



Πάλε ξυπνάει της άνοιξης τ' αγέρι

στην πλάση μουστικής αγάπης γλύκα,

σαν νύφ' η γη, πόχει άμετρα άνθη προίκα,

λάμπει ενώ σβήεται της αυγής τ' αστέρι.

Πεταλούδες πετούν ταίρι με ταίρι,

εδώ βουίζει μέλισσα, εκεί σφήκα'

τη φύση στην καλή της ώρα εβρήκα,

λαχταρίζει η ζωή σ' όλα τα μέρη.

Κάθε μοσχοβολιά και κάθε χρώμα,

κάθε πουλιού κελάηδημα ξυπνάει

πόθο στα φυλλοκάρδια μου κι ελπίδα

να σου ξαναφιλήσω τ' άγιο χώμα,

να ξαναϊδώ και το δικό σου Μάη,

όμορφή μου, καλή, γλυκειά πατρίδα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Δεξιότητες ζωής. Μια σημαντική δεξιότητα που χάθηκε.
2. Μένω στο σπίτι : Η ανάπτυξη της γραφοκινητικότητας στο παιδί και πιθανές δυσκολίες. Ένας σύντομος αναπτυξιακός χάρτης
3. Μένω στο σπίτι : 10 ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ
4. Μένω στο σπίτι : ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ
5. Περιορισμός Στο Σπίτι Λόγω Της Πανδημίας, Αλλά Το Παιχνίδι Και Η Γνώση Συνεχίζονται
6. Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι
7. Τι προκαλεί η υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών στα παιδιά
8. Το άγγιγμα στην παιδική ηλικία είναι σημαντικό για την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου
9. Συναισθηματική Νοσημοσύνη Παιδιών: Ο Ρόλος Των Γονέων
10. Βραχνή Φωνή. Αίτια και αντιμετώπιση.
11. Πως Τα Χρωματιστά Τουβλάκια Βοηθούν Παιδιά Στο Φάσμα Του Αυτισμού Να Βελτιώσουν Τις Κοινωνικές Τους Δεξιότητες
12. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του διαζυγίου στα παιδιά
13. Όλα ξεκινούν από το σπίτι - Stop Bullying

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



Δεξιότητες ζωής. Μια σημαντική δεξιότητα που χάθηκε.

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

Βλέπουμε ότι οι σύγχρονοι μαθητές μπορούν να ξεπεράσουν πολύπλοκα μαθηματικά προβλήματα, αλλά βλέπουμε επίσης να στερούνται βασικές δεξιότητες όπως το να βάλουν ένα γεύμα στο τραπέζι ή να κάνουν οτιδήποτε τους βοηθά να ζουν ως ανεξάρτητα ανθρώπινα όντα.

Σίγουρα, οι γονείς μπορούν να κάνουν ένα μέρος και να διδάξουν αυτές τις δεξιότητες των παιδιών τους, όταν δεν πηγαίνουν στο σχολείο. Ωστόσο, αυτό που θα πρέπει να μεριμνήσουμε είναι το εκπαιδευτικό σύστημα να κάνει καλύτερη δουλειά και να προετοιμάσει τους μαθητές για να επιβιώσουν στον πραγματικό κόσμο.

Ενώ τα σχολεία είναι απολύτως ωραία και προσφέρουν πολλές ανέσεις στα παιδιά, δεν τους επιτρέπει να χειριστούν σημαντικές αποφάσεις σταδιοδρομίας και ζωής και ξεχνούν να τους διδάξουν απλές δεξιότητες ζωής που μπορούν να έχουν τεράστιο αντίκτυπο στην καθημερινότητά τους στο μέλλον.

Για να σκεφτούμε τώρα έναν φοιτητή, ο οποίος έχει περάσει και με άριστα κίολας στο ελληνικό πανεπιστήμιο και στερείται απλών καθημερινών δεξιοτήτων, όπως το να φτιάξει ένα τοστ, να πλύνει τα ρούχα του κ.α.

Με άλλα λόγια, υπάρχει μια έλλειψη ισορροπίας στο εκπαιδευτικό σύστημα. Οι μαθητές αποφοιτούν χωρίς μεγάλη γνώση «του πραγματικού κόσμου» και είναι καιρός η κοινωνία στο σύνολό της να αρχίσει να το παίρνει σοβαρά.

Η διδασκαλία της οικονομίας στο σπίτι μπορεί να τα βοηθήσει στην επίλυση πολλών από αυτά τα ζητήματα. Μπορεί ακόμη και να ονομαστεί «Δεξιότητες για τη ζωή» και πρέπει να είναι υποχρεωτική. Όμως το πραγματικό σχολείο είναι το ίδιο το σχολείο. Να δημιουργηθούν τάξεις, όπου οι μαθητές να μπορούν να έχουν τις

γνώσεις που χρειάζονται για να πετύχουν όταν ξεκινούν τη δική τους ανεξάρτητη ζωή ή οικογένεια.

Οι τάξεις αυτές μπορούν να περιλαμβάνουν το μαγείρεμα, τη διαχείριση του χρόνου, τον προϋπολογισμό ακόμη και τις αγορές. Μέσω αυτών των μαθημάτων, οι μαθητές μπορούν να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν καλύτερα τις δυνάμεις τους και να επιλύουν τις αδυναμίες τους και να αποκτήσουν καλύτερα αποτελέσματα από τη σκληρή δουλειά τους.

Φανταστείτε πόσο ωραίο θα ήταν αν το παιδί σας θα μάθει να κρατά τα ψώνια του μέσα στον προϋπολογισμό; Τέτοια παιδιά θα ξέρουν επίσης πώς να φτιάχνουν τα γεύματα για τον εαυτό τους και για τους άλλους. Υπάρχει προφανώς η ανάγκη σε δεξιότητες όπως το μαγείρεμα, το ράψιμο, ο προϋπολογισμός, η διαχείριση του χρόνου κτλ, όπου θα βοηθήσουν αυτά τα παιδιά να έχουν πιο επιτυχημένη ζωή.

Δεν είναι τυχαία η ακόμη η μεγαλύτερη αναγνώριση της μεθόδου Μοντεσσόρι τα τελευταία χρόνια και ο τρόπος που κάνει ανεξάρτητα τα παιδιά.



Κιβωτός Εξέλιξης
Κέντρο Εξελικτικής Θεραπείας

Μένω στο σπίτι : Η ανάπτυξη της γραφοκινητικότητας στο παιδί και πιθανές δυσκολίες. Ένας σύντομος αναπτυξιακός χάρτης

Αλεξάνδρου Στράτος, Δ/ντής ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Μία από τις πιο συχνές αιτίες για την παραπομπή ενός παιδιού για Εργοθεραπευτική αξιολόγηση και επιβοήθηση στο Δημοτικό Σχολείο είναι οι δυσκολίες του στη γραφή. Συχνά όμως, όπως θα αναπτυχθεί στη συνέχεια, τα παιδιά αυτά δεν έχουν κατακτήσει βασικές δεξιότητες προγραφής, απαραίτητες για τη μεταγενέστερη ανάπτυξη δεξιοτήτων γραφής, όπως το μέγεθος, το φορμάρισμα, η κατασκευή, η ευθυγράμμιση και η απόσταση. Καλείται λοιπόν ο Εργοθεραπευτής να βοηθήσει όσο το δυνατόν γρηγορότερα το παιδί να περάσει από τα πρωιμότερα στάδια προγραφής - ίσως ξεκινώντας όπως θα δούμε και στη συνέχεια ακόμη παρακάτω από τον έλεγχο στάσης ή τα πρότυπα σύλληψης και προγραμματισμού-σε ένα παιδί που δυστυχώς το σύστημα εργασίας του τρέχει και το Σχολείο απαιτεί άμεση διόρθωση των δυσκολιών (αλήθεια, έχετε παρατηρήσει πόσο γρήγορα προχωράει η ύλη και οι απαιτήσεις γραφής στην Α΄ Δημοτικού;)

A. Η Ανάπτυξη της Γραφοκινητικότητας

Η γραφή είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη δεξιότητα. Στην ουσία είναι η πολυπλοκότερη δεξιότητα που θα μάθει ένας άνθρωπος.

Για να μπορέσουμε να γράψουμε, σημαίνει ότι αρχικά έχουμε μια νοητική εικόνα, αναπαράσταση και ανάμνηση του γράμματος (πώς είναι, με τι μοιάζει το κάθε γράμμα) και στη συνέχεια να έχουμε αναπτύξει ένα κινητικό προγραμματισμό για να το αναπαράξουμε (να το κατασκευάσουμε δηλαδή) όπως ακριβώς το θυμόμαστε.

Η ανάπτυξη του υψηλότερου επιπέδου γραφής για ένα παιδί, θα πρέπει να ξεκινήσει αρχικά από την ικανότητα του παιδιού να αντιγράψει απλά σχήματα. Τα παιδιά που είναι σε θέση να αντιγράφουν βασικά προγραφικά σχήματα, είναι σε θέση να αντιγράφουν σημαντικά περισσότερα γράμματα από εκείνα που δεν μπορούν. Η έρευνα έχει αποδείξει ότι τα παιδιά που έχουν δυσκολίες στην αντιγραφή σχημάτων στο DTVP-3 test, έχουν δυσκολίες στην κατασκευή των γραμμάτων. Δεν πρέπει λοιπόν να ξεχνάμε ποτέ: Πριν προχωρήσουμε στην εκμάθηση γραμμάτων, το παιδί πρέπει να μάθει να αντιγράφει (και στην πορεία και να αναπαράγει) προγραφικά σχήματα (οριζόντιες γραμμές, κύκλους, κάθετες γραμμές, τεμνόμενες και διαγώνιες γραμμές σταυρό, τρίγωνο, τετράγωνο, σπίτι, παιδάκι). Και αυτό πρέπει να γίνει στις ηλικίες των 4-5 ετών (ηλικία προνηπίου). Σε αυτή την ηλικία θα πρέπει το παιδί να εκπαιδεύει και σε πάρα πολλές

εκπαίδευση του σχηματισμού γραμμάτων και την κατασκευή τους, συνήθως, κατά τη διάρκεια του νηπιαγωγείου (ηλικίας μεταξύ 5 –6), όπου -εάν έχει εξασκηθεί ένα παιδί στην προγραφή θα μάθει πώς να σχηματίσει με ακρίβεια και να κατασκευάσει επαρκώς τα γράμματα του αλφαβήτου.

Η έρευνα επίσης (Claire Heffron 2016) αποδεικνύει ότι η σωστή αναπτυξιακή πορεία εκμάθησης γραμμάτων ακολουθεί στο Νηπιαγωγείο (και όχι στο Προνήπιο) τον εξής δρόμο:

- α). Το παιδί κατακτά πρώτα τα κεφαλαία γράμματα με ευθείες και κύκλους (Τ, Π, Η, Ι, Γ, Ε, Ξ, Ο, Θ, Φ)
- β). Κατόπιν τα κεφαλαία με λοξές γραμμές (Α, Δ, Λ, Χ,)
- γ). Κατόπιν πιο πολύπλοκης σύνθεσης γράμματα (Β, Μ, Κ, Υ, Ζ, Ν, Ρ, Σ, Υ)
- δ). Στη συνέχεια μικρά (πεζά) γράμματα, προσθέτοντας μια άλλη διάσταση στα γράμματα που είναι τα ψηλά, κοντά, και με ουρά γράμματα.
- ε). Στη συνέχεια αριθμούς
- στ). Το προτελευταίο στάδιο είναι λέξεις
- ζ). Μέχρι το τέλος της Α΄ Δημοτικού μπορούν να γράφουν σωστά προτάσεις.

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, υπάρχει διαφορά μεταξύ της νοητικής απεικόνισης του γράμματος («σχηματισμός» γράμματος =πώς φαίνονται τα γράμματα) και της αναπαραγωγής του μέσω του προγραμματισμού και της ακρίβειας («κατασκευή» γράμματος =πώς το παιδί παράγει κάθε γράμμα). Οι αποτελεσματική κατασκευαστικότητα οδηγεί στην ευαναγνωσία, την άνεση και την ταχύτητα αλλά προϋποθέτει σωστή ικανότητα σχηματισμού.

Μόνον αφού τα παιδιά έχουν αναπτύξει ακριβή σχηματισμό και κατασκευή γραμμάτων, θα είναι σε θέση να κρατήσουν τα γράμματα εντός του καθορισμένου χώρου στη σελίδα. Μόνο τότε δηλαδή μπορούν να μάθουν πώς να διατηρούν το κατάλληλο μέγεθος στα γράμματα. Κατά τη διάρκεια της πρώτης έκθεσης σε δραστηριότητες γραφής, οι νηπιαγωγοί είναι καλό να εξασκήσουν το παιδί προσχολικής ηλικίας αρχικά να γράφει τεράστια γράμματα που καταλαμβάνουν ολόκληρη τη σελίδα ή σε πίνακα διατηρώντας την κατάλληλη κατασκευαστικότητα και φορά (ασκήσεις μετατοπιστικής γραφής –οι κινήσεις ελέγχονται από τον ώμο). Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται στο νηπιαγωγείο, αρχίζουν σταδιακά να εξασκούνται στην

Μένω στο σπίτι : Η ανάπτυξη της γραφοκινητικότητας στο παιδί και πιθανές δυσκολίες. Ένας σύντομος αναπτυξιακός χάρτης

(Συνέχεια)

καταλαμβάνουν ολόκληρη τη σελίδα ή σε πίνακα διατηρώντας την κατάλληλη κατασκευαστικότητα και φορά (ασκήσεις μετατοπιστικής γραφής –οι κινήσεις ελέγχονται από τον ώμο). Καθώς τα παιδιά αναπτύσσονται στο νηπιαγωγείο, αρχίζουν σταδιακά να εξασκούνται στην ικανότητα να μάθουν πώς να χρησιμοποιούν τις γραμμές στη σελίδα για να καθορίζουν και ελέγχουν το μέγεθος της γραφής τους (ασκήσεις εγγραφής – κινητικότητα δακτύλων).

Το σωστό μέγεθος των γραμμάτων, σχετίζεται πολύ με την ευθυγράμμιση και τη συνεπή χρήση της κάτω γραμμής του τετραδίου ως σημείο αναφοράς για κάθε γράμμα («πατάνε στη γραμμή»). Αυτή η ικανότητα προκύπτει καθώς τα παιδιά μετακινούνται από το νηπιαγωγείο στην Α΄ Δημοτικού (ηλικίες 6-7 ετών). Καθώς τα παιδιά ωριμάζουν και προχωρούν στην αναγνωστική ικανότητα, αρχίζουν να έχουν μια καλύτερη αίσθηση για το πού μια λέξη τελειώνει και αρχίζει η επόμενη λέξη. Αυτό θα πρέπει να συμπίπτει με την ικανότητα να αφήνουν κατάλληλη απόσταση μεταξύ των λέξεων όταν γράφουν (ηλικία Α΄ Δημοτικού, περίπου στα 7 έτη). Τέλος, τα παιδιά αποκτούν ταχύτητα, ροή και άνεση με τη γραφή προς το τέλος της Β ή στη Γ Δημοτικού (ηλικίες 7,5-9). Αυτό τα οδηγεί στο να είναι σε θέση να κρατούν γρήγορα σημειώσεις στην τάξη και να γράφουν εκθέσεις στον κατάλληλο χρόνο.

Β. Προβλήματα με την ανάπτυξη της γραφοκινητικότητας

Η σωστή ανάπτυξη της γραφοκινητικότητας μπορεί να επηρεαστεί από πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων:

παράγοντες, μεταξύ των οποίων:

- Διάσπαση προσοχής
- Μη επαρκής σύλληψη μολυβιού
- Απουσία ενδυνάμωσης κορμού και στάσης σώματος
- Μη επαρκής λεπτός συντονισμός κινήσεων
- Αδύναμες οπτικο-αντιληπτικές δεξιότητες
- Μη επαρκής οπτικο-κινητικός έλεγχος
- Μη επαρκής εδραίωση προτίμησης χεριού
- Αδυναμία περάσματος μέσης γραμμής
- Δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας
- Μαθησιακές δυσκολίες

Μια πρόσφατη έρευνα με 33 ερωτήσεις σχετικά με τους παράγοντες προγραφής που απαιτούνται για την γραφοκινητική επιτυχία ολοκληρώθηκε το 2015. Στα ερωτηματολόγια απάντησαν 535 Εργοθεραπευτές και βοηθοί Εργοθεραπείας στις ΗΠΑ (Shah, Lalitchandra J., et al. "Study of Pre-Handwriting Factors Necessary for Successful Handwriting in Children." World Academy of Science, Engineering and Technology, International Journal of Social, Behavioral, Educational, Economic, Business and Industrial Engineering 10.3 (2016): 643-650). Οι ειδικοί λοιπόν, όσον αφορά τις δεξιότητες που πρέπει να κατέχει ένα παιδί για την ανάπτυξη της γραφοκινητικότητας, ανέφεραν τα εξής:

98% : ικανότητα μίμησης και αντιγραφής Χ (λοξά περάσματα μέσης γραμμής)

95%: ικανότητα αντιγραφής κάθετων γραμμών, οριζόντιων, κύκλων, τετράγωνων και τριγώνων

83%: ικανότητα σταθεροποίησης του χαρτιού με το μη κυρίαρχο χέρι

82%: σχήμα σώματος

77%: δεξιότητες οπτικής αντίληψης

74%: ολοκλήρωση πλευρικής προτίμησης χεριού

73%: κινητικός προγραμματισμός

68% : οπτικοκινητική ολοκλήρωση

67%: δυναμική τριποδική σύλληψη

56%: ικανότητα προσοχής, πράξης και κινητικής μάθησης

56%: καλή χρήση ψαλιδιού

55%: σκόπιμη ζωγραφική και βαφή

50%: αμφίπλευρη ολοκλήρωση

43%: κιναισθηση και ιδιοδεκτικότητα

43%: Επιδέξιοι χειρισμοί εντός χεριού

Όλοι τέλος ανέφεραν ότι ο έλεγχος στάσης σώματος είναι πρωταρχικά απαραίτητη για την ανάπτυξη της γραφοκίνησης.

Επίσης η έρευνα αποδεικνύει ότι όσο γρηγορότερα αρχίζει η εξάσκηση γραφής χωρίς αρχικά και επίμονα την εκπαίδευση της προγραφής, τόσο περισσότερες γραφοκινητικές δυσκολίες θα αντιμετωπίσει ένα παιδί. Προσοχή λοιπόν Νηπιαγωγοί: Τα προνήπια χρειάζονται πολλές ασκήσεις προγραφής για να βελτιωθεί ο σχηματισμός και η κατασκευή. Μη βιάζεστε να εισαγάγετε τα παιδιά στη γραφή.



Μένω στο σπίτι : Η ανάπτυξη της γραφοκινητικότητας στο παιδί και πιθανές δυσκολίες. Ένας σύντομος αναπτυξιακός χάρτης

(Συνέχεια)

Γ. Σύντομες παρατηρήσεις στις δυσκολίες

Όταν υπάρχει ένα πρόβλημα σε μία ή περισσότερες από αυτές τις περιοχές, τα παιδιά θα εμφανίσουν σημαντικές δυσκολίες στην γραφοκινητικότητα στην Α' Δημοτικού (6-7 ετών) που δυστυχώς –όπως δείχνει η έρευνα- θα παραμείνουν εάν δεν αντιμετωπιστούν από τον Εργοθεραπευτή. Οι δυσκολίες στη γραφή δεν είναι μία ανωριμότητα που θα περάσει. Είναι δυσκολία που δεν φεύγει με το χρόνο. Προφανώς τα παιδιά δεν θα είναι σε θέση να συμβαδίσουν με τους συμμαθητές τους στις ασκήσεις γραφής. Θα δυσκολευτούν να αφήνουν κενά ανάμεσα στις λέξεις τους, όπως γράφουν (ή μπορούν να αφήνουν πολύ χώρο). Μπορεί να μην κρατούν ευθείασμό, να μην πατάνε στη γραμμή, να μη διατηρούν κατάλληλο ή σταθερό μέγεθος στα γράμματα, να εμφανίζουν καθρεπτισμούς κλπ.

Όποια και αν είναι το θέμα, υπάρχουν πολλές στρατηγικές και δραστηριότητες για την αντιμετώπιση των γραφοκινητικών δυσκολιών που μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αντισταθμίσουν τις δυσκολίες ή να τα βοηθήσει να αναπτύξουν τις δεξιότητες που λείπουν. Προγράμματα που εφαρμόζονται αποκλειστικά από Εργοθεραπευτές.



Μένω στο σπίτι : 10 ΕΞΥΠΝΕΣ ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΩΝ ΔΕΞΙΟΤΗΤΩΝ ΕΚΤΕΛΕΣΤΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Μετάφραση – Επιμέλεια στα Ελληνικά: Τσακίρη Μάρθα.
Εργοθεραπεύτρια Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η εκτελεστική λειτουργικότητα αναφέρεται στις συμπεριφορές αυτο-ρύθμισης που έχουμε και οι οποίες είναι απαραίτητες στην καθοδήγηση της συμπεριφοράς μας ώστε να ακολουθήσουμε κανόνες και να επιτύχουμε τους στόχους μας.

Τυπικά στα παιδιά, υπάρχουν 3 βασικά συστατικά της Εκτελεστικής Λειτουργικότητας:

1. Η Εργαζόμενη Μνήμη: η ικανότητα συγκράτησης πληροφοριών στο μυαλό τους και η χρήση αυτών (οργάνωση, σχεδιασμός).
2. Ο Ανασταλτικός Έλεγχος: η ικανότητα ελέγχου (σταμάτημα, παύση) σκέψεων και παρορμήσεων ενώ είναι ικανά να αντισταθούν σε αντιπερισμασμούς, πειρασμούς και συνήθειες, ενώ παράλληλα σκέφτονται πριν να δράσουν.
3. Η Γνωστική Ευελιξία: η ικανότητα αλλαγής μηχανισμών και προσαρμογής σε νέους κανόνες, απαιτήσεις και προοπτικές.

Η απλή δράση της «εναλλαγής σειράς» απευθύνεται σε όλα αυτά τα συστατικά της εκτελεστικής λειτουργικότητας. Βοηθήστε το παιδί σας να σταματήσει ό,τι κάνει και αφήστε ένα άλλο παιδί να πάρει τον έλεγχο (ανασταλτικός έλεγχος)- όταν είναι η σειρά του και πάλι, θα πρέπει να θυμάται τι πρέπει να κάνει (εργαζόμενη μνήμη)- ξαναξεκινήστε το παιχνίδι και στην περίπτωση ένταξης ενός ακόμη παιδιού στην ομάδα και στην αλλαγή των κανόνων, βοηθήστε το να προσαρμοστεί ξανά (γνωστική ευελιξία).

Μερικές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν στην άνθηση της εκτελεστικής λειτουργικότητας του παιδιού σας είναι οι εξής:

1. Κου-Κου-Τζα: αυτό προκαλεί το μωρό σας να θυμάται ποιός κρύβεται (εργαζόμενη μνήμη) και διδάσκει τον αυτοέλεγχο κατά την αναμονή της επανεμφάνισης του ενήλικα.
2. Τραγούδια με Χειρομορφές: π.χ. «πλάθω κουλουράκια». Η προβλέψιμη ομοιοκαταληξία αναπτύσσει την εργαζόμενη μνήμη καθώς αυξάνει την οικειότητα με το ρυθμό και την αναστολή (παύση) των αναμενόμενων αντιδράσεων του.
3. Παιχνίδια κατά τα οποία «παγώνει» η κίνηση: π.χ. «αγαλματάκια ακίνητα», «1,2,3 στοπ!». Αυτό απαιτεί αναστολή της δράσης/ κίνησης.
4. Αφήγηση του παιχνιδιού του παιδιού: αυτό βοηθάει το παιδί να καταλάβει πως η γλώσσα σχετίζεται με τις πράξεις και πως οι ερωτήσεις για το τι πρόκειται να συμβεί μπορούν να το βοηθήσουν να σχεδιάσει την επόμενη κίνηση του (σχεδιασμός



και οργάνωση).

5. UNO: η εναλλαγή μεταξύ χρωμάτων και αριθμών βοηθάει στην εξάσκηση της γνωστικής ευελιξίας.

6. Μαγείρεμα: η αναμονή για οδηγίες (αναστολή), η προσπάθεια να θυμάται τις οδηγίες (εργαζόμενη μνήμη) και η ακολουθία των βημάτων (παρατεταμένη προσοχή) βοηθούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργικότητας.

7. Αθλήματα: η ακολουθία κανόνων και η γρήγορη λήψη αποφάσεων κάνουν τα αθλήματα μια υπέροχη δραστηριότητα για το χτίσιμο των δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργικότητας.

8. Μουσική, τραγούδι και χορός: η διατήρηση της μουσικής/ των στίχων/ της χορογραφίας στο μυαλό (εργαζόμενη μνήμη) αναπτύσσουν τις δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργικότητας.

9. Παζλ: αυτά αναπτύσσουν τις δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργικότητας σε όλες τις ηλικίες ενισχύοντας τη σκέψη για τα σχήματα και τα χρώματα που χρειάζονται (σχεδιασμός και οργάνωση) ώστε να ολοκληρωθεί το παζλ.

10. Η αφήγηση ιστορίας και το φανταστικό παιχνίδι: τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν φυσικά να χρησιμοποιούν καθημερινά αντικείμενα σαν κάτι δημιουργικό π.χ. ένα τουβλάκι σαν αυτοκίνητο (γνωστική ευελιξία).

Πηγές: developingchild.harvard.edu,
<http://nspt4kids.com/parenting/10-smart-strategies-foster-childrens-executive-functioning-skills/>

Μένω στο σπίτι : ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ



**Αλεξάνδρου Στράτος Παιδιατρικός
Εργοθεραπευτής. Δ/ντής Κέντρου Προσέγγιση**

Απο το βρέφος στον έφηβο

Το παιδί έχει πλαστεί για να μαθαίνει μέσα από το παιχνίδι. Το παιχνίδι είναι η «αναπτυξιακή τροφή» του παιδιού που θα το βοηθήσει να αναπτύξει τις πνευματικές και σωματικές του δεξιότητες και ικανότητες και να καλλιεργήσει τη φαντασία του ώστε στη συνέχεια να αποκτήσει πρότυπα και συμπεριφορές, που θα το βοηθήσουν να διαμορφώσει σε ένα μεγάλο βαθμό την προσωπικότητά του.

Όσο μικρότερη είναι η ηλικία του, τόσο το παιχνίδι είναι πιο απλοϊκό και στηρίζεται στην ανακάλυψη, μέχρι το παιδί να φτάσει στις μεγαλύτερες ηλικίες στο στάδιο μελέτης και παιχνιδιών με σημαντικότερη απαίτηση επίλυσης προβλημάτων.

Από την ηλικία ακόμη των 4 μηνών κατά Piaget (όπου θα καλλιεργηθεί ο συντονισμός ματιού-χεριού και η αναπαραγωγή σημαντικών γεγονότων) μέχρι και την εφηβική – «τυπικών λειτουργιών» (όπου λύνει λογικά όλων των τύπων τα προβλήματα, σκέφτεται επιστημονικά, λύνει πολύπλοκα λεκτικά και υποθετικά προβλήματα και ωριμάζουν οι γνωστικές δομές.), το παιδί θα χρειαστεί τα ανάλογα παιχνίδια ανά στάδιο και ηλικία για να κατακτήσει ευκολότερα τους αναπτυξιακούς και τους συναισθηματικούς δείκτες.

Το πρώτο που θα πρέπει να θυμόμαστε για ένα παιδί, είναι ότι πριν διαλέξουμε ένα παιχνίδι, θα πρέπει να σκεφτούμε όχι τόσο την πραγματική του ηλικία, αλλά το αναπτυξιακό του στάδιο και επίπεδο, την προσωπικότητα του και την συναισθηματική του ανάπτυξη.

Ο σκοπός αυτού του άρθρου, είναι να παρουσιάσει τα βασικά αναπτυξιολογικά στάδια του παιδιού και να προτείνει τα κατάλληλα για το κάθε στάδιο παιχνίδια που θα το βοηθήσουν να αναπτυχθεί σε αυτό το στάδιο και να προχωρήσει ομαλά στο επόμενο.

Πριν λοιπόν επιλέξετε παιχνίδια, συζητείστε με έναν Παιδιάτρο Αναπτυξιολόγο ή

Εργοθεραπευτή ή και με έναν Παιδοψυχίατρο αργότερα για το στάδιο που εντοπίζει ότι βρίσκεται το παιδί σας, ώστε να προχωρήσετε στην κατάλληλη επιλογή.

Και θα πρέπει να μην ξεχνάμε, ότι υπάρχουν στην Αγγλική γλώσσα 2 ονομασίες για τα παιχνίδια: “Toy” (που σημαίνει το αντικείμενο που θα παίξει το παιδί και “Game” που σημαίνει το σενάριο και τα πρόσωπα με τα οποία και θα τα παίξει. Είναι χρέος μας να σκεφτούμε και τα δύο. Και το τι θα παρέχουμε στο παιδί αλλά και το πώς θα παίξουμε εμείς ή οι συνομήλικοί του μαζί του.

Ας δούμε όμως κάποια κατάλληλα παιχνίδια ανά ηλικία και αναπτυξιακό στάδιο:

0-1 έτους

Το μωρό μέσα στον πρώτο χρόνο της ζωής του αναπτύσσει τις αισθήσεις του και αρχίζει να αντιλαμβάνεται και να εξερευνά το περιβάλλον γύρω του μέσω της όρασης, της ακοής, της γεύσης, της αφής και της κίνησης. Γύρω τους 6 μήνες αποκτά και κινητική σκοπιμότητα και ελέγχει καλά τον κορμό ώστε να μπουσουλήσει στο χώρο. Σύμφωνα με τον Piaget, ευρισκόμενο στο «αισθητικοκινητικό στάδιο», προχωράει από την ανακλαστική δραστηριότητα και την έλλειψη διαφοροποίησης, αρχικά στο συντονισμό χεριού-στόματος και στην ηλικία των 4 μηνών στον συντονισμό χεριού-ματιού και την επανάληψη ασυνήθιστων γεγονότων, για να φτάσει από τους μήνες στη μονιμότητα του αντικειμένου. Σε αυτή την ηλικία λοιπόν η αναπτυξιακή διαδικασία προχωρεί από την «αντανακλαστική δραστηριότητα» στην «αναπαράσταση» και τις «αισθητικοκινητικές λύσεις» στα προβλήματα. Ενεργοποιούνται οι πρώτες αρέσκειες και απαρέσκειες στο παιδί και το συναίσθημα επενδύεται στον εαυτό του. Κατά Erickson, το βρέφος προχωράει στην «θεμελιώδη εμπιστοσύνη» (μαθαίνει να εμπιστεύεται άλλους για να φροντίζουν τις βασικές ανάγκες του. Αν αυτοί που τα φροντίζουν αρνούνται ή είναι ασυνεπείς στη

(Συνέχεια)



Μένω στο σπίτι : ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

(Συνέχεια)

φροντίδα τους, το βρέφος μπορεί να δει τον κόσμο ως ένα επικίνδυνο μέρος γεμάτο αναξιόπιστους ανθρώπους. Η μητέρα ή η πρώτη τροφός είναι ο κοινωνικός παράγοντας κλειδί). Κατά το παιχνίδι λοιπόν, εμφανίζεται πολύ ισχυρή σχέση όταν το βρέφος παίζει κύρια με τους γονείς.

Το παιχνίδι σε αυτή την ηλικία δίνει εμπειρίες διασκέδασης και αναδημιουργίας μέσω των οποίων το παιδί αναπτύσσει την εικόνα σώματος και το σχήμα σώματος. Καλλιεργούνται δεξιότητες αισθητηριακής ολοκλήρωσης και κίνησης, και τα δεδομένα των αισθητηριακών χαρακτηριστικών των αντικειμένων και των πρώτων δραστηριοτήτων ανθρώπων και αντικειμένων. Για την ηλικία αυτή, επιλέξτε ελαφρά παιχνίδια με ζωντανά χρώματα που έλκουν το βλέμμα, την ακοή και την αφή του παιδιού.

-Βιβλία από ύφασμα, πλαστικό ή χαρτόνι, με μεγάλες εικόνες και σχέδια σε έντονες αντιθέσεις

-Δοχεία και κύπελλα

-Άθραυστοι καθρέφτες στερεωμένοι

-Μεγάλα ξύλινα ή πλαστικά κομμάτια

-Κουδουνίστρες

-Μαλακά ζωάκια, κούκλες ή μπάλες, που να πλένονται

-Φωτεινά, κινούμενα αντικείμενα στην κούνια, τα οποία όμως δε φτάνει το μωρό

-Κρεμαστά κρεβατιού με φως, περιστροφή και μελωδίες τα οποία δεν φτάνει όμως το μωρό

-Μαλακά ζωάκια και μεγάλες κούκλες

-Μαλακές μπάλες και υφασμάτινοι μεγάλοι κύβοι

- Μουσικά κουτιά και μουσικά παιχνίδια
- Παιχνίδια που επιπλέουν στο μπάνιο
- Παιχνίδια μαλακά, υφασμάτινα με έντονα χρώματα και σχήματα που εκπέμπουν ήχους
- Παιχνίδια που μπορεί να στοιβάξει, σε διαφορετικά σχήματα, χρώματα και μεγέθη
- Παιχνίδια που όταν το μωρό τα πιέζει βγάζουν ήχο
- Παιχνίδια με το σώμα του παιδιού
- Καθημερινά αντικείμενα διαφορετικών υφών
- Αντικείμενα καθημερινής χρήσης

1-2 ετών

Το μωρό μέσα στον δεύτερο χρόνο της ζωής του βρίσκεται συνεχώς σε δράση, γίνεται πιο απαιτητικό και κινητικό, ενώ στους 18 μήνες χαρακτηρίζεται από μια διαρκή κίνηση. Το μωρό πια έχει καταφέρει να μετακινείται στο χώρο περπατώντας και έχει γίνει μία «κοινωνική πεταλούδα». Σύμφωνα με τον Piaget, ευρισκόμενο ακόμα στο «αισθητικοκινητικό στάδιο», προχωρά στο πρώτο 6μηνο του δεύτερου χρόνου στον «πειραματισμό» (ακολουθεί διαδοχικές μετατοπίσεις) και στο δεύτερο 6μηνο στην «εσωτερική αναπαράσταση» (εμφανίζονται νέα μέσα από τους νοητικούς συνδυασμούς). Κατά Erickson, προχωράει στην πρώτη «αυτονομία» κύρια της σίτισης και της μετακίνησης. Η αποτυχία να επιτευχθεί αυτή η ανεξαρτησία μπορεί να ωθήσει το παιδί να αμφιβάλλει για τις δυνατότητές του και να αισθανθεί ντροπή. Οι γονείς είναι οι κοινωνικοί παράγοντες κλειδί. Κατά το παιχνίδι εξακολουθεί να υπάρχει πολύ ισχυρή σχέση όταν το μωρό παίζει κύρια με τους γονείς του. Το παιχνίδι και σε αυτή την ηλικία εξακολουθεί να δίνει εμπειρίες διασκέδασης και αναδημιουργίας μέσω των οποίων το παιδί αναπτύσσει ακόμα περισσότερο την εικόνα σώματος και το σχήμα σώματος. Καλλιεργούνται πιο εξειδικευμένα οι δεξιότητες αισθητηριακής

(Συνέχεια)





Μένω στο σπίτι : ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

(Συνέχεια)

ολοκλήρωσης και κίνησης, και τα δεδομένα των αισθητηριακών χαρακτηριστικών των αντικειμένων και των δραστηριοτήτων ανθρώπων και αντικειμένων. Τα παιχνίδια γι' αυτή την ηλικιακή ομάδα θα πρέπει να είναι ασφαλή και ικανά να αντέξουν την περιέργεια του μωρού χωρίς να διαλυθούν.

- Απλά παζλ με μεγάλα κομμάτια
- Βιβλία από ύφασμα, πλαστικό ή χαρτόνι, με μεγάλες εικόνες και σχέδια σε έντονες αντιθέσεις
- Μεγάλο κουτί διαφόρων παιχνιδιών
- Κομμάτια (πχ κυπελλάκια) που μπαίνουν το ένα μέσα στο άλλο
- Κουτιά με αντικείμενα που γεμίζει και αδειάζει
- Παιχνίδια που τα παιδιά σπρώχνουν και τραβούν (όχι με μακριά κορδόνια) με ρόδες
- Κούκλες όλων των μεγεθών γερής κατασκευής
- Κύβοι που τους τοποθετεί στο κατάλληλο άνοιγμα κουτιού (form box)
- Μεγάλα μολύβια και χαρτιά για να μουτζουρώνει
- Μουσικά παιχνίδια και μουσικές πλατφόρμες
- Παιχνίδια με κουμπάκια ή πλήκτρα (αίτιο-αποτέλεσμα)
- Παιδικά αυτοκίνητα και φορητά
- Παιχνίδια για να σκάβει (ξύλινο ή πλαστικό κουβαδάκι, φτυάρι, τσουγκράνα)
- Παιχνίδια που εφαρμόζουν και μπαίνουν το ένα μέσα στο άλλο
- Παιχνίδια που σχηματίζουν στοίβες
- Παιχνίδια – τηλέφωνα (χωρίς καλώδια)
- Πάνινα ζωάκια
- Παιχνίδια με το σώμα του παιδιού
- Καθημερινά αντικείμενα διαφορετικών υφών
- Αντικείμενα καθημερινής χρήσης

2-3 ετών

Τον τρίτο χρόνο χαρακτηριστικό της δραστηριότητας του παιδιού είναι η «διπλή (συμβολική) σκέψη», η ταχύτατη ανάπτυξη της ομιλίας και η δημιουργία. Τώρα πια μιμείται τις δραστηριότητες των ενηλίκων και των άλλων παιδιών και κάνει παιχνίδια ρόλων με κούκλες, ζωάκια και ανθρώπους υποδυόμενο πραγματικές καταστάσεις που του είναι γνώριμες. Σύμφωνα με τον Piaget, έχει εισέλθει πια σε επόμενο στάδιο ανάπτυξης (το «αισθητικοκινητικό» ανήκει πια στο παρελθόν), το «προενοιολογικό» (προλογική σκέψη και λύσεις προβλημάτων) που θα κρατήσει για τα επόμενα 5 έτη του. Τώρα πια τα προβλήματα λύνονται μέσω της αναπαράστασης και της γλώσσας που θα αναπτύσσεται ταχύτατα μέχρι τα 4 του. Η γλώσσα και η σκέψη είναι ακόμα εγωκεντρικά. Αρχίζει η αληθινή κοινωνική συμπεριφορά αλλά ακόμα απουσιάζει η σκοπιμότητα από τον ηθικό συλλογισμό. Κατά Erickson, προχωράει το παιδί στην «αυτονομία» κύρια του ντυσίματος και της υγιεινής τους. Η αποτυχία να επιτευχθεί αυτή η ανεξαρτησία μπορεί να ωθήσει το παιδί να αμφιβάλλει για τις δυνατότητές του και να αισθανθεί ντροπή. Οι γονείς είναι οι κοινωνικοί παράγοντες κλειδί. Κατά το παιχνίδι, αρχίζει το παιχνίδι με συνομηλίκους με παράλληλη μίμηση και αναπτύσσεται μέσω συνεργατικών δράσεων.

Τα παιχνίδια γι' αυτή την ηλικιακή ομάδα μπορούν να είναι δημιουργικά ή να μιμούνται τις δραστηριότητες των γονιών και των μεγαλύτερων παιδιών. Σχετίζονται και με την ανάπτυξη της γλώσσας. Μέσα από το παιχνίδι και τις διασκεδαστικές εμπειρίες το παιδί φορμάρει, αξιολογεί, κατηγοριοποιεί και ξεκαθαρίζει τις ιδέες, τα συναισθήματα και τις σύνθετες δράσεις. Το παιδί δίνει σημασία στα αντικείμενα, ανάλογα με την ικανότητα του να συμβολίζει, να ελέγχει, να αλλάζει και να επικυριαρχεί.

- Απλά παζλ με μεγάλα κομμάτια (3-4 κομματιών)
- Βιβλία με σύντομα παραμύθια και εικόνες δράσης
- Μαυροπίνακας και κιμωλία ή πίνακας λευκός με μαρκαδόρους

(Συνέχεια στην επόμενη σελίδα)

Μένω στο σπίτι : ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

(Συνέχεια)

- Τουβλάκια, κυβάκια, μεγάλα Lego, πρώτο οικοδομικό υλικό
- Ξύλινα παζλ ενσφηνωμάτων ανθρώπινης φιγούρας
- Ενσφηνώματα με σφυράκια
- Εκπαιδευτικά τραπεζάκια, που το παιδί μαθαίνει λέξεις, χρώματα, κ.ά.
- Καροτσάκια
- Κουκλόσπιτο, κούκλες-μαριονέτες
- Φαρμες με ζωάκια
- Λούτρινα κουκλάκια και ζωάκια
- Μουσικά όργανα με φωτάκια και ήχους
- Μπάλα για να κλωτσάει, πιάνει και πετάει αδρά
- Παιδικά κουζινικά σκεύη παιχνίδια
- Παιχνίδια εξωτερικού χώρου: κουτί με άμμο, σπιτάκι, κουβαδάκια και φτυάρια
- Παιχνίδια-μεταφορικά μέσα για να ανεβαίνει πάνω
- Πηλός, πλαστελίνη
- Μπογιές, μη τοξικές δαχτυλομπογιές
- Κασετόφωνο ή μαγνητόφωνο
- Ρούχα μεταμφίεσης
- Εξαρτήματα αδρός κίνησης (παιδική χαρά κλπ)
- Υλικά για φανταστικό και προβολικό παιχνίδι (play mobile κλπ)

3-5 ετών

Στην ηλικία από 3 έως 5 ετών το παιδί εντάσσεται στον Παιδικό Σταθμό και το Προνήπιο, αφού έχει αναπτύξει τον κινητικό του έλεγχο και ταυτόχρονα, με την ανάπτυξη της θεωρίας του νου σταδιακά (περίπου στην ηλικία των 4 ετών) και της κεντρικής συνοχής, προχωρά σε καλύτερη εκτελεστική λειτουργικότητα τόσο συνεργασίας με άλλα παιδιά, όσο και οργανωμένων παιχνιδιών και πρώτων αθλημάτων. Ταυτόχρονα ο χαρακτήρας του γίνεται πιο άστατος (ήσυχο, άτακτο, κοινωνικό). Ταυτόχρονα, είναι η ηλικία των πολλών ερωτήσεων λόγω της τεράστιας αύξησης του ενδιαφέροντος να μάθει πώς λειτουργεί ο κόσμος μας. Σύμφωνα με τον Piaget, συνεχίζει να βρίσκεται στο «προενοιολογικό στάδιο» (προ-λογική σκέψη και λύσεις προβλημάτων) που θα κρατήσει και για τα επόμενα 2 έτη του.

Ακόμα και πιο σύνθετα προβλήματα λύνονται μέσω της αναπαράστασης και της γλώσσας η οποία εξακολουθεί μαζί με τη σκέψη είναι ακόμα εγωκεντρικές. Η κοινωνική συμπεριφορά εξελίσσεται και άλλο, χωρίς όμως ακόμη να οργανώνεται ώριμα η σκοπιμότητα στον ηθικό συλλογισμό. Κατά Erickson, το παιδί προχωράει στην «πρωτοβουλία». Τα παιδιά σε αυτή την ηλικία προσπαθούν να ενεργούν σαν μεγάλοι, δεχόμενοι ευθύνες που ξεπερνούν την ικανότητά τους να τις χειριστούν. Μερικές φορές υιοθετούν στόχους ή αναλαμβάνουν δραστηριότητες που συγκρούονται με αυτές των γονιών τους και των άλλων μελών της οικογένειας και αυτές οι συγκρούσεις μπορεί να τα κάνουν να αισθάνονται ένοχα. Η επιτυχής επίλυση αυτής της κρίσης απαιτεί μια ισορροπία: το παιδί πρέπει να διατηρήσει μια αίσθηση πρωτοβουλίας κι ωστόσο να μάθει να μην προσκρούει στα δικαιώματα, προνόμια ή τους στόχους των άλλων. Η οικογένεια είναι ο κοινωνικός παράγοντας κλειδί.

Σε αυτή την ηλικιακή ομάδα τα παιχνίδια μπορούν να είναι δημιουργικά ή να μιμούνται τις δραστηριότητες των γονιών και των μεγαλύτερων παιδιών. Μέσα από το παιχνίδι και τις διασκεδαστικές εμπειρίες το παιδί εξακολουθεί να φορμάρει, αξιολογεί, κατηγοριοποιεί και ξεκαθαρίζει τις ιδέες, τα συναισθήματα και τις σύνθετες δράσεις. Το παιδί δίνει σημασία στα αντικείμενα, ανάλογα με την ικανότητα του να συμβολίζει, ελέγχει, αλλάζει και επικυριαρχεί. Τώρα όμως το παιχνίδι ξεκινά να σχετίζεται με ομάδα συνομηλίκων σε αυξανόμενο περιβάλλον συναγωνισμού (σχολικό πλαίσιο, παιδική χαρά) γιατί μέσω του παιχνιδιού και των διασκεδαστικών εμπειριών αρχίζει να ξεκαθαρίζει αισθητηριακές, κινητικές, γνωστικές και κοινωνικές δεξιότητες, ανακαλύπτει ποικιλία δράσεων σε πολύπλοκα αντικείμενα και αναπτύσσει ενδιαφέροντα και ικανότητες που προωθούν την ικανότητα για σχολικές και εργασιακές δραστηριότητες. Η επικύρωση από τους συνομηλίκους γίνεται μέσω του αποτελέσματος του παιχνιδιού. Οι γονείς βοηθούν και επικυρώνουν όταν λείπουν οι συνομήλικοι.

- Απλά παζλ με 5-6 κομμάτια
- Βιβλία για αφήγηση ιστοριών(σύντομες ιστορίες ή ιστορίες δράσης)
- Μαυροπίνακας και κιμωλία ή πίνακας λευκός με μαρκαδόρους
- Τουβλάκια, κυβάκια, οικοδομικό υλικό
- Παιδικά εργαλεία (κατσαβιδάκια, λαβίδες, μαχαιράκια, σφυράκια κλπ)
- Εκπαιδευτικά τραπεζάκια, που το παιδί μαθαίνει λέξεις, χρώματα, σχήματα, μεγέθη κ.ά.
- Καροτσάκια
- Κουκλόσπιτο, κούκλες-μαριονέτες
- Μπάλα για να κλωτσάει, πιάνει και πετάει
- Παιχνίδι στόχου (bowling, darts με Velcro κλπ)
- Παιδικά κουζινικά σκεύη παιχνίδια
- Παιχνίδια εξωτερικού χώρου: κουτί με άμμο, σπιτάκι, κουβαδάκια και φτυάρια
- Παιχνίδια – μεταφορικά μέσα
- Πηλός, πλαστελίνη
- Μπογιές, μη τοξικές δαχτυλομπογιές
- Κασετόφωνο ή μαγνητόφωνο

Μένω στο σπίτι : ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

(Συνέχεια)

- Ρούχα μεταμπίεσης
- Τρίτροχο ποδήλατο
- Τραμπολίνο
- Επιτραπέζια που δεν απαιτούν ανάγνωση
- Χειροτεχνίες (να κόβει και να κολλάει) και ζωγραφική (πινέλα, κιμωλία, ξυλομπογιές, μαρκαδόρους)
- Αντικείμενα εικαστικά (καβαλέτα, σεντ ζωγραφικής κλπ)
- Βιβλία βαψίματος
- Παιχνίδια μνήμης
- Πολύπλοκα κατασκευαστικά παιχνίδια (Lego, τουβλάκια, σε πρότυπο κλπ)
- Υλικά δραματοποίησης
- Ψαρέματα
- Δραστηριότητες νοικοκυριού όπως μαγείρεμα, σιγύρισμα, κηπουρική, περιποίηση ζώου
- Εξαρτήματα αδρής κίνησης (παιδική χαρά κλπ)
- Υλικά πιο σύνθετα για φανταστικό και προβολικό παιχνίδι (play mobile με σπιτάκια κλπ)

5-10 ετών

Ένα μεγάλο ηλικιακό ταξίδι είναι επίσης αυτό που θα γίνει από την ηλικία 5-10 ετών. Ένα ταξίδι που διαρκεί από το Νηπιαγωγείο μέχρι και την εδραίωση σύνθετων μαθησιακών απαιτήσεων Δ' Δημοτικού. Σε αυτές τις ηλικίες το παιδί αναπτύσσει σε μεγάλο βαθμό δεξιότητες, κλίσεις και ενδιαφέροντα, γι' αυτό και οι γονείς καλό είναι να επιλέγουν τα παιχνίδια βάσει αυτών. Σύμφωνα με τον Piaget, ολοκληρώνεται το « προενοιολογικό στάδιο» (προλογική σκέψη και λύσεις προβλημάτων) όπου ακόμα πιο σύνθετα προβλήματα λύνονται μέσω της αναπαράστασης και της γλώσσας η οποία εξακολουθεί μαζί με τη σκέψη είναι ακόμα εγωκεντρικές και το παιδί μεταβιβάζεται στο «στάδιο συγκεκριμένων λειτουργιών». Σε αυτό το στάδιο επιτυγχάνεται η αναστρεψιμότητα στη σκέψη και λύνει τα προβλήματα διατήρησης. Αναπτύσσονται οι λογικές λειτουργίες και εφαρμόζονται σε συγκεκριμένα προβλήματα. Δεν μπορεί όμως ακόμη το παιδί να λύνει πολύπλοκα λεκτικά και υποθετικά προβλήματα. Κατά Erickson, το παιδί προχωράει στην «εργατικότητα». Κατά την περίοδο αυτή το παιδί συγκρίνει τον εαυτό του με τους ομοίους του. Τα παιδιά μαθαίνουν σημαντικές κοινωνικές

Αν είναι εργατικά, αποκτούν κοινωνικές και ακαδημαϊκές ικανότητες και νιώθουν αυτό-επιβεβαίωση. Αποτυχία στην απόκτηση αυτών των σημαντικών ιδιοτήτων οδηγεί σε αισθήματα κατωτερότητας. Σημαντικοί κοινωνικοί παράγοντες είναι οι δάσκαλοι και οι όμοιοί τους.

Τα παιχνίδια για τα παιδιά αυτής της ηλικίας θα πρέπει να βοηθούν το παιδί να αναπτύξει νέες επιδεξιότητες και τη δημιουργικότητά του. Ολοκληρώνεται σταδιακά η φάση που μέσα από το παιχνίδι και τις διασκεδαστικές εμπειρίες το παιδί εξακολουθεί να φορμάρει, αξιολογεί, κατηγοριοποιεί και ξεκαθαρίζει τις ιδέες, τα συναισθήματα και τις σύνθετες δράσεις και οδηγείται στο στάδιο όπου το παιχνίδι και οι διασκεδαστικές εμπειρίες έχουν ξεκάθαρες δομές και κανόνες και περιλαμβάνουν ανάπτυξη δεξιοτήτων και κοινωνική διαντίδραση μέσα σε ατμόσφαιρα ανταγωνισμού. Οι δράσεις και τα αποτελέσματα, συγκρίνονται με τους συνομήλικους. Έτσι τώρα πια το παιχνίδι σχετίζεται με ομάδα συνομηλίκων σε αυξανόμενο περιβάλλον συναγωνισμού. Η επικύρωση από τους συνομηλίκους γίνεται μέσω του αποτελέσματος του παιχνιδιού. Οι γονείς βοηθούν και επικυρώνουν όταν λείπουν οι συνομήλικοι.

- Αθλητικός εξοπλισμός (μπάσκετ, τέρματα κλπ)
- Ψαλίδια με αμβλυμένες άκρες, σεντ ραπτικής
- Πατίνια με προστατευτικό εξοπλισμό
- Σχοινάκι
- Ποδήλατα
- Επιτραπέζια παιχνίδια
- Κουκλοθέατρο, μαριονέτες
- Βαλιτσάκια γιατρού και νοσοκόμας
- Αντικείμενα εικαστικά
- Υλικά δραματοποίησης
- Δραστηριότητες νοικοκυριού όπως μαγείρεμα, σιγύρισμα, κηπουρική, περιποίηση ζώου
- Ομαδικά παιχνίδια
- Παιχνίδια στον Η/Υ
- Μουσικά όργανα
- Μικρά εργαστήρια δραστηριοτήτων
- Παιχνίδια για την εκμάθηση αριθμών, γραμμάτων, γραφής
- Ακροστιχίδες
- Παιχνίδια σύνθετων κατασκευών
- Παιχνίδια διαφορών
- Παιχνίδια προβολής εικόνων (π.χ. view master, video projector κλπ)
- Σεντ χειροτεχνίας
- Σύνθετα παζλ

(Συνέχεια)



Καλό μήνα!

Μένω στο σπίτι : ΚΑΤΑΛΛΗΛΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΗΛΙΚΙΑ

(Συνέχεια)

10-14 ετών

Η ηλικία της προεφηβείας και της εφηβείας. Η ηλικία δηλαδή που ολοκληρώνεται η Δημοτική εκπαίδευση και αρχίζει η Γυμνασιακή. Σύμφωνα με τον Piaget, η ολοκλήρωση του σταδίου των «συγκεκριμένων λειτουργιών» όπου η ανάπτυξη προχωρά από την προ-λογική σκέψη στην λογική λύση συγκεκριμένων προβλημάτων μέσω της αναστρεψιμότητας, υπάρχει η ανάγκη της επιθυμίας και η πλήρης αυτονομία και σκοπιμότητα στο «στάδιο των τυπικών λειτουργιών» όπου ο προέφηβος και ο έφηβος λύνει λογικά όλων των τύπων τα προβλήματα όπως και πολύπλοκα λεκτικά και υποθετικά προβλήματα, σκέφτεται επιστημονικά και ωριμάζουν οι γνωστικές δομές του. Η ανάπτυξη λοιπόν προχωρά από τη λογική λύση συγκεκριμένων προβλημάτων στη λογική λύση κάθε είδους προβλημάτων. Δραστηριοποιείται στα ιδεαλιστικά συναισθημάτα και διαμορφώνεται η προσωπικότητα του. Έτσι λοιπόν, σε αυτή την ηλικία αρχίζει η προσαρμογή στον κόσμο των ενηλίκων. Κατά Erickson, ο προέφηβος ολοκληρώνει το στάδιο της «εργατικότητας» (όπου συγκρίνει τον εαυτό του με τους ομοίους του, μαθαίνει σημαντικές κοινωνικές και ακαδημαϊκές δεξιότητες, αν είναι εργατικός, αποκτά κοινωνικές και ακαδημαϊκές ικανότητες και νιώθει αυτό-επιβεβαίωση και η αποτυχία στην απόκτηση αυτών των σημαντικών ιδιοτήτων οδηγεί σε αισθήματα κατωτερότητας και σημαντικοί κοινωνικοί παράγοντες είναι οι δάσκαλοι και οι όμοιοί του) και οδηγείται στην εφηβεία, στο στάδιο δηλαδή της «ταυτότητας», όπου καταπιάνεται με το ερώτημα «ποιος είμαι» ; Η περίοδος αυτή είναι το σταυροδρόμι μεταξύ παιδικής ηλικίας και ωριμότητας. Ο έφηβος πρέπει να καθιερώσει βασικές κοινωνικές και επαγγελματικές ταυτότητες, ειδάλλως θα παραμείνει μπερδεμένος σχετικά με τους ρόλους που πρέπει να παίξει ως ενήλικας. Ο κοινωνικός παράγοντας κλειδί είναι η παρέα των ομοίων.

Σε αυτές τις ηλικίες, τα παιχνίδια και οι διασκεδαστικές εμπειρίες πρέπει να έχουν ξεκάθαρες δομές και κανόνες και περιλαμβάνουν ανάπτυξη δεξιοτήτων και κοινωνική διαντίδραση μέσα σε ατμόσφαιρα ανταγωνισμού. Οι δράσεις και τα αποτελέσματα, συγκρίνονται με τους συνομήλικους, μέσω των οποίων στο παιδί. Ιδανικά γι' αυτές τις ηλικίες είναι τα διάφορα χόμπυ και οι επιστημονικές ενασχολήσεις.

- Παιχνίδια στους υπολογιστές
- Ραπτική, πλέξιμο, κέντημα
- Συναρμολογήσεις
- Κατασκευές
- Μικροσκοπία / τηλεσκόπια
- Επιτραπέζια παιχνίδια
- Αθλητικός εξοπλισμός
- Συλλογές
- Σετ περιποίησης εαυτού



Κιβωτός Εξέλιξης
Κέντρο Έξυπνων Θεραπειών



Περιορισμός Στο Σπίτι Λόγω Της Πανδημίας, Αλλά Το Παιχνίδι Και Η Γνώση Συνεχίζονται

Αναντίρρητα τις τελευταίες μέρες στη χώρα μας έχουν διαμορφωθεί πρωτόγνωρες συνθήκες περιορισμού στο σπίτι, λόγω της έξαρσης της πανδημίας του Κορονοϊού. Συνθήκες που επιδρούν πολυεπίπεδα στην καθημερινότητα μεγάλων και μικρών. Δεδομένα οι άνθρωποι από τη φύση μας έχουμε έμφυτα κοινωνικά χαρακτηριστικά, τα οποία μέσα από την καθημερινότητά μας μπαίνουν «σε λειτουργία». Τόσο οι ενήλικες όσο και τα παιδιά, μέσα από την καθημερινότητα, έχουμε την δυνατότητα να αλληλεπιδράσουμε, να μοιραστούμε, να ψυχαγωγηθούμε καθώς και πολύ συχνά να μάθουμε από τα κοινωνικά μας περιβάλλοντα.

Όταν λοιπόν στο σήμερα διαμορφώνονται συνθήκες, που λειτουργούν αποτρεπτικά στο να εμπλακούμε με τους ανθρώπους που μας περιβάλλουν, αυτό θα πρέπει να σημαίνει τόσο για τους μεγάλους όσο πολύ περισσότερο για τα παιδιά, ότι μπαίνει άνω τελεία στην αλληλεπίδραση, στο παιχνίδι και στη γνώση; Ασφαλώς και η απάντηση είναι όχι! Χρειάζεται να αναζητηθούν οι τρόποι που θα κάνουν πιο ευχάριστη και δημιουργική την προσμονή των παιδιών, έως να επιστρέψουν στους κανονικούς «κοινωνικούς τους ρυθμούς» και να ξαναδούν τους φίλους, τους συγγενείς και τους συμμαθητές τους. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικό να θυμίσουμε και στους γονείς πως όσο και αν μεγαλώνουν, πάντα το παιχνίδι θα δημιουργεί και για τους ίδιους ευχάριστες μνήμες και συναισθήματα της παιδικής ηλικίας και των ιδιών, ενώ είναι και ο πιο εύκολος τρόπος «σύνδεσης» με το ίδιο τους το παιδί.

Ως εκ τούτου, παρακάτω θα ακολουθήσουν μερικές προτάσεις δραστηριοτήτων για να παίξουν μεγάλοι και μικροί...εντός σπιτιού!

Ας μαγειρέψουμε!

Αυτές τις μέρες ένας τρόπος να συνδεθούν διασκεδαστικά μεγάλοι και μικροί είναι συμμετέχοντας ευχάριστα μαζί σε πράγματα που αποτελούν ούτως ή άλλως μέρος της καθημερινής ρουτίνας. Σίγουρα, οι «μικροί βοηθοί» μπορούν να φέρουν κάποια υλικά για την παρασκευή ενός νόστιμου κέικ,

ακολουθώντας τις οδηγίες της μαμάς όπως «φέρε 2-3 αυγά», «ανακάτεψε το μείγμα», «δώσε μου το γάλα». Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα τα παιδιά θα μπορέσουν να διασκεδάσουν και να συμμετέχουν, θα ακολουθήσουν απλές αλλά και πιο σύνθετες οδηγίες, θα μάθουν τα επιμέρους υλικά παρασκευής ενός γλυκού και φαγητού, εμπλουτίζοντας έτσι και το λεξιλόγιό τους. Ασφαλώς, στο τέλος θα απολαύσουν κάτι το οποίο έφτιαξαν μαζί με τη μαμά ή τον μπαμπά.

Οδηγίες μαγειρέματος ...Μοιράσου τη συνταγή!

Αφού λοιπόν το γλυκό ή το φαγητό πέτυχε, μπορούν τα παιδιά να αφηγηθούν ποια βήματα ακολούθησαν για να μαγειρευτεί. Αυτό θα έχει ως συνέπεια τα παιδιά να νιώσουν σαν «μικροί μάγειρες» που δίνουν τη συνταγή τους! Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα, το παιδί θα μπορέσει να ανακαλέσει στη μνήμη του πληροφορίες, να τις τοποθετήσει σε χωροχρονική σειρά και να τις αφηγηθεί. Εναλλακτικά, η ζωγραφική των «γεγονότων μαγειρέματος» σε μικρά σχεδιασμένα κουτιά – ως ιστορία – θα ήταν μια εξίσου όμορφη ιδέα.

Ας τραγουδήσουμε μαζί

Τα μέσα τεχνολογίας αποτελούν μέρος της καθημερινότητάς μας πια. Μέσα από αυτά υπάρχει πολλές φορές και η δυνατότητα επικοινωνιακής ψυχαγωγίας. Μπορούν λοιπόν μικροί και μεγάλοι να διαλέξουν ένα τραγούδι και να το τραγουδήσουν μαζί. Αν είναι ένα από τα αγαπημένα τραγούδια τους μπορούν να το τραγουδήσουν λίγο ο καθένας με τη σειρά. Μέσα από αυτό υπάρχει η ευκαιρία να παίξουμε με εναλλαγές σειράς, να εξασκήσουμε τη μνήμη μας για να το τραγουδήσουμε και αν οι στίχοι έχουν ομοικαταληξία, είναι ένας τρόπος δημιουργικός εξάσκησης στην παραγωγή ρίμας.

Ας δούμε και μια ταινία

Σίγουρα η προβολή ταινίας είναι μια εύκολη επιλογή, η οποία δημιουργεί συνθήκες παραμονής του παιδιού για λίγη ώρα σε ένα σημείο, χωρίς οι γονείς να χρειάζεται να μεριμνήσουν για την ψυχαγωγία του παιδιού. Αναμφίβολα όμως, οι θόνες δημιουργούν έναν «παθητικό» τρόπο ψυχαγωγίας. Είναι η ώρα, μέσα από την ταινία, να προαχθούν ευχάριστα δεξιότητες και να ενισχυθεί η συζήτηση! Ο γονέας μπορεί να συζητήσει με το παιδί για την ταινία, να σχολιάσουν τί τους φάνηκε αστείο, καθώς και ο γονέας να κάνει ερωτήσεις στο παιδί αναφορικά με αυτό που είδαν («ποιος», «τι», «που» κ.ά).

(Συνέχεια)



Περιορισμός Στο Σπίτι Λόγω Της Πανδημίας, Αλλά Το Παιχνίδι Και Η Γνώση Συνεχίζονται

(Συνέχεια)

Ζωγραφική και...Λεξιλόγιο

Σε αυτή τη δραστηριότητα μικροί και μεγάλοι μπορούν να ζωγραφίσουν μαζί μια θεματική κατηγορία ανά ημέρα. Μπορούν να διαλέξουν ανάμεσα σε φαγητά, φρούτα, λαχανικά, παιχνίδια, ζώα, αντικείμενα κουζίνας και πολλά άλλα! Μετά από λίγες μέρες όλες οι θεματικές κατηγορίες θα βρίσκονται σε λίγα φύλλα ζωγραφικής και το παιδί θα έχει μάθει με ευχάριστο τρόπο να τοποθετεί σε κατηγορίες.

Παραμύθι... στη σωστή σειρά

Οι γονείς μπορούν να διαλέξουν μερικά από τα αγαπημένα παραμύθια/ ιστορίες των παιδιών και να ζωγραφίσουν την κάθε ιστορία σε χρονική σειρά, βάζοντάς τη σε μικρά σχεδιασμένα κουτιά. Μετά το τέλος της ιστορίας η ζωγραφιά είναι έτοιμη και το παιδί μπορεί να τη περιγράψει. Μέσα από αυτή την ευχάριστη διαδικασία το παιδί θα δει τα γεγονότα να τοποθετούνται σε χρονική σειρά και θα περιγράψει μια ιστορία που αγαπά!

Ας δώσουμε φωνή στις αγαπημένες φιγούρες/ κούκλες

Διαλέγουμε από μία φιγούρα ο καθένας και ξεκινάμε συζήτηση! Κάνουμε ερωτήσεις, πάμε φανταστικές βόλτες με τις φιγούρες και τις κούκλες μας, καθώς και μοιραζόμαστε πληροφορίες. Είναι μια πολύ καλή ευκαιρία μέσα από τις κούκλες να αφήσουμε την φαντασία και τον διάλογο να εξελιχθούν ελεύθερα στο παιχνίδι.

Όνομα – ζώο – πράγμα

Κλασικό και αγαπημένο παιχνίδι. Διαλέγουμε ένα γράμμα- φωνή και ο καθένας ψάχνει για το κάθε γράμμα – φωνή από ένα όνομα, ένα ζώο και ένα πράγμα! Εξαιρετικό παιχνίδι που εξασκεί την ανάκληση, την κατηγοριοποίηση και την φωνολογική ενημερότητα. Για το γράμμα «Α», θα έλεγα «Αννα – αλεπού – αλεύρι» !

Οι παραπάνω αποτελούν μερικές ενδεικτικές δραστηριότητες για να ψυχαγωγηθούν οι μικροί μας φίλοι, μαζί με τους γονείς τους, στο σπίτι. Σίγουρα το παιχνίδι με τα παιδιά θέλει και φαντασία. Δημιουργήστε μαζί, βάσει και των παραπάνω, δικά σας παιχνίδια στο σπίτι και παίξτε μαζί και με τα ήδη υπάρχοντα που έχετε! Σίγουρα παιχνίδια όπως επιτραπέζια, παιχνίδια με τράπουλα, παιχνίδια με σωματικό και κινητικό χαρακτήρα (βαρελάκια στο πάτωμα, αγαλματάκια ακούνητα, κρυφτό, παιχνίδι με μικρή μπάλα κ.α), μπορούν να ενισχύσουν τη σχέση και την επικοινωνία μας με τα παιδιά και να κάνουν την παραμονή στο σπίτι πιο ευχάριστη και παιχνιδιάρικη!

Γράφει ο Σταύρος Πατσαούρας, Λογοθεραπευτής
MSc in Audiology – Neurotology



ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ
Κέντρο Έξυπνων Θεραπειών



Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι

Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια της παραμονής στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό – Covid-19

Ζούμε

Γνωρίζουμε

ότι διανύουμε μια κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος.

την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, ότι δηλαδή οι άνθρωποι μπορούμε να τα καταφέρουμε σε δύσκολες καταστάσεις και να πορευτούμε με ψυχική υγεία και ευεξία.

Εκφράζουμε και μοιραζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε (π.χ. ανησυχία, φόβος, θυμός, άγχος) αυτήν την περίοδο και θυμόμαστε πως είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας. Αναζητούμε βοήθεια ειδικού αν νιώθουμε πως τα συναισθήματα μας επηρεάζουν έντονα τη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα και τη σωματική μας υγεία (π.χ. αϋπνία, πονοκέφαλοι κ.ά.).

•ότι διανύουμε μια κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος.

•την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, ότι δηλαδή οι άνθρωποι μπορούμε να τα καταφέρουμε σε δύσκολες καταστάσεις και να πορευτούμε με ψυχική υγεία και ευεξία.

Εκφράζουμε και μοιραζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε (π.χ. ανησυχία, φόβος, θυμός, άγχος) αυτήν την περίοδο και θυμόμαστε πως είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας. Αναζητούμε βοήθεια ειδικού αν νιώθουμε πως τα συναισθήματα μας επηρεάζουν έντονα τη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα και τη σωματική μας υγεία (π.χ. αϋπνία, πονοκέφαλοι κ.ά.).

Προσαρμόζουμε την καθημερινότητά μας και είμαστε ευέλικτοι με βάση τα νέα δεδομένα. Αναζητούμε δυνατά στοιχεία του εαυτού μας (π.χ. οργανωτικότητα, χιούμορ, ευρηματικότητα, σταθερότητα, στοργή) αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντος («σημαντικοί άλλοι»/«δικοί μας» άνθρωποι) που αξιοποιήσαμε σε προηγούμενες

δυσκολίες της ζωής μας και τα καταφέραμε.

Αν νιώσουμε πως δεν τα καταφέρνουμε, λαμβάνουμε υπόψη πως μπορεί να χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να ανταποκριθούμε στα προσωρινά νέα δεδομένα, επαναπροσδιορίζουμε τους στόχους μας σε περισσότερο εφικτούς και ρεαλιστικούς, όπως άλλωστε κάνουμε σε κάθε μας δυσκολία.

Επαναπροσδιορίζουμε τις προτεραιότητές μας με θετική οπτική αξιοποιώντας τις στιγμές που παραμένουμε στο σπίτι με δραστηριότητες και συνήθειες που είχαμε παραμελήσει λόγω των ρυθμών της καθημερινότητάς μας ή ανακαλύπτουμε νέες (π.χ. διάβασμα, μουσική, οικογενειακές στιγμές, συζητήσεις, παλιά χόμπι, ανακάλυψη νέων τρόπων απασχόλησης, παιχνίδι).

Αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία την περίπτωση που εμείς ή πρόσωπο της οικογένειας νοσήσει. Τηρούμε με συνέπεια τις οδηγίες που θα μας δοθούν σχετικά με την αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.

Στηρίζουμε και στηριζόμαστε διατηρώντας την ανθρώπινη ανάγκη επαφής και αλληλοϋποστήριξης (π.χ. συχνότερη επικοινωνία με ηλικιωμένους συγγενείς που ενδέχεται να είναι περισσότερο απομονωμένοι, υλικά αγαθά όπου υπάρχει ανάγκη), αξιοποιώντας παράλληλα εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας όταν αυτό είναι εφικτό (π.χ. τηλέφωνο, διαδίκτυο).

Αναγνωρίζουμε τη συμβολή και το σημαντικό έργο των ανθρώπων που οφείλουν να είναι στην εργασία τους τις μέρες αυτές (π.χ. γιατροί, νοσηλευτές, εργαζόμενοι σε νοσοκομεία, φαρμακεία, υπηρεσίες τροφοδοσίας και καθαριότητας κλπ.) και αντιμετωπίζουμε με ενσυναίσθηση την πιθανή ανησυχία των ίδιων και των δικών τους ανθρώπων.

(Συνέχεια)



Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι

(Συνέχεια)

Φροντίζουμε

- τον εαυτό μας, με το να διατηρούμαστε ασφαλείς και υγιείς
- τους κοντινούς μας ανθρώπους, ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες τους
- τους άλλους, λαμβάνοντας προφυλάξεις και περιορίζοντας τις μετακινήσεις μας

Συνεχίζουμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον, καθώς οι μελλοντικοί μας στόχοι αποτελούν κινητήριο δύναμη και προϋπήρχαν της κρίσης που βιώνουμε.

Έχουμε

Προσ'Έχουμε τη σωματική και ψυχική μας υγεία για να μπορούμε να είμαστε σε θέση να παρέχουμε στήριξη και βοήθεια στα παιδιά μας.
Γινόμαστε πρότυπα ψυχραιμίας και υπεύθυνης στάσης σύμφωνα με τις βασικές οδηγίες φορέων υγείας.
Ενημερωνόμαστε από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές και αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στα Μ.Μ.Ε. και το διαδίκτυο.

Εμπερι'Έχουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα των παιδιών με σεβασμό και κατανόηση, δίνοντας πληροφορίες για τα γεγονότα με σαφήνεια, χωρίς υπερβολές.
Είναι ανακουφιστικό για τα παιδιά να γνωρίζουν πως είναι φυσιολογικό να βιώνουν διαφορετικά και δυσάρεστα συναισθήματα λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης και πως σταδιακά η καθημερινότητα θα επανέλθει σε προηγούμενους ρυθμούς.

Συμμετ'Έχουμε με τα παιδιά στη διαμόρφωση του καθημερινού προγράμματος με εναλλαγή δραστηριοτήτων (π.χ. εκπαιδευτικές δραστηριότητες, γυμναστική στο σπίτι, Chat, επικοινωνία με φίλους, ελεύθερος χρόνος).
Δίνουμε στα παιδιά «χώρο» να εκφραστούν και να επιλέξουν την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.

Αντ'Έχουμε αν υπάρχουν δύσκολες στιγμές για εμάς και δύσκολες καταστάσεις μέσα στην οικογένεια.
Τα παιδιά μπορεί να μην είναι πάντα δημιουργικά απασχολημένα, να μην έχουμε καταφέρει ακόμα να

οργανώσουμε την καθημερινότητά μας και εμείς να μην έχουμε πάντα συναισθηματικές αντοχές. Βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση, δοκιμάζουμε ή/και μαθαίνουμε τα όριά μας. Σκεφτόμαστε ότι μετά από μια κρίση συνήθως βγαίνουμε πιο δυνατοί.

Παρ'Έχουμε ενθάρρυνση και εντοπίζουμε συμπεριφορές και περιπτώσεις που «τα καταφέρνουμε». Αναφερόμαστε χωρίς συγκρίσεις σε συμπεριφορές και στάσεις των μελών της οικογένειάς μας (ενήλικες ή/και παιδιά) που θέλουμε να ενθαρρύνουμε (π.χ. στην υπευθυνότητά τους, στην τήρηση των κανόνων υγιεινής, την πρωτοβουλία τους για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, τη συνεργασία τους σε κάποια δραστηριότητα, την ευγένεια κλπ.).

Μετ'Έχουμε σε έναν διαφορετικό τρόπο πρόσβασης στην εκπαίδευση που ενδέχεται να επιφέρει αβεβαιότητα στους μαθητές.

Σημασία έχει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εντάξουν την εκπαίδευση στην καθημερινότητά τους ως αγαθό/εφόδιο με τρόπο εναλλακτικό και ευέλικτο, εξηγώντας πως επιστρέφοντας στο σχολείο θα ληφθούν υπόψη για όλους οι δυσκολίες της περιόδου και θα γίνουν ανάλογες προσαρμογές για όλους τους μαθητές (π.χ. σχολική ύλη, Πανελλαδικές εξετάσεις).

Απ'Έχουμε από συζητήσεις με περιεχόμενο που στιγματίζει πρόσωπα, πολιτισμούς και καταστάσεις και αποφεύγουμε υπεργενικεύσεις.

Μεταδίδουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι κανείς δεν ευθύνεται για δυσκολίες που προκύπτουν στη ζωή του, όπως μια ασθένεια – αντίθετα χρειάζεται να αξιοποιήσει μεγάλα αποθέματα δύναμης για να τα καταφέρει.

ΑποΔεχόμαστε πως για κάποιο διάστημα θα Ζούμε μια διαφορετική συνθήκη και ότι στα δύσκολα Έχουμε ο ένας τον άλλο παραμένοντας ΣυνδεΔεμένοι, υπεύθυνοι και διαθέσιμοι για πράξεις αλληλεγγύης και προσφοράς.

Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>
Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθ. Σχολικής Ψυχολογίας
Επιστημονικοί Συνεργάτες:

Δρ. Θ. Υφαντή
Δρ. Κ. Λαμπροπούλου
Δρ. Π. Λιανός
Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας
Δρ. Σ. Μίχου
Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη
Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου

ΤΙ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΧΡΗΣΗ ΤΩΝ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΩΝ ΣΥΣΚΕΥΩΝ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ



επιδρά αρνητικά στη φυσιολογική ανάπτυξη των εγκεφαλικών και νευρικών κυττάρων

οφθαλμολογικά προβλήματα

χαμηλές επιδόσεις στο σχολείο και μαθησιακές δυσκολίες



μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης εξάρτησης στις ηλεκτρονικές συσκευές

δυσκολία στην έλευση του ύπνου και διαταραχές ύπνου



πονοκέφαλο

εμφάνιση επιθετικής συμπεριφοράς



έκθεση σε ακτινοβολία

έλλειψη προσοχής και συγκέντρωσης

www.kosmarikou.gr

ένταση του άγχους και μεγαλύτερη πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης



προδιάθεση στην παχυσαρκία, λόγω έλλειψης σωματικής άσκησης



Το άγγιγμα στην παιδική ηλικία είναι σημαντικό για την υγιή ανάπτυξη του εγκεφάλου

(Συνέχεια)

Παρά το γεγονός ότι οι παρεμβάσεις ήταν μόνο δερματικές και όχι εγκεφαλικές, διαπιστώθηκε ότι τα ποντίκια έγιναν λιγότερο κοινωνικά και ήταν πιο ανήσυχα. Αυτές οι ψυχολογικές συνέπειες παρατηρήθηκαν μόνο όταν τροποποιήθηκε το άγγιγμα στα νέα ποντίκια, αλλά όχι στα μεγαλύτερα.

Τα υπερβολικά απτικά ερεθίσματα κατά τη διάρκεια της εξερεύνησης του κόσμου από ένα παιδί, θα μπορούσε να το αναγκάσει να αποσυρθεί, κάτι που οδηγεί σε καθυστερήσεις στην ανάπτυξη της γλώσσας και των κοινωνικών δεξιοτήτων. Παρομοίως, αν τα παιδιά είναι τυφλά ή κωφά μια μορφή αισθητηριακά επιβαλόμενης κοινωνικής στέρησης, μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά και την ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού.

Οι ερευνητές παρέχουν γνώσεις σχετικά με το πώς η εμπειρία διαμορφώνει το μυαλό μας, αλλά η μελέτη της έχει, επίσης, σαφές ενδιαφέρον για τη φροντίδα των νεογέννητων. Η επαφή με το σώμα μπορεί να είναι χρήσιμη για την προώθηση της υγείας, ιδιαίτερα στα πρόωρα μωρά, δίνοντας στον κόσμο την επιπλέον δικαιολογία, λες και τη χρειαζόταν, για να χαϊδεύει χαριτωμένα μωρά.

Πηγη: theconversation.com

Απόδοση – Επιμέλεια: PsychologyNow.gr



Συναισθηματική Νοημοσύνη Παιδιών: Ο Ρόλος Των Γονέων

Γράφει η Θεοδώρα Καλλίκη, παιδαγωγός προσχολικής αγωγής Τμήματος Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο Παιδιού και Εφήβου

«Το μυστικό της επιτυχημένης ανατροφής βρίσκεται στα βαθύτερα συναισθήματα αγάπης και στοργής για το παιδί και εκφράζεται με την ενσυναίσθηση και την κατανόηση. Η σωστή διαπαιδαγώγηση ξεκινά από την καρδιά και συνεχίζεται την κάθε στιγμή με την ενασχόληση του γονέα με τα παιδιά, όταν είναι φορτισμένα, λυπημένα, θυμωμένα ή φοβισμένα. Η ουσία της διαπαιδαγώγησης είναι να βρισκόμαστε εκεί με έναν ιδιαίτερο τρόπο, όταν η παρουσία μας έχει πράγματι σημασία.» (Gottman, «Η συναισθηματική νοημοσύνη των παιδιών»)

Τα τελευταία χρόνια γίνεται όλο και περισσότερη συζήτηση για την αξία της συναισθηματικής αγωγής στην διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Πράγματι η καλλιέργεια των συναισθημάτων με σκοπό την ανάπτυξη των παιδιών, συναισθηματικά και κοινωνικά, είναι πολύ σημαντική για τη διαμόρφωση του χαρακτήρα των μελλοντικών ενηλίκων. Πλέον υποστηρίζεται από όλη την βιβλιογραφία η θεωρία των Πολλαπλών Τύπων Νοημοσύνης η διανοητική από την μία και η συναισθηματική νοημοσύνη από την άλλη, οι οποίες αλληλεπιδρούν και καθορίζουν την πορεία μας στη ζωή και τον τρόπο συμπεριφοράς μας. Η συναισθηματική νοημοσύνη ορίζεται ως η ικανότητα αντίληψης, έκφρασης και ρύθμισης του συναισθήματος στην ποιοτική επικοινωνία, στη διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων και προβλημάτων, στη διεκδικητική στάση, στην προσωπική υπευθυνότητα, στην αυτοεπίγνωση και την αυτοαποδοχή.

Η οικογένεια είναι το πρώτο σχολείο της συναισθηματικής μάθησης. Μέσα σ' αυτό το οικείο και ασφαλές περιβάλλον μαθαίνουμε τι αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και πώς οι άλλοι θα αντιδράσουν στα συναισθήματά μας. Μαθαίνουμε πώς να σκεφτόμαστε για τα συναισθήματα αυτά και τι επιλογές έχουμε ν' αντιδράσουμε. Αυτό το συναισθηματικό σχολείο λειτουργεί όχι μόνο μέσα από αυτά που οι γονείς λένε ή κάνουν άμεσα, αλλά επίσης με το προσωπικό τους παράδειγμα όταν διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους τόσο ως άτομα, όσο και στη σχέση τους.

Οι γονείς με υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη επηρεάζουν ευεργετικά το παιδί, καθώς λειτουργούν ως συναισθηματικό πρότυπο. Ειδικότερα, για να αναπτυχθεί μια υγιής σχέση μεταξύ γονέα-παιδιού θα πρέπει πέρα από

Παρεμβαίνουμε στις δυσκολίες,
χτίζοντας πάνω στις δεξιότητες
και ικανότητες του παιδιού σας!



την φροντίδα και την ικανοποίηση των βιολογικών αναγκών του, να υπάρχει η συναισθηματική επαφή, η έκφραση αγάπης και στοργής. Η ύπαρξη ενός ζεστού οικογενειακού περιβάλλοντος κι ομαλών διαπροσωπικών σχέσεων μεταξύ των γονέων αποτελούν τα βασικά προαπαιτούμενα για την συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.

Στην συναισθηματική αγωγή όλα τα συναισθήματα, ακόμα κι αυτά που θεωρούμε αρνητικά (όπως η ζήλεια, ο θυμός) είναι αποδεκτά και μπορούν να αξιοποιηθούν με θετικό τρόπο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την παρότρυνση του γονέα προς το παιδί να εκφράσει το συναισθήμα του (πχ. να κλάψει ή να εκφράσει λεκτικά την οργή του κλπ), με την αποδοχή των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού με φράσεις όπως καταλαβαίνω πως νιώθεις/την ταραχή σου, με την υπομονή του γονέα όταν το παιδί εκφράζει αρνητικά συναισθήματα λέγοντας του πχ. είμαι εδώ για να σε ακούσω και με την επίδειξη ενσυναίσθησης γι αυτό που βιώνει.

Στην συναισθηματική αγωγή αποδεχόμαστε όπως είπαμε όλα τα συναισθήματα αλλά όχι και όλες τις συμπεριφορές. Πρωτίστως μέσα από την οικογένεια θα πρέπει να θεσπιστούν όρια όχι μόνο με την μη αποδοχή καταστρεπτικών τρόπων συμπεριφοράς, αλλά και με την διδασκαλία εξεύρεσης εναλλακτικών τρόπων έκφρασης των αρνητικών συναισθημάτων.

Η ιδανική προσέγγιση, είναι το μοίρασμα των ευθυνών μεταξύ γονιών και παιδιών, το οποίο δομείται πάνω στη συνεργασία και τον ανοιχτό διάλογο μεταξύ τους. Απαιτείται από τους γονείς να παίζουν ένα καθοδηγητικό και υποστηρικτικό ρόλο απέναντι στα παιδιά τους, από το να είναι άκαμπτοι κι αδιάλλακτοι. Εκ των ων ουκ άνευ είναι ο ποιοτικός χρόνος που περνάνε οι γονείς με τα παιδιά τους, η σε βάθος συζήτηση όποιων θεμάτων προκύπτουν και η προσπάθεια εκ μέρους των γονιών να «ακουστούν» ουσιαστικά τα συναισθήματα των παιδιών τους.



Βραχνή Φωνή. Αίτια και αντιμετώπιση.

Δεν είναι λίγοι εκείνοι οι ενήλικες που παραπονιούνται συχνά για βραχνάδα στην φωνή. Η φωνή παράγεται σε τρία επίπεδα. Αρχικά χρειάζεται η πηγή αέρα, δηλαδή οι πνεύμονες, που κατά την εκπνοή ωθούν τον αέρα προς τα πάνω, προς τον λάρυγγα. Εκεί, στο δεύτερο επίπεδο, οι δύο γνήσιες φωνητικές χορδές έρχονται σε επαφή και με τον τρόπο αυτό αυξάνεται η πίεση του αέρα από κάτω. Όταν η πίεση αυτή ανοίξει τις φωνητικές χορδές, ο αέρας περνάει ανάμεσά τους και οδηγείται προς το τρίτο επίπεδο. Πρόκειται για την ανατομική περιοχή πάνω από τον λάρυγγα, όπου εκεί καθορίζονται τα χαρακτηριστικά που καθιστούν μοναδική την κάθε φωνή του ανθρώπου.

Όταν αλλάζει κάτι στις φυσιολογικές συνθήκες κίνησης των χορδών, παρουσιάζεται δυσφωνία, βραχνάδα, αλλοίωση στη χροιά, κόπωση, ενόχληση στον λάρυγγα. Η παρουσία αυτών των ενοχλήσεων πέραν των πέντε ημερών απαιτεί την εξέταση από ειδικό γιατρό για την ορθή και έγκαιρη διάγνωση του προβλήματος.

Πώς γίνεται η διάγνωση των διαταραχών φωνής;

Σε κάθε περίπτωση η διάγνωση της αιτίας που προκαλεί την βραχνάδα στην φωνή γίνεται από γιατρό ωτορινολαρυγγολόγο. Η διαδικασία είναι απαραίτητη προκειμένου να υπάρξει σαφής διάγνωση και να ακολουθηθεί η σωστή αντιμετώπιση, η οποία μπορεί να περιλαμβάνει χειρουργική επέμβαση ή/και φωνοθεραπεία.

Τί μπορεί να ευθύνεται για την βραχνάδα στην φωνή;

Οι συχνότερες παθήσεις του λάρυγγα, που εμφανίζονται με βραχνάδα, είναι οι εξής:

Πολύποδας φωνητικών χορδών. Αφορά ένα μόρφωμα στις φωνητικές χορδές. Ο ασθενής αισθάνεται έντονη βραχνάδα.

Πρόκειται για καλοήγη μόρφωμα που δεν εξελίσσεται σε κακοήθεια.

Εμφανίζεται συνήθως μετά από κακή χρήση φωνής ή μπορεί να οφείλεται σε κάποιο φωνητικό τραυματισμό. Αν δεν αφαιρεθεί χειρουργικά, επιδεινώνεται η δυσφωνία. Καλό θα ήταν ο ασθενής να μπει σε πρόγραμμα φωνοθεραπείας μετεγχειρητικά.

Οζίδια (κάλοι) φωνητικών χορδών. Εμφανίζεται συχνά και στις δύο φωνητικές χορδές. Οι όζοι είναι καλοήγη μορφώματα. Δημιουργούνται μετά από χρόνια (παρατεταμένη) σκληρή χρήση της φωνής και παρουσιάζεται βραχνάδα και αλλοίωση στην φωνή του ατόμου. Σπανίως απαιτείται χειρουργική θεραπεία καθώς υποχωρεί με φωνοθεραπεία.

Πολυποειδής εκφύλιση, οίδημα Reinke. Πρόκειται για οίδημα (κοινώς πρήξιμο) στην μία ή και στις δύο φωνητικές χορδές. Εμφανίζεται σε καπνιστές μετά από χρόνια φωνητική κατάχρηση και είναι πιο συχνό στις γυναίκες. Η φωνή γίνεται πιο «μπάσα» και μονότονη. Το οίδημα Reinke είναι καλοήθες και δεν μεταλλάσσεται σε κακοήθες, εκτός εάν υπάρχει νεόπλασμα από την αρχή, λόγω του καπνίσματος. Η θεραπεία περιλαμβάνει την απαραίτητη διακοπή του καπνίσματος μια για πάντα, χειρουργική επέμβαση και φωνοθεραπεία.

Κύστη. Πρόκειται για μόρφωμα στην φωνητική χορδή. Η κύστη δημιουργείται μετά από κατάχρηση της φωνής ή κάποιο φωνητικό τραυματισμό. Απαιτείται χειρουργική αφαίρεση και μετεγχειρητικά φωνοθεραπεία.

Αιμάτωμα. Αφορά αιμορραγία κάποιου αγγείου της μίας (συνήθως) φωνητικής χορδής. Προκύπτει μετά από έντονη φωνητική κατάχρηση ή φωνητικό τραυματισμό. Η θεραπεία έγκειται στην εκμάθηση των κανόνων υγιεινής της φωνής μέσω της φωνοθεραπείας.

Κιρσός- Νεοπλασία. Πρόκειται για ένα διατεταμένο αγγείο μέσα στην φωνητική χορδή. Είναι καλοήθης. Δημιουργείται μετά από χρόνια κακή χρήση της φωνής. Μπορεί να χρειαστεί χειρουργική θεραπεία. Στην αποκατάσταση περιλαμβάνονται επίσης και οι συνεδρίες φωνοθεραπείας.

Κοκκίωμα. Καλοήθες μόρφωμα. Μπορεί να οφείλεται σε γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ή σε κακή χρήση φωνής. Χρήζει χειρουργικής και φαρμακευτικής θεραπείας καθώς και φωνοθεραπείας.

Εκτός από τις παραπάνω καλοήθεις καταστάσεις, οι οποίες σχετίζονται συχνά με την βραχνή φωνή, μπορεί να υπάρξουν και κακοήθεις όπως είναι ο καρκίνος, το νεόπλασμα του λάρυγγα, καθώς και η λευκοπλάκια. Σε κάθε περίπτωση σε περίπτωση που η βραχνάδα στην φωνή επιμένει οφείλετε να επισκεφθείτε ωτορινολαρυγγολόγο. Η θεραπεία στις διαταραχές φωνής μπορεί να είναι άμεση και επεμβατική με χειρουργική επέμβαση, φαρμακευτική αγωγή ή προοδευτική και συντηρητική με φωνοθεραπεία.

Κωνσταντή Σπ. Αναστασία

Λογοθεραπεύτρια

Πως Τα Χρωματιστά Τουβλάκια Βοηθούν Παιδιά Στο Φάσμα Του Αυτισμού Να Βελτιώσουν Τις Κοινωνικές Τους Δεξιότητες



Το παιχνίδι με τα Lego® μπορεί να αποτελέσει κάτι παραπάνω από έναν τρόπο να διασκεδάσουν τα παιδιά και να ξεφύγουν από την πλήξη. Για μερικά παιδιά, αυτού του είδους το παιχνίδι έχει τη δυνατότητα να ενισχύσει τις κοινωνικές τους δεξιότητες και να τονώσει την αυτοεκτίμησή τους.

Η Lego®-based therapy (θεραπεία με βάση τα Lego®) είναι ένα πρόγραμμα ανάπτυξης κοινωνικών δεξιοτήτων για παιδιά στο φάσμα του αυτισμού ή άλλων δυσκολιών στον επικοινωνιακό τομέα.

Ο 10χρονος γιος της Debi Richmond, ο Adam, ο οποίος έχει αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας, βελτίωσε την επίγνωση του κοινωνικού του περιβάλλοντος και τις κοινωνικές του δεξιότητες μέσω του συγκεκριμένου προγράμματος.

«Χρησιμοποιεί τα Lego® ως μέσω χαλάρωσης», αναφέρει η Richmond στην εφημερίδα Huffington Post UK. Η θεραπεία με βάση τα Lego® «έχει δώσει τη δυνατότητα στον Adam να είναι ο εαυτός του και να μοιραστεί αυτό του το ενδιαφέρον με άλλα άτομα».

Η θεραπευτική αυτή τεχνική, που αρχικά αναπτύχθηκε από τον Dr Dan Legoff, κλινικό νευροψυχολόγο στις ΗΠΑ, τώρα χρησιμοποιείται από θεραπευτές σε όλο τον κόσμο.

Ερευνητικές εργασίες αναφορικά με τα πλεονεκτήματα της θεραπείας με Lego® έχουν διενεργηθεί από Dr Dan Legoff και την Dr. Gina Gomez de la Cuesta.

Οι δυο τους εξέδωσαν το πρώτο τους βιβλίο το 2014, μιλώντας για τα οφέλη της θεραπευτικής τεχνικής σε παιδιά με διαταραχή αυτιστικού φάσματος.

Η Dr. Gina Gomez de la Cuesta μελέτησε τη συγκεκριμένη προσέγγιση στα πλαίσια της διδακτορικής της διατριβής στο Autism Research Centre, όπου διδάχθηκε από τον Legoff. Ήταν η πρώτη που έστησε ομάδες στις οποίες εφαρμοζόταν η θεραπεία με βάση τα Lego® στο Ηνωμένο Βασίλειο.

«Τα παιδιά στο φάσμα έχουν δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση, στην επικοινωνία και την φαντασία», αναφέρει στην Huffington Post UK. «Αντιθέτως, μπορεί να έχουν ιδιαίτερα ανεπτυγμένες άλλες δεξιότητες όπως οπτικο-χωρική αντίληψη, καλή αντίληψη λεπτομερειών και να απολαμβάνουν να επιλύουν λογικά προβλήματα. Μπορούμε να φανταστούμε τη θεραπεία με Lego®, ως ένα λογικό, προβλέψιμο παιχνίδι, που ακολουθεί συγκεκριμένους κανόνες και περιορισμούς, αν και μέσω αυτών των

περιορισμών ως προς το ποια τουβλάκια ταιριάζουν μαζί, μπορεί να είσαι όσο δημιουργικός θέλεις».

Άρα τι συμβαίνει στη διάρκεια μια θεραπείας με βάση τα Lego®;

Τα παιδιά εγγράφονται σε ένα πρόγραμμα... εβδομάδων, το οποίο αποτελείται από μονώρες εβδομαδιαίες συναντήσεις. Η Dr. Gina Gomez de la Cuesta εξηγεί ότι στα παιδιά ανατίθενται ρόλοι και διαφορετικές αρμοδιότητες στη διάρκεια κάθε συνεδρίας. «Δίνεται έμφαση στο να αποφασίζουν τα παιδιά σχετικά με το τι θα χτίσουν, ποιος θα έχει τον κάθε ρόλο και για πόσο», προσθέτει.

Ένα παιδί είναι ο «μηχανικός», ο οποίος περιγράφει τις οδηγίες, ένα άλλο είναι ο «προμηθευτής», ο οποίος βρίσκει τα τουβλάκια και ένα τρίτο παιδί, ο «κατασκευαστής», ο οποίος συναρμολογεί τα τουβλάκια.

«Τα παιδιά εναλλάσσουν ρόλους. Χωρίζοντας σε μέρη την κατασκευή (κάτι που τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού απολαμβάνουν ιδιαίτερα), καλούνται να συνεργαστούν, να επικοινωνήσουν, να λύσουν από κοινού προβλήματα και να εξασκήσουν ποικίλες κοινωνικές δεξιότητες (κάτι ιδιαίτερα δύσκολο για αυτά τα παιδιά). Ο συντονιστής που καθοδηγεί την ομάδα, συμμετέχει ώστε να διευκολύνει την κοινωνική αλληλεπίδραση. Η δουλειά του συντονιστή – θεραπευτή είναι να εντοπίσει αυτές τις κοινωνικές δυσκολίες στα παιδιά και καθώς αυτές αναδύονται να καθοδηγήσει τα μέλη της ομάδας να βρουν μόνα τους λύσεις σε αυτές τις κοινωνικές καταστάσεις», αναφέρει η Δρ. Τζίνα Γκομέζ. Επίσης αναφέρει, ότι η θεραπεία με βάση τα Lego® συμβάλλει ιδιαίτερα ώστε να μάθουν τα παιδιά να αναπτύσσουν σχέσεις με άλλους.

«Ευκαιρίες για κοινωνική αλληλεπίδραση δημιουργούνται από τον θεραπευτή. Τα Lego® προσφέρουν ευκαιρία για κοινωνική αλληλεπίδραση με συνομήλικους», προσθέτει η ίδια.

Ένας από τους λόγους που αυτή η θεραπευτική τεχνική είναι τόσο αποτελεσματική είναι ότι τα Lego® είναι γνωστά στα παιδιά και είναι εξοικειωμένα με αυτά. Παιδιά που χρειάζεται να ενταχθούν σε ομάδα κοινωνικών δεξιοτήτων, μπορεί να δυσκολεύονται και έτσι να τους δημιουργούνται συναισθήματα άγχους. Αντιθέτως, σε ομάδα Lego® αισθάνονται μεγαλύτερη σιγουριά και λιγότερο άγχος.

(Συνέχεια)

Πως Τα Χρωματιστά Τουβλάκια Βοηθούν Παιδιά Στο Φάσμα Του Αυτισμού Να Βελτιώσουν Τις Κοινωνικές Τους Δεξιότητες



«Ο Adam βιώνει θετικά και αρνητικά συναισθήματα όταν παίζει σε άλλες συνθήκες, όμως όταν ολοκληρώνει ένα Lego® μπορεί να εστιάσει στο επίτευγμα του», προσθέτει η μητέρα του. «Η θεραπεία με βάση τα Lego® έχει αρχίσει να τον ωφελεί στην καθημερινότητα του. Σκέφτεται την επόμενη κατασκευή τους και στο σπίτι αποσυναρμολογεί τα Lego® του και χρησιμοποιεί τη φαντασία του ώστε να δημιουργήσει καινούρια και καλύτερα».

Η μητέρα του 14χρονου Zachary, Nicola Brims, αναφέρει ότι συμμετέχοντας σε ομάδες Lego® ο γιός της βελτίωσε την αυτοεκτίμησή του. «Καθώς περνούσαν οι συναντήσεις, ο Zac, ήταν πιο πρόθυμος να μιλάει στην ομάδα. Ξεκίνησε χωρίς να θέλει να μιλά πολύ, αλλά μετά από μερικές εβδομάδες μιλούσε περισσότερο στην ομάδα. Εκτός ομάδας ήταν πολύ σημαντικό για τον Zac ότι έχει αποκτήσει εφόδια κοινωνικής συναναστροφής και ο ίδιος φαινόταν περισσότερο χαρούμενος και περήφανος για τα επιτεύγματα του. Ο Zac αγαπούσε ιδιαίτερα τα Lego® για αρκετά χρόνια και γι' αυτό το λόγο φάνηκε καλή ιδέα να ενταχθεί σε ομάδα Lego® ώστε να αναπτύξει την αυτοπεποίθηση του και τις κοινωνικές του δεξιότητες, ασχολούμενος με μια δραστηριότητα της αρεσκείας του. Αν η ομάδα δεν βασιζόταν στα Lego®, δεν νομίζω ότι θα ήταν το ίδιο αποτελεσματική για αυτόν», αναφέρει η μητέρα του.

Η Camillia Nguyen, η οποία οργανώνει ομάδες με βάση τη θεραπεία Lego®, αναφέρει ότι τα παιδιά ωφελούνται επίσης στον ψυχοσυναισθηματικό τομέα. Οι ομάδες αυτές, αποτελούν μέρος ενός γενικότερου προγράμματος προαγωγής υγείας και ψυχοσυναισθηματικής ανάπτυξης. Πολλά από τα παιδιά που λαμβάνουν μέρος στις ομάδες της αντιμετωπίζουν δυσκολίες διάθεσης και άγχος.

Παιδιά και γονείς αναφέρουν ότι, τόσο στη διάρκεια του προγράμματος, όσο και μετά το πέρας των συνεδριών, έχουν παρατηρήσει αλλαγές στον εαυτό τους, έχει ενισχυθεί η αυτοεκτίμησή τους και νιώθουν πιο σίγουροι για τους εαυτούς τους. Επίσης, οι ίδιοι οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι δεν ένιωσαν συναισθήματα άγχους και άρχισαν να συναναστρέφονται με άλλα παιδιά στο σχολείο.

Οι μέχρι τώρα έρευνες έχουν εστιάσει σε παιδιά με αυτισμό υψηλής λειτουργικότητας. Παρόλα αυτά δεν είναι απαγορευτική η εφαρμογή του προγράμματος σε παιδιά με δυσκολίες στην κοινωνική επικοινωνία λόγω άλλων δυσκολιών, όπως άγχος, η κοινωνικές δυσκολίες. Επίσης προσαρμογή μπορεί να γίνει σε παιδιά με αυτισμό χαμηλότερης λειτουργικότητας ή σε παιδιά με δυσκολίες στην επικοινωνία και τη συμπεριφορά. Ερευνητικές εργασίες διερευνούν τα

αποτελέσματα της εφαρμογής σε άλλες κατηγορίες δυσκολιών και τα αποτελέσματα δείχνουν ιδιαίτερα ενθαρρυντικά.

Μετάφραση του αρχικού υλικού από την Παναγιώτα Μακρή Ψυχολόγο, MSc in Child Development για το Εργαστήρι Ψυχοκινητικής.

«Είναι σημαντικό ότι τα παιδιά μαθαίνουν σε νατουραλιστικό περιβάλλον, δηλαδή μαθαίνουν παίζοντας μαζί με άλλους- και οι δυσκολίες που εμφανίζονται διεκπεραιώνονται και συζητούνται τη στιγμή που συμβαίνουν», προσθέτει η Dr. Gina Gomez de la Cuesta. Η ίδια αναφέρει ότι τα παιδιά στο φάσμα του αυτισμού συνήθως μπορούν πολύ καλά να χτίσουν Lego® μοντέλα, και με αυτό τον τρόπο η θεραπευτική αυτή παρέμβαση μπορεί να τονώσει την αυτοεκτίμησή τους.

«Μπορούν να διεκδικήσουν τα εύσημα για κάτι που πέτυχαν, αντίθετα με το σχολείο όπου μπορεί να αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην τάξη και δέχονται επιπλήξεις», προσθέτει.

Το γεγονός ότι τα παιδιά στην ομάδα συναντούν και άλλα παιδιά με αντίστοιχες δυσκολίες τους δίνει μια αίσθηση «κοινής ταυτότητας». Αυτό είναι κάτι που, σύμφωνα με την κα Richmond, έχει ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του γιού της Adam.

«Αποφασίσαμε να συμμετέχει σε ομάδα θεραπείας με Lego®, λόγω του ότι ο Adam έχει μεγάλο ενδιαφέρον για τα Lego®», εξηγεί. «Θέλαμε να τον βοηθήσουμε με τις κοινωνικές του δεξιότητες, να γνωρίσει κι άλλα παιδιά στο φάσμα και ίσως να κάνει φίλους. Ο Adam παρακολούθησε μια σειρά συνεδριών και το απόλαυσε από την πρώτη στιγμή. Κατά τη διάρκεια των συναντήσεων ο Adam και η ομάδα των αγοριών και κοριτσιών δούλεψαν ομαδικά, μοιράστηκαν, ενάλλαξαν σειρά και έμαθαν μέσω δημιουργικών παιχνιδιών να επικοινωνούν και να χρησιμοποιούν κοινωνικές δεξιότητες σε ανώτερο επίπεδο από αυτό που είχαν».

«Οι ομάδες χτίζουν φανταστικές δημιουργίες και είναι φανερό η δέσμευση στη θεραπεία με βάση τα Lego® εβδομάδα την εβδομάδα. Η συμμετοχή σε αυτές τις ομάδες του επέτρεψε να είναι ο εαυτός του και να μοιραστεί τα ενδιαφέροντα του με άλλους. Κάνοντας το, μοιραζόταν και ενάλλαξε τη σειρά του όταν έπρεπε χρησιμοποιώντας επικοινωνιακές δεξιότητες ενώ παράλληλα κοινωνικοποιήθηκε σε ένα δημιουργικό περιβάλλον».

Η μητέρα του Adam ανέφερε ότι το να δουλεύει ομαδικά και να ολοκληρώνει μια δραστηριότητα ήταν σπουδαίο επίτευγμα για το γιό της, σε διάφορα επίπεδα, κάτι που του έδωσε τη δυνατότητα να μάθει μέσω του παιχνιδιού κι να επιβραβευτεί για τις κατασκευαστικές του ικανότητες.

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του διαζυγίου στα παιδιά



Γράφει η Νάνσυ Νενέρογλου-Πεταλωτή*

Όταν ένας γάμος διαλύεται, κάποιοι γονείς συχνά αναρωτιούνται: “Μήπως πρέπει να μείνουμε μαζί για τα παιδιά;”. Άλλοι πάλι γονείς βρίσκουν το διαζύγιο ως τη μόνη επιλογή τους.

Παρόλο που οι γονείς έχουν να αντιμετωπίσουν αρκετές καταστάσεις όπως, το μέλλον της ζωής τους, την αβεβαιότητα, τη ρύθμιση της επιμέλειας των παιδιών, προβληματίζονται και ανησυχούν περισσότερο για το πώς τα παιδιά τους θα αντιμετωπίσουν ψυχολογικά τα νέα δεδομένα.

Τα παιδιά είναι πιθανό να βιώσουν κάποιες δυσάρεστες ψυχολογικές επιπτώσεις όπως δυσφορία, θυμό, άγχος και δυσπιστία, διαταραχές συμπεριφοράς, διαταραχές προσαρμογής, καυγάδες με συνομιλήκους, κατάθλιψη, μειωμένη επίδοση στο σχολείο, διαταραχές στην προσοχή και στο λόγο. Η συχνότητα και η διάρκειά τους ωστόσο ποικίλλουν ανάλογα με την ιδιοσυγγρασία, τις ανάγκες και την ηλικία του καθενός.

Τα μικρά παιδιά προσπαθούν συχνά να καταλάβουν γιατί πρέπει να ζουν σε δύο στίπια. Μπορεί να ανησυχούν επίσης ότι οι γονείς τους μπορούν να σταματήσουν να αγαπούν ο ένας τον άλλο ότι κάποια μέρα οι γονείς τους μπορεί να σταματήσουν αγαπούν και τους ίδιους

Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας, μπορεί να ανησυχούν ότι το διαζύγιο είναι δικό τους λάθος. Μπορεί να φοβούνται ότι έχουν κακή συμπεριφορά ή μπορεί να υποθέσουν ότι έκαναν κάτι λάθος και οι γονείς τους οδηγήθηκαν στην κατάσταση αυτή.

Οι έφηβοι από την άλλη, μπορεί να νιώσουν θυμό για το διαζύγιο των γονιών τους και τις αλλαγές που τους δημιουργήθηκαν. Συνήθως ρίχνουν ευθύνες κατηγορώντας έναν γονέα για τη διάλυση του γάμου ή μπορεί να προσβάλλουν έναν ή και τους δύο γονείς για την αναταραχή στην οικογένεια.

Φυσικά, η κάθε περίπτωση είναι μοναδική. Σε σπάνιες περιπτώσεις, ένα παιδί μπορεί να αισθάνεται ανακούφιση από τον χωρισμό των γονιών του, και ίσως αυτό σημαίνει λιγότερες συγκρούσεις και συνεπώς λιγότερο άγχος.

Το διαζύγιο συνήθως σημαίνει ότι τα παιδιά χάνουν την καθημερινή επαφή με έναν γονέα -συνά τον πατέρα. Η μειωμένη επαφή επηρεάζει τη σχέση γονέα-παιδιού και σύμφωνα έρευνες, πολλά παιδιά αισθάνονται λιγότερο δεμένα με τον πατέρα τους.

Επιπροσθέτως, έχει επιπτώσεις στη σχέση του παιδιού με τον γονέα ο οποίος είναι περισσότερο υπεύθυνος για την ελευθερία του παιδιού και τις περισσότερες φορές αφορά τη μητέρα. Οι πρωτοβάθμιοι φροντιστές συχνά αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα άγχους που σχετίζονται με τη γονική μέριμνα και η πειθαρχία τους γίνεται λιγότερο συνεπής και λιγότερο αποτελεσματική προς τα παιδιά σύμφωνα με έρευνες.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, ο χωρισμός του ζευγαριού δεν είναι το δυσκολότερο μέρος της κατάστασης. Οι συνοδευτικοί παράγοντες άγχους επιβαρύνουν όλα τα μέλη και το κάνουν πιο δύσκολο. Η αλλαγή σχολείου, οι οικονομικές δυσκολίες, η μετακόμιση σε ένα νέο σπίτι ίσως μικρότερο από αυτό που ζούσαν και η ζωή με έναν μόνο γονέα που βιώνει κι εκείνος αλλαγή, είναι μερικοί αυτούς.

Αρκετοί γονείς, κάνουν νέα αρχή στην προσωπική τους ζωή, ίσως και νέο γάμο. Κάτι τέτοιο μπορεί να συνεπάγεται και με την προσθήκη νέων αδερφών που σημαίνει ακόμα μία μεγάλη προσαρμογή.

Τα καλά νέα είναι, ότι οι γονείς μπορούν να λάβουν μέτρα για τη μείωση των ψυχολογικών επιπτώσεων του διαζυγίου στα παιδιά τους. Μερικές υποστηρικτικές στρατηγικές γονικής μέριμνας μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να προσαρμοστούν στις αλλαγές που επήλθαν με το διαζύγιο:



Οι ψυχολογικές επιπτώσεις του διαζυγίου στα παιδιά

(Συνέχεια)

•Ειρηνική συνεργασία μεταξύ των γονιών. Η εμφανής εχθρότητα ανάμεσα στο ζευγάρι σχετίζεται με τα προβλήματα συμπεριφοράς των παιδιών.

•Μην βάζετε τα παιδιά σας στη μέση. Αποφεύγετε να μεταφέρετε μηνύματα μέσω των παιδιών σας ή να κατηγορείτε ο ένας τον άλλο σε αυτά. Τα παιδιά που βρίσκονται σε αυτή την κατάσταση είναι πιθανόν να εμφανίσουν άγχος και κατάθλιψη.

•Διατηρήστε θετική σχέση με το παιδί σας. Η υγιής σχέση γονέα-παιδιού έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στην ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και στις καλές ακαδημαϊκές επιδόσεις.

•Χρησιμοποιήστε σταθερούς κανόνες. Η έλλειψη κανόνων και πειθαρχίας, σχετίζεται με το ρίσκο της ανάπτυξης της εγκληματικότητας σε ένα παιδί.

•Δώστε ιδιαίτερη βαρύτητα στους εφήβους. Όταν οι γονείς δίνουν ιδιαίτερη προσοχή σε ό, τι κάνουν οι έφηβοι και με ποιον ξοδεύουν το χρόνο τους, είναι λιγότερο πιθανό να παρουσιάσουν προβλήματα συμπεριφοράς. Αυτό επίσης σημαίνει μειωμένη πιθανότητα χρήσης ουσιών και λιγότερα ακαδημαϊκά προβλήματα.

•Ενδυναμώστε το παιδί σας. Τα παιδιά που αμφιβάλλουν για την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν τις αλλαγές και όσοι θεωρούν τους εαυτούς τους ως αβοήθητα θύματα, είναι πιο πιθανό να αντιμετωπίσουν προβλήματα ψυχικής υγείας. Διδάξτε το παιδί σας ότι αν και η αντιμετώπιση του διαζυγίου είναι δύσκολη, έχει τη διανοητική δύναμη να το χειριστεί.

•Διδάξτε το παιδί σας πώς να διαχειριστεί τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές του με υγιές τρόπο.

•Βοηθήστε το παιδί σας να αισθανθεί ασφάλεια. Ο φόβος της εγκατάλειψης και οι ανησυχίες για το μέλλον μπορεί να προκαλέσουν πολύ άγχος. Βοηθώντας το παιδί σας να αισθάνεται αποδοχή και ασφάλεια μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο προβλημάτων ψυχικής υγείας.

•Ζητήστε επαγγελματική βοήθεια για τον εαυτό σας. Η μείωση του επιπέδου στρες μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη παροχή βοήθειας στο παιδί σας.

Είναι άραγε καλύτερο για τα παιδιά να παραμένουν οι γονείς παντρεμένοι;

Παρά το γεγονός ότι το διαζύγιο είναι δύσκολο για τις οικογένειες, η επιλογή της αποφυγής ενός χωρισμού λόγω της ύπαρξης των παιδιών μπορεί να μην είναι η καλύτερη επιλογή. Τα παιδιά που ζουν σε σπίτια με πολλές αντιπαραθέσεις, εχθρότητα και δυσαρέσκεια μπορεί να διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για την ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας και προβλημάτων συμπεριφοράς.



ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ
Κέντρο Έξυπνων Οργανισμών

Όλα ξεκινούν από το σπίτι - Stop Bullying



Γράφει η **ΕΥΑ ΚΑΡΑΜΠΑΤΣΟΥ**

Με αφορμή το πρόσφατο περιστατικό με τον 9χρονο Quaden Bales που πάσχει από νανισμό, το κοινωνικό φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και της βίας στα σχολεία έχει γίνει πρώτο θέμα αυτές τις μέρες και έχει πάρει μεγάλη έκταση σε παγκόσμιο επίπεδο.

Το bullying δεν είναι ένα φαινόμενο «δυνατού» – «αδύναμου». Είναι ένα φαινόμενο όπου **δυστυχώς** ένας φυσιολογικός άνθρωπος έχει να αντιμετωπίσει έναν ή περισσότερους μη φυσιολογικούς ανθρώπους. Χρειάζεται θάρρος για να συνειδητοποιήσει ένας γονιός πως το παιδί του έχει πρόβλημα και έχει ανάγκη από βοήθεια. Είναι όμως σημαντικό να γνωρίζουν όλοι οι γονείς πως τα παιδιά δεν ασκούν bullying επειδή είναι κακά.

Το θύμα του bullying έχει συχνά να αντιμετωπίσει και τις αγκυλώσεις και προκαταλήψεις του περίγυρού του. Συμμαθητές, γονείς, γειτονιά αντιμετωπίζουν το θύμα του bullying αποκλειστικά υπό το πρίσμα του ψυχολογικού προβλήματος. Έλλειψη παιδείας και κοινής λογικής, ακόμα και από εκπαιδευτικούς, συνθέτουν τη νέα πραγματικότητα του θύματος. Το bullying είναι ένα αρρωστημένο φαινόμενο και κανένας μα κανένας φυσιολογικός άνθρωπος δεν μπορεί να το ανεχθεί.

Μιλάμε για **ένα θέμα που αφορά όλους μας**, ένα ομαδικό φαινόμενο που δεν αφορά μόνο τον μαθητή που εκφοβίζει και εκείνον που εκφοβίζεται, αλλά και όσους είναι παρόντες ή γνωρίζουν (τους παρατηρητές), οι οποίοι είναι είτε μαθητές είτε ενήλικες. **Οι αυταρχικοί γονείς με έλλειψη τρυφερότητας**, που είναι τιμωρητικοί και μη υποστηρικτικοί είναι μία από τις πιο βασικές αιτίες ανάπτυξης φαινομένων βίας από την παιδική κιόλας ηλικία.

Η χρήση βίας ως μέθοδο επίλυσης προβλημάτων, η έλλειψη ορίων και τα συχνά ξεσπάσματα θυμού από τους γονείς, ευθύνονται κατά κύριο λόγο για τα παιδιά και τους εφήβους που ασκούν βία είτε λεκτική είτε σωματική στους συνομηλίκους τους. Είτε το παιδί σας είναι θύτης είτε θύμα bullying, είναι ανάγκη να είστε δίπλα του. Και στις δύο περιπτώσεις έχετε την ευθύνη έλλειψης επικοινωνίας και είναι ανάγκη να το αλλάξετε.

Ακόμη, η ανοχή των γονιών απέναντι στην βίαιη συμπεριφορά των παιδιών τους και το μειωμένο ενδιαφέρον για τα συναισθήματά τους, αυξάνει ανάλογα φαινόμενα βίας και σε χώρους εκτός σπιτιού. Μία ακόμη βασική αιτία αποτελεί και η έλλειψη ενημέρωσης, συμβουλευτικής και στήριξης σε μαθητές, γονείς και καθηγητές, ενώ η συνεργασία γονιών και δασκάλων συχνά είναι ανύπαρκτη.

Η χαμηλή αυτοεκτίμηση είναι μια από τις πιο σοβαρές αιτίες που ένα παιδί ασκεί bullying. Ο εκφοβισμός του δίνει δύναμη και έλεγχο πάνω σε κάτι. Και εάν ρωτήσετε το παιδί σας το λόγο που έχει αυτή τη συμπεριφορά, είναι πολύ πιθανό να σας απαντήσει πως νιώθει ωραία να είναι το χειρότερο παιδί στο σχολείο από το να μην του δίνει κανένας σημασία. Μάθετε στο παιδί σας να αγαπά και να σέβεται τον εαυτό του, ακριβώς όπως είναι. Με αυτό τον τρόπο και θα γίνει αποδεκτός και θα σέβεται και τους γύρω του.

Απευθυνθείτε σε έναν ειδικό ή στον δάσκαλο του σχολείου ώστε να συζητήσετε εάν το παιδί σας αντιμετωπίζει κάποιο συγκεκριμένο θέμα ή δυσκολεύεται να κάνει φίλους.

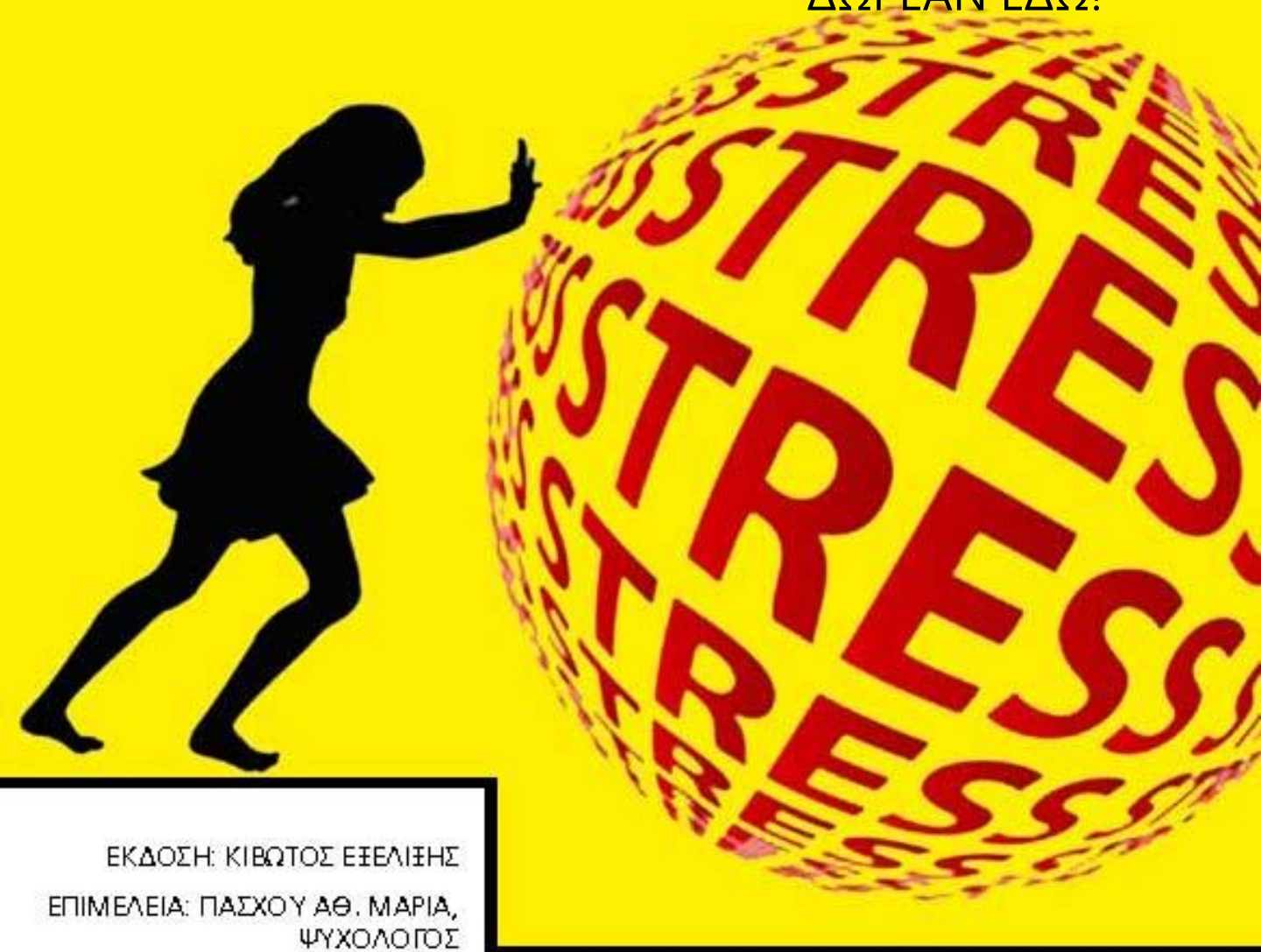
Ρωτήστε τον εαυτό σας εάν κάποιος στο σπίτι εκφοβίζει το παιδί σας. Τα παιδιά που εκτίθενται σε επιθετικές συμπεριφορές είναι πιθανό να τις επαναλάβουν στο σχολείο. Είναι σημαντικό να σκέφτεστε πώς μια συμπεριφορά σας μπορεί να επηρεάσει το παιδί σας- τον τρόπο που μιλάει, που διαχειρίζεται το θυμό του και να είστε ρεαλιστές για το εάν κάτι μπορεί να το επηρεάσει αρνητικά.

Κι όμως, όσο και να μη θέλουμε να αναλάβουμε τις ευθύνες μας ως γονείς, είμαστε οι μόνοι και κύριοι υπεύθυνοι για τα παιδιά μας και είναι ανάγκη να το καταλάβουμε, όσο το δυνατόν πιο σύντομα για την αποφυγή παρόμοιων φαινομένων βίας.

ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΔΩΡΕΑΝ
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ
kivotosexelixis.gr

ΔΩΡΕΑΝ EBOOK

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

**Για την
Παραγγελία σας
πατήστε εδώ**

ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Πάροδος Ολύμπου 9

Ηγουμενίτσα

T. 26650 21186

Γεωργίου Παπανδρέου 18

Ιωάννινα

T. 26513 10319

E. kivotosexelixis@yahoo.gr

W. <http://kivotosexelixis.gr>

F. [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>