εξαρτάται τόσο από την κίνηση και την αισθητηριακή εισροή, όσο και από το σχολικό περιβάλλον που λείπει σε αυτό το τμήμα, δεν εκπλήσσει το γεγονός ότι έχουμε παιδιά που αγωνίζονται να αναπτύξουν τις δεξιότητες που παρέχει ο εγκέφαλος τους. Τα παιδιά (ενήλικες επίσης) με καθυστέρηση του δεξιού εγκεφάλου εμφανίζουν μια σειρά σημείων σε αρκετές διαφορετικές περιοχές. Συμπεριφορικά, δεν είναι πολύ λογικοί άνθρωποι και μπορεί να μην έχουν κοινωνική τακτικότητα, ή να είναι κατ'εξοχήν αντικοινωνικοί. Τείνουν να είναι αποδιοργανωμένοι, παρορμητικοί, εμμονικοί, αδιάφοροι ή να βαριούνται, ή / και ακατάλληλοι για κοινωνικές σχέσεις. Συναισθηματικά, εμφανίζουν αυθόρμητες εκρήξεις, ανησυχούν ή έχουν πολύ άγχος.

Σχολεία αριστερών εγκεφάλων σε έναν κόσμο δεξιού εγκεφάλου: έλλειψη εκπαίδευσης στα σχολεία, αύξηση των μαθησιακών ιδιαιτεροτήτων.

Μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοηθούν καθώς δεν παρουσιάζουν πολύ ισχυρή γλώσσα του σώματος. Μπορεί επίσης να παρουσιάσουν σκοτεινές και βίαιες σκέψεις ή έλλειψη ενσυναίσθησης. Μπορούν επίσης να παρουσιάζουν ένα ευρύ φάσμα αισθητηριακών συμπτωμάτων που σχετίζονται με υπερευαισθησία, όπως μια υψηλή ανοχή στον πόνο, προτιμούν τα ήπια τρόφιμα ή είναι γενικά επιλεκτικοί για το φαγητό και δεν γνωρίζουν τις ισχυρές μυρωδιές. Ωστόσο, τείνουν να παρουσιάζουν υπερευαισθησία στον ήχο και την αφή, προτιμώντας να αποφεύγουν τις δυνατές περιοχές και να αγγιχθούν από άλλους ανθρώπους, ή είτε από ρούχα. Έτσι τελικά η κινητική τους λειτουργία να επηρεαστεί. Τείνουν να είναι αδέξιοι και νευρικοί, με κακή στάση του σώματος και χαμηλό μυϊκό τόνο.

Σχολεία αριστερού εγκεφάλου σε έναν κόσμο δεξιού εγκεφάλου.

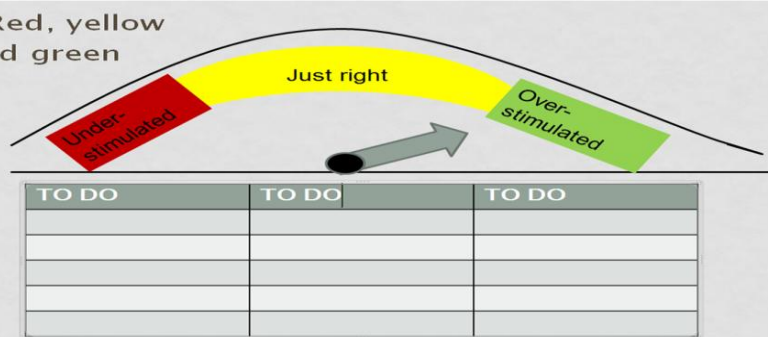
Τα σχολεία είναι προσαρμοσμένα για την ανάπτυξη του αριστερού ημισφαιρίου. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να δοκιμάσουν την πρόοδο των ανισοτήτων του αριστερού εγκεφάλου καλύτερα από ό, τι μπορούν να το κάνουν στο δεξιό εγκέφαλο. Και εμείς όμως εξακολουθούμε να διδάσκουμε τη μορφή που αναπτύχθηκε εδώ και πολύ καιρό. Στο παρελθόν, το εργατικό δυναμικό και η κοινωνία απαιτούσαν αριστερές σκέψεις. Οι θέσεις εργασίας κυριάρχησαν στην αγορά και οι άνθρωποι εργάστηκαν για ένα πιο ενιαίο όραμα εργασίας. Αλλά ο κόσμος μας τώρα είναι πολύ διαφορετικός. Οι άνθρωποι δημιουργούν τα δικά τους οράματα. Λόγω της μετατόπισης στην κοινωνία, μεγαλώνουμε μεν κυρίαρχα παιδιά με νόημα και σκέψη, τα στέλνουμε όμως σε κυρίαρχα σχολεία του αριστερού εγκεφάλου. Τα κυρίαρχα παιδιά με δεξιό ημισφαίριο ευδοκιμούν στο παιχνίδι και στην κίνηση για να μάθουν. Προσπαθούν με ολιστικούς τρόπους να μάθουν, με διάδραση και πολύ κίνηση. Όταν φυσικά τους ζητούν να εκτελούν σε έναν σχολείο τυποποιημένο, μας έρχονται πίσω με διαγνώσεις



όπως η ΔΕΠ-Υ και έτσι η μάθηση αμφισβητείται αρκετά. Η άλλη πρόκληση αυτής της κατάστασης είναι η συσσώρευση των παιδιών που απομένουν με υποανάπτυκτο δεξιό ημισφαίριο. Εκτός από το ότι είναι μια αισθητηριακή μηχανή, ο εγκέφαλος είναι μια μηχανή που χρειάζεται να γεμίζει διαρκώς, πράγμα που συνήθως δεν συμβαίνει. Δηλαδή φανταστείτε αυτό που δεν χρησιμοποιείται, παίρνει και πετάει τις νέες πληροφορίες, καθώς δεν έχει μάθει τον τρόπο να τις κρατά. Τα παιδιά που έχουν κυρίαρχο το αριστερό-εγκέφαλο χρειάζονται επίσης την ώθηση από τα δεξί τους ημισφαίριο για να αποφύγουν τα δυσάρεστα συμπτώματα, όπως και η καθυστερημένη ανάπτυξη του δεξιού εγκεφάλου. Ο Sally Goddard Blythe λέει: «Οι αλληλουχίες πληροφοριών όπως το αλφάβητο ή οι πίνακες πολλαπλασιασμού μπορούν να απομνημονευθούν εύκολα εάν μαθευτούν με κίνηση ή βυθιστούν σε έμμετρο ρυθμό ή τραγούδι. Το παιδί μπορεί να μην καταλάβει την έννοια αυτού που έχει μάθει, αλλά οι πληροφορίες αποθηκεύονται και είναι διαθέσιμες όταν χρειάζονται αργότερα».

Ένα τέλειο παράδειγμα ενσωμάτωσης και συμπόρευσης αριστερού και δεξιού ημισφαιρίου, είναι μια πιο ολοκληρωμένη προσέγγιση της μάθησης.





Αισθητηριακή Δίαιτα. Τι είναι, πότε εφαρμόζεται

Γιάννου Δήμητρα, Εργοθεραπεύτρια SI, Κέντρο Προσέγγισης

Πολύ συχνά, στα πλαίσια της θεραπευτικής διαδικασίας, θα αναφερθεί από τους θεραπευτές ότι θα βοηθούσε και μια αισθητηριακή δίαιτα εξειδικευμένη στις ανάγκες του παιδιού σας. Και πολύ συχνότερα, η απάντηση του γονέα/ κηδεμόνα, θα είναι «και Τι είναι η Αισθητηριακή Δίαιτα»??? Μέσα λοιπόν από αυτό το άρθρο θα προσπαθήσω να σας παρουσιάσω τι είναι και πως ένα παιδί με δυσκολίες στην Αισθητηριακή του επεξεργασία μπορεί να επωφεληθεί από αυτή.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ:

Πολύ πιθανό στο αρχικό άκουσμα, λανθασμένα να θεωρήσετε ότι έχει σχέση με το φαγητό ή την προαγωγή της υγιεινής διατροφής.

Η Αισθητηριακή Δίαιτα (Α.Δ.) ουσιαστικά ένα σύνολο δραστηριοτήτων που αποτελούν μέρος της αισθητηριακής στρατηγικής που έχει σχεδιαστεί αποκλειστικά για τις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σας ή του ενήλικα που εμφανίζει δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία. Πρόκειται για συγκεκριμένες και εξατομικευμένες δραστηριότητες, οι οποίες προσαρμόζονται στη καθημερινότητα του ατόμου, ώστε να βοηθήσουν στη ρύθμιση του επιπέδου διέγερσης, τη προσοχή και την προσαρμοστική αντίδραση. Κατά αυτό τον τρόπο, θα είναι περισσότερο οργανωμένο, προσαρμόσιμο στο περιβάλλον, με μεγαλύτερη εμπλοκή και επιδέξιο.

Κάθε δραστηριότητα της αισθητηριακής δίαιτας είναι προσχεδιασμένη, σύμφωνα με τις αισθητηριακές ανάγκες του ατόμου για το οποίο σχεδιάζεται και δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί από κάποιο άλλο άτομο.

Η Α. Δ. είναι η ευρέως γνωστή στρατηγική αντιμετώπισης των αισθητηριακών αναγκών. Ο όρος Α.Δ. δημιουργήθηκε από την Patricia Wilbarger το 1984 ώστε να **εξηγήσει πως συγκεκριμένες αισθητηριακές εμπειρίες μπορούν να ενισχύσουν την απόδοση και να βοηθήσουν στην αποκατάσταση των δυσκολιών αισθητηριακής επεξεργασίας.** Ή αλλιώς, η **προσαρμογή της παροχής ερεθισμάτων στις ανάγκες του οργανισμού με σκοπό την υγιή και απρόσκοπτη συνέχιση της λειτουργίας του** (Αλεξάνδρου 2018).

Αποτελεί το μέσο για την προσαρμογή του αισθητηριακού εισερχόμενου σε σχέση με τις ανάγκες του ατόμου. Το σύνολο των δραστηριοτήτων που τις αποτελούν έχουν νόημα για το ίδιο το άτομο όταν είναι πρακτικές, προσεκτικά σχεδιασμένες και ελεγχόμενες ώστε να ενισχύουν την λειτουργικότητα. Πρόκειται για ένα ισορροπημένο σύνολο πολυαισθητηριακής πληροφόρησης, σε μορφοδραστηριοτήτων που στοχεύουν στην ρύθμιση της επαγρύπνησης, διέγερσης και λειτουργικότητας του ατόμου στις καθημερινές απαιτήσεις.

Σχεδιάζεται από τους Εργοθεραπευτές που έχουν εξειδικευτεί στην Αισθητηριακή Ολοκλήρωση ώστε να καλύψουν

τις ιδιαίτερες ανάγκες του νευρικού συστήματος του παιδιού σας.

Η Α.Δ. δεν απευθύνεται μόνο στα παιδιά αλλά και στους ενήλικες που αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία, διαγνωσμένες ή μη.

Συνειδητά ή ασυνείδητα, όλοι μας χρησιμοποιούμε τεχνικές ρύθμισης των αισθητηριακών αναγκών μας για να αποδώσουμε καλύτερα στην απαίτηση του περιβάλλοντος. Για παράδειγμα, μπορεί να ανοιγοκλείνουμε το στυλό μας στη προσπάθεια να θυμηθούμε πληροφορίες σε ένα τεστ, ενώ μιλάμε στο τηλέφωνο ταυτόχρονα βαδίζουμε ώστε να είμαστε πιο συγκεντρωμένοι σε όσα λέγονται, βάζουμε μουσική την ώρα που μελετάμε για να είμαστε πιο συγκεντρωμένοι σε αυτά που μελετάμε, ανοίγουμε το πρωί τα ρολά ώστε να ενεργοποιηθούμε ή ακόμη κουνάμε τα πόδια μας ενώ παρακολουθούμε μια ταινία, ώστε να είμαστε πιο οργανωμένοι. Όλα τα ανωτέρω, αποτελούν αισθητηριακού τύπου στρατηγικές που ο καθένας έχει (συνήθως ασυνείδητα) επιλέξει, ώστε να αποδίδει καλύτερα.

Αισθητηριακή Δίαιτα. Τι είναι, πότε εφαρμόζεται

Ενστικτωδώς, το σώμα και η σκέψη μας γνωρίζουν ότι το ποικίλο αισθητηριακό εισερχόμενο μας επιτρέπει να λειτουργούμε κατάλληλα. Τα νευροτυπικά παιδιά, αναζητούν πλήθος αισθουσαίου, ιδιοδεκτικού και απτικού αισθητηριακού ερεθισμού. Ως αποτέλεσμα, μπορούν να δεχτούν και να ρυθμίσουν και επιπλέον αισθητηριακά ερεθίσματα όπως την αίσθηση των ραφών της μπλούζας τους στο δέρμα τους, τους ήχους από εργασίες έξω από την αίθουσα μαθήματος, ή ακόμη και τη μυρωδιά ενός φαγητού. Υπάρχουν όμως και άτομα που δεν έχουν την ικανότητα ή την υποστήριξη από το σώμα τους, να ρυθμίσουν τα ανωτέρω και να αποδώσουν ικανοποιητικά, χωρίς παρέμβαση.

Ιδιαίτεροι σημαντικοί είναι οι στόχοι της Α.Δ., καθώς και η ανάπτυξη αυτής. Ουσιαστικά θα πρέπει να είναι **συγκεκριμένη, με τη συχνότητα, τη διάρκεια και το συγχρονισμό των αισθητηριακών εισερχόμενων πληροφοριών**, σχεδιασμένη από τον Εργοθεραπευτή που θα αξιολογήσει το παιδί ή τον ενήλικα και ο οποίος θα εξασφαλίσει τη επιλογή των κατάλληλων δραστηριοτήτων. Η Α. Δ. ουσιαστικά εκπληρώνει τις φυσικές και συναισθηματικές ανάγκες του ατόμου, μέσα από μια εξατομικευμένη δίαιτα πλούσια σε ιδιοδεκτική, απτική και αισθουσαία «τροφή». Προκειμένου να είναι περισσότερο αποτελεσματική θα πρέπει να περιλαμβάνει συνδυασμό δραστηριοτήτων ενεργοποίησης, οργάνωσης και χαλάρωσης.



Γιατί όμως να χρησιμοποιήσουμε μια Αισθητηριακή Δίαιτα:

Η Αισθητηριακή Δίαιτα, μέσω της χρήσης συγκεκριμένων αισθητηριακών ερεθισμάτων, μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την αντιμετώπιση των παρακάτω προκλήσεων:

Συναισθηματική Υπεραντίδραση
Επιθετικότητα

Υπερκίνηση

Δυσκολία στις μεταβιβάσεις

Απροσεξία

Διαταραχές Ύπνου

Παρορμητικότητα

Συμπεριφορές αισθητηριακής αναζήτησης ή αποφυγής

Αντίσταση σε υφές

Χαμηλή κοινωνική Αλληλεπίδραση

Συμπερασματικά, τα άτομα με δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία, καθημερινά καλούνται να αντιμετωπίσουν μεγάλες αισθητηριακές προκλήσεις. Η ενσωμάτωση ενός προγράμματος αισθητηριακού ερεθισμού (Α.Δ.) με φυσικό και ουσιαστικό τρόπο στη καθημερινότητα τους, θα είναι ιδιαίτερα πολύτιμη, καθώς θα ενισχύει την απόδοση και λειτουργικότητα σε όλους τους τομείς της λειτουργικότητας που μελετά η Εργοθεραπευτική παρέμβαση (δραστηριότητες καθημερινής ζωής, ξεκούραση και ύπνο, μάθηση, εργασία, παιχνίδι, κοινωνικοποίηση και διαχείριση ελεύθερου χρόνου)

Παιδί και Γιόγκα – Η κα Κοπάνου Κατερίνα Εργοθεραπεύτρια NDT & SI Yoga Instructor μας εξηγεί τα οφέλη της!

Κοπάνου Κατερίνα
Εργοθεραπεύτρια NDT, SI
Yoga Instructor

Αν και η **Γιόγκα** είναι μια πανάρχαια τέχνη προερχόμενη από την Ανατολή, η αλήθεια είναι ότι την τελευταία δεκαετία μόνο, έχει αρχίσει να έχει απήχηση και να ακολουθείται, κυρίως σε μορφή άσκησης από μία μερίδα ανθρώπων της Δύσης. Προερχόμενη από τη λέξη **yuj**, που σημαίνει ένωση, η Γιόγκα είναι μια πρακτική, μια τεχνική, ένα σύστημα που **συνδυάζει την άσκηση σώματος και νου**, με απώτερο σκοπό την ολιστική ανάπτυξη και αρμονία του ανθρώπου. Η πρακτική της Γιόγκα είναι για όλους! Δεν υπάρχουν περιορισμοί σε μία πρακτική, την οποία ο σωστά εκπαιδευμένος δάσκαλος μπορεί να προσαρμόσει στην ηλικία, το σωματότυπο, τη νοητική και συναισθηματική κατάσταση, τους μυοσκελετικούς ή κινητικούς περιορισμούς που μπορεί να αντιμετωπίζει το άτομο.

Και φυσικά δεν υπάρχουν περιορισμοί στην πρακτική της Γιόγκα από τα παιδιά! Η **Γιόγκα για παιδιά** είναι ένας διασκεδαστικός κι ευχάριστος τρόπος ώστε από μικρή ηλικία τα παιδιά **να υιοθετήσουν έναν τρόπο ζωής** που περιλαμβάνει άσκηση, εκμάθηση σωστής αναπνοής – ζωτικής για την υγεία-, σωστή διατροφή και ενίσχυση θετικών φιλοσοφιών και αντιλήψεων. Δυστυχώς όπως εμείς οι ενήλικες, έτσι και τα παιδιά μας, ζούνε σε περιβάλλοντα που ενισχύουν το άγχος της επιτυχίας κι έχουν την πίεση του σχολείου και των ποικίλων εξω δραστηριοτήτων. Μέσα από ένα μάθημα Γιόγκα το παιδί εκτός από το ότι αναπτύσσει κινητικές δεξιότητες και γυμνάζεται, μαθαίνει σε ένα θετικό κλίμα ενθάρρυνσης, να **σέβεται και να ελέγχει το σώμα του, την αναπνοή του, τις σκέψεις του και να χαλαρώνει**. Το μάθημα γίνεται δίχως κριτική. Κανένα παιδί δεν έρχεται στη Γιόγκα για να αποδώσει με τον πιο τέλειο τρόπο μια συγκεκριμένη στάση – asana χολικών



Μέσα από μια Παιδοκεντρική προσέγγιση με έμφαση στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε παιδιού, στο δικό του ρυθμό εξέλιξης και με πολλή αγάπη και ενθάρρυνση ο Δάσκαλος παιδικής γιόγκα σκοπεύει να διδάξει στα παιδιά **την ολική έννοια της υγείας**. Το μάθημα Γιόγκα για τα παιδιά είναι μια **άκρως διασκεδαστική και μοναδική εμπειρία!!** Μέσα από τα παιχνίδια γνωριμίας κι αφού έχουμε έρθει κοντά ο ένας με τον άλλο και γνωρίσουμε τους φίλους – συμμαθητές μας, ξεκινάμε έναν απίστευτο «χορό» που έχει δημιουργικές asana-στάσεις σε συνδυασμό με σωστή αναπνοή, μουσική, παιχνίδια, φαντασία και πολύ χαρά και γέλιο!! Στο τέλος της πρακτικής μας κι αφού έχουμε δυναμώσει το σώμα μας, έχουμε γίνει πιο ευλύγιστοι κι έχουμε ταξιδέψει με τη φαντασία μας στα πιο τρελά μέρη που επιθυμούμε, θα ξαπλώσουμε στο στρωματάκι μας και θα μάθουμε να χαλαρώνουμε την ένταση από το σώμα μας και να καθαρίζουμε το μυαλό μας. Ωστε στο τέλος του μαθήματος κι αφού ανοίξουμε τα μάτια να πούμε ...”Ήθελα κι άλλο κυρίαααα!!!”

Τα οφέλη της Γιόγκα για τα παιδιά όλων των ηλικιών είναι πολλαπλά, αλλά έχει βρεθεί επίσης ότι η πρακτική της Γιόγκα είναι πολύ **επωφελής και για τα**

Η Kristie Patten Ph.D, καθηγήτρια Εργοθεραπείας του Πανεπιστημίου της Νέας Υόρκης ηγήθηκε μιας μελέτης η οποία διεξήχθη σε παιδιά με Αυτισμό, σε ένα δημόσιο σχολείο του Bronx. Η μελέτη έδειξε ότι η καθημερινή εξάσκηση της Γιόγκα **μείωσε την επιθετική συμπεριφορά, την περιθωριοποίηση και την υπερκινητικότητα των παιδιών** με Αυτισμό, σε σύγκριση με άλλη ομάδα ελέγχου που δεν έκανε Γιόγκα. Σύμφωνα με μία άλλη μελέτη που πραγματοποίησαν οι Jensen and Kenny (2004) σε μία ομάδα 19 αγοριών με διάγνωση ΔΕΠ-Υ(Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας) και τα οποία εξασκούσαν στην πρακτική της Γιόγκα, φάνηκε ότι η προσοχή, ο συναισθηματικός έλεγχος και ο έλεγχος της παρορμητικής συμπεριφοράς βελτιώθηκαν αισθητά.

Παιδί και Γιόγκα - Η κα Κοπάνου Κατερίνα Εργοθεραπεύτρια NDT & SI Yoga Instructor μας εξηγεί τα οφέλη της!

Ας δούμε λίγο πιο αναλυτικά
κάποια από τα οφέλη της Γιόγκα
για τα παιδιά:

- Αποκτούν δυνατό και ευλύγιστο σώμα.
- Βελτιώνουν την αίσθηση της ισορροπίας και τον κινητικό τους συντονισμό, βελτιώνουν αδρή και λεπτή κινητικότητα.
- Μαθαίνουν το σώμα τους, αποκτούν σωματική επίγνωση και αίσθηση του σώματος στο χώρο.
- Ενισχύουν την ικανότητα αυτορρύθμισης - τον έλεγχο δηλαδή των αισθητηριακών πληροφοριών που λαμβάνουν και τη διατήρηση ενός ικανοποιητικού επιπέδου διέγερσης.
- Ενισχύουν το αναπνευστικό τους σύστημα και «μαθαίνουν» να αναπνέουν σωστά.
- Χαλαρώνουν την ένταση στο σώμα και βελτιώνουν την ποιότητα του ύπνου τους.
- Βελτιώνουν την ικανότητα συγκέντρωσης και προσοχής, την παρατήρηση και την αυτοπαρατήρηση.
- Ενισχύουν την ακουστική, οπτική και την εργαζόμενη τους μνήμη.
- Αποκτούν συνοχή και συγκρότηση του νου, διδάσκονται πώς να ηρεμούν και να αποβάλουν το άγχος, πώς να διαχειρίζονται δύσκολα συναισθήματα.
- Αναπτύσσουν καλύτερα την επικοινωνία και τις λεκτικές τους δεξιότητες.
- Μαθαίνουν τη συνεργασία κι όχι τον ανταγωνισμό.



•Βελτιώνουν την αυτοεικόνα, την αυτοπεποίθηση, το σεβασμό στον εαυτό και τους άλλους.

•Αναπτύσσουν αισθήματα αισιοδοξίας, αγάπης για τον άνθρωπο, τα ζώα και τη φύση, συμπόνιας και αλληλεγγύης, και πολλά άλλα!!

Η Γιόγκα λοιπόν για τα παιδιά είναι πολλά! Το σίγουρο είναι ότι θα πρέπει να εξασκείται από έναν σωστά εκπαιδευμένο Δάσκαλο κι όταν μάλιστα μιλάμε για τη Γιόγκα για παιδιά με Ειδικές Ανάγκες, χρέος του Δασκάλου είναι να είναι καλά καταρτισμένος και εκπαιδευμένος στις ιδιαίτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αυτά τα παιδιά και στο σωστό χειρισμό τους. Η Γιόγκα σε καμία περίπτωση δεν υποκαθιστά για αυτά τα παιδιά τις ειδικές θεραπείες που ήδη ακολουθούν, απλά έρχεται συμπληρωματικά να ενισχύσει τα αποτελέσματα αυτών των παρεμβάσεων.

Εμπιστευτείτε λοιπόν το παιδί σας σε έναν Δάσκαλο παιδικής γιόγκα για να ξεκινήσουν μαζί ένα υπέροχο ταξίδι αρμονικής ανάπτυξης σώματος, μυαλού και πνεύματος! Και πιστέψτε με...το ταξίδι αυτό **θα είναι ανεκτίμητο για όλη του τη ζωή!**

Θετική Ανατροφή Ενός Εφήβου

Γράφει η Παναγιώτα Μακρή
Ψυχολόγος, MSc in Child Development

Θετική ανατροφή ενός εφήβου;

Ένας τρομερός έφηβος που είναι υπεύθυνος, διακριτικός και δείχνει καλή κρίση, τουλάχιστον τις περισσότερες φορές;

Ναι, είναι πιθανό!

Ορίστε το σχέδιο, με τις 12+2 απαραίτητες συμβουλές.

Μπορεί να νιώθετε ότι δεν έχετε πολλή επίδραση στο παιδί σας αυτές τις μέρες, αλλά η συμπεριφορά του εφήβου είναι στενά συσχετισμένη με τη δύναμη των δεσμών με τους γονείς του.

Οι καλές σχέσεις ανάμεσα σε εφήβους και τους γονείς τους, όπως εκτιμούν και οι δύο, είναι θετικά συσχετισμένες με την επιτυχία στο σχολείο και τη γενική ευτυχία όπως την εκφράζει ο έφηβος και οι γύρω του.

Αντίθετα, αδύναμες ή συγκρουόμενες σχέσεις γονέα/εφήβου συνδέονται με πρόωγη σεξουαλική δραστηριότητα, αμφισβήτηση των γονέων, πειραματισμό με ναρκωτικά και αλκοόλ, εμπλοκή του εφήβου σε βία (είτε ως αυτουργό είτε ως θύμα) και αυτοκτονία.

Πως ανατρέφετε αυτό το αναπτυσσόμενο άτομο που μερικές φορές μοιάζει να γίνεται ένας ξένος;

12 + 2 Απαραίτητες Συμβουλές

1. Θυμηθείτε, είστε γονέας ΚΑΙ φίλος.

Οι έφηβοι λαχταρούν τη σιγουριά ότι οι γονείς τους τους καταλαβαίνουν, τους εκτιμούν και του αγαπούν ανεξάρτητα από οτιδήποτε άλλο, οπότε θέλουν η σχέση να είναι μια μορφή φιλίας. Αλλά επίσης χρειάζονται να νιώθουν ότι έχουν ορισμένη ανεξαρτησία, οπότε μερικές φορές μπορεί να νιώθετε λίγο αποκλεισμένος. Εάν μπορείτε να κατευθύνετε τον τρόπο σας να είστε κοντά ώστε να γίνετε αποδεκτός χωρίς να εκμεταλλευτείτε το ρόλο σας ως γονιός και να πείτε στο παιδί σας τι πρέπει να κάνει,

ανοιχτεί και να μοιραστεί πράγματα μαζί σας.

Μπορεί μια στενή φιλία να διαβρώσει το σεβασμό του εφήβου για εσάς; Όχι. Δε σέβεστε τους φίλους σας και δε θεωρείτε πολύτιμους όσους είναι συναισθηματικά εκεί για σας; Εάν προσφέρετε στο έφηβο παιδί σας σεβασμό, λεπτότητα και γνησιότητα, αυτό θα λάβετε ως αντάλλαγμα.

Και όσο κοντά και αν θέλετε να είστε στο έφηβο παιδί σας, μερικές φορές θα πρέπει να εκμεταλλευτείτε τη θέση σας ως γονιός και να πείτε Όχι. Αν το κάνετε αυτό συχνά, υψώνεται κόκκινη σημαία που δείχνει πως κάτι πηγαίνει στραβά. Αλλά μερικές φορές ο έφηβος θα σας αναζητά για να θέσετε όρια που εκείνος δε μπορεί να θέσει στον εαυτό του. Μερικές φορές θα χρειαστεί να στηρίξετε τις αξίες σας και να πείτε όχι, είτε αυτό αφορά ένα πάρτι χωρίς κηδεμόνες ή το να πάει για ύπνο πολύ αργά. Και, φυσικά, μερικές φορές το έφηβο παιδί σας θα μπορεί να χρησιμοποιήσει την καθοδήγησή σας για να βρει μια λύση που θα ωφελεί και τους δύο και καθησυχάζει τις ανησυχίες σας.

2. Καθιερώστε ποιοτικό χρόνο μαζί του.

Σιγουρευτείτε ότι έχετε επαφή κάθε μέρα. Λίγα λεπτά συζήτησης καθώς μαζεύετε μετά το βραδινό ή αμέσως πριν να πάτε για ύπνο μπορούν να σας κρατήσουν συντονισμένους και να καθιερώσουν μια ανοιχτή επικοινωνία. Ακόμα και οι έφηβοι που φαίνεται να έχουν ξεχάσει ποιοι είναι οι γονείς τους τις υπόλοιπες 23 ώρες της ημέρας, συχνά αντιδρούν όμορφα σε μια αγκαλιά για καληνύχτα και μια μικρή συζήτηση την ώρα που χαζεύουν στο κρεβάτι. Μαζί με αυτές τις σύντομες καθημερινές επικοινωνίες, καθιερώστε μια τακτική εβδομαδιαία ρουτίνα για να κάνετε κάτι ξεχωριστό με το έφηβο παιδί σας, ακόμα και αν είναι να πάτε έξω για παγωτό ή μια βόλτα μαζί.

3. Αναθρέψτε τα παιδιά σας ενεργά και κατάλληλα.

Μην ενθαρρύνετε την επανάσταση με το να αρνείστε να αναγνωρίσετε ότι ο γιός ή η κόρη σας μεγαλώνει και χρειάζεται περισσότερη ελευθερία. Αλλά να μη φοβάστε να ρωτήσετε που θα πάνε τα παιδιά σας, με ποιόν θα είναι και τι θα κάνουν. Γνωρίστε τους φίλους των παιδιών σας και τους γονείς τους ώστε να είστε ενήμερος για τις δραστηριότητες τους.

4. Προσπαθήστε να είστε εκεί μετά το σχολείο.

Η μεγαλύτερη ζώνη κινδύνου για τη χρήση ναρκωτικών και το σεξ δεν είναι το Σάββατο βράδυ είναι μεταξύ 3 και 6 μμ. τις καθημερινές. Προγραμματίστε ευέλικτες ώρες εργασίας αν μπορείτε. Αν το παιδί σας είναι με φίλους, σιγουρευτείτε ότι υπάρχει επιτήρηση από ενήλικα, όχι απλά από μεγαλύτερο αδερφάκι.

Θετική Ανατροφή Ενός Εφήβου

5. Κρατήστε υψηλά πρότυπα.

Το έφηβο παιδί σας θέλει να είναι ο καλύτερός του εαυτός. Η δουλειά μας ως γονείς είναι να υποστηρίξουμε τους εφήβους να το κάνουν αυτό. Αλλά μην περιμένετε από το παιδί σας να πετυχαίνει στόχους που βάζετε εσείς για εκείνο. Χρειάζεται να χαρτογραφήσει τους δικούς του στόχους, με την υποστήριξη ενός γονιού που το λατρεύει όπως είναι και πιστεύει ότι μπορεί να πετύχει ότι επιδιώξει. Υποστηρίξτε τα ενδιαφέροντα και τις εξερευνησεις του έφηβου παιδιού σας όσο βρίσκει τη δική του μοναδική φωνή.

6. Βάλτε τα γεύματά σας μαζί σε υψηλή προτεραιότητα.

...όσο πιο συχνά μπορείτε. Τα γεύματα είναι τέλεια ευκαιρία να μιλήσετε για τη μέρα σας, να ανοιχτείτε, να ενισχύσετε τη σχέση σας και να δεθείτε. Είναι επίσης η καλύτερή σας ευκαιρία να κρατήσετε επαφή με τη ζωή και τις δυσκολίες του έφηβου παιδιού σας και να εντοπίσετε επερχόμενα προβλήματα. Τέλος, ένας σημαντικός παράγοντας για την ευτυχία των παιδιών και τη γενική τους επιτυχία είναι το αν έχουν χρόνο να «κάτσουν απλά και να μιλήσουν» με τους γονείς τους κάθε μέρα.

7. Κρατήστε τις γραμμές της επικοινωνίας ανοιχτές.

Αν δε γνωρίζετε τι συμβαίνει, χάνετε την ελπίδα να επηρεάσετε το αποτέλεσμα.

8. Ενθαρρύνετε την καλή προσωπική φροντίδα.

...όπως τις ώρες ύπνου που χρειάζεται κάθε έφηβος, και μια καλή διατροφή. Ο καφές είναι κακή ιδέα για νέους εφήβους γιατί εμπλέκεται στις φυσιολογικές δομές του ύπνου. Πολλή ώρα μπροστά στον υπολογιστή, ειδικά την ώρα πριν τον ύπνο μειώνει την παραγωγή μελατονίνης και δυσκολεύει τα παιδιά να κοιμηθούν τη νύχτα.

9. Συνεχίστε τις οικογενειακές συναντήσεις.

Εάν πραγματοποιούνται τακτικά σε μια από κοινού συννενοημένη ώρα, οι οικογενειακές συναντήσεις αποτελούν ένα μέσο για να συζητηθούν θρίαμβοι, παράπονα, διαφορές μεταξύ των αδερφιών, προγράμματα και κάθε θέμα ανησυχίας για οποιοδήποτε μέλος της οικογένειας. Οι βασικοί κανόνες βοηθούν. Όλοι έχουν μια ευκαιρία να

επικοινωνητική ανάδραση επιτρέπεται. Για να κάνετε τους εφήβους που αντιστέκονται να πάρουν μέρος, συνδυάστε αυτές τις συναντήσεις με κίνητρα όπως πίτσα ή παγωτό μετά τη συνάντηση, ή αναθέστε τους σημαντικούς ρόλους όπως γραμματέας καταγραφής ή εφαρμοστής κανόνων.

10. Κρατήστε τα παιδιά ασφαλή και συνδεδεμένα με την οικογένεια με το να τοποθετείτε τους υπολογιστές σε κοινούς χώρους.

Μπορεί να είναι δύσκολο για τους γονείς να γνωρίζουν τι κάνουν οι έφηβοι στο διαδίκτυο επειδή συνήθως τα παιδιά γνωρίζουν περισσότερα για τους υπολογιστές από ότι εμείς. Αλλά έρευνες δείχνουν ότι θα μπουλινγκ λιγότερο σε πειρασμό να κάνουν πράγματα που δεν εγκρίνετε αν ο υπολογιστής είναι σε έναν κοινό χώρο, όπου μπορείτε να περάσετε δίπλα και να ρίξετε μια ματιά για να δείτε τι κάνουν. Τα παιδιά ζουν μέσα στο διαδίκτυο τη σύγχρονη εποχή, αλλά μπορούν ταυτόχρονα να παραμείνουν συνδεδεμένα με την οικογένειά τους αν το διαδίκτυο είναι στο κέντρο του σπιτιού.

11. Μην πιέζετε το έφηβο παιδί σας για ανεξαρτησία προτού να είναι έτοιμο.

Κάθε έφηβος έχει το δικό του χρονοδιάγραμμα για να αναπτυχθεί σε ένα ανεξάρτητο άτομο. Η πραγματική ανεξαρτησία περιλαμβάνει στενές σχέσεις με άλλους, και ποτέ δε χρειάζεται να εμπεριέχει επανάσταση. ΔΕΝ είναι υγιές για το παιδί σας να νιώθει ότι το πιέζετε για αυτονομία -αυτό οδηγεί στο να γίνεται υπερβολικά εξαρτώμενο από τους συνομηλίκους του για επιβεβαίωση. Αν δεν είναι έτοιμο να πάει μόνο του σε κατασκήνωση για ένα μήνα, δεν είναι. Αργά ή γρήγορα, θα είναι. Σεβαστείτε το χρονοδιάγραμμά του.

12. Κάντε συμφωνίες και μάθετε το παιδί σας να κάνει διορθώσεις.

Εάν έχετε μεγαλώσει το παιδί σας χωρίς τιμωρίες, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα είναι κοντά σας. Επειδή δε θα θέλει να καταστρέψει την εμπιστοσύνη μεταξύ σας, δε θα σας λέει ψέματα και συνήθως δε θα παραβαίνει τα όριά σας. Αν το κάνει, ρωτήστε το πως μπορεί να επανορθώσει, συμπεριλαμβάνοντας το να κερδίσει ξανά την εμπιστοσύνη σας.

13. Τι συμβαίνει όταν έχετε μεγαλώσει το παιδί σας χωρίς τιμωρίες και παρόλα αυτά παραβιάζει τους κανόνες σας και σας λέει ψέματα;

Ποτέ δεν είναι αργά να βοηθήσετε το παιδί σας να αναλάβει την ευθύνη, αλλά για να ξεκινήσετε πρέπει να εκτιμήσει τη σχέση του μαζί σας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε να τιμωρείτε και να αρχίσετε να

Θετική Ανατροφή Ενός Εφήβου



Ποτέ δεν είναι αργά να βοηθήσετε το παιδί σας να αναλάβει την ευθύνη, αλλά για να ξεκινήσετε πρέπει να εκτιμήσει τη σχέση του μαζί σας. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να σταματήσετε να τιμωρείτε και να αρχίσετε να ακούτε και να συνδέεστε. Επίσης πρέπει να επιμείνετε στο να βρίσκει τρόπους να επανορθώνει. Αυτό μπορεί να είναι επικίνδυνο, επειδή η τιμωρία θα κάνει τα πράγματα χειρότερα, οπότε πρέπει να επιλέξει την επανόρθωση -κι εσείς επιμένετε να το κάνει. Όχι, δεν είναι τιμωρία -είναι ένας τρόπος να κάνει τα πράγματα καλύτερα όταν τα χαλάει, που είναι κάτι που όλοι οι ενήλικες πρέπει να μάθουν να κάνουν. Αλλά θα το καταλάβει μόνο αν θέλει να σας ευχαριστήσει, οπότε αν χρειάζεται να πάτε σε συμβουλευτική μαζί για να δημιουργήσετε τη σχέση, μη διστάσετε να το κάνετε.

14. Παραμείνετε συνδεδεμένοι ακόμα και αν βγει στον πραγματικό κόσμο.

Αν έχουμε αποδεχτεί τις ανάγκες προσκόλλησης του παιδιού μας ΚΑΙ βεβαιωθούμε για την ανάπτυξή του σε ένα ξεχωριστό άτομο, θα παραμείνει έντονα συνδεδεμένο μαζί μας ακόμα και αν η προσοχή του μετακινηθεί στου συνομηλίκους, στο γυμνάσιο και στα ενδιαφέροντα που

Είναι λογικό για τους εφήβους να θέλουν να περνούν περισσότερο χρόνο με τους συνομηλίκους τους παρά με τους γονείς τους όσο μεγαλώνουν, αλλά τα παιδιά που είναι σωστά βασισμένα στην οικογένειά τους θα αποδεχτούν τις προσπάθειες των γονιών για να παραμείνουν συνδεδεμένοι μεταξύ τους. Και οι γονείς οι οποίοι έχουν δεθεί αρκετά με τα παιδιά τους σε κάθε προηγούμενο στάδιο θα νιώθουν ότι επένδυσαν πολλά για να παραμείνουν οι έφηβοι συνδεδεμένοι, παρόλο που χρειάστηκε αρκετή προσπάθεια.

Είναι σημαντικό, κατά τη διάρκεια των εφηβικών χρόνων οι γονείς να παραμένουν η συναισθηματική και ηθική πυξίδα των παιδιών. Τα παιδιά θα αρχίσουν να πειραματίζονται με στενές σχέσεις έξω από την οικογένεια, αλλά για να το κάνουν αυτό πετυχημένα, θα συνεχίσουν να βασίζονται στις στενές σχέσεις στο σπίτι που παραμένουν σταθερές. Αυτό σημαίνει ότι ένα παιδί 14 χρονών που επικεντρώνεται κυρίως εξωτερικά, πιθανό να αναζητά κάτι που δε λαμβάνει στο σπίτι.

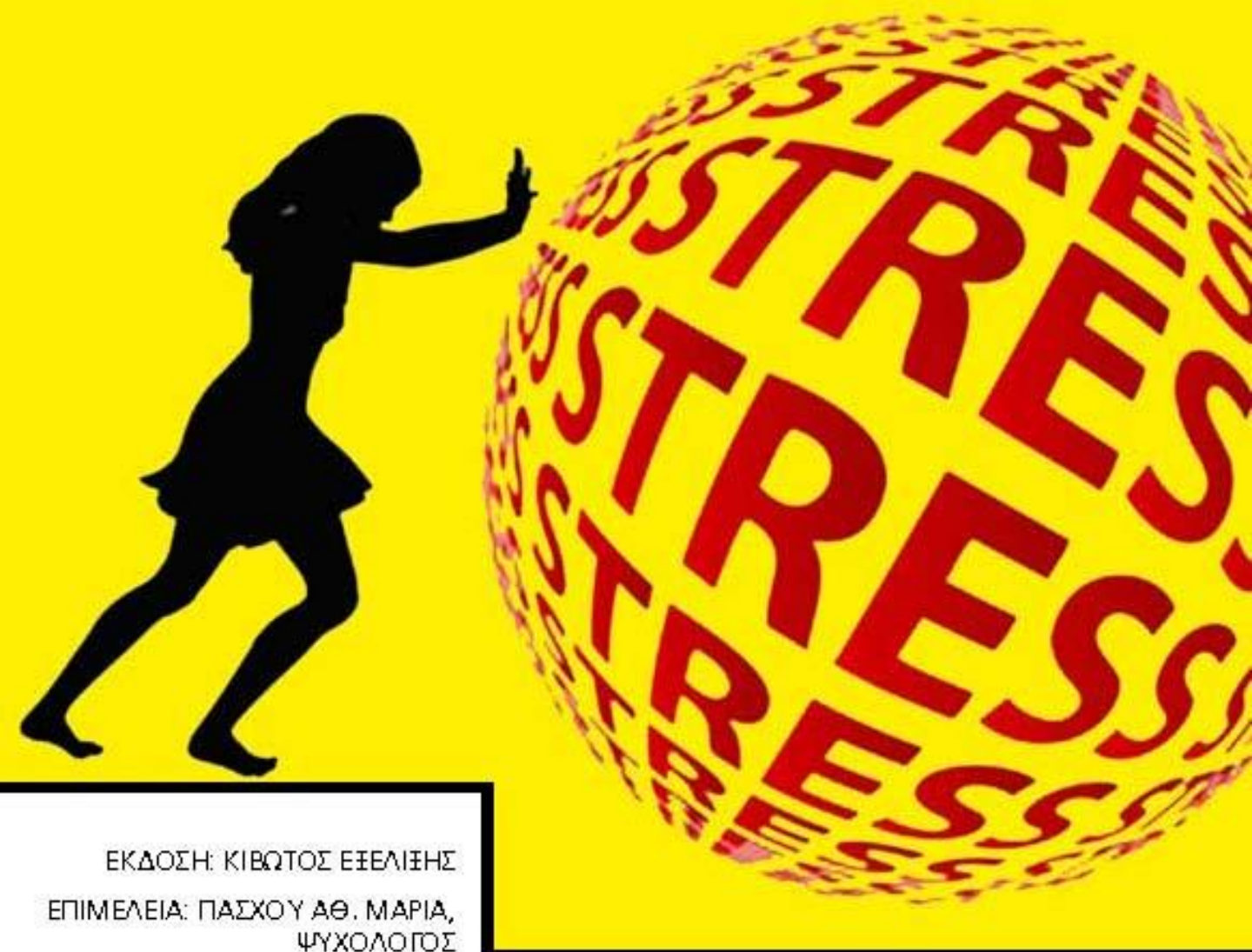
Είναι αναγκαίο να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βασίζονται πάνω μας μέχρι να είναι συναισθηματικά έτοιμα να στηριχθούν στους εαυτούς τους. Πολύ συχνά, στην κουλτούρα μας, αφήνουμε τους εφήβους να μεταφέρουν την εξάρτησή τους έξω από την οικογένεια, με καταστροφικά αποτελέσματα. Οι έφηβοι συχνά κάνουν μεγάλη προσπάθεια για την επίτευξη της εγγύτητας που αποζητούν, για να καταλήξουν να αντιμετωπίσουν τη σκληρή πραγματικότητα ότι οι υπόλοιποι έφηβοι δεν είναι σε θέση να τους προσφέρουν αυτό που

Μπορεί να μην είστε στην κορυφή της λίστας του έφηβου παιδιού σας αυτές τις μέρες, αλλά δουλέψτε σκληρά για να μείνετε κοντά και μην παίρνετε ως δεδομένο ότι το παιδί σας θα σας διώξει μακριά. Αυτό είναι σημάδι κατεστραμμένης σχέσης. Μην εγκαταλείπετε. Ποτέ δεν είναι αργά να διορθώσετε τη σχέση σας με το παιδί σας και να έρθετε κοντά.

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

Διαταραχές Κατάποσης - Δυσφαγία

Γράφει ο Στάυρος Πατσαούρας Λογοθεραπευτής

Είναι σύνηθες στη καθημερινή θεραπευτική μας πράξη, οι λογοθεραπευτές να συναντάμε, να αξιολογούμε και να παρεμβαίνουμε θεραπευτικά σε πλήθος δυσκολιών, οι οποίες αφορούν τόσο στα υποσυστήματα της Ομιλίας (αναπνοή, φώνηση, αντήχηση, άρθρωση και προσωδία) όσο και στους τομείς του Λόγου (δομή, χρήση, περιεχόμενο), αλλά και στην Επικοινωνία. Ωστόσο, υπάρχουν και άλλες σημαντικές διαταραχές, οι οποίες παρότι είναι βαρύνουσας σημασίας για το άτομο, συχνά γίνονται δύσκολα αντιληπτές από τους γονείς, με συνέπεια τα παιδιά να δυσκολεύονται για χρόνια (σε πολλές περιπτώσεις από τους πρώτους μήνες της ζωής τους). Σε αυτές τις διαταραχές εντάσσονται και οι διαταραχές κατάποσης - δυσφαγία, στις οποίες η απουσία σημαντικών επιπτώσεων στην Επικοινωνία, στον Λόγο και στην Ομιλία, αποκρύπτουν την πραγματική έκταση των δυσκολιών που αντιμετωπίζει το παιδί.

Πως ορίζεται η Δυσφαγία;

Ως δυσφαγία ορίζεται η καθυστέρηση ή η παθολογική μεταφορά των υγρών ή των τροφών από την στοματική κοιλότητα προς το στομάχι. Η αιτιολογία της συχνά εντοπίζεται στην προσβολή του μέρους του εγκεφάλου που είναι υπεύθυνο για την λειτουργία της κατάποσης. Εντούτοις υπάρχουν δυσκολίες, οι οποίες εντοπίζονται στην λειτουργία των στοματικών δομών, που έχουν σημαντικό ρόλο στην σίτιση του παιδιού. Αυτές πολλές φορές αφορούν στη μη τυπική λειτουργία

της γλώσσας, των χειλιών, την έλλειψη οδόντων ή/ και την ύπαρξη γναθοπροσωπικών ανωμαλιών.

Γιατί όμως έχει ιδιαίτερη κλινική σημασία η Δυσφαγία;

Σε σχέση με άλλες διαταραχές που χρήζουν λογοθεραπευτικής παρέμβασης, η Δυσφαγία αποτελεί μια πραγματική απειλή για την ζωή του ατόμου, καθώς σε κάποιες εκδηλώσεις της, η τροφή μεταφέρεται λανθασμένα στην αναπνευστική οδό και όχι στην καταποτική. Αυτό έχει ως συνέπεια να παρεμποδίζεται η αναπνευστική οδός με συνέπεια την εκδήλωση πνιγμονής, αλλά και ύπαρξη επεισοδίων πνευμονίας εξαιτίας της εισρόφησης των υγρών ή των τροφών. Η έκταση των δυσκολιών δύναται να παρουσιάζει μεγάλο εύρος - από ήπιες δυσχέρειες ως αδυναμία του ατόμου να καταπιεί.

Είναι όμως πραγματικά συχνές οι Διαταραχές Κατάποσης - Δυσφαγία;

Σύμφωνα με εκτιμήσεις, οι πιο πολλοί άνθρωποι κατά την διάρκεια της ζωής τους, κάποια στιγμή θα εκδηλώσουν διαταραχές κατάποσης - δυσφαγία. Υπολογίζεται ότι 10% του πληθυσμού συναντά προβλήματα σίτισης, ιδίως στη τρίτη ηλικία.

Ποιες είναι όμως οι εκδηλώσεις των Διαταραχών Κατάποσης - Δυσφαγίας που κρούουν των κώδωνα του κινδύνου;

Συχνά οι γονείς των παιδιών με διαταραχές κατάποσης - δυσφαγίας, οδηγούνται στο να τροποποιούν το καθημερινό διατροφικό πρόγραμμα των παιδιών τους. Βλέπουν το παιδί να «δυσκολεύεται να φάει μερικά φαγητά», συχνά αναφέρουν ότι «δεν αρέσουν στο παιδί τα σκληρά φαγώσιμα και τα λιώνουμε», ενώ σε άλλες

περιπτώσεις, οι γονείς μας λένε ότι «δυσκολεύεται λίγο το νερό γιατί το παιδί πνίγεται». Η τροποποίηση του διατροφικού

στερεί την «πρόσβαση» του ατόμου σε πλήθος διατροφικών στοιχείων, καθιστώντας το ανοσοποιητικό του σύστημα ευάλωτο και τις στοματικές δομές του «ανενεργές» από τις απαραίτητες διαδικασίες μάσησης, χειρισμού και μεταφοράς της τροφής. Οι συνηθέστερες εκδηλώσεις που δύναται να προβληματίσουν τους γονείς, αναφορικά με πιθανές διαταραχές κατάποσης - δυσφαγίας του παιδιού τους είναι η έξοδος τροφής από το στόμα, συχνά επεισόδια βήχα του παιδιού κατά το φαγητό, η κατακράτηση τροφής μέσα στο στόμα, η ύπαρξη υπολειμμάτων τροφής μέσα στο στόμα ενώ το γεύμα έχει ολοκληρωθεί ώρες πριν, η παλινδρόμηση της τροφής ή των υγρών, το αίσθημα οδύνης ή ενόχλησης κατά την κατάποση υγρών ή τροφής, η αίσθηση ύπαρξης ξένου σώματος στη περιοχή του τραχήλου, καθώς και οι αλλαγές στη στάση σώματος την ώρα που το παιδί τρώει. Τέλος, ιδιαίτερα χαρακτηριστική είναι και η άρνηση του παιδιού να φάει, υπό τον φόβο εκδήλωσης των παραπάνω συμπτωμάτων.

Οι γονείς και το πρόγραμμα λογοθεραπείας τι μπορούν να κάνουν;

Σε κάθε περίπτωση η φύση των διαταραχών κατάποσης - δυσφαγίας, καθώς και η σοβαρού βαθμού επικινδυνότητα για τη ζωή του ατόμου, δεν επιτρέπουν στους γονείς του παιδιού να εμπλακούν στην θεραπευτική αποκατάσταση, χωρίς να έχουν λάβει την κατάλληλη εκπαίδευση από τον λογοθεραπευτή. Κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική η έγκαιρη αξιολόγηση και αντιμετώπιση των εν λόγω δυσκολιών, καθώς όσο οι δυσκολίες αυτές παραμένουν, οι επιπτώσεις τους στη ζωή του ατόμου είναι πολυεπίπεδες. Το πρόγραμμα λογοθεραπείας είναι αυτό που θα ενισχύσει τις στοματικές δομές, θα ρυθμίσει μέσω κατάλληλων τεχνικών και ασκήσεων το σώμα, την κεφαλή και τις στοματικές δομές, ενώ θα κατευθύνει κατάλληλα και την οικογένεια για τη συνολική αντιμετώπιση των διαταραχών κατάποσης - δυσφαγίας.



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 ΛΑΜΑΒΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ
ΣΤΟ EMAIL ΣΑΣ;**

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

<http://kivotosexelixis.gr>