ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020
ΤΕΥΧΟΣ # 25

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.Δραστηριότητες εγκεφαλικής οικοδόμισης για καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση, κινητικές δεξιότητες και ενδυνάμωση του κορμού.
2.Σχέση μεταξύ γαστρεντερικών συμπτωμάτων και προβληματικών συμπεριφορών στη διαταραχή του φάσματος του αυτισμού.
3.Γιατί τα παιδιά των νέων χρόνων είναι και πιο αδύναμα σωματικά;
4.Τα Ιδιοσυγκρασιακά Στυλ των Μωρών και των Παιδιών
5.Η συμβολή της οικογένειας στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών
6.Γιατί οι ηλικίες 2-7 έχουν τόση σημασία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου - Thisisus.gr
7.Baby-led weaning: μία νέα τάση ή μια σωστή παιδιατρική προσέγγιση;

Γιώργος Βέης

ΕΚΕΙ ΕΙΝΑΙ

Για τα καλοκαίρια που έρχονται
για όσα μας υπόσχονται από τώρα
και μας φτιάχνουν τη μέρα
δεν χρειάζεται να περιμένουμε
ας κοιταχτούμε μόνο στα μάτια
όχι βιαστικά κι επιπόλαια
όπως συνήθως συμβαίνει
μ' εκείνη την ευπρέπεια της συνήθειας
και της παρακμής αυτών των καιρών
αλλά, κρατώντας ο ένας τα χέρια του άλλου
απερίσπαστοι, με αφοσίωση επιτέλους
ας μείνουμε βαθιά μέσα
στο βλέμμα το συντροφικό
γιατί απλούστατα εκεί
με υπομονή
με πίστη ακλόνητη
μας περιμένουν όλα τα καλοκαίρια
από δω και πέρα.

(*Ιάβα, 12 Ιουλίου 2019*)

ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ

"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

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020
ΤΕΥΧΟΣ # 25

Δραστηριότητες εγκεφαλικής οικοδόμισης για καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση, κινητικές δεξιότητες και ενδυνάμωση του κορμού.

Γράφει ο Ανδρόνικος Τρόπιος, Εργοθεραπευτής, επιστημονικός συνεργάτης Κιβωτού Εξέλιξης.

Ένας από τους αγαπημένους χαρακτήρες των παιδιών της Disney ήταν ο Μπαλού η Αρκούδα από το Βιβλίο της Ζούγκλας. Παρατηρώντας τις κινήσεις του διαπιστώνεις πόσο πολύ βοηθάνε την λειτουργία του εγκεφάλου.

Πράγματι αυτό που συνειδητοποιείς ήταν πόσο σπουδαίο ήταν αυτό το είδος κίνησης και άσκησης για τον εγκέφαλο και για την ανάπτυξη αδρών κινητικών δεξιοτήτων που βοηθούν στην προσοχή και στην εστίαση. Πολλές είναι οι φορές που η φύση μας διδάσκει μαθήματα γιατί μπορούμε να μοιραστούμε σπουδαίες κινήσεις των ζώων. Υιοθετώντας οι γονείς αυτές τις κινήσεις της φύσης μπορούν να τις εφαρμόσουν στο σπίτι στα παιδιά τους, για να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους για ισορροπία και συντονισμό για την καλύτερη μάθηση στην τάξη. Εφόσον κάνουμε γιόγκα και crossfit στο γυμναστήριο, γιατί δεν μπορούν τα παιδιά μας να πάρουν τα ίδια οφέλη, αλλά με λίγο παραπάνω ενδιαφέρον;

Πριν ξεκινήσουμε, ας πούμε γιατί αυτές οι ασκήσεις είναι σημαντικές και πώς θα κάνουν τη διαφορά όταν το παιδί σας είναι στο σχολείο.

Ζωικές Στάσεις – Οφέλη Εγκεφάλου

Χτίζοντας τον εγκέφαλο για καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση

Κάθε τύπος άσκησης είναι σπουδαίος για τον εγκέφαλο, αλλά επειδή η γνωστική ανάπτυξη σχετίζεται με την ομιλία, τη γλώσσα, την επίλυση προβλημάτων, την ανάγνωση και τη γραφή, οι στάσεις ζώων στοχεύουν ειδικούς τομείς ώστε να οργανώσουν τον εγκέφαλο και τον σώμα για την εκμάθηση αυτών των εννοιών με τον δάσκαλό τους και στο σπίτι. Είναι επίσης σπουδαίες για το φυσικό γραμματισμό και την εκτελεστική λειτουργία στον εγκέφαλο.

Ρύθμιση Συναισθημάτων

Έχετε πάει ποτέ στο γυμναστήριο για να εξαντλήσετε την αναστάτωση σας στο διάδρομο μετά από μια δύσκολη μέρα στη δουλειά, ή μήπως έχετε παρακολουθήσει μαθήματα πυγμαχίας για να εξουδετερώσετε την οργή σας; Εάν ναι, τότε γνωρίζετε πόσο πολύ μπορεί η σωματική δραστηριότητα να απελευθερώσει κάποια από τη συσσωρευμένη αγανάκτηση και την ενέργεια που μπορεί να βιώσετε μετά από μια δύσκολη μέρα. Η συναισθηματική κατάσταση του παιδιού σας δεν διαφέρει. Αν παρουσιάσουν άγχος, θυμό, προβλήματα προσοχής ή αισθητική ευαισθησία σε ετικέτες, δυνατούς θορύβους και έντονο φως, αυτοί οι τύποι ασκήσεων μπορούν να ηρεμήσουν αυτά τα συμπτώματα. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό όταν πρόκειται να ακολουθήσει εξέταση

Αδρός και Λεπτός Συντονισμός

Η μάθηση για τον έλεγχο της σωματικής κίνησης καθώς και η ενδυνάμωση του κορμού αναπτύσσει τις αδρές κινητικές δεξιότητες του παιδιού. Τι έχει να κάνει η σωματική δραστηριότητα με τη μάθηση; Καθώς τα παιδιά μαθαίνουν να ελέγχουν τις κινήσεις των χεριών, των ποδιών και του κορμού τους, τελικά μαθαίνουν πώς να ελέγχουν τι συμβαίνει στην τάξη. Μπορούν να καθίσουν ακίνητα στην καρέκλα τους, μπορούν να επεξεργαστούν τις οδηγίες που τους έδωσε ο δάσκαλος και να κρατήσουν σωστά το μολύβι τους όταν γράφουν. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο τα παιδιά που δυσκολεύονται στο σχολείο τείνουν να είναι λιγότερο συντονισμένα, ειδικά στον αθλητισμό, ή μπορεί να είναι αδέξια στην παιδική χαρά. Όπως και τα σώματά μας, ο εγκέφαλος είναι επίσης ένας μυς που πρέπει να «τονισθεί» και να εξευγενιστεί για να μπορεί εστιάζει και να παρακολουθεί.

Εκεί που βρίσκονται τα Άγρια Πράγματα

Αρκετά μιλήσαμε, ας παίξουμε!

Περπάτημα Σκύλου (Γιόγκα για το παιδί)

Συμβουλή: Θυμηθείτε να βάλετε το παιδί σας να περπατήσει με το αντίθετο χέρι και με το αντίθετο πόδι. Αυτό θα δουλέψει και τις δύο πλευρές του εγκεφάλου για καλύτερη ανάπτυξη.

(Συνέχεια)

Δραστηριότητες εγκεφαλικής οικοδόμισης για καλύτερη συναισθηματική ρύθμιση, κινητικές δεξιότητες και ενδυνάμωση του κορμού.

(Συνέχεια)

Άλμα Λαγού (Γιόγκα για το παιδί)

Συμβουλή: Έχετε το παιδί σας να κρατάει τα χέρια κοντά στο σώμα του. Επειδή ορισμένες φορές βλέπουμε να είναι χαλαρά τα χέρια και να χτυπάνε, θα ήταν καλό να το αποφύγετε. Πρέπει να ελέγξουν την κίνησή τους. Ο έλεγχος του σώματός τους σημαίνει έλεγχο της προσοχής και της εστίασής τους. Ενθαρρύνετε τους να κρατήσουν τα πόδια τους ενωμένα και να κάνουν παύση μετά από κάθε άλμα. Πολλά παιδιά θέλουν να ξεμπερδεύουν με την άσκηση, αλλά η αργή και σταθερή κίνηση κερδίζει τον αγώνα (ευχαριστούμε τον κ. Χελώνα).

Περπάτημα Καβουριού (Γιόγκα για το παιδί)

Συμβουλή: Θα εκπλαγείτε με το πόσα παιδιά δυσκολεύονται με αυτή την άσκηση. Εάν δεν μπορούν να το κάνουν στην αρχή, μην τα παρατήσετε. Κάντε το μαζί τους αν χρειαστεί. Βοηθήστε τους να δουλέψουν πόδια και τα χέρια μαζί ενώ περπατούν. Προσπαθήστε να μην τους αφήσετε να πάνε πάρα πολύ γρήγορα γιατί μπορεί να συγκρουστούν. Είναι καλύτερο να γίνουν οι κινήσεις σωστά από το να βιαστούν να τελειώσουν

Άλμα Βατράχου (Γιόγκα για το παιδί)

Συμβουλή: Τα άλματα βατράχων είναι εξαιρετικά χρήσιμα για την ενίσχυση των ποδιών και του κορμού του παιδιού σας. Τους αφήνετε να ξεκινήσουν με λυγισμένα τα πόδια και πρέπει να πηδήξουν όσο πιο ψηλά μπορούν καθώς και να σταματούν ανάμεσα στα άλματα. Και πάλι, τους ενθαρρύνετε να κάνουν αυτά τα άλματα αργά αντί να βιαστούν, ώστε να γίνει σωστά η άσκηση. Για να κάνετε την άσκηση πιο διασκεδαστική, μπορείτε να βάλετε ένα αντικείμενο στο πάτωμα, για παράδειγμα ένα κομμάτι χάρτινης κατασκευής που να μοιάζει με ένα λουλούδι, ώστε να πηδήξουν από πάνω.

Περπάτημα Αρκούδας (Γιόγκα για το παιδί)

Συμβουλή: Αυτή η άσκηση είναι πολύ πιο δύσκολη απ' όσο νομίζετε και είναι σημαντικό να γίνει σωστά. Για να περπατήσει όπως ο φίλος μας ο Μπαλού, το παιδί σας πρέπει να περπατήσει χρησιμοποιώντας το ίδιο χέρι και πόδι ταυτόχρονα, κάτι που είναι αντίθετο από το πώς κάναμε το περπάτημα του σκύλου. Ξεκινήστε με το δεξί χέρι και το πόδι, κάνοντας ένα βήμα προς τα εμπρός και στη συνέχεια μεταβείτε στην αριστερή πλευρά. Μπορεί να είναι δύσκολο στην αρχή, αλλά με εξάσκηση θα το κατανοήσουν.

Περπάτημα Φώκιας (Γιόγκα για το παιδί)

Συμβουλή: Νομίζω ότι το περπάτημα της φώκιας είναι η πιο διασκεδαστική άσκηση! Μπορεί να είναι πιο δύσκολη για τα μικρότερα παιδιά, επομένως όταν είναι αρκετά μεγάλα ή έτοιμα, είναι καλό να τα βάλετε να προσπαθήσουν. Το παιδί σας πρέπει να ξεκινήσει μπρούμυτα και να αρχίσει να σέρνεται προς εσάς με τους αγκώνες (βεβαιωθείτε ότι έχουν μαλακή επένδυση από κάτω). Πείτε τους να κρατήσουν τα πόδια τους ενωμένα και καθώς περπατούν προς τα εμπρός στους αγκώνες τους, πρέπει να κουνήσουν τα πόδια τους μπρος πίσω όπως η ουρά του ψαριού ή όπως κάνουν οι φώκιες στον ζωολογικό κήπο.

Περπάτημα Γορίλα (Γιόγκα για παιδί)

Συμβουλή: Για το περπάτημα του γορίλα, τα παιδιά πρέπει καθώς κρατάνε τους αστραγάλους τους, να προχωρήσουν με τα χέρια και τα πόδια ταυτόχρονα. Είναι σημαντικό να κρατήσουν τα χέρια τους στους αστραγάλους τους ενώ περπατούν μπροστά. Εξαιρετική άσκηση για ισορροπία και συντονισμό!

Περπάτημα Πιγκουίνου (Γιόγκα για το παιδί)

Συμβουλή: Αν τα παιδιά σας έχουν δει τη γνωστή νταντά Mary Poppins, στοιχηματίζω ότι ήδη γνωρίζουν πώς να κάνουν αυτή την άσκηση. Βάλτε το παιδί σας με τα πόδια να κοιτάνε προς τα έξω, όπως ένας πιγκουίνος, και τα χέρια τους στο πλάι (παλάμες αντίστροφα). Θα πρέπει να περπατήσουν πέρα δώθε προς εσάς καθώς κάνουν αυτή τη δραστηριότητα.

Καλή διασκέδαση!

Ελεύθερη μετάφραση και προσαρμογή απο:

https://ilslearningcorner.com/2015-05-these-may-be-the-best-wild-things-youve-seen-for-gross-and-fine-motor-yoga-for-kid/?fbclid=IwAR0YvCAFgkbEjTJbAJwoiyNYYMdBzVhIpQmx0qVrvxDb6hXLBzeu5qdJVi8

Σχέση μεταξύ γαστρεντερικών συμπτωμάτων και προβληματικών συμπεριφορών στη διαταραχή του φάσματος του αυτισμού.

Μετάφραση:Τάσος Μώκας, Εκπαιδευτικός, Λογοθεραπευτής s.i. Επιστημονικός υπεύθυνος Κιβωτού Εξέλιξης

Για χρόνια, οι ερευνητές έχουν τεκμηριώσει τόσο γαστρεντερικά ζητήματα όσο και προβληματικές συμπεριφορές, όπως επιθετικότητα, σε πολλά παιδιά με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού. Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο του Μισσούρι διαπίστωσαν ότι προβληματικές συμπεριφορές μπορεί να υποδηλώνουν γαστρεντερική δυσφορία σε παιδιά και εφήβους με αυτισμό.
Ο Bradley Ferguson, επίκουρος ερευνητής στα τμήματα της ψυχολογίας της υγείας, της ακτινολογίας και του Thompson Center for Autism & Neurodevelopmental Disorders, εξέτασε αρχεία από 340 παιδιά και εφήβους με αυτισμό που είναι ασθενείς στο Thompson Center. Ο Ferguson διαπίστωσε ότι το 65% των ασθενών παρουσίασαν δυσκοιλιότητα, σχεδόν οι μισοί εμφάνισαν και πόνο στο στομάχι, σχεδόν το 30% εμφάνισαν διάρροια και το 23% εμφάνισαν ναυτία. Επιπλέον, μερικά από αυτά τα γαστρεντερικά συμπτώματα συσχετίστηκαν με διάφορες συμπεριφορές, όπως άγχος και επιθετικότητα.
«**Αρχίζουμε να καταλαβαίνουμε καλύτερα πώς τα γαστρεντερικά προβλήματα συμπίπτουν με προβληματικές συμπεριφορές στην ASD**«, δήλωσε ο Ferguson. Για παράδειγμα, διαπιστώσαμε ότι τα άτομα με αυτισμό και συνυπάρχουσα ναυτία είχαν περίπου 11% περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσουν επιθετικές συμπεριφορές. Επομένως, η αντιμετώπιση της ναυτίας μπορεί να ανακουφίσει τις επιθετικές συμπεριφορές που τελικά θα αυξήσουν την ποιότητα ζωής του ασθενούς καθώς και η οικογένεια τους.»

Ένα στα 59 παιδιά στις Ηνωμένες Πολιτείες διαγιγνώσκεται με διαταραχή φάσματος αυτισμού. Δεδομένου ότι η αναπτυξιακή διαταραχή μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνικές δεξιότητες, την ομιλία και τη μη λεκτική επικοινωνία ενός ατόμου, μπορεί να είναι δύσκολο για τα άτομα με τη διαταραχή να επικοινωνήσουν επαρκώς άλλες προκλήσεις για την υγεία, όπως η γαστρεντερική δυσφορία.

Ο Ferguson και οι συνάδελφοί του διαπίστωσαν επίσης ότι η σχέση μεταξύ προβληματικών συμπεριφορών και γαστρεντερικών συμπτωμάτων διέφερε μεταξύ μικρών παιδιών και μεγαλύτερων παιδιών με αυτισμό. Ενώ η επιθετική συμπεριφορά σε μικρότερα παιδιά, ηλικίας 2-5 ετών, συσχετίστηκε με προβλήματα του άνω γαστρεντερικού συστήματος, όπως ναυτία και πόνους στο στομάχι, μεγαλύτερα παιδιά, ηλικίας 6-18 ετών, με μεγαλύτερο άγχος είχαν περισσότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν χαμηλότερα γαστρεντερικά προβλήματα όπως δυσκοιλιότητα και διάρροια. Η κατανόηση αυτών των διαφορών μπορεί να βοηθήσει στη διαμόρφωση μελλοντικών θεραπειών για άτομα με αυτισμό.

«Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν περαιτέρω τη σημασία της αντιμετώπισης γαστρεντερικών προβλημάτων στον αυτισμό», δήλωσε ο Ferguson. «Πολλά παιδιά και έφηβοι με διαταραχή του φάσματος του αυτισμού συχνά δεν είναι σε θέση να επικοινωνήσουν προφορικά την ενόχληση τους, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε προβληματική συμπεριφορά ως μέσο επικοινωνίας της δυσφορίας τους.»

Ο Ferguson σημείωσε ότι, δεδομένου ότι η μελέτη έχει συσχετιστικό χαρακτήρα, δεν είναι ακόμα σαφές εάν τα γαστρεντερικά συμπτώματα προκαλούν τη συμπεριφορά του προβλήματος ή το αντίστροφο.

Γιατί τα παιδιά των νέων χρόνων είναι και πιο αδύναμα σωματικά;

Επιμέλεια / Μετάφραση: Τρόπιος Ανδρόνικος, Εργοθεραπευτής, Επιστημονικός συνεργάτης Κιβωτού Εξέλιξης

Τα Κινητά τηλέφωνα, οι υπολογιστές,τα βιντεοπαιχνίδια,τα iPads και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές μας διευκολύνουν πλέον να επικοινωνούμε με όλο τον κόσμο και βοηθά τα παιδιά μας να κρατήσουν επαφή με ξαδέρφια, φίλους και συμμαθητές. Η τεχνολογία έχει εξελιχθεί τόσο πολύ που τα iPad και άλλες συσκευές έχουν γίνει βασικά αντικείμενα ακόμη και στην τάξη μέσα.

Παρόλο που μερικές εφαρμογές μπορεί να μην είναι το καλύτερο ακαδημαϊκό εργαλείο για τα παιδιά, υπάρχουν πολλές εφαρμογές και εργαλεία μάθησης που συχνά χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί στις τάξεις τους. Ακόμη και οι 'παλιοί' μαθαίνουμε πώς να στέλνουμε κείμενο, να τραβάμε φωτογραφίες και να χρησιμοποιούμε το GPS στα τηλέφωνα μας. Τα παιδιά στη σημερινή εποχή μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν αυτές τις συσκευές σε μικρότερες ηλικίες και συχνά είναι μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι γονείς για να αποσπάσουν τη προσοχή των παιδιών σε εστιατόρια και σε άλλους δημόσιους χώρους. Ακόμη και τα 2χρονα παιδιά γνωρίζουν πως να βρούν ένα βίντεο στο κινητό τηλέφωνο.

Η τεχνολογία αλλάζει συνεχώς και ενώ αυτές καθιστούν τη πληροφόρηση πιο προσιτή και χρήσιμη για τους μαθητές, εμείς οι 'παλιοί' έχουμε όντως πλεονέκτημα έναντι αυτών των ανερχόμενων νέων εφαρμογών στο σχολείο;

Μια πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι οι νεαροί ενήλικες έχουν εκπληκτικά αδύναμη λαβή στα χέρια σε σχέση με τις παλαιότερες γενιές, κάτι που θα μπορεί να είναι αποτέλεσμα από τη χρήση ολοένα και περισσότερων των ηλεκτρονικών συσκευών και λιγότερης χρήσης του μολυβιού.

Τα Κινητά τηλέφωνα, οι υπολογιστές,τα βιντεοπαιχνίδια,τα iPads και άλλες ηλεκτρονικές συσκευές μας διευκολύνουν πλέον να επικοινωνούμε με όλο τον κόσμο και βοηθά τα παιδιά μας να κρατήσουν επαφή με ξαδέρφια, φίλους και συμμαθητές. Η τεχνολογία έχει εξελιχθεί τόσο πολύ που τα iPad και άλλες συσκευές έχουν γίνει βασικά αντικείμενα ακόμη και στην τάξη μέσα.

Παρόλο που μερικές εφαρμογές μπορεί να μην είναι το καλύτερο ακαδημαϊκό εργαλείο για τα παιδιά, υπάρχουν πολλές εφαρμογές και εργαλεία μάθησης που συχνά χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί στις τάξεις τους. Ακόμη και οι 'παλιοί' μαθαίνουμε πώς να στέλνουμε κείμενο, να τραβάμε φωτογραφίες και να χρησιμοποιούμε το GPS στα τηλέφωνα μας. Τα παιδιά στη σημερινή εποχή μαθαίνουν πώς να χρησιμοποιούν αυτές τις συσκευές σε μικρότερες ηλικίες και συχνά είναι μέθοδοι που χρησιμοποιούν οι γονείς για να αποσπάσουν τη προσοχή των παιδιών σε εστιατόρια και σε άλλους δημόσιους χώρους. Ακόμη και τα 2χρονα παιδιά γνωρίζουν πως να βρούν ένα βίντεο στο κινητό τηλέφωνο.

Η τεχνολογία αλλάζει συνεχώς και ενώ αυτές καθιστούν τη πληροφόρηση πιο προσιτή και χρήσιμη για τους μαθητές, εμείς οι 'παλιοί' έχουμε όντως πλεονέκτημα έναντι αυτών των ανερχόμενων νέων εφαρμογών στο σχολείο;

Μια πρόσφατη έρευνα δείχνει ότι οι νεαροί ενήλικες έχουν εκπληκτικά αδύναμη λαβή στα χέρια σε σχέση με τις παλαιότερες γενιές, κάτι που θα μπορεί να είναι αποτέλεσμα από τη χρήση ολοένα και περισσότερων των ηλεκτρονικών συσκευών και λιγότερης χρήσης του μολυβιού. Ορισμένοι μπορεί ακόμη και να υποστηρίξουν ότι τα ηλεκτρονικά εμποδίζουν την εκπαίδευση των μαθητών και δεν τους βοηθούν τόσο στο να προχωρήσουν επειδή δεν διαθέτουν ανεπτυγμένες λεπτές κινητικές δεξιότητες που εξυπηρετούν τη γραφή, το πιάσιμο του μολυβιού και την λειτουργία του εγκεφάλου.

(Συνέχεια)

Γιατί τα παιδιά των νέων χρόνων είναι και πιο αδύναμα σωματικά;

(Συνέχεια)

Εάν οι Εργοθεραπευτές βλέπουν ήδη σημάδια που υποδηλώνουν αδύναμη λαβή των χεριών σε ανθρώπους παλαιότερων γενιών, τι μπορούμε να περιμένουμε από τις νεότερες γενιές και ίσως είναι ένας από τους λόγους για τους οποίους βλέπουμε μαθησιακά ελλείμματα και αισθητηριακές δυσκολίες στη τάξη;

ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΛΟΓΩ ΑΔΥΝΑΜΗΣ ΛΑΒΗΣ ΧΕΡΙΩΝ.

Όταν τα παιδιά χαρακτηρίζονται από αδύναμη λαβή χεριών, οι απλές μαθησιακές εργασίες μπορούν να γίνουν δύσκολες, όπως το κράτημα ενός μολυβιού, η προτίμηση του δεξιού ή του αριστερού χεριού (πλευρίωση), οι μειωμένες λεπτές κινητικές δεξιότητες, η ορθή γραφή των γραμμάτων και των αριθμών, τα φερμουάρ, η κόπωση κατά τη διάρκεια του γραψίματος και ο μειωμένος οπτικοκινητικός συντονισμός κατά την ανάγνωση.

Πλέον, οι χειρόγραφες σημειώσεις και τα γράμματα έχουν αντικατασταθεί από σύγχρονα τεχνολογικά μέσα.(laptop, email, ηλεκτρονικές συσκευές).

Ποια είναι λοιπόν η σπουδαιότητα της λαβής; Η ανάπτυξη της δύναμης των χεριών και των λεπτών κινητικών δεξιοτήτων συνδέεται με κάτι παραπάνω από το γράψιμο και τη χρήση του μολυβιού. Οι ερευνητές έχουν επίσης βρει μια σχέση ανάμεσα στο τρόπο που ο εγκέφαλος μεταβαίνει από τη λειτουργία του δεξιού ημισφαιρίου (δημιουργίες, συναισθήματα) στη λειτουργία του αριστερού ημισφαιρίου (λογική, κριτική σκέψη). Εάν ο εγκέφαλος αποτύχει να μεταβεί από το δεξί στο αριστερό ημισφαίριο, τα παιδιά γίνονται πιο συναισθηματικά χωρίς να χρησιμοποιούν τη λογική, καθώς μεγαλώνουν. Αυτός είναι και ο λόγος για το οποίο πολλοί γονείς και δάσκαλοι παρατηρούν σήμερα περισσότερες δυσκολίες στη προσοχή στη τάξη, στην αισθητηριακή ολοκλήρωση, τη ‘κατάρρευση’, το άγχος και τα συναισθηματικά προβλήματα.

Η ενίσχυση της λαβής του χεριού του παιδιού σας με δραστηριότητες λεπτού κινητικού συντονισμού και γραφής, μπορεί να ενισχύσουν ανώτερες εγκεφαλικές δραστηριότητες του αριστερού ημισφαιρίου όπως είναι η οργάνωση, η ολοκλήρωση εργασιών, η απομνημόνευση γεγονότων, ο έλεγχος των συναισθημάτων, η ομιλία και η γλώσσα, η εξωλεκτική επικοινωνία και πολλά άλλα.

ΠΩΣ ΕΝΙΣΧΥΕΤΑΙ Η ΛΑΒΗ ΤΟΥ ΜΟΛΥΒΙΟΥ

Τα ορόσημα για τη λαβή του μολυβιού και τις γραφοκινητικές δεξιότητες ξεκινούν όταν τα παιδιά είναι μωρά καθώς αρχίζουν να κατανοούν και να αναζητούν αντικείμενα. Τελικά, τα χέρια, τα δάχτυλα τους, οι καρποί και οι αγκώνες τους γίνονται πιο δυνατοί καθώς πιάνουν μπάλες, σφίγγουν τα παιχνίδια και αρχίζουν να ζωγραφίζουν με μαρκαδόρους και κηρομπογιές. Αυτό συμβαίνει όταν αρχίζει να αναπτύσσεται η παλάμη του παιδιού. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, η παλαμιαία σύλληψη μπορεί αυτόματα να μετατραπεί σε σύλληψη με τα δάχτυλα για να γράφει και να κρατάει το μολύβι με το σωστό τρόπο.

Παρακάτω ακολουθεί η αναπτυξιακή εξέλιξη:

1)3-6 μήνες

- Πιάνει κουδουνίστρες, δάχτυλα, μικρά παιχνίδια.
- Αρχίζει να ‘χτυπάει’ παιχνίδια.
- Πιάνει αντικείμενα με όλο το χέρι του.
- Κρατά αντικείμενα με ολόκληρη τη γροθιά του.

Αναπτύσσει τη παλαμιαία σύλληψη.

(Συνέχεια)

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ
ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2020
ΤΕΥΧΟΣ # 25

Γιατί τα παιδιά των νέων χρόνων είναι και πιο αδύναμα σωματικά;

(Συνέχεια)

•2)6-8 μήνες

•Πιάνει μεγάλα αντικείμενα, όπως τουβλάκια.

•Παίρνει αντικείμενα και τα βάζει στο στόμα του.

•Αρχίζει να χρησιμοποιεί τον αντίχειρα.

Ανεπτυγμένη παλαμιαία σύλληψη.

3)8-10 μήνες

•Η παλαμιαία σύλληψη μετατρέπεται σε σύλληψη των δαχτύλων.

•Χρησιμοποιεί τον αντίχειρα και τα δάχτυλα για να πιάσει αντικείμενα.

•Συγκρούει αντικείμενα μεταξύ τους.

•Μεταφέρει αντικείμενα από το ένα χέρι στο άλλο.

Η σύλληψη των δαχτύλων ξεκινά να αναπτύσσεται.

4)10-15 μήνες

•Παίρνει αντικείμενα με λίγη προσπάθεια.

•Αρχίζει να δείχνει προτίμηση για το ένα από τα δύο χέρια (πλευρίωση).

•Αρχίζει να σηκώνει και να χρησιμοποιεί πιρούνια και κουτάλια.

•Χρησιμοποιεί ολόκληρο το χέρι για να ζωγραφίσει με μαρκαδόρους ή κηρομπογιές.

Η παλαμιαία σύλληψη έχει αναπτυχθεί

Υπερισχύει η παλαμιαία σύλληψη

5)2-3 χρονών

•Χρησιμοποιεί όλα τα δάχτυλα για να πιάσει το εργαλείο γραφής, αλλά ο καρπός είναι γυρισμένος ώστε η παλάμη κοιτάζει προς τα κάτω στη σελίδα.

•Η κίνηση προέρχεται κυρίως από τον αγκώνα.

•Τα παιδιά ξεκινούν να αντιγράφουν μια οριζόντια, κάθετη και κυκλική γραμμή.

Πρηνισμού με έκταση δείκτη

6)3-4 χρονών
•Κρατά το μολύβι ή το στυλό με 4 δάχτυλα.

•Ξεκινά να σχηματίζεται ένα τόξο μεταξύ του αντίχειρα και του δείκτη.

•Η κίνηση έρχεται τώρα από το καρπό και τα δάχτυλα.

•Τα παιδιά ξεκινούν να ενώνουν τελείες προκειμένου να σχεδιάσουν μια εικόνα, σε ζιγκ-ζαγκ και γραμμές που τέμνονται.

Ανεπτυγμένη σύλληψη με 4 δάχτυλα.

7)4-6 χρονών

•Η λαβή γίνεται με 3 δάχτυλα και ο αντίχειρας, ο δείκτης και το μεσαίο δάχτυλο λειτουργούν μαζί.

•Τα παιδιά μπορούν να αντιγράψουν διαγώνιες γραμμές, τετράγωνα, σταυρούς και τρίγωνα.

•Τα παιδιά αρχίζουν να κινούν τα δάχτυλα τους πιο κοντά στη άκρη του μολυβιού για καλύτερη ακρίβεια.

Δυναμική τριποδική λαβή

Τετραποδική λαβή

(Συνέχεια)

Κιβωτός Εξέλιξης
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών

Γιατί τα παιδιά των νέων χρόνων είναι και πιο αδύναμα σωματικά;

(Συνέχεια)

. ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΛΑΒΗΣ

-Έρπει. Δοκιμάστε να περνάει από εμπόδια, να κάνετε σκυταλοδρομία και άλλα παιχνίδια

-Καροτσάκι. Το παιδί ακουμπά τις παλάμες του στο πάτωμα, ενώ εσείς ή κάποιο άλλο παιδί κρατάει τα πόδια του. Δείτε πόσο μακριά μπορεί να περπατήσει με τα πόδια του. Δοκιμάστε επίσης να κουβαλά πράγματα με καροτσάκι κήπου.

-Yoga για παιδιά. Στάσεις όπως ο «κάτω σκύλος», το «τραπεζάκι» ή το “handstand” είναι πολύ καλές ασκήσεις κουβαλήματος βάρους για να δοκιμάσουν τα παιδιά.

-Στο πάτωμα. Δοκιμάστε να παίξετε επιτραπέζια, ζωγραφική ή με διάφορα παιχνίδια, ενώ το παιδί είναι στο πάτωμα με την κοιλιά έτσι ώστε να κρατάει το βάρος του με τα χέρια

-Στην κοιλίτσα. Είναι πολύ ωραία ενδυνάμωση χεριών για τα μωρά… Βάλτε τα με την κοιλιά. Παιχνιδάκια βοηθούν έτσι ώστε να γίνεται πιο διασκεδαστική.

-Τουβλάκια. Βοηθούν στην ενδυνάμωση της σύλληψης. Τα μικρότερα σε μέγεθος είναι ιδανικά για μεγαλύτερα παιδιά, που έχουν αναπτυγμένες δεξιότητες. Ενώ τα μεγαλύτερα σε μέγεθος για τα μικρότερα

-Βέλκρο. Το να τραβάει το παιδί ενάντια στην αντίσταση του βέλκρο είναι καλή άσκηση ενδυνάμωσης. Δοκιμάστε να κάνετε προσαρμογές σε βιβλία προσθέτοντας μικρές κάρτες με βέλκρο, να ανοίγει λωρίδες από βέλκρο ή άλλες διασκεδαστικές δραστηριότητες λεπτής κίνησης με αντικείμενα του σπιτιού.

-Ενώνοντας μεγάλες χάντρες. Οι μεγάλες χάντρες που ενώνονται μαζί(snap beads) είναι εξαιρετικές για την ενίσχυση των μεγαλύτερων μυών του χεριού και αυτές σε μικρότερο μέγεθος κατάλληλες για την ενίσχυση της ακρίβειας των μυών.

-Πλάστης ζύμης. Να πιάνει, να πιέζει και να ρολάρει με τον πλάστη είναι ωραία δραστηριότητα για να δυναμώσουν τα χέρια και τα δάκτυλα. Δοκιμάστε το σε πλαστελίνη, σε προστατευτικό συσκευασίας ή κατά τη διάρκειας της προετοιμασίας φαγητού.

-Θεραπευτική πλαστελίνη. Αυτό το ελαστικό υλικό είναι πολύ καλό εργαλείο. Υπάρχουν πολύ τρόποι να την τραβήξεις να δουλέψουν τα χέρια ενάντια στην αντίσταση.

-Παίζοντας με πλαστελίνη ή πηλό. Να ζουλάνε, να τσιμπάνε, να ρολάρουν, να πιέζουν. Όλα ιδανικά για δυναμώσουν οι μύες.

-Σφουγγάρια. Ενισχύστε τα παιδιά να συμμετέχουν σε δουλειές(2) στο σπίτι, όπου πρέπει να στύψουν σφουγγάρια ή υγρά πανιά.

-Αντι-στρες μπαλάκια. Προτρέψτε τα παιδιά σας να κάνουν αρκετές επαναλήψεις πιέζοντας το μπαλάκι.

-Απλικατέρ, νεροπίστολα, μπουκάλια με πίεση. Ζητήστε από το παιδί να ποτίσει τα φυτά με απλικατέρ ή βάλτε ένα στόχο για να τον πετύχει με το νεροπίστολο.

-Αρμέγοντας την αγελάδα. Δεν έχετε αληθινή, το φανταστήκαμε. Μπορείτε να κάνετε την εξής δραστηριότητα: Γεμίστε ένα πλαστικό γάντι μιας χρήσης με νερό, αφού το έχετε τρυπήσει με μία βελόνα. Δέστε το στην ανοιχτή άκρη και ζητήστε από το παιδί να κάνει ότι αρμέγει την αγελάδα, με το να πιέζει το γάντι για να γεμίσει το ποτήρι.

-Τσιμπιδάκια και λαβίδες. Χρησιμοποιήστε τις για πιάσει το παιδί μπάλες από βαμβάκι και άλλα υλικά ή να πιάνει κυβάκια για να φτιάξει έναν πύργο.

Πηγές: https://ilslearningcorner.com/2016-11-hand-grip-weak-hands-weak-body-why-kids-and-millennials-are-losing-their-grip/?fbclid=IwAR0kBePh-mB7vi9iZq3T7pmf-zm2W32gj8UlEScUJCW-w0lFhTCWNkGdgb4

http://www.proseggisi.gr/%CE%B5%CE%BD%CE%B4%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%BC%CF%89%CF%83%CE%B7-%CF%87%CE%B5%CF%81%CE%B9%CE%BF%CF%85-35-%CE%B4%CE%B9%CE%B1%CF%83%CE%BA%CE%B5%CE%B4%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AD%CF%82-%CE%B4%CF%81/?fbclid=IwAR02B96SLh5RlxE-hTtZSFvFetswFUiIpzwX2RIlEJ3Is61a0Zx2Gdj3KHI

Τα Ιδιοσυγκρασιακά Στυλ των Μωρών και των Παιδιών

Αλεξάνδρου Στράτος. Δ/ντής Κέντρου ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Όπως όλοι οι ενήλικες, έτσι και όλα τα παιδιά έχουν τη δική τους ιδιοσυγκρασία (ταμπεραμέντο). Γεννηθήκαμε λοιπόν με συγκεκριμένη ιδιοσυγκρασιακή «ταυτότητα» που μας χαρακτήρισε με διαφορετικά χαρακτηριστικά σαν «εύκολα» ή «δύσκολα», ενεργητικά ή παθητικά παιδιά. Οι γονείς πρέπει λοιπόν να είναι έτοιμοι να αντιμετωπίσουν την «ιδιαιτερότητα» στην ιδιοσυγκρασία του παιδιού τους, αλλά και να ζητήσουν τη βοήθεια και να συζητήσουν με τον Παιδίατρο και Ειδικούς, όταν αυτές οι ιδιαιτερότητες καθιστούν δυσλειτουργική την επίδοση των παιδιών τους.

Αλλά και σε εμάς ως ενήλικες, η ιδιοσυγκρασία του καθενός ορίζει εάν μπορούμε ή όχι να κάνουμε παρέα, να έχουμε κοινά ενδιαφέροντα και αρμονική σχέση.

Τα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας είναι ξεχωριστά πρότυπα συμπεριφοράς καθ ‘όλη τη διάρκεια της ζωής μας, αλλά είναι πιο αισθητά και μελετώνται περισσότερο στα παιδιά. Τα μωρά συνήθως περιγράφονται από την ιδιοσυγκρασία, αλλά η διαχρονική έρευνα εδώ και έναν αιώνα άρχισε να καθιερώνει το ταμπεραμέντο ως κάτι που είναι σταθερό σε όλη τη διάρκεια ζωής.

Τι είναι η Ιδιοσυγκρασία (temperament);

Στα βρέφη, είναι οι ιδιαίτερες οργανικές προδιαθέσεις και οι χαρακτηριστικοί τρόποι αντίδρασης στους οποίους βασίζεται η μετέπειτα εξέλιξη των διαφόρων γνωρισμάτων της προσωπικότητας. Εμφανίζει σχετική σταθερότητα έκφρασης σε διάφορες καταστάσεις και περιόδους ανάπτυξης και είναι αποτέλεσμα των αλληλεπιδράσεων της κληρονομικότητας, της βιολογικής ωρίμανσης και των εμπειριών του ατόμου (2008 Χουντουμάδη, Πατεράκη, «Λεξικό Ψυχολογίας»).

Οι Chess and Thomas (1983) την ορίζουν ως «τον συνδυασμό ψυχικών, σωματικών και συναισθηματικών χαρακτηριστικών ενός ατόμου, η φυσική του προδιάθεση». Αναφέρεται γενικά σε σταθερές ατομικές διαφορές στη συμπεριφορά που βασίζονται βιολογικά και είναι σχετικά ανεξάρτητες από τη μάθηση, το σύστημα αξιών και συμπεριφορών.

Ο Robert Cloninger (1987) αναφέρει ότι «η ιδιοσυγκρασία είναι το σύνολο των ειδικών βιολογικών και ψυχολογικών στοιχείων που χαρακτηρίζουν ένα άτομο, καθορίζουν την προσωπικότητα, τις αντιδράσεις και τη συμπεριφορά του και το κάνουν διαφορετικό από άλλα άτομα». Τα στοιχεία αυτά έχουν διαμορφωθεί από την επίδραση των εξής παραγόντων:

-της κληρονομικότητας,
-του κοινωνικού και οικογενειακού περιβάλλοντος,
-των εκπαιδευτικών και λοιπών εμπειριών του ατόμου
-του τρόπου ζωής του ατόμου

Αν και έχει συμφωνηθεί ένας ευρύς ορισμός της ιδιοσυγκρασίας, έχουν αναπτυχθεί πολλά σχήματα ταξινόμησης για την ιδιοσυγκρασία και ακόμα επικρατεί μεγάλη συζήτηση για αυτήν.

Ας δούμε όμως την ιδιοσυγκρασιακότητα των μωρών και των μικρών παιδιών αλλά και την εξέλιξή της κατά την ωρίμανση.

Α. ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 0-5 ΕΤΩΝ

Στα μικρά παιδιά, 9 είναι οι παράγοντες της ιδιοσυγκρασίας: Διάθεση, Επιμονή, Προσοχή, Ρουτίνα-Βιολογικοί Κύκλοι (Ρυθμιστικότητα), Αντίδραση Σε Νέους Ερεθισμούς, Προσαρμοστικότητα, Απουσία Άσκοπης Κινητικότητας, Αντιδραστικότητα Σε Ερεθίσματα, Ένταση Αντίδρασης.

Επίσης τα μωρά και τα μικρά παιδιά, χωρίζονται σε 4 είδη με βάση την ιδιοσυγκρασία τους:

-Το «Εύκολο» μωρό-παιδί
-Το «Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση»
-Το «Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση» και
-Το «Αργό να ζεσταθεί»

Ας δούμε αυτούς τους παράγοντες και τα είδη πιο αναλυτικά:

(Συνέχεια)

Τα Ιδιοσυγκρασιακά Στυλ των Μωρών και των Παιδιών

(Συνέχεια)

1. Διάθεση

Το ποσόν της ευχαρίστησης, παιχνιδιάρικης διάθεσης και φιλικότητες σε σχέση με το ποσό του κλάματος και της μη φιλικής εκδήλωσης.

Εύκολο : Συνεχώς χαρούμενο, γελαστό, θετικό.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Δείχνει συνήθως παθητικό και περισσότερο του αναμενόμενου αποτραβηγμένο / ήρεμο, φτωχή επαφή με το περιβάλλον .

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Ταράζεται και κλαίει με το παραμικρό, γκρινιάζει πολύ συχνά, δεν είναι χαμογελαστό και σπάνια βρίσκεται σε καλή διάθεση.

Αργό να «ζεσταθεί» : Ποικίλλει η διάθεσή του αλλά όχι ακραία. Αργεί να ανταποκριθεί αλλά τελικά ανταποκρίνεται θετικά.

2. Επιμονή

Η εξακολούθηση της προσπάθειας παρά τις πιθανές δυσκολίες που εμφανίζονται.

Εύκολο : Βάζει τα δυνατά του να προσεγγίσει και να επιτύχει κάτι που θέλει και θα το προσπαθήσει με υπομονή και επιμονή για πολύ ώρα.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : **Δεν** επιμένει στην προσπάθεια να εμπλακεί με το περιβάλλον ή θα μεταφέρει πολύ γρήγορα το ενδιαφέρον του αλλού.

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Παραιτείται μετά από λίγα δευτερόλεπτα νευριασμένο που δε μπορεί να καταφέρει κάτι ή θα μεταφέρει το ενδιαφέρον του αλλού.

Αργό να «ζεσταθεί» : Έχει τη διάθεση να τα παρατήσει εύκολα, αλλά με την παρότρυνση του ενήλικα τελικά θα εμπλακεί μετά όμως από προσπάθεια.

3. Προσοχή

Η ικανότητα επικέντρωσης σε ένα ερέθισμα παραβλέποντας κάποιο άλλο και το μέγεθος του χρόνου που συνεχίζεται μία δραστηριότητα χωρίς διακοπή.

Εύκολο : Στυλώνει το βλέμμα σε αυτό που το ενδιαφέρει, ακούει τις κουβέντες μας με προσοχή και διατηρεί την εμπλοκή του σε αυτό που επιθυμεί.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Δεν στέλνει ενεργητικά την προσοχή του δυναμικά και ενεργητικά παρά σε ελάχιστα πράγματα.

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση: Μετατοπίζεται συνεχώς από το ένα ερέθισμα στο άλλο, δεν διατηρεί προσοχή παρά για πολύ ελάχιστο χρόνο.

Αργό να «ζεσταθεί» : Δυσκολεύεται αρχικά να προσανατολιστεί και χρειάζεται την επίμονη βοήθειά μας για να το καταφέρει. Σε κάποιες δραστηριότητες τα καταφέρνει καλύτερα και σε κάποιες άλλες αποτυγχάνει.

4. Ρουτίνα- Βιολογικοί Κύκλοι (Ρυθμιστικότητα)

Η προβλεψιμότητα ή μη του χρονισμού (ρύθμισης) των βιολογικών δράσεων (πείνα, χώνεψη, κύκλοι ύπνου, κενώσεις κλπ).

Εύκολο : Έχει σταθερούς βιολογικούς κύκλους, μπαίνει εύκολα σε βιολογική ρουτίνα και συνηθίζει σε συγκεκριμένες ώρες ύπνου ή φαγητού (έχει καλό βιολογικό ρολόι).

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Δείχνει ασταθή ωράρια ή επίμονες βιολογικές ρουτίνες, δεν δείχνει εμφανώς να πεινάει, κοιμάται πολύ.

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Έχει ασταθή ωράρια, δεν μπαίνει εύκολα σε ρουτίνα, δεν πεινά και δεν κοιμάται ποτέ την ίδια ώρα της ημέρας και κοιμάται λίγο ή ανήσυχα (δεν έχει φτιάξει βιολογικό ρολόι).

Αργό να «ζεσταθεί» : Ποικίλλει. Σε άλλα πράγματα είναι καλύτερα ρυθμισμένο από άλλα. Χρειάζεται χρόνο για να συνηθίσει νέες αλλαγές και ρουτίνες (φαγητού, ύπνου κλπ).

5. Αντίδραση Σε Νέους Ερεθισμούς

Η φύση της εσωτερικής αντίδρασης σε μία νέα κατάσταση ή ερέθισμα.

Εύκολο :Αποδέχεται εύκολα κάθε καινούργιο μη ενοχλητικό ερεθισμό (πρόσωπα – υλικά – καταστάσεις – εκπλήξεις). Η προσέγγιση φαίνεται με θετική ψυχική αντίδραση (χαμόγελο, ομιλία, έκφραση προσώπου) ή κινητική δραστηριοποίηση.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Δείχνει να αδιαφορεί σε νεωτερισμούς, υπό-αντιδρά και αδιαφορεί σε νέα πρόσωπα – υλικά – καταστάσεις. Δεν αντιδρά σε εκπλήξεις (απάθεια).

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Έχει αυξημένη τάση να υπέρ-αντιδρά και να απορρίπτει καινούργια πρόσωπα – υλικά – καταστάσεις. Δεν θέλει εκπλήξεις (ταράζεται). Η απόσυρση φαίνεται με αρνητική ψυχική αντίδραση (κλάμα, γκρίνια, ομιλία, έκφραση προσώπου) ή κινητική δραστηριοποίηση (απομακρύνεται, πετάει το καινούργιο φαγητό, απωθεί το παιχνίδι).

(Συνέχεια)

Τα Ιδιοσυγκρασιακά Στυλ των Μωρών και των Παιδιών

(Συνέχεια)

Αργό να «ζεσταθεί» : Στην αρχή δείχνει αρνητικό (πιθανά και φοβισμένο) σε νέα πρόσωπα – υλικά – καταστάσεις- εκπλήξεις. Στην πορεία του χρόνου προσαρμόζεται και πιθανά εξοικειώνεται (χρειάζεται περισσότερο χρόνο).

6. Προσαρμοστικότητα

Μακρόχρονες ανταποκρίσεις σε νέες ή τροποποιημένες καταστάσεις. Η ανησυχία δεν εντοπίζεται στην φύση της έντασης της απάντησης, αλλά η ευχέρεια με την οποία το παιδί μεταβιβάζεται σε νέες καταστάσεις ή σε νέους προσανατολισμούς.

Εύκολο : Δεν δείχνει σημάδια άγχους στην έκθεσή του σε διαφορετικό ή νέο περιβάλλον.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Δείχνει να μην κατανοεί τις αλλαγές στο πρόγραμμά του (ταξίδι, άλλο σπίτι, άλλο – νέο περιβάλλον).

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση: Αναστατώνεται έντονα μόλις αλλάξει το πρόγραμμά του (ταξίδι, άλλο σπίτι, άλλο – νέο περιβάλλον).

Αργό να «ζεσταθεί» : Θέλει αυξημένο χρόνο και αρκετή βοήθεια από τον ενήλικα για να προσαρμοστεί σε νέες καταστάσεις.

7. Απουσία Άσκοπης Κινητικότητας

Η κινητική δραστηριότητα και η αναλογικότητα κινητικά δραστήριων και μη δραστήριων περιόδων.

Εύκολο :Αρκείται να παρατηρεί τον κόσμο και να εμπλέκεται σε δραστηριότητες με ενδιαφέρον χωρίς έντονες άσκοπες κινήσεις. Εμπλέκεται σε κίνηση όπου χρειαστεί.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Δείχνει περισσότερο του αναμενόμενου ήρεμο και δεν εμπλέκεται σε κίνηση όπου χρειαστεί ακόμα και όταν ενθουσιαστεί.

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Σχεδόν ποτέ δεν μένει ακίνητο, κουνάει έντονα χέρια και πόδια, προσπαθεί να γραπώσει ό,τι βρεθεί μπροστά του.

Αργό να «ζεσταθεί» : Αρχικά εμφανίζει αυξημένη ή μειωμένη κινητικότητα μέχρι να ρυθμίσει την κινητική του δραστηριότητα ανάλογα με την απαίτηση και με βοήθεια πιθανά του ενήλικα.

8. Αντιδραστικότητα Σε Ερεθίσματα

Το ενεργειακό επίπεδο της αντίδρασης, θετικής ή αρνητικής σε περιβαλλοντικά γνωστά ερεθίσματα.

Εύκολο : Ανησυχεί ή ενοχλείται μόνο σε έντονο θόρυβο, ομιλία, μετά από ιδιαίτερη κούραση και χαίρεται με τα ερεθίσματα που γνωρίζει.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Δείχνει απουσία ανησυχίας ή ενόχλησης ακόμα και σε έντονο θόρυβο, ομιλία κλπ και/ή από την άλλη απουσία ενθουσιασμού σε γνωστά ευχάριστα ερεθίσματα.

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Ευερέθιστο, ταράζεται με το παραμικρό άγγιγμα, με την παραμικρή φωνή ή κινητική μεταβολή και/ή από την άλλη υπέρ-αντιδρά και αποδιοργανώνεται ακόμα και σε οικεία επαναλαμβανόμενα ερεθίσματα (μπάνιο, χτένισμα, αγκαλιές, ήχους μίξερ κλπ).

Αργό να «ζεσταθεί» : Θέλει χρόνο για να αντιδράσει κατάλληλα σε ερεθίσματα (είτε αργή επεξεργασία ή από την άλλη μη αναμενόμενα έντονη).

9. Ένταση Αντίδρασης

Η ένταση με την οποία προσπαθεί το παιδί να αυτό-ρυθμιστεί και να ηρεμήσει.

Εύκολο : Κλαίει λίγο και ήπια, δεν είναι «απαιτητικό», δεν φωνάζει έντονα και ενοχλητικά. Από την άλλη, η χαρά του εκδηλώνεται σε μέσα φυσιολογικά επίπεδα αναλογικά της κατάστασης.

Δύσκολο όσον αφορά υπό-αντίδραση : Κλαίει λιγότερο του αναμενόμενου, δεν είναι «απαιτητικό» ακόμα κι αν θα έπρεπε. Από την άλλη, η χαρά του εκδηλώνεται άτονα.

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Από ημερών ακόμα ενοχλητικό και ανήσυχο με έντονες απαιτήσεις που αν δεν ικανοποιηθούν άμεσα μετατρέπονται σε κραυγές και εκρήξεις θυμού (temper tantrums).

(Συνέχεια)

Τα Ιδιοσυγκρασιακά Στυλ των Μωρών και των Παιδιών

(Συνέχεια)

Δύσκολο όσον αφορά υπέρ-αντίδραση : Από ημερών ακόμα ενοχλητικό και ανήσυχο με έντονες απαιτήσεις που αν δεν ικανοποιηθούν άμεσα μετατρέπονται σε κραυγές και εκρήξεις θυμού (temper tantrums).

Αργό να «ζεσταθεί» : Στην αρχή εμφανίζει άτονη (αδιαφορία) ή πολύ έντονη (φόβος, θυμός) αντίδραση, που στην πορεία και με την επιβοήθηση του ενήλικα καταφέρνει να τη μετριάσει και να τη φέρει σε πιο φυσιολογικά επίπεδα.

Β. ΠΑΙΔΙΑ ΗΛΙΚΙΑΣ 5 ΈΩΣ ΤΕΛΟΣ ΕΦΗΒΕΙΑΣ

Καθώς το παιδί ωριμάζει και μετά την ηλικία των 4 ετών, αρχίζουν να εμφανίζονται πιο ώριμες επιτελικές λειτουργίες, το ιδιοσυγκρασιακό προφίλ αλλάζει και καταλήγει να περιλαμβάνει 4 τομείς (Cloninger 1987) {αποφυγή κινδύνων, επιμονή, εξάρτηση από επιδοκιμασία, επιδίωση του καινούργιου} που θα το ακολουθήσει μέχρι και την ενήλικη ζωή.

Χωρίζεται σε 4 κατηγορίες

-«Μέση αναμενόμενη»

-«Μειωμένη εικόνα»

-«Αυξημένη εικόνα»

-«Καθυστέρηση να ζεσταθεί»

Ας δούμε αυτούς τους παράγοντες και τα είδη πιο αναλυτικά:

1. Αποφυγή Κινδύνων

Η δυνατότητα αναγνώρισης καταστάσεων που ενέχουν κινδύνους και προσπάθεια δημιουργίας λειτουργικών σχεδίων για να τους αποφύγουν.

Αναμενόμενη μέση επίδοση: Αναγνώριση λογικών κινδύνων και σκέψη – ανάπτυξη σχεδίων / πλάνων για την αποφυγή τους.

Μειωμένη αποφυγή : Υπερ-αισιοδοξία, μεγαλύτερη των δεδομένων σιγουριά, υπερ-κοινωνικότητα, άνω του μέσου όρου ενεργητικότητα, άνω του αναμενόμενου εμπιστοσύνη στον εαυτό του.

Αυξημένη αποφυγή : Έντονη ανησυχία και φόβος ακόμα και σε καταστάσεις που δεν ενέχουν κίνδυνο, αυξημένη συστολή, συνεχή αρνητικά συναισθήματα εξάντληση από τη συναισθηματική αντίδραση φόβου ακόμα και σε απλά ερεθίσματα και άγχος.

Αργό να «ζεσταθεί» : Αρχικά ανήσυχο και φοβισμένο αλλά στην πορεία μπορεί να εμπλακεί σε περιβάλλοντα και καταστάσεις που μπορεί να ενέχουν πιθανό κίνδυνο

2. Επιμονή

Η εξακολούθηση της προσπάθειας παρά τις πιθανές δυσκολίες που εμφανίζονται

Αναμενόμενη μέση επίδοση: Λογική χρήση επιμονής (επιμένει σε καταστάσεις που νιώθει ότι μπορεί να ανταπεξέλθει) και προσπάθεια εναλλακτικών τρόπων επίλυσης του προβλήματος που εμφανίστηκε.

Μειωμένη επιμονή : Μειωμένη επιμονή, εύκολη παραίτηση, έλλειψη φιλοδοξίας, αδιαφορία για επιτεύγματα, μειωμένη πεποίθηση ότι η προσπάθεια μπορεί να αποφέρει αποτελέσματα, εύκολη απογοήτευση.

Αυξημένη επιμονή : Αυξημένο πείσμα, υπερβολικός ενθουσιασμός, αυξημένη φιλοδοξία, υπέρμετρη αποφασιστικότητα, παράλογη πεποίθηση ότι η προσπάθεια μπορεί να αποφέρει αποτελέσματα, μειωμένη επίγνωση πού φτάνουν τα όριά του.

Αργό να «ζεσταθεί» : Συχνά εύκολη παραίτηση ή από την άλλη άκαμπτη επιμονή που στην πορεία με τη βοήθεια του ενήλικα ή της ομάδας κάμπτεται και αναγνωρίζει τα όρια της λογικής χρήσης επιμονής (προσπάθεια εκεί που υπάρχουν περιθώρια και παραίτηση εκεί που δεν υπάρχουν περιθώρια).

3. Εξάρτηση Από Επιδοκιμασία

Η ανάγκη αναγνώρισης και αποδοχής από τρίτους (συνομηλίκους ή ενηλίκους) της προσπάθειας που κατέβαλε ή της ενέργειας που παρήγαγε.

Αναμενόμενη μέση επίδοση: Λογική ανάγκη επιδοκιμασίας. Κοινωνικό παιδί που η επιδοκιμασία του ενήλικα ή των παιδιών το χαροποιούν.

(Συνέχεια)

Τα Ιδιοσυγκρασιακά Στυλ των Μωρών και των Παιδιών

Μειωμένη ανάγκη επιδοκιμασίας: Αδιαφορία για την επιδοκιμασία. Απουσία ουσιαστικής κοινωνικής αναζήτησης και ευαισθησίας, κυνισμός, αποστασιοποίηση από την ομάδα, ανεξαρτησία. Συχνά δείχνει να έχει –αν και δεν ισχύει- υψηλή αυτοεικόνα.

Αυξημένη ανάγκη επιδοκιμασίας : Μεγάλη προσκόλληση στην επιδοκιμασία και την ενθάρρυνση, συναισθηματικό παιδί, έντονη προσκόλληση στον ενήλικα (κύρια γονέα), ανάγκη για συνεχή επιβράβευση ακόμα και για κάτι απλό. Χαμηλή αυτοεικόνα.

Αργό να «ζεσταθεί» : Μεγάλη ανάγκη επιβράβευσης και επιδοκιμασίας ή από την άλλη αποστασιοποίηση στην αρχή, όπου στην πορεία όμως ρυθμίζεται σε λογική ανάγκη επιδοκιμασίας από τα παιδιά ή τον ενήλικα.

4. Επιδίωξη Του Νεωτερισμών

Η φύση της εσωτερικής αντίδρασης σε μία νέα κατάσταση ή ερέθισμα. Η προσέγγιση θα φανεί από ψυχική αντίδραση ή κινητική δραστηριοποίηση (τόλμη) και η απόσυρση από την άλλη θα φανεί πάλι με αρνητική ψυχική αντίδραση αποφυγής (κλάμα, γκρίνια κλπ) ή κινητική δραστηριοποίηση αποφυγής (απομάκρυνση, βία, απώθηση κλπ).

Αναμενόμενη μέση επίδοση: Ευέλικτο σε καινούργιες καταστάσεις, ανοιχτό για εξερεύνηση με καλό και οργανωμένο τρόπο, καλή αυτοπειθαρχία.

Μειωμένη επιδίωξη νεωτερισμών: Αποφυγή καινούργιων καταστάσεων, ακαμψία, διστακτικότητα, φόβος, μεγάλη αυτοσυγκράτηση, υπερβολική αυτοπειθαρχία.

Αυξημένη επιδίωξη νεωτερισμών: Συνεχής εξερεύνηση, παρορμητικότητα, υπερβολή, απουσία τάξης και οργάνωσης, εμφανώς μειωμένη αυτοπειθαρχία.

Αργό να «ζεσταθεί» : Αρχική εικόνα άκαμπτου και πιθανά αδιάφορου για νέες καταστάσεις, αλλά στην πορεία, με το πέρασμα του χρόνου ή τη βοήθεια του ενήλικα εμπλέκεται και πιθανά διασκεδάζει.

Αντί επιλόγου

Το ιδιοσυγκρασιακό στυλ του παιδιού, δεν είναι ένα «άλλοθι» των δυσκολιών του. Δεν σημαίνει δηλαδή ότι το παιδί έχει αυτή την ιδιοσυγκρασία και αυτή θα παραμείνει. Όπως προαναφέρθηκε, μπορεί να αλλάξει μέσω αλλαγής του περιβάλλοντος που ζει, της εξάσκησης, των ευκαιριών που θα λάβει και της εκπαίδευσης.

Εάν λοιπόν αυτά τα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά επηρεάζουν τη λειτουργικότητα του παιδιού στους τομείς εμπλοκής σε έργα (αυτοεξυπηρέτηση, ξεκούραση και ύπνος, εκπαίδευση, εργασία, παιχνίδι, ελεύθερο χρόνο και κοινωνικοποίηση), τότε κρίνεται απαραίτητη η αξιολόγηση του παιδιού από κάποιον ειδικό ώστε να διερευνηθούν και αντιμετωπιστούν οι δυσκολίες που οδηγούν το παιδί σε αυτό τον φαινότυπο.

Μπορείτε να κατεβάσετε τους πίνακες πατώντας ΕΔΩ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ:

– J.Case-Smith,A.Allen,P.N.Pratt (1992): "Occupational Therapy For Children". Pub. Mosby

-Sylvia Rodger, Jenny Ziviani (2006): "Occupational Therapy With Children". Blackwell Publishing

-David Gamon, Allen Bragdon (2002): "Πώς να μαθαίνετε γρηγορότερα και να θυμάστε περισσότερα" Εκδ. Αλκυών

-Tarrin McGhee (2014): "Understanding the Relation Between Temperament and Behavior". http://www.urbanchildinstitute.org/articles/editorials/understanding-the-relation-between-temperament-and-behavior

–Ashley M Groh, Angela J Narayan, Marian J Bakermans-Kranenburg, Glenn I Roisman, Brian E Vaughn, R M Pasco Fearon, Marinus H van IJzendoorn (2017) :Attachment and Temperament in the Early Life Course: A Meta-Analytic Review. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27868182/?from_term=temperament&from_pos=6

-Socio-emotional Development (2017): Temperament – Behaviour style, characteristic emotional responses https://socioemotionaldevelopment.weebly.com/attachment-temperment–attraction.html

Η συμβολή της οικογένειας στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών

Γράφει η Μαρία Μωραΐτη

Ο καθένας από εμάς κάποια στιγμή στη ζωή του έχει βιώσει κάποιο δυσάρεστο γεγονός, το οποίο με τη σειρά του επέφερε κρίση από την οποία προέκυψαν σημαντικές αλλαγές. Αδιαμφισβήτητα, δεν αντιδρούν όλοι με τον ίδιο τρόπο στις αλλαγές. Με την έλευση της κρίσης τα έως τώρα κεκτημένα ανατρέπονται δημιουργώντας συναισθήματα άγχους, φόβου και αβεβαιότητας για το επικείμενο μέλλον. Ωστόσο, για κάποιους η προσαρμογή στη νέα πραγματικότητα είναι ευκολότερη.

Η σημασία της ψυχικής ανθεκτικότητας
Η λέξη κλειδί στον ορισμό της **ψυχικής ανθεκτικότητας** είναι η προσαρμογή. Η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται ως η διαδικασία προσαρμογής ενόψει αντίξοων συνθηκών, τραυματισμών, τραγωδιών, ατυχημάτων απειλών ή σημαντικών πηγών άγχους, όπως οικογενειακά προβλήματα, σοβαρά προβλήματα υγείας και εργασιακά και οικονομικά προβλήματα. Οι προαναφερθείσες συνθήκες δημιουργούν στον άνθρωπο που τις βιώνει έντονο στρες. Ωστόσο, η διαδικασία της προσαρμογής σε αυτές ενέχει και το στοιχείο της προσωπικής ανάπτυξης. Τέτοιου είδους καταστάσεις είναι δύσκολες και οδυνηρές, αυτό όμως δεν σημαίνει ότι απαραίτητα καθορίζουν το αποτέλεσμα.

Ο ρόλος της ανθεκτικότητας έγκειται στον έλεγχο, την τροποποίηση της δύσκολης κατάστασης και την ενίσχυση της προσωπικότητας μέσα από αυτή. Η ψυχική ανθεκτικότητα συμβάλλει στην αντιμετώπιση των δύσκολων συνθηκών, δίνοντας παράλληλα την ευκαιρία της προσωπικής ανοικοδόμησης και ανάπτυξης (American Psychological Association, 2020). Άμεσα σχετιζόμενοι με τη ψυχική ανθεκτικότητα είναι οι παράγοντες επικινδυνότητας ή απειλητικοί παράγοντες και οι προστατευτικοί παράγοντες. Οι προστατευτικοί παράγοντες λειτουργούν ως αντίβαρο στους παράγοντες επικινδυνότητας.

Σύμφωνα με τους Gano-Phillips & Fincham (1995) όταν οι προστατευτικοί παράγοντες είναι περισσότεροι από τους παράγοντες επικινδυνότητας, όχι σε ποσότητα αλλά σε ποιότητα τότε αναπτύσσεται **ψυχική ανθεκτικότητα** (Τάνταρος, 2011).

Ο ρόλος της οικογένειας στην καλλιέργεια της ψυχικής ανθεκτικότητας
Η οικογένεια αποτελεί ένα σύστημα, το οποίο απαρτίζεται από τα μέλη της. Η αλληλεπίδραση, οι συνδιαλλαγές και η επικοινωνία που αναπτύσσεται μεταξύ τους κρίνονται σημαντικές (Pardeck, 1989). Σύμφωνα με τον Minuchin, όπως κατέγραψε ο Burr το 1970 το στρες που πυροδοτείται είτε από εξωτερικούς (οικονομικούς, επαγγελματικούς κτλ.) είτε από εσωτερικούς (κακοποίηση, παραμέληση, δυσμενείς συνθήκες διαβίωσης) παράγοντες επηρεάζει το σύστημα της οικογένειας και περισσότερο τα παιδιά.
Επίσης, η οικογενειακή κρίση πυροδοτείται και από μεταβατικά γεγονότα όπως η γέννηση ενός παιδιού ή η απώλεια του ενός γονέα (Pardeck, 1989). Το γεγονός και το στρες δεν παρουσιάζουν απαραιτήτως αιτιώδη σχέση. Αυτό συμβαίνει καθώς το γεγονός αυτό καθεαυτό δεν ευθύνεται για τη δημιουργία και τη διάχυση του στρες στην οικογένεια. Ο Hill (1949) επισήμανε ότι η διαχείριση της κατάστασης από την οικογένεια αποτελεί εξ' ολοκλήρου την αιτία για την εμφάνιση και τη διάχυση του στρες σε όλα τα μέλη της.

(Συνέχεια)

Η συμβολή της οικογένειας στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών

Αντιμετώπιση δυσκολιών στην οικογένεια

Σημαντικό ρόλο στη διαχείριση μιας δυσμενούς κατάστασης διαδραματίζουν οι διαθέσιμοι πόροι της οικογένειας. Στους οικογενειακούς πόρους, οι οποίοι εν προκειμένω είναι κατά βάση συναισθηματικής φύσεως, συμπεριλαμβάνονται η αλληλεπίδραση και η επικοινωνία μεταξύ των μελών, καθώς και οι πρότεροι τρόποι αντιμετώπισης των δύσκολων καταστάσεων. Ορισμένες οικογένειες θέτουν υπό έλεγχο την κρίση αντιμετωπίζοντας με επάρκεια το στρεσογόνο γεγονός, ενώ άλλες κινδυνεύουν ακόμη και με κατάρρευση του οικογενειακού συστήματος (Pardeck, 1989). Επομένως, η διαχείριση της οικογενειακής κρίσης και του στρες που αυτή επιφέρει, επαφίεται στη σχέση και την αλληλεπίδραση μεταξύ των μελών.

Η ψυχική ανθεκτικότητα των γονέων προλαμβάνει τη διάχυση του άγχους στα παιδιά (Kaplan, 1962).

Επιπτώσεις ανεπιτυχούς αντιμετώπισης δυσκολιών στα παιδιά

Στην περίπτωση που η οικογένεια δεν μπορεί να διαχειριστεί τη δυσμενή κατάσταση που βιώνει οι συνέπειες για τα παιδιά είναι σοβαρές. Το στρες μεταφέρεται στα παιδιά, τα οποία με τη σειρά τους προσπαθούν να αντιμετωπίσουν μια αρκετά δύσκολη κατάσταση, δυσανάλογη με το αναπτυξιακό τους στάδιο και τους συναισθηματικούς πόρους που διαθέτουν. Το υποσύστημα των γονέων διαδραματίζει πρωτεύοντα ρόλο στην αντιμετώπιση μιας οικογενειακής κρίσης. Η αποτελεσματική διαχείριση των προβλημάτων προφυλάσσει τα παιδιά από προβληματισμούς ψυχοσυναισθηματικές και αναπτυξιακές δυσκολίες και αρνητικά συναισθήματα.

Το δεύτερο σημαντικότερο υποσύστημα είναι το γονικό. **Οι σύζυγοι πρέπει να συνδράμουν και να υποστηρίζουν τα παιδιά τους, χωρίς όμως να χάσουν την αμοιβαία υποστήριξη που έχουν μεταξύ τους** (**Minuchin**, 1974 όπως αναφέρεται στο άρθρο του Kassop, 1987). Οι γονείς μιμούνται συμπεριφορές από την πατρική τους οικογένεια και το δικό τους υπόβαθρο. (Hansen & L'Abate, 1982). Η οικογένεια, όπως και το κοινωνικό περιβάλλον συντελούν στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών, αφού αποτελούν εν δυνάμει προστατευτικούς παράγοντες.

Μπορούν βέβαια να μετατραπούν και σε απειλητικούς, αν στα περιβάλλοντα αυτά υφίστανται ανεπίλυτες δυσλειτουργίες, όπως έχει ήδη προαναφερθεί. Οι γονείς που έχουν υψηλές προσδοκίες για τα παιδιά τους, τους παρέχουν κίνητρα και τα παρακινούν σε δραστηριότητες, ενώ παράλληλα θέτουν ασφαλή **όρια** ώστε να μπορούν να επιτύχουν τους στόχους τους ενισχύουν τη ψυχική τους ανθεκτικότητα (Πετρογιάννης, 2011).
Η ψυχική ανθεκτικότητα οικοδομείται από την παιδική ηλικία. Η συμβολή της οικογένειας στην ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι καθοριστικής σημασίας, καθώς μπορεί να την ενισχύσει ή να αποτελέσει την πηγή άγχους, δημιουργώντας δυσκολίες μη διαχειρίσιμες από τα παιδιά. Μια οικογένεια, η οποία διαθέτει επαρκείς συναισθηματικούς πόρους και έχει καταφέρει να διαχειρίζεται και να αντιμετωπίζει επαρκώς τις κρίσεις και τις δυσκολίες, ενισχύει τη ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και συμβάλλει στην ομαλή ανάπτυξή τους.

Πηγές:
1. Πετρογιάννης, Κ., (2011). Η ενδυνάμωση της ψυχοκοινωνικής ανάπτυξης του παιδιού-ψυχική ανθεκτικότητα στο Τάνταρος, Σ. (επιστ. επιμ.). «Ανθρώπινη Ανάπτυξη & Οικογένεια» Αθήνα: Πεδίο
2. Τάνταρος, Σ (επιστ. επιμ.), (2011). «Ανθρώπινη Ανάπτυξη & Οικογένεια» Αθήνα: Πεδίο
3.Hansen, J, & L' Abate, L., (1982). "Approaches to Family Therapy" University of Michigan: Macmillan
4. Kaplan, D., (1962). "A Concept of Acute Situational Disorders" Social Work, Volume 7, Issue 2, pages 15–23, doi.org/10.1093/sw/7.2.15
5. Kassop, M., (1987). "Salvador Minuchin: A Sociological Analysis of His Family Therapy Theory" Clinical Sociology Review, Volume 5, Issue 1 Διαθέσιμο στο: Digitalcommons.wayne.edu
6. Pardeck, J., (1989). "The Minuchin Family Stress Model: A Guide for Assessing and Treating the Impact of Marital Disruption on Children and Families" International Journal of Adolescence and Youth 1(4), pg. 367-377, doi:10.1080/02673843.1989.9747650
7. Apa.org.

Γιατί οι ηλικίες 2-7 έχουν τόση σημασία για την ανάπτυξη του εγκεφάλου - Thisisus.gr

Οι πλούσιες εμπειρίες – από το παιχνίδι μέχρι τις τέχνες και τις σχέσεις- που διαμορφώνουν θεμελιωδώς την ανάπτυξη ενός μικρού παιδιού.

Όταν ο Άλμπερτ Αϊνστάιν ήταν παιδί, λίγοι άνθρωποι —αν υπήρχαν-προέβλεπαν τις αξιοσημείωτες συνεισφορές που θα έκανε στην επιστήμη. Η γλωσσική του ανάπτυξη καθυστέρησε, ανησυχώντας τους γονείς του μέχρι το σημείο να συμβουλευτούν έναν γιατρό. Η αδελφή του ομολόγησε κάποτε ότι ο Αϊνστάιν "είχε τέτοια δυσκολία με τη γλώσσα που οι γύρω του φοβούνταν ότι δεν θα μάθει ποτέ."Πώς πήγε αυτό το παιδί από πιθανές αναπτυξιακές καθυστερήσεις στο να γίνει, ο γνωστός σε όλους Αϊνστάιν;

Μέρος της απάντησης στο ερώτημα αυτό βρίσκεται σε δύο δώρα που ο Αϊνστάιν έλαβε από κάθε έναν από τους γονείς του όταν ήταν 5 ετών. Όταν ο Αϊνστάιν ήταν στο κρεβάτι όλη την ημέρα από μια ασθένεια, ο πατέρας του, του έδωσε μια πυξίδα. Για τον Αϊνστάιν, ήταν μια μυστηριώδης συσκευή που πυροδότησε την περιέργειά του στην επιστήμη. Λίγο αργότερα, η μητέρα του Αϊνστάιν, που ήταν ταλαντούχος πιανίστας, έδωσε στον Αϊνστάιν ένα βιολί. Αυτά τα δύο δώρα προκάλεσαν τον εγκέφαλο του Αϊνστάιν με διακριτικούς τρόπους ακριβώς την κατάλληλη στιγμή.

ΚΡΙΣΙΜΕΣ ΠΕΡΙΟΔΟΙ

Οι εγκέφαλοι των παιδιών αναπτύσσονται σε «εκτοξεύσεις» που ονομάζονται κρίσιμες περίοδοι. Η πρώτη συμβαίνει γύρω στην ηλικία των 2, με την δεύτερη να εμφανίζεται κατά την εφηβεία. Στην αρχή αυτών των περιόδων, ο αριθμός των συνδέσεων (συνάψεις) μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων (νευρώνες) διπλασιάζεται. Τα παιδιά ηλικίας δύο ετών έχουν διπλάσιες συνάψεις από τους ενήλικες. Επειδή αυτές οι συνδέσεις μεταξύ των εγκεφαλικών κυττάρων είναι εκεί όπου συμβαίνει η μάθηση, διπλάσιες συνάψεις επιτρέπουν στον εγκέφαλο να μαθαίνει ταχύτερα από οποιαδήποτε άλλη στιγμή της ζωής. Επομένως, οι εμπειρίες των παιδιών σε αυτή τη φάση έχουν μακροχρόνιες επιπτώσεις στην ανάπτυξή τους.

Αυτή η πρώτη κρίσιμη περίοδος ανάπτυξης του εγκεφάλου αρχίζει γύρω στην ηλικία 2 και καταλήγει γύρω στην ηλικία 7. Παρέχει μια πρωταρχική ευκαιρία να τεθούν τα θεμέλια για μια ολιστική εκπαίδευση για τα παιδιά. Τέσσερις τρόποι μεγιστοποίησης αυτής της κρίσιμης περιόδου περιλαμβάνουν την ενθάρρυνση της αγάπης για μάθηση, την εστίαση στο εύρος αντί του βάθους, την προσοχή στη συναισθηματική νοημοσύνη κα το να μην αντιμετωπίζουμε την εκπαίδευση των παιδιών, απλώς σαν πρόδρομο της «πραγματικής» εκπαίδευσης.

ΕΝΘΑΡΡΥΝΕΤΕ ΤΗΝ ΑΓΑΠΗ ΤΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ

Τα μικρά παιδιά πρέπει να απολαμβάνουν τη διαδικασία μάθησης αντί να εστιάζουν στην απόδοση. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς μπορούν να τονίσουν τις χαρές της προσπάθειας νέων δραστηριοτήτων και της μάθησης. Πρέπει να βοηθήσουμε τα παιδιά να καταλάβουν ότι τα λάθη είναι ένα ευπρόσδεκτο, φυσιολογικό μέρος της μάθησης.

Αυτή η περίοδος είναι επίσης η στιγμή για να δημιουργηθεί μια νοοτροπία ανάπτυξης —η πεποίθηση ότι τα ταλέντα και οι ικανότητες αναπτύσσονται μέσω της προσπάθειας αντί να είναι έμφυτα σταθερά. Οι εκπαιδευτικοί πρέπει να αποφεύγουν να βάζουν ταμπέλες στα παιδιά ή να κάνουν καθολικές δηλώσεις σχετικά με τις ικανότητες τους. Ακόμη και τα κοπλιμέντα όπως "είσαι τόσο έξυπνος" είναι αντιπαραγωγικά. Αντ ' αυτού, τονίστε την επιμονή και δημιουργήστε ασφαλείς χώρους για μάθηση. Τα παιδιά θα μάθουν να αγαπούν τη μάθηση αν δείξουμε ενθουσιασμό για τη διαδικασία αντί να σταθεροποιούμε τα αποτελέσματα.

Στο βιβλίο του, ο David Epstein υποστηρίζει ότι το εύρος της εμπειρίας συχνά παραβλέπεται και υποτιμάται. Η εστίαση στην αριστεία σε μια ενιαία δραστηριότητα μπορεί να είναι κατάλληλη σε κάποιο σημείο της ζωής. Αλλά οι άνθρωποι που ευδοκιμούν στον ταχέως μεταβαλλόμενο κόσμο μας είναι εκείνοι που πρώτα μαθαίνουν πώς να αντλούν από πολλαπλά πεδία και να σκέφτονται δημιουργικά και αφηρημένα. Με άλλα λόγια, η κοινωνία μας χρειάζεται καλοσχηματισμένα απ' όλες τις απόψεις άτομα.

Η πλήρως αναπτυγμένη προσωπικότητα είναι ιδιαίτερα σημαντική για τα παιδιά ηλικίας 2 έως 7 ετών. Οι αναπτυσσόμενοι εγκέφαλοί τους είναι έτοιμοι να απολαύσουν ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων. Αυτή η" περίοδος δειγματοληψίας", όπως την αποκαλεί ο Epstein, είναι αναπόσπαστη. **Αυτό είναι το παράθυρο κατά το οποίο θα αναπτυχθεί το εύρος των παιδιών. Υπάρχει αρκετός χρόνος για να ειδικευτούν αργότερα.**

(Συνέχεια)

ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ
ανάλογα με την ηλικία τους

2-3 ετών
- τακτοποιεί τα παιχνίδια του
- τρώει μόνο του
- ποτίζει τα λουλούδια
- βάζει τα άπλυτα στο καλάθι
- πετάει τα σκουπίδια στον κάδο απορριμάτων

4-5 ετών
- ντύνεται μόνο του
- στρώνει το τραπέζι
- στρώνει το κρεβάτι του
- πλένει πιάτα με βοήθεια
- βάζει φαγητό στο κατοικίδιο
- τακτοποιεί το δωμάτιό του
- ετοιμάζει ένα πολύ απλό απογευματινό γεύμα

6-7 ετών
- στρώνει και μαζεύει το τραπέζι
- ετοιμάζει τη σχολική τσάντα
- αδειάζει το πλυντήριο πιάτων
- αλλάζει χαρτί υγείας στο μπάνιο
- τακτοποιεί το γραφείο του
- βάζει τα καθαρά ρούχα στη ντουλάπα και στα συρτάρια

8-9 ετών
- κάνει μπάνιο χωρίς βοήθεια
- γεμίζει το πλυντήριο πιάτων
- βάζει πλυντήριο ρούχων
- ξεσκονίζει/σκουπίζει/σφουγγαρίζει
- ετοιμάζει ενα απλό πρωινό
- αντικαθιστά μία λάμπα

www.kosmarikou.gr

10-11 ετών
- καθαρίζει καλά τα τζάμια
- βγάζει βόλτα το κατοικίδιο
- καθαρίζει καλά το μπάνιο και την κουζίνα
- κουρεύει το γρασίδι
- βοηθάει τα μικρότερα αδέρφια του
- μαγειρεύει ένα απλό πιάτο

> 12 ετών
- πετάει τα σκουπίδια
- μαγειρεύει πιο σύνθετα πιάτα
- σιδερώνει
- πλένει το αμάξι
- προσέχει τα μικρότερα αδέρφια
- κάνει απλές αγορές στο σουπερμάρκετ με λίστα

Baby-led weaning: μία νέα τάση ή μια σωστή παιδιατρική προσέγγιση;

Ο όρος baby-led weaning (BLW) αναφέρεται όλο και πιο συχνά σε διάφορες πηγές πληροφόρησης και σε ομάδες μεταξύ μαμάδων, δίνοντας την ιδέα μιας νέας σύγχρονης τάσης στη διατροφή του παιδιού. Όμως για αρχή θα πρέπει να προσδιοριστεί ακριβώς η έννοια BLW: αναφέρεται στην εισαγωγή των στερεών τροφών αφήνοντας κάθε πρωτοβουλία στο ίδιο το παιδί. Η μέθοδος αυτή μπορεί να επιλεχθεί από πολλούς γονείς, αρκεί να ακολουθούνται βασικοί κανόνες που θα διασφαλίσουν την υγεία και τη σωματική ακεραιότητα του παιδιού. Σε κάθε περίπτωση μία τέτοια προσέγγιση απαιτεί την καθοδήγηση του παιδιάτρου, ο οποίος γνωρίζει τη φυσική κατάσταση και την εξέλιξη του παιδιού, ενώ μπορεί να τους καθοδηγεί σε κάθε βήμα τους.

Γιατί να επιλέξουν οι γονείς τη μέθοδο BLW; Η απάντηση είναι μία: η επιθυμία του παιδιού για πειραματισμό και εξερεύνηση!! Η μέθοδος BLW δίνει στο παιδί την ευκαιρία να παίξει, να πειραματιστεί αλλά και να μιμηθεί, ικανοποιώντας όχι τόσο το αίσθημα της πείνας αλλά κυρίως την περιέργειά τους να ανακαλύψουν νέα πράγματα. Αυτός είναι άλλωστε και ο λόγος για τον οποίο η μέθοδος BLW δεν απαιτεί να συμπίπτει η προσφορά της στερεής τροφής στο παιδί με την ώρα του κάθε γεύματος.

Πότε μπορεί να ξεκινήσει η μέθοδος BLW? Στην πλειοψηφία τους τα περισσότερα μωρά μπορούν να έχουν την πρώτη τους επαφή με τις στερεές τροφές στην ηλικία περίπου των 6 μηνών, καθώς μέχρι τότε συνίσταται ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός. Στο σημείο αυτό αξίζει να σημειωθεί πως ο θηλασμός αποτελεί ήδη την πρώτη προσπάθεια αυτό-σίτισης καθώς πλέον το παιδί μπορεί να ρυθμίζει μόνο του την ποσότητα της τροφής και των υγρών που προσλαμβάνει. Ταυτόχρονα, έχει ήδη αισθανθεί τι σημαίνει διαφορετικές γεύσεις, αφού η γεύση του μητρικού γάλακτος μεταβάλλεται ανάλογα με τις διατροφικές επιλογές της μητέρας. Μπορούν όμως οι γονείς να κατανοήσουν πότε είναι έτοιμο το παιδί για τη μέθοδο BLW? Η ικανότητα ενός παιδιού να μασήσει την τροφή στο στόμα του συμβαδίζει με την αναπτυξιακή του πορεία. Φυσικά, οι γονείς σε καμία περίπτωση δεν θα πρέπει ούτε να πιέσουν ούτε και να βοηθήσουν το παιδί, αφού η υπέρβαση των αναπτυξιακών του δυνατοτήτων είναι αυτή που μπορεί να εντείνει τον κίνδυνο του πνιγμού. Επιπλέον, είναι αυτονόητο πως το παιδί δεν θα καταναλώσει όλο το μέρος της τροφής που θα του προσφερθεί, παρά μόνο θα δοκιμάσει τη γεύση του.

Ποια είναι τα σωστά βήματα για τη μέθοδο BLW? Η πρώτη και πιο σημαντική απάντηση είναι η όρθια στάση! Το μωρό θα πρέπει πάντα να βρίσκεται σε όρθια στάση όταν γίνεται προσπάθεια BLW, καθώς έτσι διασφαλίζεται το ενδεχόμενο μία τροφή να μην τη μασήσει σωστά και να βγει προς τα εμπρός και έξω από το στόμα. Έτσι απαγορεύεται το παιδί να βρίσκεται ξαπλωμένο ή ακόμη και να το γέρνουν προς τα πίσω οι γονείς κατά τη διάρκεια της προσφοράς μιας στερεής τροφής. Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει οι γονείς να τηρούν όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας καθώς ένα ατύχημα, αν και σπάνιο μπορεί να συμβεί. Μία καλή ιδέα είναι να δίνεται στο παιδί η ευκαιρία να «συμμετέχει» στο οικογενειακό τραπέζι στο ειδικό καρεκλάκι, καθώς έτσι μπορεί να παρακολουθεί και να μιμείται τους γονείς. Επιπλέον, οι γονείς μπορούν να του προσφέρουν ό,τι τρώνε και οι ίδιοι, έτσι ώστε να νιώθει και αυτό ότι παίρνει μέρος σε όλη τη διαδικασία του γεύματος. Το δεύτερο βήμα είναι η επιλογή των τροφών που προσφέρονται. Αρχικά θα πρέπει οι γονείς να προσφέρουν ένα ευρύ φάσμα τροφών, ώστε το παιδί να δέχεται όχι μόνο νέες γεύσεις, αλλά και τροφές με διαφορετικά χρώματα, σχήματα και υφές. Φυσικά, η προσφορά πολλών επιλογών στο παιδί του δίνει τη δυνατότητα να κάνει τις προσωπικές του επιλογές και να απορρίψει κάτι που δεν του αρέσει, χωρίς καμία πίεση. Ακόμη και στην περίπτωση που απορρίψει κάποια γεύση, οι γονείς είναι καλό να κάνουν άλλη μία δοκιμή με το συγκεκριμένο φαγητό, μετά από λίγο καιρό γιατί είναι πολύ πιθανό το παιδί να έχει αλλάξει γνώμη. Η ποικιλία των τροφών θα πρέπει να είναι πλούσια, αλλά χωρίς να περιλαμβάνει ανθυγιεινές τροφές, όπως τρόφιμα πλούσια σε ζάχαρη, αλάτι και έτοιμα παρασκευασμένα γεύματα. Στα πρώτα στάδια της μεθόδου BLW οι καταλληλότερες τροφές για τις πρώτες δοκιμές είναι τα φρούτα και τα λαχανικά. Ένα τρίτο βήμα για τη σωστή προσέγγιση και εφαρμογή της μεθόδου, είναι ο έλεγχος της σκληρότητας των τροφών.

(Συνέχεια)

Baby-led weaning: μία νέα τάση ή μια σωστή παιδιατρική προσέγγιση;

(Συνέχεια)

Έτσι, καλό είναι οι πιο σκληρές τροφές να μαγειρεύονται ελαφρά. Ακόμη και ένα κομμάτι κρέας μπορεί να προσφερθεί σε μία μεγάλη μερίδα, μόνο και μόνο για δοκιμή των υγρών που μπορεί να ρουφήξει το παιδί, ενώ και ο κιμάς αποτελεί μία πολύ καλή επιλογή. Οι γονείς δεν θα πρέπει να τεμαχίζουν την τροφή σε μπουκιές, καθώς αυτό μπορεί να αποτελέσει εμπόδιο κατά τη διάρκεια της μεθόδου BLW, δυσκολεύοντας το παιδί να πιάσει και να δοκιμάσει την τροφή. Καλό θα είναι κατά την παρασκευή της τροφής να επιλέγουν σχήματα που θα είναι εύκολο για τα παιδικά χεράκια να πιάσουν, όπως το σχήμα της τηγανητής πατάτας. (Αναφερόμαστε στο σχήμα και όχι στο να φάει το παιδί τηγανητή πατάτα). Οι τροφές που προσφέρονται θα πρέπει να έχουν το μέγεθος της γροθιάς του παιδιού.

BLW και προσφορά υγρών; Κατά την εφαρμογή της μεθόδου μπορεί να προσφέρεται νερό με τα γεύματα, αλλά δεδομένου ότι το παιδί συνεχίζει να θηλάζει δεν υπάρχει λόγος να ανησυχούν οι γονείς εάν το παιδί δεν πίνει καθόλου νερό. Στην περίπτωση των παιδιών που πίνουν γάλα φόρμουλας, επειδή η σύσταση του γάλακτος δεν μεταβάλλεται θα πρέπει να προσφέρεται τακτικά νερό, προκειμένου να καλύπτονται οι ανάγκες του παιδιού.

Πόσο ασφαλής είναι η μέθοδος BLW; Η αλήθεια είναι πως ένας από τους μεγαλύτερους φόβους για τους γονείς που μπορεί να τους αποτρέψει από την επιλογή της μεθόδου BLW είναι η αγωνία για πιθανό πνιγμό του παιδιού. Ωστόσο εδώ πρέπει να γίνει αναφορά σε έναν μεγάλο μύθο και ταυτόχρονα σε μια μεγάλη αλήθεια: η σίτιση με κουτάλι μπορεί να είναι πιο επίφοβη για εμφάνιση πνιγμού σε σχέση με τις στερεές τροφές. Ο λόγος είναι πως σε γενικές γραμμές τα παιδιά δεν μπορούν να ελέγξουν το φαγητό που μπορεί να φτάσει στο πίσω μέρος του λαιμού, αν δεν έχουν αναπτύξει επαρκώς την ικανότητα μάσησης. Ωστόσο για να αναπτύξουν την ικανότητα μάσησης, θα πρέπει να έχουν αναπτύξει επαρκώς την ικανότητα να πιάνουν αντικείμενα. Έτσι, ένα βρέφος δύσκολα μπορεί να κινδυνεύσει με πνιγμό, καθώς δεν έχει αναπτύξει την ικανότητα να πιάνει πολύ μικρά τμήματα της τροφής, ενώ αντίθετα, μπορεί να πιπιλίσει απευθείας την τροφή του στο πίσω μέρος του στόματος κατά τη διάρκεια της σίτισης με κουτάλι. Σε κάθε περίπτωση δεν επιτρέπεται να μείνει μόνο του το παιδί με το φαγητό χωρίς την επίβλεψη ενός ενήλικα, ενώ καλό είναι να αποφεύγονται «επικίνδυνες» τροφές για πνιγμό, όπως οι ξηροί καρποί.

Μικρά «μυστικά»: η μέθοδος BLW σημαίνει ακαταστασία! Οι γονείς είναι καλό να προετοιμαστούν για μικρή ακαταστασία στην κουζίνα, καθώς πολλές τροφές μπορεί να καταλήξουν στο πάτωμα. Έτσι, μπορούν να επιλέξουν ένα χαλί κάτω από το κάθισμα του παιδιού, που θα μπορεί να πλένεται εύκολα. Ωστόσο, αυτή η ακαταστασία δεν αξίζει να καταστρέψει τις πιο όμορφες εικόνες που προσφέρει η μέθοδος BLW καθώς οι γονείς μπορούν να απολαμβάνουν τις προσπάθειες του μωρού τους να πιάσει αλλά και να δοκιμάσει τις πρώτες του τροφές καθώς φυσικά και τις αντιδράσεις του!!

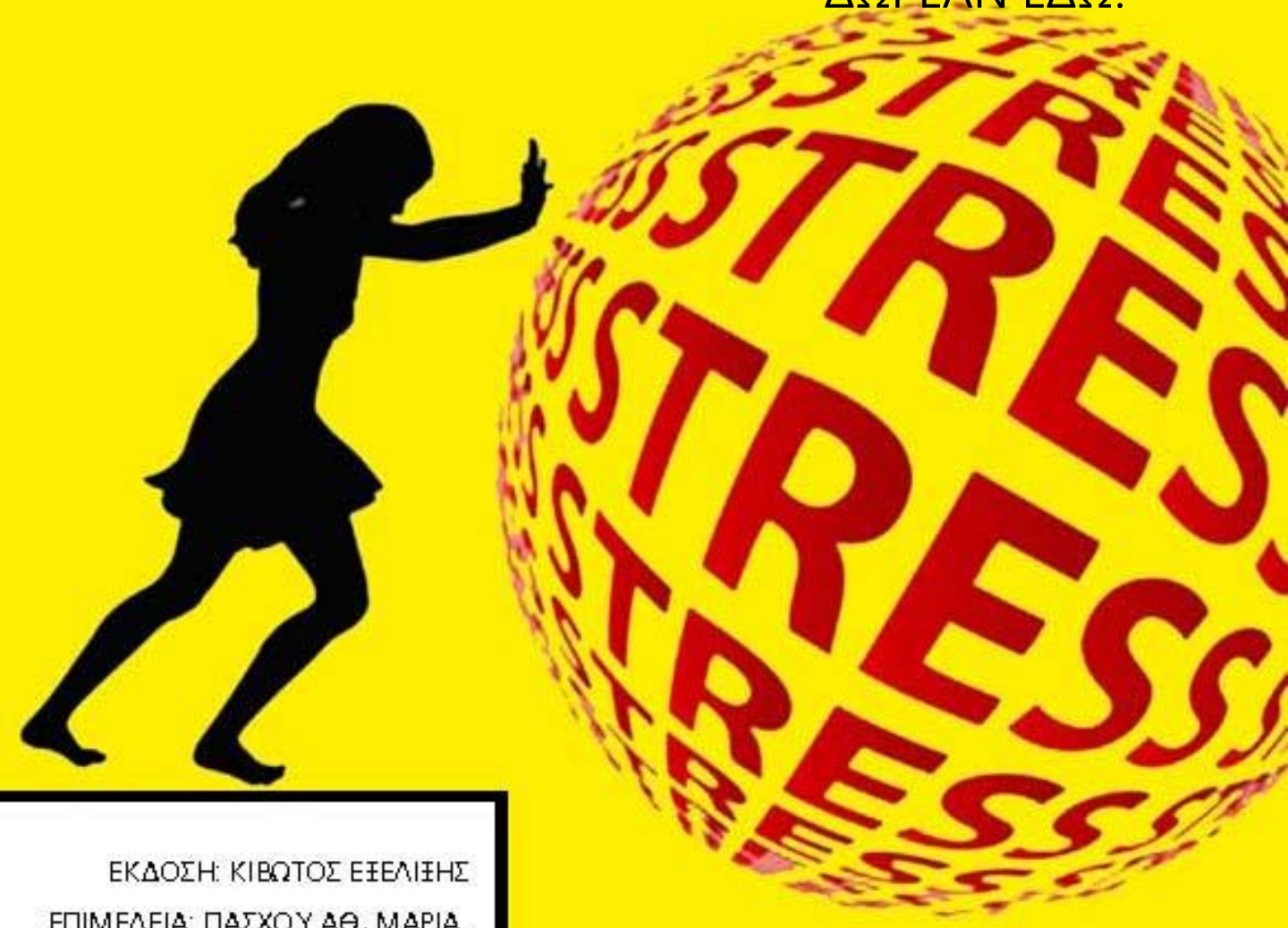
http://www.kyriakakou.gr/diatrofi/baby-led-weaning-mia-nea-tasi-i-sosti-paidiatriki-prosegisi/?fbclid=IwAR1KqcKAAy-yT0hGgp9r9SFk95jnJnrREcoJGhF3tBcydRfO6Ffr5LqEk9o

Κιβωτός Εξέλιξης
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών

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
Τ. 26650 21186
Γεωργίου Παπανδρέου 18
Ιωάννινα
Τ. 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