

► ΚΑΛΛΙΡΟΗΣ 23,
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

ΔΙΗΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

Σημείωμα του εκδότη



ΕΙΜΑΣΤΕ ΕΔΩ

Να είμαστε η λύση στο πρόβλημα.

Να σεβόμαστε το παιδί μας πριν σεβαστούμε τη δυσκολία του

Να αγαπάμε το σημάδι που θα μας δώσει, να αγαπάμε αυτό που θα καταφέρει

Να σεβαστούμε αυτά που το βοηθάνε, να σεβαστούμε αυτά που δεν μπορεί να κάνει

Να αγαπάμε την νέα του αλλαγή, να αγαπάμε την ευκαιρία

Να σεβαστούμε την ευκαιρία που δεν εκμεταλλεύτηκε, να σεβαστούμε την υπομονή

Να αγαπάμε την υπομονή, να αγαπάμε αυτό που είμαστε για εκείνο

Να αλλάξουμε αυτό που νομίζει ότι είμαστε για εκείνο, να δώσουμε το καλύτερό μας για εκείνο

Γιατί εμείς το φέραμε στη ζωή, από εμάς περιμένει να του μάθουμε πώς να τη ζει, από εμάς περιμένει να καταλάβουμε

Ει! Αυτό το μπορώ! Ει! Αυτό δεν το μπορώ

Να του μάθουμε την ομορφιά της προσπάθειας, την ομορφιά της αποτυχίας, την ομορφιά της υπομονής

Είμαστε εδώ για να μάθουμε ότι το παιδί μας δεν είναι ο μικρός μας εγώ. Δικιά του η ζωή

αλλά είναι πολύ μικρό για να τη ζήσει, αλλά δεν είναι μικρό για να μάθει – έστω και με πιο αργό ρυθμό-

Είμαστε εδώ για κείνο!

Σοφοί και γεμάτοι αγάπη!

Κορυφαίοι παιδοψυχολόγοι επιλέγουν τις 20 καλύτερες συμβουλές για γονείς

Ένα από τα μεγαλύτερα site του κόσμου, το ivillage του δικτύου NBC, ζήτησε από τους καλύτερους αμερικανούς παιδοψυχολόγους να επιλέξουν ανάμεσα στις πολλές **συμβουλές που δίνουν στους γονείς-πελάτες τους την πιο σημαντική. Κι εκείνοι κατέληξαν στις ακόλουθες:**

1. Προσπάθησε να καταλάβεις τι είναι αυτό που σου λέει το παιδί

«Ο νούμερο 1 κανόνας είναι να θυμόμαστε ότι τα παιδιά εκφράζουν ό,τι σκέφτονται, νιώθουν και χρειάζονται μέσα από τη συμπεριφορά τους», σύμφωνα με τη Δρ. Σάρα Κλάγκσμπουργκ, ψυχοθεραπεύτρια στη Ν. Υόρκη. Ακόμα κι όταν κάνουν το αντίθετο από αυτό που ζητήσαμε, κάτι θέλουν να μας πουν. Δουλειά του γονιού είναι να ανακαλύψει τι κρύβεται πίσω από κάθε συμπεριφορά.

2. Κλείσε το κινητό σου όταν μπαίνεις στο σπίτι

«Όταν περνάτε χρόνο με το παιδί, κάντε ό,τι είναι δυνατό για να είστε πραγματικά κοντά του –ακόμα κι αν διαθέτετε μόνο ένα λεπτό», λέει ο Δρ. Ντέιβις. «Το πιο πολύτιμο πράγμα που

μπορείτε να προσφέρετε στα παιδιά σας είναι η προσοχή και ο χρόνος σας.

3. Να θυμάσαι το «Φαινόμενο του Σπασμένου Μπισκότου»

Για έναν ενήλικα, το να σπάσει ένα μπισκότο δεν είναι και τίποτα σημαντικό. Για τα παιδιά όμως είναι μια ένδειξη ότι ο κόσμος έχει γυρίσει ανάποδα. Δεν το περιμένουν, δεν το επιθυμούν και δεν έχουν τον τρόπο να το διαχειριστούν. Σκεφτείτε το κάθε φορά που σπεύδετε να υποτιμήσετε τα συναισθήματα των παιδιών σας,

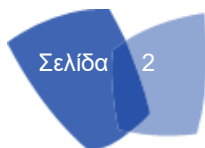
4. Βοήθησε το παιδί να εκφράζει με λέξεις αυτό που νιώθει

Αντί να πείτε «γιατί πέταξες κάτω το παιχνίδι;», πείτε «πέταξες κάτω το παιχνίδι σου για να τραβήξεις την προσοχή της μαμάς; Ξέρω ότι θέλεις να παίξουμε μαζί αλλά πρέπει να περιμένεις λίγο μέχρι να αλλάξω πάνα στο αδερφάκι σου». Όταν το παιδί διαπιστώνει ότι αντιλαμβάνεστε τι ακριβώς του συμβαίνει, νιώθει ότι είστε κοντά του και το στηρίζετε.

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

- 1 Σημείωμα του εκδότη
- 1-2 Οι 20 καλύτερες συμβουλές για γονείς
- 2-5 Μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό και μετά στο γυμνάσιο
- 5-6 Συναισθηματική Νοημοσύνη
- 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>



5. Ρίξε τους ρυθμούς

«Προσπαθήστε να επικρατούν στο σπίτι σας χαλαροί ρυθμοί», λέει η Δρ. Γιοχάνα Έργουιτς, σύμβουλος γονέων στη μη κερδοσκοπική οργάνωση Resources for Infant Educators. Γιατί πρέπει να αλλάξετε πάντα στο μωρό μέσα σε μισό λεπτό;

Αφιερώστε χρόνο σε ό,τι κάνετε, εξηγώντας στο παιδί τι συμβαίνει σε κάθε βήμα της διαδικασίας και περιμένοντας τη δική του αντίδραση. Με αυτό τον τρόπο, ακόμα και μια βαρετή δουλειά του σπιτιού μπορεί να γίνει μια ευκαιρία να δεθείτε με τα παιδιά σας και να τα κάνετε να σας εμπιστεύονται.

6. Μην αγχώνεσαι όταν κλαίει

Το κλάμα δεν είναι κάτι κακό. Είναι ο τρόπος που έχουν τα παιδιά να αντιμετωπίζουν τις ορμόνες του στρες. Γι' αυτό συνήθως νιώθουν πιο ήρεμα μετά από ένα κλάμα. Αντί να το παρακαλάτε να σταματήσει, εξηγήστε του ότι μπορεί να κλάψει, εάν αυτό θέλει, κι ότι θα περιμένετε μέχρι να ηρεμήσει.

7. Σταμάτα να προσπαθείς να γίνεις η «σούπερ μαμά»

«Ο τέλειος γονιός απλά δεν υπάρχει, γι' αυτό εάν προσπαθείτε να γίνετε τέλεια μαμά θα καταλήξετε να νιώθετε απογοητευμένη, τόσο από τον εαυτό σας όσο και από το παιδί σας», λέει η Σούζαν Λάντον, οικογενειακή θεραπεύτρια στο Λος Άντζελες. Αποδεχτείτε ότι θα κάνετε λάθη και θα μαθαίνετε από αυτά. Σταματήστε να συγκρίνετε τον εαυτό σας με άλλες μαμάδες. Ούτε εκείνες είναι τέλειες, όπως νομίζετε.

8. Αρχίστε να συνηθίζεις να ζεις με ενοχές

Το να μεγαλώνεις παιδιά είναι άθλημα αντοχής όχι ταχύτητας. Εάν επιλέξετε να πιείτε καφέ με τις φίλες σας αντί να πάτε το παιδί να δει τη νέα ταινία της Disney, αποδεχτείτε το και φροντίστε να αναπληρώσετε την ελλείποντα μέρα ή έστω... κάποια μέρα! Μην ξεχνάτε ότι η δική σας ευτυχία είναι εξίσου σημαντική.

9. Παραδέξου τα λάθη σου

Εάν πιστεύετε ότι βάλατε τις φωνές χωρίς λόγο, τραβήξτε το παιδί από το χέρι πολύ απότομα ή είπατε κάτι που δεν έπρεπε, δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας να ηρεμήσει και μετά εξηγήστε στο παιδί τι ακριβώς συνέβη. Εάν θέλετε να λέει «συνώνυμη» όταν κάνει λάθη, θα πρέπει πρώτα να το ακούσει από εσάς.

10. Άσε το παιδί να αναπτύξει τη δική του προσωπικότητα

Αντί να επιδιώκετε να «χτίσετε» το χαρακτήρα του παιδιού σας, προσπαθήστε να ανακαλύψετε ποιος είναι. Κι αποδεχτείτε τον, ακόμα κι αν δεν είναι αυτό ακριβώς που είχατε στο νου σας.

11. Δώσε του τον έλεγχο σε κάποια πράγματα

Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να νιώθουν ότι κρατούν το τιμόνι της ζωής τους. Και κάποια στιγμή θα πρέπει να το κάνουν στ' αλήθεια, γι' αυτό βοηθήστε τα να προετοιμαστούν. Δώστε τη δυνατότητα στο παιδί να διαλέγει –αλλά μέσα από ένα μικρό αριθμό επιλογών (π.χ. «θέλεις αύριο να φάμε αρακά ή φασολάκια;»). Η ηλικία του παιδιού θα καθορίσει πόση «εξουσία» θα του αφήσετε.

12. Δίδαξέ του πώς να διαχειρίζεται την απογοήτευση

Η ζωή είναι γεμάτη απογοητεύσεις και το παιδί πρέπει να το μάθει αυτό από μικρή ηλικία. Ακόμα κι αν σας είναι δύσκολο να το βλέπετε να πικραίνεται, αφήστε το να το βιώσει. Εάν, για

παράδειγμα, ο πύργος που φτιάχνει με τα τουβλάκια του γκρεμιστεί, κατανοήστε πόσο δυσάρεστο είναι για το παιδί (βλ. Νο 3), αφήστε το να κλάψει εάν θέλει (βλ. Νο 6) και δείξτε του με ποιο τρόπο μπορεί να τον ξαναφτιάξει πιο γερό!

13. Ο ύπνος είναι σημαντικός

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την εξέλιξη του εγκεφάλου, τη συγκέντρωση, την ανάπτυξη και την ξεκούραση του παιδιού. Δείτε εδώ πόσες ώρες πρέπει να κοιμάται ένα παιδί, ανάλογα με την ηλικία του.

14. Ποτέ μην προσπαθήσεις να εξαπατήσεις ένα παιδί

Μην του πείτε ότι πηγαίνετε στον παιδότοπο ενώ στην πραγματικότητα πρόκειται να πάτε στον οδοντίατρο. Ακόμα κι όταν η αλήθεια θα το αναστατώσει, είναι πιο σημαντικό να ξέρετε ότι μπορεί πάντα να σας εμπιστευτεί, αλλά και να προετοιμάζεται ψυχολογικά για ό,τι πρόκειται να αντιμετωπίσει.

15. Οι εκρήξεις θυμού δεν σημαίνουν ότι κάτι κάνεις λάθος

Να θυμάστε ότι η συμπεριφορά του παιδιού δεν αντικατοπτρίζει σε κάθε περίπτωση τη δική σας δουλειά ως γονείς. Ακόμα κι αν χτυπιέται στο πάτωμα στο διάδρομο του σουπερ μάρκετ ή αρνείται πεισματικά να βγει από το αυτοκίνητο μπροστά σε όλο τον κόσμο, κανείς δεν σκέφτεται ότι είστε κακή μαμά. Ίσως απλώς να πεινάει ή να νυστάζει.

16. Κάποια πράγματα πρέπει να είναι σταθερά

Το καθημερινό πρόγραμμα και η ρουτίνα κάνουν τα παιδιά να νιώθουν ασφάλεια γιατί έχουν ανάγκη να ξέρουν ότι κάποια πράγματα είναι απολύτως προβλέψιμα. Το ίδιο ισχύει και σε ό,τι αφορά τα θέματα πειθαρχίας. Τα παιδιά πρέπει να ξέρουν ποιοι είναι οι κανόνες και ότι ισχύουν κάθε φορά.

17. Διάλεξε ποιες μάχες θα δώσεις

Πειράζει πραγματικά εάν θέλει να βάλει πάλι το ίδιο μπλουζάκι; Ή εάν πιάσει την πίτα με το χέρι στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι με τα πεθερικά; Σκεφτείτε ποτέ κάτι είναι τόσο σημαντικό που σηκώνει αντirrήσεις και τότε μπορείτε απλώς να αφήσετε το παιδί να κάνει ό,τι του ευχαριστεί.

18. Μην λες σε ένα παιδί τι πρέπει να νιώθει

Πόσες φορές δεν λέμε «δεν έχεις τίποτα», ενώ έχει μόλις πέσει και χτυπήσει. Συνήθως το κάνουμε με την ελπίδα ότι υποβιβάζοντας τη σημασία ενός γεγονότος θα βοηθήσουμε το παιδί να το χειριστεί πιο εύκολα. Έτσι, όμως, δεν θα μάθουμε ποτέ τι πραγματικά νιώθει το παιδί μας.

19. Μην τα παίρνεις όλα σοβαρά

Οι πιο πολλοί γονείς διαπιστώνουν ότι όλα κυλούν πιο εύκολα με το δεύτερο παιδί τους, επειδή έχουν λιγότερο άγχος και αγωνία για ό,τι γίνεται και περισσότερη διάθεση να απολαύσουν κάθε στιγμή μαζί του. Θυμηθείτε: ποτέ δεν υπάρχει ο σωστός ή ο λάθος τρόπος. Πάρτε μια βαθιά ανάσα και φροντίστε να περνάτε καλά κάθε μέρα σας ως γονείς.

20. Οι αγκαλιές και τα φιλάκια κάνουν μόνο καλό

Εάν θέλετε το παιδί σας όταν θα βγει μόνο του στον κόσμο να νιώθει ασφάλεια, ενθουσιασμό και αυτοεκτίμηση, μην ξεχνάτε ποτέ να κάνετε κάθε μέρα τέσσερα πράγματα: να το κοιτάτε στα μάτια, να το αγκαλιάζετε, να το φιλάτε και να του λέτε «σ' αγαπώ».

Πηγή: <http://www.imommy.gr>

Σχολείο. Μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό και μετά στο γυμνάσιο

ΑΝΤΡΗ ΚΥΡΙΑΚΙΔΟΥ ΣΟΛΩΜΟΝΙΔΟΥ, ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ

Μετάβαση είναι το «πέρασμα» από μια γνωστή κατάσταση σε μια άλλη, άγνωστη σε μας, και μπορεί να αφορά οποιαδήποτε πτυχή της ζωής μας, όπως π.χ. είναι η μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό, από το δημοτικό στο γυμνάσιο, η μετάβαση από την παιδική στην εφηβική ηλικία, η μετάβαση από το σχολείο στην αγορά εργασίας ακόμα και η μετακόμιση σε άλλη πόλη ή χώρα κτλ.

Φανταστείτε ένα παιδί που μαθαίνει να κολυμπά. Αρχικά, απολαμβάνει το παιχνίδι στο νερό μέσα στη μικρή παιδική πισίνα. Φορά μπρατσάκια ή σωσίβιο, έχει τουλάχιστον ένα από τους γονείς του κοντά του και κρατά κάποια από τα παιχνίδια του. Νιώθει ασφάλεια. Λίγο καιρό μετά του λένε πως μεγάλωσε και πρέπει τώρα να μάθει να κολυμπά στη μεγάλη πισίνα.

Τα μπρατσάκια είναι για τα μικρά παιδιά του τα παίρνουν κι αυτά. Χωρίς να το πολυσκεφτεί, βρίσκεται μέσα σε μια πολύ μεγαλύτερη πισίνα, πολύ πιο βαθιά, χωρίς τα μπρατσάκια, που του παρείχαν ασφάλεια, και χωρίς τα πολλά παιχνίδια. Οι γονείς του, αρχικά, το κρατούν λίγο, αλλά σιγά-σιγά το αφήνουν, ενθαρρύνοντάς το να κλωτσήσει τα πόδια και να κουνά τα χέρια, για να μάθει να κολυμπά από μόνο του. Εδώ, χάνεται η ασφάλεια που ένιωθε και αρχίζει μια εσωτερική αναζήτηση των δυνάμεών του.

Το αν θα καταφέρει, εύκολα ή δύσκολα, αυτό το παιδί να κολυμπήσει, εξαρτάται από μια σειρά από παράγοντες. Είναι η σωστή χρονική περίοδος για να δοκιμάσει το παιδί αυτή τη μετάβαση; Ήταν προετοιμασμένο για αυτήν; Έχει αποκτήσει όλες εκείνες τις δεξιότητες

που θα του χρειαστούν για να πετύχει; Πόσο στηρικτικό ή όχι ήταν το περιβάλλον γύρω του;

Ένα παιδί το οποίο έμαθε να κλωτσά τα πόδια του στο νερό, να ξαπλώνει ανάσκελα πάνω στην επιφάνεια και να κρατά την αναπνοή του κάτω από το νερό, ίσως τολμήσει πιο εύκολα να κολυμπήσει στα βαθιά και ίσως, μάλιστα, να το απολαύσει! Αντίθετα, το παιδί που δε λείει να φύγει από την αγκαλιά της μαμάς του και παθαίνει υστερία αν βραχεί το προσωπάκι του ή αρνείται να πατήσει μέσα στο νερό χωρίς τα μπρατσάκια του, δύσκολα θα αντιδράσει σωστά μέσα στη μεγάλη πισίνα.

Ποιο είναι το συμπέρασμα από αυτό τον παραλληλισμό; Για να είναι επιτυχημένη η κάθε μετάβαση θα πρέπει να μας βρει προετοιμασμένους!

Τι αναμένει η δασκάλα της Α' τάξης από τα «πρωτάκια» της:

- Να πειθαρχούν σε βασικούς κανόνες συμπεριφοράς μέσα και έξω από την τάξη.
- Να κοινωνικοποιούνται χωρίς δυσκολίες με τα άλλα παιδιά της ηλικίας τους.
- Να ακολουθούν προφορικές οδηγίες ενός ή δύο σκελών.
- Να εκφράζονται χρησιμοποιώντας ολοκληρωμένες προτάσεις.
- Να μπορούν να αιτιολογήσουν την άποψή τους
- Να μπορούν να αναλύουν φωνολογικά μια λέξη (π.χ. από ποια φωνή ξεκινά, με ποια φωνή τελειώνει, αν μέσα της έχει μια συγκεκριμένη φωνή, κλπ)
- Να αναγνωρίζουν το όνομά τους γραμμένο κάπου.
- Να μετρούν μέχρι το δέκα.
- Να σειροθετούν και να συγκρίνουν τους αριθμούς 0-10.
- Να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα βασικά σχήματα (κύκλος, τετράγωνο, ορθογώνιο, τρίγωνο).
- Να κατανοούν και να χρησιμοποιούν σε περιγραφές και συγκρίσεις αντικειμένων τις προμαθηματικές έννοιες (πλατύ-στενό, μακρύ-κοντό, ψηλό-χαμηλό, κλπ).
- Να αναγνωρίζουν και να ονομάζουν τα χρώματα.
- Να κρατούν με λειτουργική λαβή το μολύβι.
- Να χρωματίζουν, χωρίς να βγαίνουν έξω από τις γραμμές του περιγράμματος.
- Να κάθονται σωστά στην καρέκλα.

Όλα τα πιο πάνω είναι οι σημαντικότεροι στόχοι της προδημοτικής εκπαίδευσης. Άρα, η επιλογή ενός καλού νηπιαγωγείου θα προσφέρει στο παιδί σας πολλές ευκαιρίες, μέσα από ευχάριστες δραστηριότητες, να καλλιεργήσει τις πιο πάνω δεξιότητες. Παράλληλα με το νηπιαγωγείο, όμως, θα πρέπει κι εσείς να αφιερώνετε χρόνο στο παιδί σας, βοηθώντας το κι εσείς να αναπτύξει τις απαραίτητες δεξιότητες.

1. Δεξιότητες επικοινωνίας και γενικές γνώσεις

Με τον όρο δεξιότητες επικοινωνίας εννοούμε την ικανότητα του παιδιού από τη μια να επικοινωνεί με σαφήνεια τις ανάγκες του και από την άλλη να κατανοεί τους άλλους (δηλαδή, ομιλία και ακρόαση). Γενικές γνώσεις είναι το ενδιαφέρον που επιδεικνύει το παιδί για να μαθαίνει πληροφορίες για το περιβάλλον του. Τα παιδιά που μπορούν να επικοινωνούν καλά, ως ομιλητές και ακροατές, και που είναι περίεργοι να μάθουν για τον κόσμο γύρω τους, είναι τα παιδιά που είναι έτοιμα να επιτύχουν στο σχολείο, αλλά και σε κάθε τομέα στη ζωή τους. Συνήθως τα παιδιά που έχουν ανεπτυγμένες δεξιότητες επικοινωνίας και επαρκείς γενικές γνώσεις:

- μπορούν να διηγούνται ιστορίες που έχουν ακούσει
- παίζουν, μόνα ή με φίλους, παιχνίδια φαντασίας
- κατανοούν προφορικές οδηγίες και τις εκτελούν
- μπορούν να εκφράσουν τις ανάγκες τους σε ενήλικες ή συνομήλικούς τους, με τρόπο που να γίνονται κατανοητά



Πώς τα βοηθούμε να καλλιεργήσουν αυτές τις δεξιότητες - Συμβουλές σε γονείς

- διαβάζουμε στα παιδιά και μετά συζητούμε για αυτά που διαβάσαμε
- ζητούμε από τα παιδιά να μας διηγηθούν μια γνωστή τους ιστορία
- παίζουμε μαζί τους παιχνίδια ρόλων και φαντασίας
- κάνουμε συζητήσεις μαζί τους για διάφορα θέματα, εμπλουτίζοντας έτσι το λεξιλόγιό τους
- κάνουμε συνδέσεις μεταξύ των βιβλίων/παραμυθιών που διαβάζουμε και της καθημερινότητας, π.χ. «Αυτός ο γάτος μοιάζει πολύ με τον Ιγνάτιο από το βιβλίο που διαβάσαμε σήμερα!» ή «Αν ήταν στη θέση σου ο Άρθουρ τι νομίζεις ότι θα έκανε;»

2. Συναισθηματική ωριμότητα

Συναισθηματική ωριμότητα, είναι η ικανότητα του παιδιού να αναγνωρίζει και να εκφράζει τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα, με ποικίλους τρόπους, που να ταιριάζουν σε κάθε περίπτωση επικοινωνίας. Είναι, επίσης, η ικανότητα της ενσυναίσθησης (το να βάζουν τον εαυτό τους στη θέση του άλλου) και της προθυμίας να βοηθήσουν άλλους που έχουν ανάγκη. Τα παιδιά που είναι συναισθηματικά υγιή και ώριμα, εκφράζουν αυτά που νιώθουν αλλά είναι και σε θέση να κατανοήσουν τους άλλους. Είναι τα παιδιά που κάνουν εύκολα φίλους και βιώνουν τη σχολική ζωή ως μια ευχάριστη εμπειρία. Τα παιδιά αυτά συνήθως:

- βοηθούν άλλα παιδιά που έχουν χτυπήσει ή δείχνουν στεναχωρημένα
- προσυμποιούνται να βοηθήσουν άλλα παιδιά σε μια εργασία, όταν αντιληφθούν ότι αυτά δυσκολεύονται
- προσπαθούν να σταματήσουν ένα καβγά ή να λύσουν μια διαφωνία
- προσκαλούν άλλα παιδιά σε ένα παιχνίδι ή μια δραστηριότητα
- δείχνουν σημάδια ενσυναίσθησης

Πώς τα βοηθούμε να καλλιεργήσουν αυτές τις δεξιότητες - Συμβουλές σε γονείς

- τα εξασκούμε στην περιγραφή συναισθημάτων, π.χ. «Νομίζω πως ο φίλος σου ο Γιώργος σήμερα είναι λυπημένος. Τον βλέπεις; Δε χαμογελάει.»
- δώστε το καλό παράδειγμα, δείχνοντάς τους πως κι εσείς νοιάζεστε για τους άλλους ανθρώπους. Τα παιδιά αντιγράφουν τις δικές σας συμπεριφορές.
- ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμπεριλαμβάνουν άλλα παιδιά στο παιχνίδι τους
- επιβραβεύετε τα όποτε βοηθούν

άλλους, π.χ. «Μου άρεσε πολύ ο τρόπος που βοήθησες την αδερφή σου σήμερα με τα μαθήματά της!»

- μιλήστε στα παιδιά σας για οποιεσδήποτε αλλαγές στην καθημερινή τους ρουτίνα, έτσι ώστε να είναι προετοιμασμένα
- νηπιαγωγείο και δημοτικό σχολείο θα πρέπει να συνεργαστούν, έτσι ώστε οι εκπαιδευτικοί να είναι ενήμεροι για το περιβάλλον από το οποίο προέρχονται και στο οποίο θα μεταβούν τα παιδιά. Είναι καλό να κανονίζονται επισκέψεις γνωριμίας και ανταλλαγής εμπειριών και ιδεών, με ή και χωρίς τα παιδιά.

Σελίδα 3

3. Κοινωνικές δεξιότητες

Με τον όρο κοινωνικές δεξιότητες εννοούμε την ικανότητα των παιδιών να συνεργάζονται, να περνούν καλά με τους άλλους και να κάνουν φίλους. Ακόμα, στον όρο αυτό συμπεριλαμβάνεται η ικανότητα ανάληψης ευθύνης, η επίδειξη σεβασμού, η ικανότητα επίλυσης προβλημάτων και προσαρμογής σε ρουτίνες. Με βάση την εμπειρία μου έχω διαπιστώσει πως παιδιά με ανεπτυγμένες κοινωνικές δεξιότητες έχουν θετική στάση προς τη μάθηση και είναι πρόθυμα να εξερευνήσουν νέα πράγματα, όπως παιχνίδια, βιβλία κλπ. Τα παιδιά αυτά:

- υπακούουν σε κανονισμούς και ακολουθούν οδηγίες
- έχουν καλές σχέσεις με άλλα παιδιά και ενήλικες
- έχουν πολλούς φίλους και δεν προσκολλώνται μόνο σε μερικούς
- έχουν αυτοέλεγχο
- επιλύουν προβλήματα χωρίς τη βοήθεια ή την παρέμβαση ενηλίκων
- προσαρμόζονται σε καινούριες ρουτίνες
- είναι ανεκτικά με τα λάθη των άλλων
- προσέχουν και φροντίζουν τα προσωπικά τους αντικείμενα
- σέβονται τους άλλους, ειδικά τους μεγαλύτερους
- αρέσκονται στο να δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες και να παίζουν καινούρια παιχνίδια

Πώς τα βοηθούμε να καλλιεργήσουν αυτές τις δεξιότητες - Συμβουλές σε γονείς

- δίνετε στα παιδιά επιλογές ώστε να εξασκηθούν στην ανάληψη αποφάσεων
- να δίνετε το καλό παράδειγμα με τις δικές σας φιλικές/κοινωνικές σχέσεις και υποχρεώσεις
- παίζετε μαζί τους παιχνίδια όπως «Ο Γιάννης λέει...», για να τα εξασκήσετε στο να ακολουθούν οδηγίες και να ακούν προσεχτικά
- να κανονίζετε συχνά συναντήσεις με άλλα παιδιά για να έχουν την ευκαιρία να παίξουν, να μοιραστούν και να περιμένουν τη σειρά τους
- προετοιμάστε τα παιδιά για κάθε αλλαγή ενασχόλησης/δραστηριότητας, π.χ. «Σε 5 λεπτά θα πας για ύπνο».

4. Γλωσσική και γνωστική ανάπτυξη

Με τον όρο γλωσσική και γνωστική ανάπτυξη εννοούμε την ικανότητα αναγνώρισης λέξεων και αριθμών, την αρίθμηση και την επάρκεια μνήμης, καθώς επίσης και τις πιο προηγμένες μορφές γραφής και ανάγνωσης.

(συνέχεια)



Παιδιά των οποίων η γλωσσική και γνωστική δεξιότητα είναι κατάλληλη για τον ομαλή μετάβαση στο δημοτικό

σχολείο:

- αναγνωρίζουν το όνομά τους γραμμένο κάπου
- αναγνωρίζουν κάποιες ταμπέλες σε οικείο τους περιβάλλον (κοντά στο σπίτι ή στο σχολείο τους)
- παίζουν με μολύβια και χρώματα
- αναγνωρίζουν τα χρώματα και τα βασικά σχήματα
- αναγνωρίζουν κάποια από τα γράμματα του αλφαβήτου
- δείχνουν ενδιαφέρον στα βιβλία και απολαμβάνουν να τα μετροφυλλούν
- είναι ικανά να θυμούνται γεγονότα, ιστορίες, οδηγίες κλπ

Πώς τα βοηθούμε να καλλιεργήσουν αυτές τις δεξιότητες - Συμβουλές σε γονείς

- παίζετε μαζί τους παιχνίδια που περιέχουν γράμματα
 - ακούστε ή και τραγουδήστε γνωστά ή αγαπημένα τους τραγούδια
 - διαβάστε και διηγηθείτε παραμύθια και ενθαρρύνετε τα παιδιά να σας διηγηθούν κι αυτά ιστορίες που τους άρεσαν
 - μετρήστε μαζί τους αβγά, σκαλοπάτια, παπούτσια, δέντρα, αυτοκίνητα, κλπ
 - παίζετε παιχνίδια ομαδοποίησης, ταξινόμησης, σειροθέτησης (με πιρούνια και κουτάλια, όσπρια, ρούχα, κουμπιά, κλπ)
 - μιλήστε για τα γράμματα που είναι μέσα στο όνομά τους και στο δικό σας (βρείτε λέξεις που αρχίζουν/τελειώνουν με αυτά, λέξεις που είναι φαγητά ή ζώα, άλλα ονόματα που αρχίζουν με τα γράμματα αυτά, κλπ)
 - εξηγήστε τους τα σήματα οδικής κυκλοφορίας και τα χρώματα των φαναριών της τροχαίας
 - παίζετε παιχνίδια μνήμης και αριθμητικά παιχνίδια
 - μπορείτε να επινοήσετε μαζί με τα παιδιά δικά σας παιχνίδια και να τα παίζετε μαζί ή ακόμα να τα μάθετε και στους φίλους σας
 - μιλήστε για τα σχήματα αντικειμένων γύρω σας, στο περιβάλλον του σπιτιού, στην αυλή, στο δρόμο
- Σε περίπτωση που παρατηρείται μεγάλη δυσκολία στους πιο πάνω τομείς, τότε το παιδί θα πρέπει να παραπεμφθεί για αξιολόγηση και πιθανή παρέμβαση σε Λογοθεραπευτή/Λογοπαθολόγο.

5. Σωματική υγεία και ευεξία

Σωματική υγεία και ευεξία είναι η φυσική ετοιμότητα για το σχολείο, η σωματική ανεξαρτησία, καθώς επίσης και οι ανεπτυγμένες κινητικές δεξιότητες. Τα παιδιά με σωματική υγεία και ευεξία έχουν μεγαλύτερη συγκέντρωση, καλή μνήμη, αυξημένη δημιουργικότητα και δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων. Αποτέλεσμα όλων αυτών είναι να έχουν τα παιδιά αυξημένη αυτοεκτίμηση και μειωμένο άγχος. Συνήθως αυτά τα παιδιά:

- καταναλώνουν θρεπτικά γεύματα και δεν πηγαίνουν στο σχολείο πεινασμένα
- κοιμούνται αρκετά, ώστε να έχουν αρκετή ενέργεια
- μπορούν να πάνε στο αποχωρητήριο από μόνοι τους
- είναι ντυμένα ανάλογα με τις καιρικές συνθήκες
- έχουν ανεπτυγμένες τις κινητικές δεξιότητες

- χειρίζονται μικρά και λεπτά αντικείμενα

Πώς τα βοηθούμε να καλλιεργήσουν αυτές τις δεξιότητες - Συμβουλές σε γονείς

- παίζετε μαζί τους παιχνίδια που απαιτούν κίνηση
- αφήστε τα να εξασκηθούν στο σκαρφάλωμα
- σιγουρευτείτε ότι κοιμούνται αρκετά (10-12 ώρες ημερησίως)
- δώστε τους ψαλίδι, πινέλα, δαχτυλομπογιές, πλαστελίνη, πηλό, κλπ
- συνηθίστε τα σε σνακ φρούτων, δημητριακών και λαχανικών
- διορθώστε τα όταν δεν κρατούν το μολύβι σωστά

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΣΤΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ

Η μετάβαση από το δημοτικό στο γυμνάσιο είναι μια, επίσης, σημαντική αλλαγή στη ζωή των παιδιών, που, ως γονείς ή εκπαιδευτικοί, δε θα πρέπει να παραβλέψουμε. Παρόλο, που τα παιδιά



αυτής της ηλικίας έχουν βιώσει παρόμοιες μεταβάσεις και στο παρελθόν, η αλλαγή αυτή είναι κάτι παραπάνω από αλλαγή τάξης. Είναι μια μετάβαση από την παιδική ηλικία στην εφηβική, από την εξάρτηση στην ανεξαρτησία, από την υπακοή στην αναζήτηση, από τις φιλίες στις σχέσεις. Πέραν όμως από τις αναπτυξιακές, συναισθηματικές και κοινωνικές αλλαγές, που τα παιδιά θα κληθούν να αντιμετωπίσουν στο γυμνάσιο, υπάρχουν και οι αντικειμενικές διαφορές δημοτικού - γυμνασίου. Διότι, στην ουσία, και εδώ αλλάζουν όλα: περισσότεροι καθηγητές, περισσότερα μαθήματα, δουλειά στο σπίτι, εξετάσεις, εργασίες, περισσότερες δραστηριότητες και συνεπώς ευθύνες. Οι απαιτήσεις του Γυμνασίου σήμερα είναι πολύ πιο μεγάλες από άλλότε.

Τι αναμένουν οι καθηγητές από τα παιδιά που πηγαίνουν στο γυμνάσιο:

- Να ακολουθούν τον κώδικα συμπεριφοράς μέσα στην τάξη και στην αυλή.
- Να ακολουθούν τους βασικούς κανόνες υγιεινής και καθαριότητας.
- Να είναι συνεπείς με τις εργασίες και τις υποχρεώσεις τους.
- Να παρουσιάζουν συγυρισμένες και καλοδομημένες εργασίες.
- Να μπορούν να εκφραστούν γραπτώς με αποτελεσματικό τρόπο.
- Να μπορούν να διαβάσουν ένα κείμενο και να είναι σε θέση να κατανοήσουν τις πληροφορίες που αναφέρονται μέσα σε αυτό.
- Να συμμετέχουν κατά την παράδοση του μαθήματος.

- Να μπορούν να κάνουν μια εργασία τύπου project, ατομικά ή σε συνεργασία με άλλους.
- Να έχουν καλά ανεπτυγμένες δεξιότητες μελέτης.
- Να οργανώνουν το διάβασμά τους, έτσι ώστε να έχουν καλά αποτελέσματα στα διαγωνίσματα και στις τελικές εξετάσεις.

Σπουδαίο ρόλο για την προετοιμασία των μαθητών για όλα τα πιο πάνω φέρουν οι εκπαιδευτικοί. Οι δάσκαλοι της έκτης τάξης αισθάνονται ότι έχουν αυξημένες ευθύνες για την ομαλή προσαρμογή των μαθητών τους στο γυμνάσιο και φροντίζουν με διάφορους τρόπους να την εξασφαλίσουν. Προετοιμάζουν τους μαθητές τους συναισθηματικά και γνωστικά, μέσα από τη διδασκαλία, οργανώνουν την αξιολόγηση των μαθητών με μεθόδους που επικρατούν στο γυμνάσιο, γίνονται αυστηρότεροι κατά την αντιμετώπιση θεμάτων πειθαρχίας και συνέπειας των μαθητών τους.

Τα τελευταία χρόνια τα σχολεία οργανώνουν προγράμματα μετάβασης με τη συμμετοχή δασκάλων και καθηγητών, με δική τους πρωτοβουλία ή σε συνεργασία με τους σχολικούς συμβούλους και τους υπεύθυνους των καινοτόμων προγραμμάτων. Τα προγράμματα περιλαμβάνουν μια σειρά από δράσεις που εντάσσονται στη φάση της προετοιμασίας: επισκέψεις των παιδιών του δημοτικού στο γυμνάσιο, ξενάγηση στους χώρους, ενημέρωση από υπεύθυνο καθηγητή ή τον γυμνασιάρχη για τα μαθήματα του γυμνασίου, τις απουσίες, τις υποχρεώσεις και τα δικαιώματα των παιδιών.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε – Συμβουλές σε γονείς

- Και οι γονείς βέβαια έχουν να διαδραματίσουν το δικό τους ρόλο, έτσι ώστε να βοηθήσουν το παιδί τους να είναι έτοιμο για το γυμνάσιο. Από το δημοτικό χρειάζεται να παρακολουθούν το παιδί τους, αλλά και να του αφήνουν χώρο να αναπτύσσεται αυτόνομα.
- Φροντίστε ώστε το παιδί σας να καθιερώσει από νωρίς ένα πρόγραμμα μελέτης το οποίο θα ακολουθεί καθημερινά. Σιγά-σιγά θα πρέπει να ασκηθεί στο να βάζει τους δικούς του στόχους για τη μάθησή του και να τους διαχειρίζεται αντιστεκόμενο στην πιθανή αρνητική πίεση ή επιρροή τρίτων.
- Εξασφαλίστε του ένα δικό του χώρο, όπου θα έχει ησυχία για να μπορεί να μελετά, μακριά από μικρότερα αδερφάκια, τηλεόραση ή οτιδήποτε άλλο θα μπορούσε να του αποσπά την προσοχή.
- Είναι πολύ σημαντικό να αντιληφθεί το παιδί ότι «μελετώ» δεν σημαίνει μόνο «ολοκληρώνω τις γραπτές μου εργασίες». Δείξτε ενδιαφέρον και συζητήστε μαζί του για αυτά που έμαθε στο σχολείο και βεβαιώστε ότι κατάφερε να εντοπίσει τα κύρια σημεία σε όσα διάβασε. Βρείτε μαζί του εκείνες τις στρατηγικές μελέτης που το βοηθούν να κατανοήσει καλύτερα και να συγκρατήσει πληροφορίες, όπως: υπογράμμιση στο βιβλίο του με χρωματισμούς μαρκαδόρους, σε bullet points τα κύρια σημεία, περιλήψη, λέξεις κλειδιά, ερωτήσεις-απαντήσεις, κλπ.

(συνέχεια)

• Παρακολουθείτε στενά την πρόοδο του παιδιού στα μαθήματά του και βοηθήστε το να μην αφήσει κενά στις γνώσεις του. Οι καλές επιδόσεις ενισχύουν την αυτοεικόνα του παιδιού και μειώνουν το άγχος και την ανησυχία που πιθανόν να νιώσει το παιδί στο γυμνάσιο.

• Από τις πρώτες κιόλας τάξεις του δημοτικού να ενθαρρύνετε το παιδί σας να δίνει σημασία και στην εμφάνιση της εργασίας του.

• Μην κάνετε ποτέ εσείς αυτά που πρέπει να κάνει το παιδί. Βοηθήστε το, συζητήστε μαζί του τις ιδέες σας και ακούστε τις δικές του. Αφήστε το να ανατρέχει από μόνο του σε πηγές (βιβλία, εγκυκλοπαιδείες, [Internet](#), κλπ) για την κατοίκον εργασία και να τις διαμορφώνει.

• Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει

θετική στάση απέναντι στο σχολείο και τους εκπαιδευτικούς.

• Να είστε [φίλοι](#) με το παιδί σας. Ενθαρρύνετε το να εκφράσει τα συναισθήματά του, να τα συζητήσει και να αποφορτιστεί. Να το ακούτε, να ζητάτε την άποψή του σε οικογενειακά θέματα και να του δείχνετε ότι το σέβεστε. Έτσι, ασκείται στο να ακούει και να κατανοεί τις απόψεις των άλλων, έστω και αν δε συμφωνεί με αυτές, και να αναπτύσσει τα επιχειρήματά του πολιτισμένα. Αναπτύσσει στρατηγικές για να επιλύει προβλήματα και ζητά τη βοήθεια και υποστήριξη των άλλων όταν τη χρειάζεται.

• Σε περίπτωση που το παιδί σας αντιμετωπίζει δυσκολίες ζητήστε την άποψη ειδικών όπως: Λογοθεραπευτών

Ειδικών Παιδαγωγών,
Εργοθεραπευτών,
Ψυχολόγων.

Σελίδα 5

Συμπερασματικά

Το πέρασμα από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό και μετά στο γυμνάσιο είναι αναπόφευκτες αλλαγές στη ζωή του παιδιού μας και τη δική μας. Όπως και με τις άλλες αλλαγές, χρειάζεται χρόνος, υπομονή και θετική στάση από όλα τα εμπλεκόμενα μέρη. Το παιδί που εισπράττει απαισιοδοξία από το περιβάλλον του αναχαιτίζεται, ενώ αυτό που απολαμβάνει την αισιοδοξία, προχωρά με σταθερό βηματισμό.

Πηγή: <https://www.paidiatros.com/paidi/mathisi-sxoleio>

ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ

ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΓΡΗΓΟΡΗΣ, ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Μετά από αρκετά χρόνια επιστημονικής έρευνας έχει αποδειχθεί πως το I.Q. (δείκτης νοημοσύνης), καθώς και η υψηλή ακαδημαϊκή επίδοση έχουν μικρή σχέση με την ισορροπία, ευτυχία και αργότερα επιτυχία του παιδιού/ατόμου στη ζωή του.

Άτομα με υψηλό IQ και υψηλές ακαδημαϊκές επιδόσεις στο σχολείο, αργότερα στη ζωή τους δεν είχαν την αναμενόμενη επαγγελματική, προσωπική και διαπροσωπική επιτυχία. Αντίθετα, αντιμετώπιζαν αρκετά προβλήματα κοινωνικοποίησης και δυσκολίες προσαρμογής στο επαγγελματικό και διαπροσωπικό επίπεδο, καθώς και στο κτίσιμο της προσωπικής αλλά και διαπροσωπικής τους ευτυχίας και ισορροπίας. Σύμφωνα με την έρευνα του Dr. Daniel Goleman (ψυχολόγος, καθηγητή και συγγραφέα του βιβλίου: «Συναισθηματική Νοημοσύνη» Ε.Κ. - Γιατί μετράει πιο πολύ από το

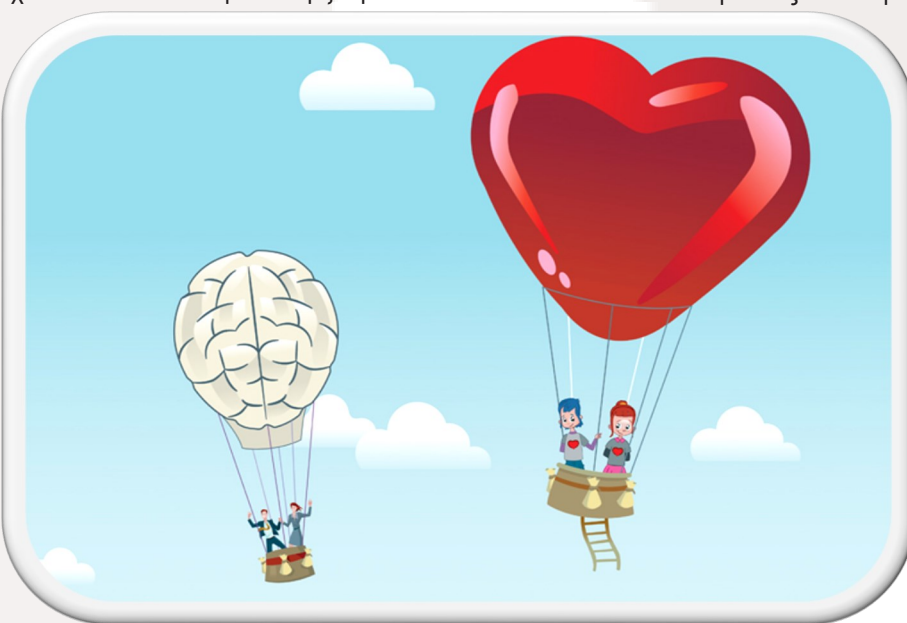
IQ; (Emotional Intelligence -Why it matters more than IQ?)-, οι ψυχολόγοι, ερευνητές και εκπαιδευτικοί σήμερα πια έχουν πειστεί ότι το IQ συνεισφέρει μόνο κατά 20% στη μελλοντική επιτυχία και ισορροπία του ατόμου, ενώ το 80% βασίζεται στην ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ).

Με τον όρο συναισθηματική νοημοσύνη νοείται "η ικανότητα να αναγνωρίζει κανείς τα δικά του συναισθήματα, να τα κατανοεί και να τα ελέγχει. Είναι επίσης η ικανότητα να αναγνωρίζει και να κατανοεί τα συναισθήματα των ανθρώπων γύρω του και να μπορεί να χειρίζεται αποτελεσματικά τόσο τα δικά του συναισθήματα όσο και τις διαπροσωπικές του σχέσεις". (Daniel Goleman, Συναισθηματική νοημοσύνη, εκδ. Ελληνικά Γράμματα) Ο Goleman αναφέρει ότι: Με τον όρο Συναισθηματική Νοημοσύνη, Ε.Κ. χαρακτηρίζουμε την ικανότητα του ανθρώπου:

- να ενεργοποιεί τον εαυτό του
- να επιμένει
- να επιβιώνει παρ' όλες τις αντιξοότητες και δυσκολίες
- να ελέγχει τις παρορμήσεις του
- να καθυστερεί την ικανοποίηση των αναγκών του.
- να ρυθμίζει τη διάθεσή του
- να ελέγχει τις ψυχολογικές διακυμάνσεις του ώστε να μην

επηρεάζουν την κρίση του

- να έχει την ικανότητα να συμπάσχει
- να έχει ενσυναίσθηση
- να συναισθάνεται με τους συνανθρώπους του



• να έχει θετική και αισιόδοξη σκέψη και να ελπίζει θετικά σε κάτι καλύτερο (Daniel Goleman, 1995).

Όλοι αυτοί οι παράγοντες είναι καθοριστικοί για την καλλιέργεια και ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι γονείς των παιδιών οφείλουν να συνειδητοποιήσουν ότι τα παιδιά με Ε.Κ. μπορεί να έχουν και υψηλό I.Q., αλλά αυτό δεν είναι απαραίτητο. Ο δείκτης της νοημοσύνης τους, μπορεί να είναι στα φυσιολογικά επίπεδα, αλλά για να πετύχουν μελλοντικά πρέπει να καλλιεργήσουν

χαρακτηριστικά του ΕΚ, όπως: αυτοπεποίθηση, πίστη στον εαυτό και ικανότητές τους, τόλμη, ευελιξία, ενσυναίσθηση, επιμονή και υπομονή, θετική σκέψη, καθώς και ικανότητα έκφρασης του εαυτού με άνεση και ειλικρίνεια. Επιπλέον πρέπει να έχουν υγιή φιλοδοξία και να μη φοβούνται να αναλαμβάνουν ευθύνες. Τέλος, η συναισθηματική τους ζωή να είναι πλούσια και πολυποικίλη, να τη χειρίζονται έτσι, ώστε τα συναισθήματά τους να μην τους παρασύρουν αλλά να τα καθοδηγούν αυτοί.

Σε αυτό το σημείο αξίζει να αναφερθεί ότι οι παλιότερες εκπαιδευτικές και ψυχολογικές θεωρίες πίστευαν πως το παιδί γεννιέται με ένα συγκεκριμένο IQ, το οποίο είναι προκαθορισμένο και δεν μπορούσε να εξελιχτεί ιδιαίτερα στη διάρκεια της ζωής του. Σήμερα οι θεωρίες αυτές έχουν αλλάξει με τη συμβολή της Θεωρίας της Συναισθηματικής Ευφυΐας και έχει αποδειχθεί ότι ακόμα και το IQ ενός ατόμου μπορεί να αναπτυχθεί, αλλά ιδιαίτερα μπορεί να καλλιεργηθεί το ΕΚ του, με κατάλληλους χειρισμούς και συνθήκες.

(συνέχεια)

Σπουδαίο ρόλο στην κατανόησή του Ε.Θ., παίζει και η Θεωρία της «Πολλαπλής Νοημοσύνης» του καθηγητή του HARVARD, Dr. Howard Gardner, ο οποίος με το βιβλίο του «Frames of Mind» απέδειξε

ότι υπάρχουν επτά Διαφορετικές Νοημοσύνες, όλες εξίσου σημαντικές. Αυτές είναι:

1. **Λεκτική Νοημοσύνη** (Linguistic Intelligence). Ικανότητα αποτελεσματικού χειρισμού της γλώσσας.
2. **Λογικομαθηματική** (Logical/ Mathematical Intelligence). Ικανότητα αναλυτικής σκέψης.
3. **Χωροταξική** (Spatial Intelligence). Ικανότητα καλής αντίληψης, αίσθησης και αισθητικής του χώρου.
4. **Κινησθητική** (Body- Kinesesthetic Intelligence). Ικανότητα εκτέλεσης, εκτίμησης και συντονισμού των σωματικών κινήσεων.
5. **Μουσική** (Musical Intelligence). Ικανότητα κατανόησης, εκτίμησης και παραγωγής μουσικής.
6. **Δια-προσωπική** (Inter-personal Intelligence). Ικανότητα να κατανοεί τους άλλους ανθρώπους, να συνεργάζεται καλά μαζί τους, να συμπάσχει, να τους κινητοποιεί.
7. **Ενδο-προσωπική**, (Intra-personal Intelligence). Ικανότητα να κατανοεί και να αναλύει τα εσωτερικά συναισθήματα και σκέψεις. Η αυτογνωσία και η αυτοπεποίθηση είναι κλειδιά για αυτή την ευφυΐα.

Πρέπει να κατανοήσουμε ότι κάθε άτομο είναι μοναδικό, έχει μοναδικές ικανότητες ανάπτυξης, γνώσης, αντίληψης και εξέλιξης. Επομένως δεν μπορούμε να απαιτούμε από όλους να γίνουν το ίδιο, να έχουν την ίδια νοημοσύνη και να καλλιεργούν τις ίδιες ικανότητες. Για παράδειγμα, μπορεί ένα άτομο να έχει υψηλή διαπροσωπική και λεκτική νοημοσύνη αλλά χαμηλή σωματική/κινητική και μαθηματική. Αυτό το στοιχείο δεν κάνει το άτομο «καλό» ή «κακό», «εξυπνότερο» ή πιο «επιτυχημένο», απλά διαφορετικό και μοναδικό.

Παράγοντες που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του Ε.Θ.

- α. **Προσωπική Προδιάθεση** (περίπου 40%)
- β. **Οικογενειακή Επιρροή** (περίπου 40%)
- γ. **Κοινωνικές / Οικονομικές συνθήκες** (σχολική μόρφωση, εκπαιδευτική επιρροή, κοινωνικές συνθήκες κτλ.) (περίπου 20%)

Οι γονείς με τη σωστή διαπαιδαγώγηση, με χρήση αγάπης με όρια, μπορούν να γίνουν καταλύτες στην καλλιέργεια της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στη ζωή των παιδιών.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, εφόσον οι γονείς πιστέψουν στις ικανότητες, τα ταλέντα και τη μοναδικότητα του παιδιού τους και του εμπνεύσουν πίστη στον εαυτό τους, καλλιέργεια υψηλών ηθικών αξιών, αλλά και αισιόδοξη άποψη και στάση για τη ζωή. Ουσιαστικός είναι βέβαια και ο ρόλος του σχολείου, όπου οι εκπαιδευτικοί και οι σχολικοί ψυχολόγοι μπορούν να εμπνεύσουν στα παιδιά την αγάπη για μάθηση, έρευνα και εξέλιξη. Έτσι τα παιδιά θα ανακαλύψουν την ευφυΐα τους και θα εκφράσουν τον αληθινό τους εαυτό. Σαν συμπέρασμα βλέπουμε καθαρά, ότι το «παιδοκεντρικό» σχολείο και γονείς με ανοιχτή νοοτροπία και κατανόηση μπορούν να συμβάλουν στη διαμόρφωση μιας υγιούς, ισορροπημένης προσωπικότητας των παιδιών, αλλά και να καλλιεργήσουν τη συναισθηματική τους νοημοσύνη και τη μελλοντική τους επιτυχία, εξέλιξη και ευτυχία.

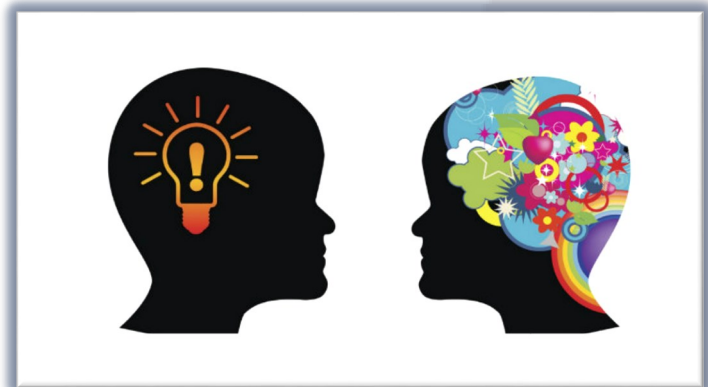
Σε τι διαφέρει όμως η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) από τη διανοητική νοημοσύνη (IQ); Με ποιο τρόπο συμβάλλει στην επαγγελματική και στην προσωπική μας επιτυχία; Με ποιους τρόπους μπορεί να βελτιωθεί;

Για αρκετά χρόνια η νοημοσύνη σχετιζόταν με τον παραδοσιακό ορισμό της ευφυΐας και μετριόταν με έναν συγκεκριμένο τρόπο. Το γνωστό σε όλους μας δείκτη νοημοσύνης (IQ). Μάλιστα, επικρατούσε η πεποίθηση ότι ένα άτομο με υψηλό δείκτη νοημοσύνης μπορεί να πετύχει σε κάθε τομέα της ζωής του. Ωστόσο, με το πέρασμα των χρόνων η θεωρία αυτή άρχισε να παρουσιάζει "κενά" και να μην ανταποκρίνεται πλήρως στην πραγματικότητα. Έτσι λοιπόν μελέτες και έρευνες απέδειξαν ότι υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες εκτός της ευφυΐας που επηρεάζουν αλλά και συμβάλλουν σημαντικά στην πορεία τόσο

της επαγγελματικής όσο και της προσωπικής ζωής των ανθρώπων. Οι παράγοντες αυτοί αποτελούν και τη λεγόμενη συναισθηματική νοημοσύνη.

Σε αυτό το σημείο οφείλουμε να επισημάνουμε ότι η διανοητική νοημοσύνη (IQ) και η συναισθηματική νοημοσύνη (EQ) είναι δύο διακριτές και ξεχωριστές ικανότητες του ανθρώπου. Ωστόσο, συνδέονται μεταξύ τους καθώς η μία συμπληρώνει την άλλη.

Διαφορές μεταξύ IQ και EQ



Ο δείκτης IQ αφορά στο αριθμητικό, γνωστικό κομμάτι, ενώ ο δείκτης EQ σχετίζεται με τα συναισθήματα. Η διανοητική νοημοσύνη είναι κάτι προκαθορισμένο από τη γέννηση του ανθρώπου, που εξελίσσεται μέχρι κάποια ηλικία και σταματά, ενώ η συναισθηματική νοημοσύνη είναι κάτι το οποίο μπορεί να αναπτυχθεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

Το IQ ελέγχει τη λογική, ενώ το EQ τα συναισθήματά μας τόσο απέναντι στον ίδιο μας τον εαυτό όσο και απέναντι στους άλλους. Το IQ επηρεάζει ελάχιστα τις σχέσεις μας με τους άλλους, ενώ το EQ παίζει καθοριστικό ρόλο στις σχέσεις μας με τους άλλους. Το IQ είναι απαραίτητο για τη διεκπεραίωση κάθε μορφής εργασίας, ενώ το EQ είναι απαραίτητο για τη διαχείριση κάθε μορφής σχέσης.

Χαρακτηριστικά υψηλής συναισθηματικής νοημοσύνης

Με βάση λοιπόν τα παραπάνω, θα μπορούσαμε να πούμε ότι ένας άνθρωπος με υψηλό δείκτη συναισθηματικής νοημοσύνης έχει τα εξής χαρακτηριστικά: Είναι διορατικός, ελέγχει τα συναισθήματά του, καταβάλλει προσπάθεια να κατανοήσει τις απόψεις και τα συναισθήματα των γύρω του και να δει τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία, ελέγχει τις προσωπικές του προκαταλήψεις και δεν τις αφήνει να επηρεάζουν την κρίση του για τις ικανότητες των άλλων, είναι ικανός να συσπειρώνει και να δραστηριοποιεί τους ανθρώπους γύρω του, δεν κρατά επικριτική στάση απέναντι στους υφισταμένους του, ασκεί κριτική με εποικοδομητικά σχόλια, είναι ειλικρινής για τα συναισθήματα και τις προθέσεις του, είναι υποστηρικτικός, αποφασιστικός, εκφραστικός, έχει με λίγα λόγια την ευκαιρία να γίνει ένας επιτυχημένος "ηγέτης".

Τρόποι βελτίωσης της συναισθηματικής νοημοσύνης

Για να βελτιώσει κανείς τη συναισθηματική του νοημοσύνη χρειάζεται μεγάλη υπομονή και κυρίως θέληση. Μερικοί τρόποι είναι οι εξής:

- ▲ Αναγνωρίστε τα συναισθήματά σας.
- ▲ Αναλάβετε την ευθύνη των συναισθημάτων σας
- ▲ Προσπαθήστε να προβλέψετε τα συναισθήματά σας
- ▲ Προσπαθήστε να είστε λιγότερο επιθετικοί

Η καλλιέργεια λοιπόν της συναισθηματικής νοημοσύνης ενός παιδιού ή εφήβου θα έχει σαν αποτέλεσμα την εξέλιξή του σε ένα συναισθηματικά ώριμο ενήλικα. Έναν ενήλικα που αποδέχεται και σέβεται τους άλλους, που έχει ανάγκη για υγιή κοινωνικοποίηση, που δημιουργεί ουσιαστικές διαπροσωπικές σχέσεις, που έχει την ανάγκη να διαμορφώσει την προσωπική του ταυτότητα, που δέχεται τις υποχρεώσεις του και που έχει την ικανότητα της ευελιξίας και προσαρμογής σε διάφορες δύσκολες καταστάσεις σε οποιοδήποτε περιβάλλον (κοινωνικό, επαγγελματικό, προσωπικό, οικογενειακό).

Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΓΡΑΦΙΣΤΕΣ
COMIC: «Η Γάτα Μεow», Επεισόδιο 1



Δέσποινα Κ., 13 ετών

Ο σκύλος και το παπούτσι

Ήταν ένας σκύλος με ένα αερόστατο. Ο σκύλος πέταγε κάθε μέρα για να βρει τα παπούτσι που είχε χάσει. Μια μέρα ενώ πετούσε είδε έναν πύργο. Όταν κοίταξε μέσα στο παράθυρο είδε πολλά παπούτσια. Έψαξε όλα τα παπούτσια αλλά κανένα δεν ήταν το δικό του. Τότε έφυγε αλλά πρόσεξε κάτι . Το παπούτσι του ήταν στη βάση του πύργου. Όταν το βρήκε το φύλαξε και ποτέ δεν το ξανάχασε. Τέλος

Κωνσταντίνος

Η Αγαπημένη μου σειρά

Η Αγαπημένη μου σειρά είναι «Οι φανταστικές ιστορίες της Λέιντι Μπάκ και του Κατ Νουάρ» στο Disney channel, ώρα 4:25 το μεσημέρι. Η συγκεκριμένη σειρά μου αρέσει διότι ο κακός προσπαθεί κάθε μέρα γενικά, βράδυ -πρωί, μέρα- νύχτα να πάρει της Λέιντι Μπάκ και του Κατ Νουάρ τα μυρακιουλους. Τα μυρακιουλους είναι κάτι κοσμήματα που όταν τα βάζεις εμφανίζεται ένα κομάδι που σου λέει να πεις μια λέξη και με αυτή την λέξη μεταμορφώνεσαι, και έχει ο καθένας την ξεχωριστή του

δύναμη. Για παράδειγμα η Λέιντι Μπακ έχει τη δύναμη της δημιουργίας, ο Κατ νουάρ έχει τη δύναμη της καταστροφής. Όμως ο κακός, ο Χοκ Μοθ μπορεί με τις πεταλούδες του, που



ο πιο διάσημος.

της στέλνει σε όποιον είναι θυμωμένος, να μεταμορφώσει πχ ένα πινέλο που κρατάει κάποιος σε κατό
ζωγράφο. Αν ήθελα να γνωριστώ με κάποιον αυτός θα ήταν ο Κατ Νουάρ γιατί έχει τη δύναμη της καταστροφής που μου αρέσει και επειδή είναι

ΣΤΕΛΙΟΣ, 11 ετών



ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ

ΕΝΟΣ ΣΠΑΣΙΚΛΑ

ΘΑ ΠΑΕΙ ΜΑΚΡΙΑ
Η ΒΑΛΙΤΣΑ; ΜΕΡΟΣ 1

Τότε
ήρθαμε στο
κατάλληλο
μέρος
Γκρέγκυ...

Σωστα και
μπορείς να
φας όσο
θέλεις
οπότε
εκμεταλ-
λεύσου το

Αυτό το
μέρος είναι
χάλια!!

έπρεπε να
έρθουμε κι
εμείς στον
Κόρνυ? Το
μέρος είναι
για μωρά!

Δεν είναι για
μωρά αλλά
για
οικογένειες
έτσι Φρανκ?

Ευχαριστώ
που με
πήγατε μαζί
σας κ. και κ.
Χέλι!

Μόνο εσύ
χωράς εκεί
μέσα..

Αααα
βρωμάει
άπλυτες
κάλτσες!

Γειά
Φούφη!

Εντάξει
ξέρετε
τον
κανόνα:
όχι κινητά
την ώρα
φαγητού

Αυτό
είναι
καινούρι-
ο
βιντεάκι .
Άκουσα
οτι είναι
φοβερό

Μαμάαα,
Μαμάαα,
μαμάααα
ααααα!!

Ωχ όχι! Ο
Μάνι
κόλλησε!
Γκρεγκ
πήγαμε να
τον
βοηθήσεις!

Γιατί
εγώ?????

Μάνι μένει εκεί
που είσαι!

Πάνααααα!
Είναι μια
πάνα, είναι
μια πάντα!!

Δημήτρης, Λ. 10 ετών

Προσέγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Βουρλιόγκα Βασιλική
Κοκμοτός Παναγιώτης
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,
Θεοδώρου Γρηγόρης
Δέσποινα, 13 ετών
Κωνσταντίνος
Στέλιος, 11 ετών
Δημήτρης, 10 ετών