

► ΦΩΤΟΜΑΡΑ 32,
Ν. ΚΟΣΜΟΣ - ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ: 210 - 9238217,
210 - 9220993

► ΓΡΙΒΑ ΔΙΓΕΝΗ 1 & Λ.
ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 336, ΑΓ.
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΗΛ: 210-9965203

► E-MAIL:
INFO@PROSEGGISI.GR
SITE:
WWW.PROSEGGISI.GR

Προσέγγιση

Εταιρία ειδικής αγωγής

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

Σημείωμα του εκδότη



Μ

μία ημέρα η μεγαλύτερη μέντορας της επαγγελματικής μου σταδιοδρομίας είναι η Patricia Oetter μου περιέγραψε την «Θεία Τίλλυ». Η θεία Τίλλυ κατοικεί μέσα μας και μας ενημερώνει πάντα για το χειρότερο που θα μπορούσε να μας συμβεί σε μία κατάσταση. Είναι μία φωνή που την ακούμε συνέχεια στο μυαλό μας για εμάς, τους συγγενείς μας, τα παιδιά μας. Είχα μιλήσει και παλαιότερα για αυτή τη θεία, αλλά είχα την ανάγκη να την ξαναγράψω.

Α

Ασταμάτητα μας μιλάει μέσα μας η «Θεία Τίλλυ». Και έχει δύο φωνές. Μιλάει έντονα και με φόβο. Μιλάει όμως και ψύχραιμα. Παίζει μόνος του ο γιος μας και η θεία Τίλλυ μας ζητάει να του πούμε «πρόσεξε!». Γιατί; Γιατί φοβάται ότι ο γιος μας θα χτυπήσει. Ως εδώ η θεία Τίλλυ μιλάει έτσι όπως θα έπρεπε να μιλήσει. Μας ζητάει προσοχή και καλά κάνει. Αλλά πολλές φορές σε κάποιους από εμάς μιλάει πιο έντονα όπως και σε άλλους πιο χαλαρά.

Τ

Ίσως το σημαντικότερο στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών μας είναι ποιον τρόπο ομιλίας επιτρέπουμε στην θεία Τίλλυ; Σε κάποιους γονείς το «θα χτυπήσει» σημαίνει «θα πεθάνει, θα πάει στο Νοσοκομείο, θα το χάσω». Μιλάει έντονα και κάνει τις σκέψεις μας φρικιαστικές και μας κάνει τόσο φοβισμένους. Θέλουμε να το αισθανόμαστε αυτό; Όχι αλλά κάνουμε πολύ παρέα με τον έντονο χαρακτήρα της συγκεκριμένης θείας. Γιατί; Πιθανά γιατί αυτό μάθαμε από τα παιδιτάτα μας.... Σε άλλους όμως η θεία Τίλλυ είναι τόσος ψύχραιμη και αυτοελεγχόμενη! Στην σκέψη «θα χτυπήσει» μας εξηγεί «έτσι θα μάθει αν έχουμε φυσικά τον έλεγχο του περιβάλλοντος».

Ο

Όμως πραγματικά! Πόσα παιχνιδάκια αφήνουμε να παίζει η θεία Τίλλυ στο μυαλό μας!!!! Σε άλλα μυαλά το «κλαίω χωρίς δάκρυα» σημαίνει «υποφέρω». Σε άλλα «κλαίω χωρίς δάκρυα» σημαίνει «ματαιώνομαι και είναι καλό για να μάθω και την ματαιώση». Σε άλλα μυαλά «κάνω λάθος» σημαίνει «είμαι χαζός» σε άλλα «κάνω λάθος» σημαίνει «έτσι μαθαίνω». Σε άλλα «βήχω» σημαίνει «πεθαίνω» και σε άλλα «βήχω» σημαίνει «είναι καλό να δω τον παιδίατρο». Σε άλλα «δεν με παίζουν» σημαίνει «είναι κακοί όλοι οι άλλοι» σε άλλα «δεν με παίζουν» σημαίνει «πρέπει να κάνεις και εσύ κάτι για να σε παίξουν». Σε άλλα «δεν μπορώ να το μάθω» σημαίνει «είναι άχρηστη η δασκάλα» και σε άλλα «μήπως κάτι δυσκολεύει το παιδί μου να μάθει;».

Σ

Σκεφτείτε απλά: Όταν η θεία Τίλλυ μιλάει με σκοπό να φοβίσει το μυαλό μας σημαίνει ότι μας κάνει υπηρέτες της. Μας γεμίζει με φριχτές σκέψεις, με φόβο απώλειας και με ναρκισσισμό για το παιδί μας. Όταν η θεία Τίλλυ μιλάει ψύχραιμα στο μυαλό μας σημαίνει ότι μας αφήνει να αποφουκραστούμε ψύχραιμα τις ανάγκες του παιδιού μας και τις πιθανές δυσκολίες του που σίγουρα μπορούμε να βοηθήσουμε. Μας γεμίζει με τρυφερές αλλά και ψύχραιμες σκέψεις, με επίγνωση ότι κάτι πιθανά δυσκολεύει το παιδί μας. Δεν είναι κακιά η θεία Τίλλυ. Εμάς όμως γιατί μας αρέσει τόσο να ακούμε την έντονη πλευρά της; Έχει και τρυφερή πλευρά η θεία Τίλλυ. Έχει –όπως μου είπε η Patricia- και ένα «αντρικό», πιο ψύχραιμο, στοιχείο μέσα της.

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

1. Σημείωμα του εκδότη
2. Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού και σώματος
3. Συσχετισμός Διαταραχών Αισθητηριακής Επεξεργασίας (ΔΑΕ) με διαταραχές στην προσχολική ηλικία
- 3-5. Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Δεν μπορεί να καθίσει». Γιατί; 30 πιθανές απαντήσεις
6. δεκάλογος της Μαρίας Μοντεσσόρι που κάθε γονιός πρέπει να ξέρει
- 7-8. Η στήλη του παιδιού και του εφήβου

Το παρόν τεύχος μπορείτε να το κατεβάσετε έγχρωμο σε ηλεκτρονική μορφή στην διεύθυνση:
<http://www.proseggisi.gr/?cat=4>

Ασκήσεις ενδυνάμωσης κορμού και σώματος

Μετάφραση-Επιμέλεια: Μπουρίκα Μαρία, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η ενδυνάμωση του κορμού είναι ουσιώδης για την εξέλιξη αναπτυξιακών δεξιοτήτων. Ο κορμός είναι το κέντρο ελέγχου για οτιδήποτε κάνει το σώμα. Είναι δύσκολο για κάποιον να ισορροπήσει, να κάνει συντονισμένες κινήσεις χρησιμοποιώντας και τις δύο πλευρές του σώματος του, να καθίσει ευθυτενής σε μια καρέκλα, να κρατήσει ένα μολύβι, να κάνει σωστό έλεγχο ψαλιδιού ή να εκτελέσει πηδηματάκια αν δεν έχει έναν ισχυρό κορμό σώματος. Η μειωμένη δύναμη του κορμού μπορεί να συμβάλλει στην ενίσχυση της W- θέσης, καθώς και καθυστερημένη ανάπτυξη κινητικών δεξιοτήτων. Επίσης στην αδυναμία διατήρησης μιας λειτουργικής στάσης τόσο στο σπίτι, όσο και το σχολείο.

Εδώ είναι μερικές βασικές ασκήσεις ενδυνάμωσης. Σιγουρευτείτε ότι όταν το παιδί εκτελεί τις ασκήσεις δεν κρατά την αναπνοή του γιατί τότε δεν χρησιμοποιεί σημαντικούς μυς του κορμού που στοχεύουν αυτές οι ασκήσεις.

Γέφυρα. Το παιδί ξαπλώνει με την πλάτη και τα γόνατα λυγισμένα να ακουμπούν το πάτωμα. Ζητήστε του να σπρώξει δυνατά από τις φτέρνες δυνατά για να σηκώσει τον πωπό του από το πάτωμα. Σιγουρευτείτε ότι κρατάει το κεφάλι και τους ώμους στο πάτωμα. Προσπαθεί να κρατηθεί όσο περισσότερο μπορεί.

Πως μπορείτε να το τροποποιήσετε:

- Ζητήστε από το παιδί να ανεβάζει και να κατεβάζει με έλεγχο(μέχρι 3 επαναλήψεις).
- Τοποθετήστε ένα χνουδωτό κουκλάκι ανάμεσα στα γόνατα του παιδιού και ζητήστε του να το σφίγγει ενώ εκτελεί την άσκηση.
- Για μεγαλύτερη πρόκληση το παιδί τοποθετεί τα πόδια του σε μαξιλάρι ή μια μικρή μπάλα και προσπαθεί να διατηρήσει τη σταθερότητα ενώ κάνει τη γέφυρα.

Σούπερμαν. Το παιδί βρίσκεται σε πρηνή θέση στο πάτωμα και προσπαθεί να σηκώσει τα χέρια ψηλά και μπροστά έτσι ώστε και το πάνω μέρος του κορμού να σηκωθεί από το πάτωμα.

Πως μπορείτε να το τροποποιήσετε:

- Μπορεί να σηκώσει τα πόδια του; Μπορεί να σηκώσει και τα χέρια και τα πόδια;
- Μπορεί να συγκρατήσει μία μπάλα ανάμεσα στα χέρια ή τα πόδια του ενώ είναι ψηλά;
- Τοποθετήστε ένα χνουδωτό κουκλάκι στην πλάτη του παιδιού για να ολοκληρώσει την άσκηση με τέτοιο έλεγχο έτσι ώστε να εμποδίσει την πτώση του.
- Για μεγαλύτερη διασκέδαση το παιδί πρέπει να φτάσει το χέρι σας για να πάρει ένα αυτοκόλλητο και να το κολλήσει στον τοίχο.
- Μπορείτε να δοκιμάσετε να εκτελέσει πάνω σε κούνια ή μία μεγάλη μπάλα όπου θα το συγκρατείτε.

«Μη με αφήσεις να σε ρίξω κάτω». Αυτή είναι μια διασκεδαστική άσκηση. Μπορεί να γίνει είτε με μικρά παιδιά στην αγκαλιά σας, είτε με μεγαλύτερα πάνω σε θεραπευτική μπάλα ή σε στάση γονυπετής. Ο στόχος είναι να διατηρήσουν την σταθερότητα του κορμού τους για να μείνουν όρθια. Αν έχετε ένα μικρό παιδί στην αγκαλιά σας, καθίστε σε καναπέ ή κρεβάτι για ασφαλή προσγείωση. Στην αρχή αναπηδήστε τα πάνω κάτω μερικές φορές και μετά προσπαθήστε να τα ρίξετε κάτω. Τις πρώτες φορές πολύ πιθανό είναι να πέσουν κάτω. Δείτε αν μπορείτε να αυξήσετε σταδιακά την δύναμη που χρειάζεται για να τα ρίξετε κάτω. Το να σηκωθούν επίσης είναι μέρος της ενδυνάμωσης του κορμού. Για αυτό σταδιακά μειώστε τη βοήθεια που τους δίνετε για να βρεθούν στην καθιστή θέση πάλι.

Πως μπορείτε να το τροποποιήσετε:

- Βάλτε το παιδί σε στάση γονυπετή, να πιάνει μπάλες που του πετάτε. Χρησιμοποιείτε διάφορες μπάλες. Όσο πιο βαριά η μπάλα τόσο πιο μεγάλη η πρόκληση για τον κορμό.

- Απλά να κάθεται το παιδί σε θεραπευτική μπάλα και να αναπηδά, είναι από μόνη της μια άσκηση ενδυνάμωσης κορμού.

Σανίδα. Το παιδί βρίσκεται σε πρηνή θέση στο πάτωμα με τις παλάμες να το ακουμπούν στο ύψος των ώμων καθώς και τα δάκτυλα των ποδιών. Το παιδί θα πρέπει να σηκώσει το σώμα του κάνοντας έλξη και να το κρατήσει τεντωμένο.

Πως μπορείτε να το τροποποιήσετε:

- Το παιδί διατηρεί την στάση σανίδα στηριζόμενο στους αγκώνες του σε ορθή γωνία με το πάτωμα. Εάν του είναι δύσκολο να κρατά όλο το σώμα πάνω από το έδαφος, μπορεί να ακουμπήσει κάτω τα γόνατά του για υποστήριξη. Ενώ είναι σε αυτή τη στάση ζητήστε του να τεντώσει το ένα χέρι μπροστά. Ακόμα πιο απαιτητικό, μπορεί να σηκώσει το αντίθετο χέρι και πόδι; Για πόση ώρα μπορεί να διατηρήσει;

Περπάτημα με τα χέρια (στάση καροτσάκι). Το παιδί είναι σε πρηνή θέση στο πάτωμα και του κρατάτε τους μηρούς(εύκολο) ή τους αστραγάλους(δύσκολο). Πρέπει να περπατήσει με τα χέρια 10 βήματα προς τα εμπρός και 10 προς τα πίσω. Πόσο μπορεί να διατηρήσει αυτή τη θέση; Μπορεί να προχωρήσει προς μία μπάλα και να τη βάλει σε ένα καλάθι με το ένα χέρι;

Πως μπορείτε να το τροποποιήσετε:

- Τοποθετήστε ένα αντικείμενο στην πλάτη του παιδιού και δείτε αν μπορεί να διασχίσει το δωμάτιο χωρίς να πέσει κάτω.
- Μπορεί να χτυπάει ένα μπαλόνι και θα πρέπει να μην ακουμπήσει το έδαφος ενώ θα διασχίζει το δωμάτιο.
- Να φτιάξει ένα πάζλ σε ένα μέρος του δωματίου σε αυτή την στάση, όπου τα κομμάτια θα είναι στην άλλη πλευρά του και θα πρέπει να περπατάει με τα χέρια για να τα πάρει.

Περισσότερες δραστηριότητες:

Οι δραστηριότητες που περιγράφηκαν παραπάνω στοχεύουν στην ενδυνάμωση του κορμού συγκεκριμένα, αλλά και κάποιες κλασσικές δραστηριότητες έχουν τα ίδια οφέλη. Μερικές από αυτές είναι:

⇒ Η κολύμβηση

⇒ Πίστα εμποδίων μέσα στο σπίτι. Χρησιμοποιείτε ότι αντικείμενο στο σπίτι που σας εξάπτει τη φαντασία. Να σκαρφαλώνει στο τραπέζι, να

πηγαίνει από καρέκλα σε καρέκλα, να περνάει κάτω από καρέκλα κτλ. Πάντα η δραστηριότητα να έχει έναν στόχο, για παράδειγμα στην αρχή της πίστας παίρνει μία ενσφήνωση και στο τέλος την τοποθετεί στο ταμπλό.

⇒ Να σκαρφαλώνει στην τσουλήθρα ανάποδα.

⇒ Οι αιωρήσεις

⇒ Το περπάτημα του κάβουρα. Το παιδί κάνει τη στάση τραπεζάκι στο πάτωμα και προσπαθεί να προχωρήσει στα πλάγια, μπροστά και πίσω χωρίς ο πωπό του να ακουμπήσει το πάτωμα.

⇒ Το κλασσικό παιχνίδι «γέρνει η βαρούλα»

⇒ Η διελκυστίνδα

⇒ Κουβάλημα βάρους



Συσχετισμός Διαταραχών Αισθητηριακής Επεξεργασίας (ΔΑΕ) με διαταραχές στην προσχολική ηλικία

Σελίδα 3

Βακάλη Αγάθη, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Διαταραχή ελλειμματικής προσοχής-Υπερκινητικότητα (ΔΕΠ-Υ)

Η ΔΕΠ-Υ δεν διαγιγνώσκεται σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, καθώς οι συμπεριφορές που την περιγράφουν εντοπίζονται μετά την ένταξη του παιδιού στο δημοτικό. Λόγω αυτού οι δυσκολίες στην αισθητηριακή επεξεργασία των παιδιών με ΔΕΠ-Υ είναι αρκετά κοινές. Σύμφωνα με την Miller (2006) ανάμεσα σε ομάδες παιδιών με προϋπάρχουσες διαγνώσεις ΔΑΕ και/ή ΔΕΠ-Υ, το 60% αυτών παρουσίαζαν συμπτώματα και των 2 διαγνώσεων, ενώ το 20% παρουσίαζε μόνο ΔΕΑ και το υπόλοιπο 20% μόνο ΔΕΠ-Υ. Παιδιά με ΔΕΠ-Υ μπορεί να αναζητούν αισθήσεις σε ένα αισθητηριακό σύστημα και να αποφεύγουν αισθήσεις σε ένα άλλο, ενώ μπορεί να επιδεικνύουν αναζητητικές και υπερ-ευαίσθητες συμπεριφορές στο ίδιο αισθητηριακό σύστημα.

Διαταραχή αυτιστικού φάσματος

Στον αυτισμό παρατηρούνται δυσκολίες στην κοινωνική συμμετοχή και στον πραξιακό μηχανισμό. Οι δυσκολίες αυτές μπορεί να προκαλούνται ή να επιδεινώνονται από δυσκολίες επεξεργασίας σε κάποια αισθητηριακά συστήματα. Υπάρχει πλέον πλούσια βιβλιογραφία που συνδέει τις Διαταραχές αυτιστικού φάσματος με ΔΑΕ. Έτσι, είναι αναμενόμενο στα παιδιά με αυτισμό μέτριας έως χαμηλής λειτουργικότητας να παρατηρούνται δυσκολίες στα περισσότερα από τα αισθητηριακά συστήματα. Παρόλ' αυτά κάποια παιδιά με αυτισμό μπορεί να μην επιδεικνύουν ΔΑΕ.

Εγκεφαλική παράλυση

Λόγω των κινητικών περιορισμών στην εγκεφαλική παράλυση δεν είναι εύκολο να διακριθούν δυσκολίες στον πραξιακό μηχανισμό που να συνδέονται άμεσα με ΔΑΕ. Για παράδειγμα, το αν ένα παιδί βάζει πολλή δύναμη όταν χειρίζεται εργαλεία φαγητού ή νερού ή το αν ένα παιδί δεν καθαρίζει τα σάλια και το φαγητό από το πρόσωπο μπορεί να εξηγηθεί από τις δυσκολίες στον κινητικό έλεγχο λόγω παθολογίας, αλλά και από ελλειμματική επεξεργασία ιδιοδεκτικών και απτικών ερεθισμάτων αντίστοιχα.

Σύνδρομο Down

Το σύνδρομο Down συχνά συνοδεύεται από δυσκολίες στον μυϊκό τόνο και την ευλυγισία. Γι' αυτό το λόγο, όσον αφορά την αισθητηριακή επεξεργασία, είναι αναμενόμενο να υπάρχουν δυσκολίες στην ενημερότητα του σώματος και στην ισορροπία κατά την κίνηση. Η αποκατάσταση μπορεί να επικεντρωθεί σε αισθητηριακές στρατηγικές στο ιδιοδεκτικό σύστημα, αλλά να δοθεί έμφαση και στις έννοιες του ιδεασμού και του προγραμματισμού, ως μέρη του πραξιακού μηχανισμού.

Ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή

Ενώ η ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή δεν εντοπίζεται συχνά σε παιδιά προσχολικής ηλικίας, πρόσφατες έρευνες υποστηρίζουν ότι μπορεί από την ηλικία των 4 ετών να εμφανιστεί η διαταραχή αυτή. Παιδιά με ιδιοψυχαναγκαστική διαταραχή χαρακτηριστικά παρουσιάζουν ελεγκτικές και επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές. Συνεπώς, οι ΔΑΕ μπορεί να μιμούνται τα συμπτώματα της

ιδιοψυχαναγκαστικής διαταραχής. Για παράδειγμα, το αν ένα παιδί προκαλεί συνεχώς κάποιους ήχους, όπως το να τραβάει επαναλαμβανόμενα το καζανάκι, μπορεί να εξηγηθεί από τα συμπτώματα της ιδιοψυχαναγκαστικής διαταραχής, αλλά και από τα συμπτώματα των ΔΑΕ με την μορφή ακουστικής αναζήτησης. Ακόμα, το αν ένα παιδί δείχνει στρεσαρισμένο όταν τα χέρια ή το πρόσωπό του είναι λερωμένα από υλικά, όπως κόλλα, δακτυλομπογιές, φαγητό κ.α., μπορεί να συσχετίζεται είτε με εμμονή για καθαριότητα είτε με απτική υπερ-ευαισθησία.

Άλλες διαταραχές ψυχικής υγείας

Υπάρχει μία εξελισσόμενη ανάγκη να γίνεται σχολαστική διερεύνηση διαταραχών αισθητηριακής επεξεργασίας στην προσχολική ηλικία, τόσο για την εφαρμογή πρώιμης παρέμβασης, όσο και για τον αποκλεισμό δυσκολιών στον αισθητηριακό τομέα.

Κάποια παιδιά, ωστόσο, εμφανίζουν συμπτώματα διαταραχών ψυχικής υγείας που συνδέονται άμεσα με αισθητηριακές εμπειρίες. Έρευνες έχουν δείξει πως ιδρυματοποιημένα παιδιά τείνουν να έχουν περισσότερες δυσκολίες στην αισθητηριακή ρύθμιση απτικών και αιθουσαίων ερεθισμάτων σε σχέση με μη ιδρυματοποιημένα παιδιά. Σε παιδιά που έχουν υιοθετηθεί από ορφανοτροφικές ανατολικών χωρών της Ευρώπης έχει βρεθεί πως το μεγάλο χρονικό διάστημα ιδρυματοποίησης συσχετίζεται με δυσκολίες στην ρύθμιση, την πράξη και την αισθητηριακή διάκριση. Σε παιδιά που έχουν απομονωθεί περιβαλλοντικά από μικρή ηλικία μπορούν να διερευνηθούν ελλείμματα στην κοινωνική συμμετοχή στο σπίτι και το σχολικό πλαίσιο ως αποτέλεσμα ΔΑΕ.

«Δεν μπορεί να συγκεντρωθεί. Δεν μπορεί να καθίσει». Γιατί; 30 πιθανές απαντήσεις.

Αλεξάνδρου Στράτος, Διευθυντής ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Πολύς λόγος γίνεται για τη συγκέντρωση προσοχής και για τον έλεγχο της κινητικότητας ενός παιδιού. Άραγε είναι όλα μία διάγνωση; Είναι όλα ένα «Σύνδρομο Διάσπασης Προσοχής και

Υπερκινητικότητας»; Είναι όλα ένα «τσουβάλι» που μπαίνουν όλα μέσα; Πριν βάλουμε απλές ταμπέλες, δεν χάνουμε τίποτα να ρίξουμε μία ματιά σε αυτό το άρθρο.

Στηριγμένοι λοιπόν σε ένα άρθρο με τίτλο "Twenty-Two Reasons Why a Child Can't Sit Still" της Loren Shlaes, OTR/L και στηριγμένοι στην ελληνική και διεθνή βιβλιογραφία, θέλησα να διαχωρίσω όσο γίνεται απλούστερα τους τύπους των παιδιών με δυσκολίες ώστε όλοι μαζί να αναλογιστούμε ως γονείς, εκπαιδευτικοί και ειδικοί (μέσω της κλινικής

συλλογιστικής) τους δικούς μας ρόλους στην εξακρίβωση των υποβοσκομένων δυσκολιών ενός παιδιού με δυσκολίες στην προσοχή και τον έλεγχο της υπερκίνησής.

Βλέποντας λοιπόν ένα παιδί να διασπάται η προσοχή του και να είναι υπερκινητικό, ας σκεφτούμε αρχικά ότι αυτό το συμπεριφερειακό εξερχόμενο είναι η κορυφή του παγόβουνου. Είναι η «μεγάλη εικόνα» του και η «ταμπέλα» του. Ας σκεφτούμε όμως κάποιες πιθανότητες που προέρχονται από το νευροαισθητηριακό του τομέα, συμπεριφερειακά δεδομένα αλλά και δεδομένα σκέψης. Ας δούμε όμως προσεχτικά: Μήπως το παιδί

(συνέχεια)

1. Δεν παίρνει αρκετή σωματική άσκηση και κινητική επανατροφοδότηση;

Τα παιδιά έχουν καθημερινή ανάγκη τεράστιας ποσότητας κίνησης, κατά προτίμηση σε ανοιχτούς χώρους (στη φύση ή σε φυσικά περιβάλλοντα). Η κίνηση και η σωματική άσκηση είναι τόσο σημαντικές για τα παιδιά όσο και η σωστή διατροφή προκειμένου το νευρικό τους σύστημα να παραμείνει οργανωμένο, να αναπτυχθεί και να ωριμάσει και να βελτιωθούν ο συντονισμός, η αντοχή, ο κινητικός σχεδιασμός τους και η γενικότερη φυσική τους υγεία. Πολλοί από εμάς ζούμε στις πόλεις και έχουμε ξεχάσει πόσο σημαντικό είναι για την υγεία και την ανάπτυξη ενός παιδιού να πάει έξω και να παίζει. Συχνά οι δάσκαλοι στο Σχολείο φτάνουν στο σημείο να αφαιρούν σε ένα παιδί την έξοδο στο διάλειμμα ως τιμωρία. Ένα τεράστιο λάθος. Το παιδί αντιδρά με υπερκίνηση γιατί το νευρικό του σύστημα χρειάζεται περισσότερη κίνηση, όχι γιατί θα συμμορφωθεί με λιγότερη!

2. Έχει κακή σταθερότητα στάσης του σώματος, χαμηλό μυϊκό τόνο και αδύναμο κορμό και σπονδυλική στήλη;

Αυτό καθιστά το κάθισμα σημαντικά κουραστικό, δυσάρεστο και επώδυνο. Ιδίως κατά την ώρα του κύκλου, το παιδί εξαντλείται με το να κάθεται, αφού αυτού του τύπου το κάθισμα δεν υποστηρίζει από κάτω τον κορμό και την πλάτη που έχει ανάγκη το παιδί με χαμηλή σταθερότητα κορμού και κακή έκταση.

3. Κάθεται στο σχολείο σε καρέκλα ή θρανίο που δεν ταιριάζει στον σωματότυπό του; Πολύ συχνά συναντάμε στις τάξεις παιδιά των οποίων τα θρανία κυριολεκτικά τους έρχονται μέχρι το λαιμό τους, ή οι καρέκλες τους είναι τόσο ψηλές που τα πόδια τους κρέμονται στο πάτωμα. Σε αντίστοιχη εργονομική τοποθέτηση, ούτε εμείς ως ενήλικες δεν θα μπορούσαμε να καθίσουμε και να κάνουμε τη δουλειά μας.

4. Είναι απτικά αμυντικό και τα ρούχα του το ενοχλούν; Πολύ συχνά τα παιδιά με απτική αμυντικότητα αισθάνονται αφόρητα με τα λάστιχα στις κάλτσες τους, τις υφές των ρούχων τους, τις ετικέτες κλπ με αποτέλεσμα να μην μπορούν να ηρεμήσουν και να έχουν την ανάγκη να κινηθούν.

5. Έχοντας απτική αμυντικότητα κάθεται σε πολύ κοντινή απόσταση με τους άλλους; Σε αυτή την περίπτωση το σύστημα συναγερμού του παιδιού είναι σε συνεχή ενεργοποίηση και το ωθεί να φύγει από το φόβο ή την αγωνία μην το ακουμπήσουν.

6. Κάθεται με εκτεθειμένη την πλάτη του προς τον ανοιχτό χώρο και οι άλλοι άνθρωποι ή τα άλλα παιδιά περπατούν πίσω του; Κατ' αυτό τον τρόπο πυροδοτείται και πάλι συναγερμός κινδύνου. Θα πρέπει τα παιδιά με τέτοια ανησυχία να κάθονται με την πλάτη στον τοίχο, κατά προτίμηση σε μια ασφαλή γωνία (θέση ασφάλειας και επόπτευσης).

7. Αντιμετωπίζει κάποιου τύπου ακουστική αμυντικότητα; Σε αυτή την περίπτωση, τα αυτιά του κυριολεκτικά το πονούν όταν υπάρχει στο περιβάλλον κάποιος θόρυβος. Ένα παιδί που μπορεί να διαχειριστεί μια ήσυχη, χαμηλής διέγερσης ατμόσφαιρα αλλά δεν μπορεί να ελέγξει τη συμπεριφορά του σε ένα θορυβώδες περιβάλλον, πιθανόν να υποφέρει σε περιβάλλοντα ηχητικού χάους, μπορεί να δίνει σημασία σε ήχους που οι άλλοι δεν δίνουν σημασία (πχ ένα σκυλί που γαβγίζει στο βάθος) ή μπορεί να μην καταλαβαίνει τις οδηγίες του δασκάλου, αν τριγύρω υπάρχουν φωνές και φλυαρία.

8. Αντιμετωπίζει μία δυσκολία στην ακουστική οξύτητα (πχ βαρηκοΐα) ή διάκριση που δεν έχει ελεγχθεί; Σε αυτή την περίπτωση του είναι δύσκολο να κατανοήσει αυτά που του ζητούν με αποτέλεσμα να αισθάνεται μεγάλη νευρικότητα και αμηχανία στην Τάξη.



9. Έχει κάποιο πρόβλημα στην οπτική του οξύτητα (πχ υπερμετρωπία ή μυωπία ή αστιγματισμό) ή επεξεργασία που δεν έχει ελεγχθεί; Είναι κουραστικό και απογοητευτικό να προσπαθεί να εργαστεί, αν δεν μπορεί να δει καθαρά τι είναι αυτό που κάνει. Τα μάτια του παιδιού μπορεί να είναι ασταθή και να βλέπει διπλά, ή να βλέπει τα γράμματα να κινούνται, να τρεμοπαίζουν ή να θολώνουν.

10. Αντιμετωπίζει κάποιου τύπου οπτική αμυντικότητα; Αυτά τα παιδιά δυσκολεύονται όταν εκτίθενται σε δυνατό φως στην Τάξη, όταν αντανάκλα το φως, όταν τρεμοπαίζουν οι λάμπες φθορισμού ή όταν οι τοίχοι των σχολείων είναι γεμάτοι με αφίσες.

11. Αντιμετωπίζει κάποιες δυσκολίες με το αιθουσαίο του σύστημα (το σύστημα στο εσωτερικό αυτί); Το αιθουσαίο σύστημα μας ενημερώνει για τη θέση της κεφαλής μας στο χώρο, τον προσανατολισμό και το σύστημα πλοήγησής μας (πού είμαστε) και αν είμαστε όρθια ή άνετα σε σχέση με την κίνηση. Αν αυτό το σύστημα του παιδιού δεν καταγράφει επαρκώς την κίνηση, δεν ενημερώνεται το σώμα αν μπορεί να καθίσει και να παρακολουθήσει. Το παιδί οδηγείται στο να κινηθεί προκειμένου να λάβει την ένταση που χρειάζεται για να παραμείνει σε κινητικό έλεγχο και καλή διάθεση.

12. Αισθάνεται ότι μουδιάζει το σώμα του όταν παραμένει ακίνητο; Σε μερικά παιδιά το σύστημα ενημέρωσης από τους μυς και τις αρθρώσεις (ιδιοδεκτικό) δεν είναι επαρκές όταν κάθονται ακίνητα και έχουν ανάγκη να ενεργοποιήσουν τους μυς με το να κινηθούν ή να καθίσουν επάνω στο πόδι τους ή να αλλάζουν συνεχώς τη στάση του σώματός τους.

13. Έχει ένα ανώριμο ακόμη (ανέτοιμο) νευρικό σύστημα; Σε πολλά παιδιά (κυρίως με δυσπραξία) το νευρικό τους σύστημα δεν ωριμάζει μαζί με τη χρονολογική ηλικία τους. Αυτό σημαίνει ότι πρωτόγονες μορφές κίνησης (όπως είναι τα αρχέγονα αντανάκλαστικά) παραμένουν ενώ θα έπρεπε να έχουν απενεργοποιηθεί. Με βάση αυτά τα αντανάκλαστικά (όπως είναι πχ το ασύμμετρο και συμμετρικό τονικό αυχενικό, τονικό λαβυρίνθιο κλπ), οι κινήσεις της κεφαλής προς μία πλευρά επηρεάζουν τόσο το μυϊκό τόνο όσο και τη συμμετρική λειτουργία του σώματος. Αυτό επηρεάζει την ισορροπία του παιδιού, την οπτική του λειτουργία και την εργασία του στη μέση γραμμή.

14. Έχει φτωχή αναπνοή; Η ρηχή ή χωρίς εύρος αναπνοή πυροδοτεί στο σώμα την ανάγκη για κίνηση και αυξάνει τη διέγερση με αποτέλεσμα να είναι πολύ δύσκολο για αυτό το παιδί να καθίσει ακίνητο.

15. Έχει δυσκολίες στη λειτουργία του μεταβολισμού του και δεν έχει ελεγχθεί; Πολλά παιδιά αντιμετωπίζουν τροφικές αλλεργίες που δεν έχουν ελεγχθεί, έχουν εντερικά σύνδρομα, δυσπεψίες ή διαταραχές στις κενώσεις (κύρια δυσκοιλιότητα). Επίσης, σε πολλά παιδιά οι γονείς δεν δίνουν προσοχή στις διατροφικές τους συνήθειες με αποτέλεσμα να τρέφονται ανεπαρκώς και να τρώνε πολλούς υδατάνθρακες, γλυκά και χημικά επεξεργασμένα τρόφιμα. Τα παιδιά χρειάζονται τρόφιμα με υψηλής ποιότητας πρωτεΐνες και σύνθετους υδατάνθρακες για να τροφοδοτήσουν το σώμα τους με τα απαραίτητα καύσιμα για τη μάθηση και την προσοχή.

16. Έχει κάποιες σωματικές και βιοχημικές ιδιαιτερότητες; Για παράδειγμα έχει χοληστερίνη; αναιμία; θυρεοειδή; πεινάει συχνά; διψάει συχνά; έχει συχνουρίες;

17. Έχει κάποιο επιβαρυνόμενο ιστορικό από την μικρότερη ηλικία που δεν επιβοήθησε την ομαλή ψυχοκινητική του ανάπτυξη; Σε πολλά παιδιά με σοβαρά ιατρικά ιστορικά (πχ καρδιοπάθειες, πολυνοσηλίες, πνευμονικές δυσκολίες, επιληψίες κλπ), το νευρικό τους σύστημα δεν μπόρεσε να αναπτυχθεί επαρκώς και εμφανίζουν νευρολογική ανωριμότητα.

18. Έχει δυσκολίες στον ύπνο; Πολλά παιδιά δεν κοιμούνται αρκετά (10 ή 11 ώρες κάθε βράδυ) ή ο ύπνος που κάνουν δεν τα ξεκουράζει (πιθανά λόγω διαταραχών ύπνου ή παρα-υπνίων). Παίζει σημαντικό ρόλο το παιδί να μεταβαίνει σωστά για ύπνο, να εισέρχεται ομαλά στον ύπνο, να είναι καλός ο αερισμός στο δωμάτιό του, να είναι σβηστά τα φώτα, να αφυπνίζεται εύκολα και να μην είναι γκρινιάρικο το πρωί. Ένα μη ξεκούραστο σώμα δεν υποστηρίζει τον εγκέφαλο για την προσοχή και τη μάθηση.

19. Είναι ακόμα πολύ μικρό ή πολύ ανώριμο για να είναι σε τάξη; Πολλά 3χρονα (κύρια αγόρια) δεν είναι έτοιμα να ενταχθούν σε Σχολικό περιβάλλον. Ίσως να ήταν καλύτερα να περιμένουμε άλλο ένα έτος ή δύο πριν από την έναρξη του σχολείου. Απλά δεν έχουν τη συναισθηματική ή νευρολογική ωριμότητα να χειριστούν όλους τους κανόνες και τις προσδοκίες στην τάξη. Αλλωστε μην ξεχνάμε ότι η σχολική εκπαίδευση ενός παιδιού θα πρέπει να ξεκινάει σταδιακά στα 4 έτη. Αν ένα παιδί βρίσκεται σε σχολικό περιβάλλον χωρίς να είναι έτοιμο, θα αισθάνεται νευρικό και δεν θα μάθει να του αρέσει η εκπαίδευση, η συνεργασία και το σχολείο.

20. Εκτίθεται σε Τάξη που οι προσδοκίες είναι πάρα πολλές; Σε αυτή την περίπτωση το παιδί συχνά αισθάνεται χαμένο, ανεπαρκές και σε σύγχυση. Τα 4χρονα παιδιά δεν θα πρέπει να αναμένεται να μάθουν να γράφουν ή να διαβάζουν, αλλά πολλοί γονείς (αλλά και εκπαιδευτικοί) επιμένουν. Απλά δεν έχουν την εσωτερική σταθερότητα, προσοχή και οπτική διάκριση που απαιτούνται για τις εργασίες αυτές (υψηλό επίπεδο ακόμα). Ας τα αφήσουμε και ας περιμένουμε μέχρι να είναι εξελικτικά έτοιμα.

21. Αναμένεται να καθίσει ακίνητο για πάρα πολύ ώρα; Πολύ συχνά οι εκπαιδευτικοί ή και οι φροντιστές στις αίθουσες διδασκαλίας ζητούν από τα μικρά ακόμη παιδιά να καθίσουν στα καθίσματά τους ήσυχα για μεγάλο διάστημα χωρίς να σηκωθούν, να τους δοθεί ένα ποτήρι νερό, ή κάτι να φάνε. Αυτό εκνευρίζει τα παιδιά και δηλητηριάζει γενικά τη σχέση τους με τη σχολική πειθαρχία από πολύ πρώιμη ηλικία.

22. Έχει βαρεθεί ή βαριέται (χαμηλά κίνητρα); Πολλοί λόγοι μπορούν να οδηγήσουν το παιδί να βαρεθεί: Όταν ο ενήλικας δεν έχει μια ρεαλιστική ιδέα για το εύρος προσοχής του παιδιού, η δραστηριότητα είναι πολύ δύσκολη ή πολύ εύκολη, αυτά που του ζητάει δεν είναι πρωτότυπα ή καινοτόμα, ή το παιδί περιμένει να πάντα να είναι όπως στην τηλεόραση ή τον υπολογιστή (δυνατά, πολύ φλύαρα και με πολλές εικόνες όπου γρήγορα θα περάσουν από τη μία ενότητα στην άλλη).

23. Έχει υπερ-προγραμματιστεί και δεν έχει αδόμητο χρόνο; Τα παιδιά χρειάζονται πολύ αδόμητο χρόνο για να φορτίσουν τις μπαταρίες τους, να επιτρέψουν στο μυαλό τους να ενσωματώσει τις νέες πληροφορίες και στο νευρικό σύστημα τους να αναπτυχθεί, να ωριμάσει και να συνδεθεί με τη δημιουργικότητά τους. Ένα παιδί που έχει δύο ή τρεις δραστηριότητες κάθε μέρα μετά το σχολείο και το Σαββατοκύριακο αναμένεται να είναι «με αναμμένες μηχανές» πολύ απλά υπερφορτώνεται και υποφέρει. Οι γονείς των μικρών παιδιών είναι καλό να περικόψουν τα εμπλουτισμένα προγράμματα και τα φορτωμένα χρονοδιαγράμματα και να εντάξουν μόνο μία έως δύο δραστηριότητες μετά το σχολείο και αντί αυτού να προσφέρουν στα παιδιά τους περιπάτους και ανοιχτούς χώρους για να παίξουν αδόμητα.

24. Περνάει πάρα πολύ χρόνο μπροστά σε οθόνες; Αυτό ισχύει ιδιαίτερα εάν το παιδί δεν μπορεί να μεταβιβαστεί εύκολα για ύπνο όταν προηγουμένως έχει ξοδέψει αρκετό χρόνο μπροστά σε έναν υπολογιστή ή ένα tablet ή όταν βλέπει ή παίζει παιχνίδια με βίαιο περιεχόμενο. Οι γονείς θα πρέπει να περιορίσουν το χρόνο που περνάει το παιδί μπροστά από τις τηλεοράσεις και τους υπολογιστές και να χρησιμοποιήσουν το χρόνο αυτό για παιχνίδια σε ανοιχτούς χώρους και δημιουργικές απασχολήσεις (χειροτεχνία, ζωγραφική, μουσικό όργανο, χορό, κλπ). Το παιδί δεν πρέπει να εκτίθεται σε τηλεόραση ή υπολογιστή τουλάχιστον δύο ώρες πριν τον ύπνο, ή ακόμα

καλύτερα, επιτρέψτε στο παιδί την έκθεσή του σε οθόνες μόλις μια ώρα ή δύο μόνο το Σαββατοκύριακο. Ο χρόνος στην οθόνη απομακρύνει την ευκαιρία έκθεσης του παιδιού σε σωματική δραστηριότητα, κάνοντάς το νευρικό και σωματικά αδέξιο.

25. Ζει σε ένα περιβάλλον με οικογενειακές συγκρούσεις ή οι γονείς του δεν ζουν μαζί; Οι διαμάχες στο σπίτι θα διαταράξουν την ισορροπία κάθε παιδιού. Τα παιδιά είναι πολύ πιο ευαίσθητα σε αυτές τις καταστάσεις από ό, τι νομίζουμε. Αν οι γονείς είναι αγχωμένοι, τσακώνονται συχνά, έχουν ένταση και έχθρες μεταξύ τους, ή έχουν άλλα έντονα άγχη, αυτά θα αντανακλάσουν στη συμπεριφορά του παιδιού.

26. Δεν δέχεται από τους ενήλικες που το φροντίζουν την κατάλληλη προσοχή; Πολλές φορές οι ενήλικες που φροντίζουν το παιδί ξοδεύουν υπερμέτρες προσπάθειες του χρόνου με το να παίζουν με το παιδί ηλεκτρονικά παιχνίδια ή να βλέπουν τηλεόραση ή από την άλλη δεν παρέχουν καθόλου χρόνο στο παιδί τους και αυτό τα κάνει να είναι νευρικά.

27. Αντιμετωπίζει κάποιες συναισθηματικές ιδιαιτερότητες; Τα παιδιά με φοβίες ή άγχος δεν αισθάνονται ασφάλεια και άνεση με το περιβάλλον τους ή τον εαυτό τους με αποτέλεσμα να έχουν νευρικότητα και να μη μπορούν να συγκεντρωθούν στις υποχρεώσεις τους.

28. Δεν έχει εκπαιδευτεί και μάθει να ανέχεται ότι τους κανόνες τους θέτουν οι ενήλικες; Πολλά παιδιά, λαμβασμένα νομίζουν ότι η υπακοή στους μεγάλους είναι προαιρετική. Εμείς οι ενήλικες θα πρέπει να καταστήσουμε ξεκάθαρο και κατανοητό στο παιδί το σεβασμό προς τους ενήλικες και ότι θα πρέπει να ανταποκριθεί όταν οι ενήλικες προσπαθούν να το ανακατευθύνουν ή να το προσανατολίσουν.

29. Δεν κατανοεί εύκολα τις συνέπειες των πράξεών του; Συμβαίνει συχνά σε παιδιά κύρια με δυσκολίες στη θεωρία του νου και την κατανόηση προοπτικής ότι η εμπλοκή σε μία συμπεριφορά εκτός κανόνα, επιφέρει επιπτώσεις τόσο από τον ελεγκτή του κανόνα, όσο και από τους συμμαθητές του που θα αισθανθούν δυσάρεστα για αυτό λόγω του ότι είναι ενοχλητικό και προκαλεί δυσκολίες στην λειτουργία της τάξης

30. Αδιαφορεί για την κοινωνικότητά του (σύνολο) και κοιτάζει μόνο να καλύπτει τις δικές του ανάγκες; Τα

παιδιά με δυσκολίες στην κοινωνικοποίηση, στην ουσία έχουν έναν εγωκεντρικό τρόπο σκέψης (πάλι εξαιτίας των δυσκολιών στη θεωρία του νου) και αδιαφορούν ενώ αυτό που κάνουν επιφέρει στους άλλους δυσκολίες. Μοιάζει με το προηγούμενο, αλλά εδώ οι δυσκολίες δεν βρίσκονται στην κατανόηση αλλά στην έλλειψη κοινωνικής αναζήτησης.

Πηγές:
—Abraham Michael (2002): "Sensory Integration (Addressing Learning Differences)". LDA.

—Kranowitz Carol (2003): "Answers to questions teachers ask about Sensory Integration". Sensory Resources

—Meggit Carolyn (2006): «Child Development Birth to 16 Years». Heineman.

—Miller Lucy-Jane (2007): "Sensational kids". Penguin Group

—Shaffer David (2008): «Εξελικτική ψυχολογία παιδική ηλικία και εφηβεία». Έλλην

— Διάφοροι — Επιστ. Επιμέλεια Καλατζή Αζίζι Αναστασία, Σοφianoπούλου Αναστασία (2016): «Γνωσιακή-Συμπεριφοριστική Θεραπεία παιδιών και εφήβων». Πεδίο

—Ντινκμέγιερ Ντον — ΜακΚέι Γκάρι (1990). «Σχολείο για Γονείς». Θυμάρι

—Ουάντσγουερθ Μπάρι (2001): «Η θεωρία του Ζαν Πιαζέ για τη γνωστική και την συναισθηματική ανάπτυξη». Καστανιώτης



Ο δεκάλογος της Μαρίας Μοντεσσόρι που κάθε γονιός πρέπει να ξέρει

Το Μοντεσσοριανό σύστημα είναι μία από τις πιο γνωστές μεθόδους διαπαιδαγώγησης που εφαρμόζεται παγκοσμίως, με την Ελλάδα να το υιοθετεί ήδη από το 1936. Η μέθοδος αυτή πρεσβεύει την ανεξαρτησία του παιδιού, ανάλογα με την ηλικία του και την σωματική, ψυχολογική και πνευματική του ανάπτυξη. Επηρέαζε και συνεχίζει να επηρεάζει σε μεγάλο βαθμό τον τρόπο διαπαιδαγώγησης και εκμάθησης των παιδιών, με πάνω από 22.000 σχολεία σε ολόκληρο τον κόσμο αλλά και οικογένειες να ακολουθούν πιστά το σύστημά του.

Το Μοντεσσοριανό Σύστημα προέρχεται από την Μαρία Μοντεσσόρι, που σπούδασε Ιατρική και Παιδαγωγικά στην Ιταλία και ασχολήθηκε αρχικά με τα παιδιά με νοητική υστέρηση ενώ στη συνέχεια το ενδιαφέρον της απασχόλησαν τα παιδιά που δεν «προόδευαν» όπως οι συνομήλικοί τους. Η μέθοδός της στηρίζεται στην παρακίνηση και την ενθάρρυνση για μάθηση που έχουν από τη φύση τους τα παιδιά.

Ο δεκάλογος της Μαρίας Μπντεσσόρι είναι τα δέκα βασικά στοιχεία που πρέπει να εφαρμόζει όποιος ακολουθεί τη μοντεσσοριανή μέθοδο.

Μάλιστα, βρίσκεται κρεμασμένος στον τοίχο των μοντεσσοριανών σχολείων ως μια συνεχής υπενθύμιση στους παιδαγωγούς, για να μην ξεχνούν ποτέ πώς πρέπει να φέρονται στα παιδιά.

1. Μην αγγίζετε ποτέ ένα παιδί, εκτός αν σας το ζητήσει με τον τρόπο του. Σε παρόμοια λογική, ξέρουμε γιατί δεν πρέπει να πιέζουμε το παιδί να φιλάει και να αγκαλιάζει τους συγγενείς του παρά τη θέλησή του

2. Μην μιλάτε ποτέ άσχημα μπροστά στο παιδί και μην εκφράζεστε με άσχημα λόγια για εκείνο ακόμα και όταν δεν είναι μαζί σας.

3. **Επικεντρωθείτε σε όλα τα θετικά χαρακτηριστικά του παιδιού** έτσι ώστε να μην υπάρχει αρκετός χώρος για τα κακά στοιχεία.

4. **Προετοιμάστε σωστά το περιβάλλον που μαθαίνει το παιδί.** Να είστε πάντα προσεκτικοί μ' αυτό και ποτέ να μην το



αμελείτε. Βοηθήστε το παιδί να προσαρμοστεί και να συνδεθεί μ' αυτό. Δείξτε του πού ακριβώς είναι το κάθε αντικείμενο αλλά και πώς ακριβώς χρησιμοποιείται.

5. Να είστε πάντα έτοιμοι να ανταποκριθείτε στο παιδί που σας χρειάζεται και πάντα να το ακούτε και να του απαντάτε όταν σας καλεί.

6. **Να σέβεστε πάντα το παιδί όταν κάνει λάθος και όταν προσπαθεί να το διορθώσει μόνο του,** είτε εκείνη την ώρα είτε αργότερα, αλλά να σταματάτε

πάντα κάθε κατάχρηση του περιβάλλοντός του ή κάθε πράξη που φαίνεται να απειλεί το ίδιο, την ανάπτυξή του ή τους άλλους.

7. Πάντα να σέβεστε ένα παιδί που ξεκουράζεται ή που βλέπει άλλους να εργάζονται ή που σκέφτεται τι έχει κάνει ή τι πρόκειται να κάνει. Μην του αποσπάτε την προσοχή και μην το πιέζετε να ασχοληθεί με κάποια άλλη δραστηριότητα.

8. Να βοηθάτε πάντα το παιδί που θέλει να ασχοληθεί με κάποια δραστηριότητα αλλά δεν ξέρει με τι να καταπιαστεί.

9. Να έχετε πάντα την υπομονή να επαναλαμβάνετε στο παιδί ό,τι αρνείται να ακούσει, να το βοηθάτε κάθε φορά να καταλαβαίνει τα μειονεκτήματά του και να τα ξεπερνά. Να προσέχετε το περιβάλλον στο οποίο μαθαίνει το παιδί, να φροντίζετε να είναι πάντα ήσυχο, να εκφράζεστε με ήπιες λέξεις και να είστε πάντα στοργικοί. Να κάνετε πάντα αισθητή την παρουσία σας σ' ένα παιδί που ψάχνει αλλά να απομακρύνετε από ένα παιδί που έχει βρει τις απαντήσεις του.

10. Πάντα να φέρεστε στο παιδί με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, να του προσφέρετε ό,τι καλύτερο μπορείτε και να του δείχνετε τον καλύτερο εαυτό σας.

Αν κι εσείς ακολουθείτε ήδη ή σκοπεύετε να ακολουθήσετε τη συγκεκριμένη μέθοδο, μην ξεχνάτε ποτέ αυτούς τους δέκα βασικούς κανόνες. Να θυμάστε ότι ρόλος σας είναι να ενθαρρύνετε συνεχώς το παιδί, να το βοηθάτε όταν έχει ανάγκη αλλά ταυτόχρονα να το αφήνετε να στηρίζεται στις δικές τους δυνάμεις, ανάλογα με τις ικανότητες και την ηλικία του.

Πηγή: <http://www.mama365.gr>



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Συμπληρώστε την Ακροστοιχίδα του ... Παναθηναϊκού

Ε _ _ _ _ _ Φόρος που τον πληρώνει όλος ο κόσμος
 Ξ _ _ _ _ _ Απαραίτητη για το μολύβι
 Ο _ _ _ _ _ Η τρύπα του
 Χ _ _ _ _ _ Επιφάνεια στην οποία διεξήχθη το φετινό ράλι Ακρόπολης
 Ι _ _ _ _ _ Έχει από αυτό η θάλασσα και το βάζουμε στα τράνυματα
 Κ _ _ _ _ _ και Ελένης
 Ο _ _ _ _ _ Λέγεται αυτός που ζει στο βουνό

Χρήστος, 15 ετών

Νύσεις ΕΝΦΙΑ, Ξύστρα, Όζοντς, Χώμα, Ιώδεις, Κωνσταντίνου, Ορεσβίσιος

«ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

Πως παίζεται το «Στο κεφάλι τ'όχω»

Είναι ένα παιχνίδι που παίζεται με πάνω από 2 παίκτες. Φοράμε στο κεφάλι σαν μια κορδέλα και βάζουμε από μια κάρτα που δείχνει ένα ζώο/ αντικείμενο/φαγητό κτλ. Εκείνος που έχει την κάρτα στο μέτωπο ρωτάει τους άλλους: 'Είμαι ζώο; Τρώγομαι; Πετάω; Είμαι ξύλινο; Είμαι ζωντανό; Και οι άλλοι πρέπει να απαντάνε μόνο ΝΑΙ και όχι. Κερδίζει αυτός που θα βρει την εικόνα που έχει στο κεφάλι του πιο γρήγορα και με πολύ άγχος!

Αριάνα, 12 ετών
Ματίας, 11 ετών

Το κλεμμένο ποδήλατο

Στις διακοπές του Πάσχα είχα πάει για skate και γύρισα στο σπίτι μου. Όταν έφτασα είδα ότι λείπει το ποδήλατό μου! Η αλήθεια είναι ότι όταν το πρωτοπήρα το είχα στην αποθήκη της ταράτσας και το ανεβοκατέβαζα. Μετά από ένα μήνα όμως κουράστηκα να το ανεβοκατεβάζω. Έτσι λοιπόν το άφησα κάτω από τις σκάλες δίπλα στην είσοδο του σπιτιού. Στην αρχή το κλειδωνα με λουκέτο, αλλά βαρέθηκα να το ξεκλειδώνω συνέχεια. Έτσι μια μέρα γύρισα και δεν βρήκα το ποδήλατό μου... Ένιωσα πολύ θυμωμένος αλλά 'τώρα προσέχω για να μην το ξαναπάθω. Σας συμβουλεύω να μην αφήνετε τα ποδήλατά σας ξεκλειδωτά.

Μάνος, 11 ετών

Το ηφαίστειο

Μια φορά και έναν καιρό ζούσε ένα κοριτσάκι με τη μαμά του στο σπίτι. Μια φορά πήγε με τον μπαμπά του στο ηφαίστειο. Μετά σκαρφάλωσαν και ήταν η ώρα να εκραγεί. Παραλίγο να τους κάψει! Ευτυχώς πρόλαβαν και πήγαν στο σπίτι. Κι έτσι έζησαν αυτοί καλά και εμείς καλύτερα!!

ηφαίστειο



Μελίνα 5 ετών



Ο ΤΕΛΕΙΟΣ ΕΑΥΤΟΣ ΜΟΥ

Μια φορά και έναν καιρό ένας χωρικός βρήκε ένα ρουμπίνι στο βουνό. Το χωριό του έγινε πλούσιο σε λίγο καιρό. Σωροί λεφτά από δω κι από κει! Μια μάγισσα κακιά έμαθε και κατέκτησε τα χωριά. Πήρε τα λεφτά και έφυγε. Λίγο πριν φτάσει στο σπίτι της στην Αφρική, εμφανίστηκε ο τέλειος εαυτός μου, νίκησε τη μάγισσα, επέστρεψε τα λεφτά στους χωρικούς, αλλά επειδή φοβόντουσαν μην έρθει κι άλλη μάγισσα μου έδωσαν τα λεφτά και έγινα δισεκατομμυριούχος!!!

Κων/νος, 9,5 ετών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:

Η ΑΓΑΠΗ ΘΕΛΕΙ ΔΥΟ

Βρες τις λέξεις που λείπουν

Η αγάπη θέλει δύο
Βρες τις λέξεις που λείπουν
Νταλκάς βαρύς με βάρεσε
ένα _____ μ' άρεσε
Πως να το ομολογήσω

Το ντέρτι μου _____
μ' είδε και δε μου μίλησε
πρώτη θα καθαρίσω

Έλα μαζί μου _____
Απόψε που τα βρόντησα
κι εδώ θα την αράξω

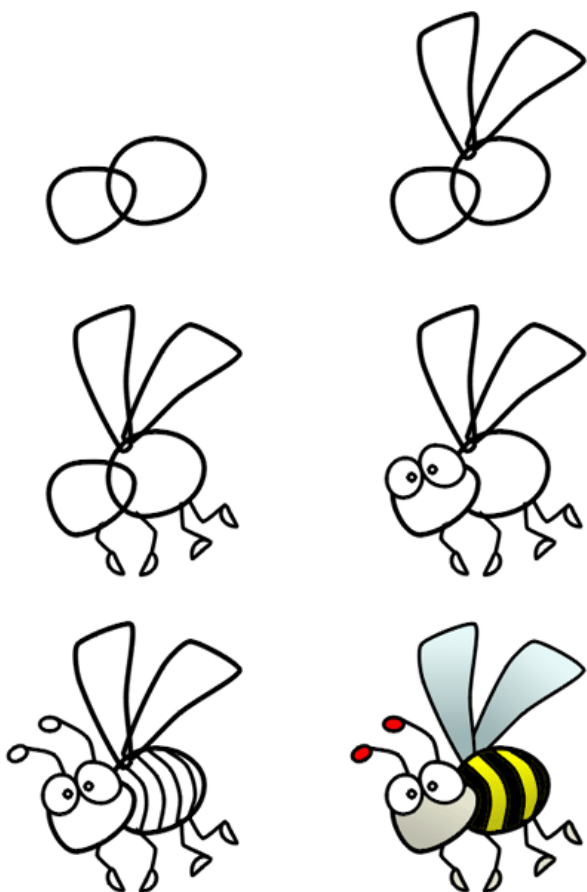
Λεβέντη μου κι _____ μου
δεν πάω απόψε σπίτι μου
μαζί σου θα το κάψω

Η _____ θέλει δύο
για να ζεσταθεί
Να παλέψει με το _____
να στεριώσει να σταθεί

αοοιιπλνρΧρδ 'ηπρλρ 'ζοιγιζΧεζ 'ιοιτιφοκ 'οηρκ 'ηιηγκρ

Έλλη 10 ετών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:



Προσέγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Βουρλιόγκα Βασιλική
Κοκμοτός Παναγιώτης
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,
Μπουρίκα Μαρία
Βακάλη Αγάθη
Χρήστος, 14,5 ετών
Αριάννα, 12 ετών
Ματίας, 11 ετών
Μάνος, 11 ετών
Μελίνα, 5 ετών

Κων/νος, 9,5 ετών
Έλλη, 10 ετών