

Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 46 / ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2014

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Ο καθένας μπορεί να θυμώσει, είναι εύκολο. Αλλά να θυμώσεις με το σωστό άνθρωπο, στο σωστό βαθμό, για το σωστό λόγο, τη σωστή στιγμή και με το σωστό τρόπο, αυτό δεν είναι καθόλου εύκολο. Αριστοτέλης, 384-322 π.Χ. Αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος

Προχθές ήμουν σε μία «παιδική μάζωξη» 5 παιδιών ηλικίας 7-9 ετών και χαριεντιζόμασταν με παιδικά παιχνίδια. Ξαφνικά κάποιο παιδί άρχισε να λέει περιπαιχτικά το όνομα ενός πολιτικού και λες και βγήκε ... το τσεκούρι του πολέμου! Άλλαξε η ατμόσφαιρα, τα παιδιά μπήκαν σε ρόλο «οργισμένου εκτός εαυτού ενήλικα», άρχισαν να ξεστομίζουν και να βρίζουνε ονόματα πολιτικών, να τους λένε κλέφτες, να φωνάζουνε και να λένε ότι είναι χαζοί και τους μισούν! Με ύφος που πραγματικά με ανησύχησε τι θα γινότανε πραγματικά εάν είχαν έναν τέτοιο πολιτικό απέναντί τους. Και λέγανε και λόγια σκληρά, για κρεμάλες στο Σύνταγμα, για «σκισίματα», με ευχές να «πεθάνουνε» και να «αρρωστήσουνε» και να τους «βάλουνε φυλακή». Ξαφνικά, λες και ήμουνα ο μικρός εγώ και οι μεγάλοι εκείνοι, προσπαθούσα να «κατεβάσω» τα πνεύματα!

Ζούμε σε μία εποχή που ο θυμός είναι κυρίαρχος στις ψυχές όλων. Των γονέων, των καθημερινών μας ανθρώπων, των παιδιών, του γείτονα! Και αυτό είναι που με τρομάζει περισσότερο από όλα! Το θυμό στα μάτια των μεγάλων τον αντέχω (αν και δεν τον επικροτώ), το θυμό των καθη-

μερινών μας ανθρώπων τον αντέχω (αν και δεν τον επικροτώ), το θυμό στα μάτια του γείτονα τον αντέχω (αν και δεν τον επικροτώ), το θυμό όμως στα μάτια παιδιών; Το θυμό στα μάτια αυτών των μικρών αλητάκων που το μόνο που θα έπρεπε να τα νοιάζει θα ήταν να κερδίσουνε στο παιχνίδι τους, να τα αποδέχονται οι γονείς τους και να τα πηγαίνουνε καλά στο σχολείο;

Προσπάθησα να τα φανταστώ εφήβους και τρόμαξα να βλέπω φάτσες αγριεμένες να ουρλιάζουν με αλλόφρονα θυμό! Προσπάθησα να τα φανταστώ ενήλικες και τρόμαξα να βλέπω φάτσες αγριεμένες να ουρλιάζουν με αλλόφρονα θυμό!

Θυμωμένο παιδί θυμωμένος ενήλικας. Να αφήσουμε το θυμό μας; Δύσκολο αν και δεν επικροτώ το θυμό αφού ο θυμός δεν οδηγεί σε λύση! Να τον κρύβαμε όμως από τα μάτια τους; Ο ΘΥΜΟΣ ΔΕΝ ΠΥΡΟΔΟΤΕΙ ΤΟ ΑΡΜΑ ΤΗΣ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙΑΣ. ΤΟ ΠΕΙΣΜΑ ΟΜΩΣ ΝΑΙ.

Η ζωή είναι πολύ μεγάλο καραμελένιο δώρο για να την μασουλάμε θυμωμένοι μέχρι το τέλος. Και αν θυμώνουμε, με ένα κομμάτι του εαυτού μας θυμώνουμε! Και οι μπόμπιρες αυτό θα αργήσουνε για να το μάθουν! Και οι κρεμάλες ας ελπίσουμε πως θάφτηκαν για πάντα μαζί με τους χρήστες τους!

Ηρεμία, πείσμα, ασφάλεια και χαμόγελο θέλει μία παιδική ψυχούλα! Και όχι αλλοφροσύνες! Αλλιώς... το κρίμα στο λαιμό εμάς των μεγάλων!

Καλό μήνα
Στράτος

Θυμός: το συναίσθημα της κρίσης

Έντονο θυμό βιώνουν οι άνθρωποι που πλήττονται ιδιαίτερα από την οικονομική κρίση και την ανεργία καθώς έχουν την αίσθηση ότι στερούνται του δικαιώματος της αντίδρασης και η τύχη τους πλέον δεν καθορίζεται από τους ίδιους. Αυτό είναι το κυρίαρχο συναίσθημα στο οποίο τους οδηγεί μια ψυχική κατάσταση ανημπορίας.

Τα παραπάνω διαπιστώνει ο ψυχίατρος – ψυχοθεραπευτής, Φίλιππος Κουνιάκης, μετά την ολοκλήρωση του πρώτου κύκλου των τεσσάρων ομάδων ψυχικής διαχείρισης της οικονομικής κρίσης, που πραγματοποιήθηκαν στις δημοτικές κοι-

νότητες του δήμου Θεσσαλονίκης, σε συνεργασία με την αντιδημαρχία Κοινωνικής Αλληλεγγύης και Προστασίας του Πολίτη, με τη συμμετοχή 45 ανθρώπων και την εθελοντική ενεργοποίηση δώδεκα επαγγελματιών ψυχικής υγείας.

Το «μυστικό» της παρέμβασης, σύμφωνα με τον ψυχοθεραπευτή, είναι να νιώσει ο καθένας ότι δεν είναι μόνος. Αυτό έγινε και στην περίπτωση μιας 40χρονης γυναίκας που στην παρούσα φάση ήρθε αντιμέτωπη με την ανεργία παρά το γεγονός ότι διαθέτει δύο μεταπτυχιακά διπλώματα και ένα διδακτορικό. Παράλληλα η ίδια και ο

άνεργος σύζυγός της ένιωθαν τις καθημερινές δυσκολίες να τους οδηγούν σε αδιέξοδο. Τα μέλη της ομάδας, μετά από παρότρυνση του θεραπευτή, πρότειναν λύσεις για την δημιουργική απασχόληση του τριχρονου παιδιού της οικογένειας μέσα από δωρεάν προγράμματα και εθελοντικές ομάδες, ενώ πρότειναν και επαγγελματικές διεξόδους για τους γονείς. Έτσι η 40χρονη γυναίκα πριν λίγο καιρό ανακοίνωσε ότι βρήκε δουλειά με μερική απασχόληση μετά από πρόταση άλλου μέλους της ομάδας.

Πηγή: <http://psychografimata.com>

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:
ΕΤΑΙΡΙΑ
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΩΝ:

♦ Φωτομάρα 32 Ν. Κόσμος Αθήνα.

Τηλ: 210-92382170/ 210-9220993

♦ Κάππεν Ρέμπελου 1 κ' Φρατζή Ν. Κόσμος Αθήνα.

Τηλ: 210-9013463

♦ Δελιγιάννη 2 Άλιμος.

Τηλ: 210-9965203

E-mail:

info@proseggisi.gr

Site:

www.proseggisi.gr

Το παρόν τεύχος μπορείτε να το κατεβάσετε έγχρωμο στην διεύθυνση:

<http://www.proseggisi.gr/?cat=4>

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Σημείωμα του εκδότη 1

Το Ψυχικό τραύμα 2

Παιδί με ΔΕΠ-Υ: Η μελέτη στο σπίτι 3

Βιολογικό ΤΕΣΤ για διάγνωση κατάθλιψης στην εφηβεία 3

Παράγοντες που επηρεάζουν την μαθησιακή επίτευξη παιδιών με ΔΑΦ 4

10 τρόποι για να μάθουν τα παιδιά να διαχειρίζονται το θυμό τους 5

Αποκόμματα: Η δυσλεξία επηρεάζει τη φαϊά ουσία 5

Αποκριτικές δραστηριότητες 6,8

Άρθρα παιδιών και εφήβων 7

Το ψυχικό τραύμα στα παιδιά

Μαρίνα Κακάκη Παιδοψυχίατρος, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Τα παιδιά και οι έφηβοι συχνά εκτίθενται σε τραυματικές εμπειρίες, όπως ατυχήματα (τροχαία ατυχήματα, ναυάγια κ.ά.), φυσικές καταστροφές (σεισμοί, πλημμύρες, πυρκαγιές, τυφώνες κ.ά.), απαγωγές, εγκληματικές επιθέσεις, αλλά και ιατρικές καταστάσεις, όπως είναι η νοσηλεία σε νοσοκομείο για σοβαρούς λόγους, χρόνια νοσήματα ή χειρουργικές επεμβάσεις. Επίσης, η έκθεση σε οικογενειακή και κοινοτική βία και η κακοποίηση (σωματική – σεξουαλική), όπως και η παραμέληση του παιδιού, μπορούν να δράσουν τραυματικά στον ευαίσθητο ψυχικό κόσμο των παιδιών και των εφήβων.



Είναι πλέον τεκμηριωμένο από διεθνείς και ελληνικές μελέτες ότι το στρες που προκαλείται σε περιπτώσεις που κάποιος βρίσκεται παγιδευμένος σε μια κατάσταση επικίνδυνη και απειλητική για τη σωματική ακεραιότητα και τη ζωή του ίδιου ή των δικών του χωρίς να μπορεί να βοηθηθεί, είναι τόσο μεγάλο ώστε να μπορεί να επηρεάσει αρνητικά και καταλυτικά τη ζωή του. Πριν από κάποια χρόνια η χώρα μας έζησε τον εφιάλτη των πυρκαγιών (και πρόσφατα των σεισμών) και σίγουρα οι περισσότεροι αναρωτηθήκαμε για τις συνέπειές τους, στη ζωή και το μέλλον των παιδιών και των εφήβων στις πληγείσες περιοχές.

Τα τραυματικά γεγονότα προκαλούν έντονο φόβο, τρόμο, αίσθημα αβοηθησίας και σωματικές αντιδράσεις στο στρες, όπως ταχυκαρδία, τινάγματα από φόβο, στομαχικές διαταραχές, ζαλάδες κ.λπ. Οι συνέπειές τους δεν υποχωρούν με τη λήξη τους. Αντίθετα, τα τραυματικά γεγονότα αποτελούν βαθιά βιώματα που αλλάζουν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά και οι έφηβοι αντιλαμβάνονται το περιβάλλον τους. Τέτοια βιώματα μπορεί να έχουν ως αποτέλεσμα αισθήματα αβεβαιότητας ή να μην ελπίζουν και να μην έχουν προσδοκίες για το μέλλον τους. Παράλληλα, η εμπιστοσύνη στον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους διαταράσσεται σε σημαντικό βαθμό, όπως και το αίσθημα της ασφάλειας, της σιγουριάς, της διαπροσωπικής ζωής και της προσωπικής ακεραιότητας.

Διαταραχή μετά από τραυματικό στρες

Πολλά παιδιά μετά την έκθεσή τους σε τραυματικές εμπειρίες υποφέρουν από μια ομάδα συνεχιζόμενων και χαρακτηριστικών συμπτωμάτων, που είναι γνωστά ως διαταραχή μετά από τραυματικό στρες. Τα συμπτώματα συνήθως ξεκινούν μέσα στους τρεις πρώτους μήνες μετά το τραυματικό γεγονός, είναι όμως δυνατόν η εμφάνισή τους να καθυστερήσει για μήνες ή για χρόνια.

Η εκδήλωση των συμπτωμάτων είναι ανάλογη με το αναπτυξιακό επίπεδο του κάθε παιδιού.

Υπάρχουν τρία είδη χαρακτηριστικών συμπτωμάτων:

- (1) Το παιδί «επαναβιώνει» το τραυματικό γεγονός με εικόνες, σκέψεις, όνειρα, εφιάλτες. Στα μικρά παιδιά συχνά παρατηρείται επαναλαμβανόμενο παιχνίδι με στοιχεία από το τραυματικό γεγονός.
- (2) Το παιδί αποφεύγει επίμονα ανθρώπους, τόπους, δραστηριότητες και συζητήσεις που συνδέονται με το τραύμα. Δεν αντλεί πλέον ευχαρίστηση από προηγούμενες ευχάριστες δραστηριότητες και απομονώνεται κοινωνικά.
- (3) Εμφανίζει συμπτώματα σωματικής διέγερσης και αντιδρά σε οποιοδήποτε ερεθίσμα σαν να υπάρχει ακόμα κίνδυνος. Το παιδί λοιπόν βρίσκεται σε μία μόνιμη κατάσταση εγρήγορσης, τινάζεται με το παραμικρό, θυμώνει συχνά, δυσκολεύεται να αποκοιμηθεί ή να συνεχίσει τον ύπνο του, έχει δυσκολία συγκέντρωσης και προσοχής, η οποία παρεμποδίζει τη λειτουργικότητά του στο σχολείο, προκαλώντας πτώση στη σχολική του επίδοση.

Τα βρέφη, τα νήπια και τα παιδιά προσχολικής ηλικίας εκδηλώνουν γενικευμένα αγχώδη συμπτώματα (άγχος αποχωρισμού, άγχος για ξένα πρόσωπα, φοβίες για τέρατα ή ζώα), αποφυγή καταστάσεων που έχουν μία φανερή σύνδεση με το

τραυματικό γεγονός, διαταραχές ύπνου (εφιάλτες, αφυπνίσεις), εμφάνιση νέων φόβων και επιθετική συμπεριφορά.

Γενικά καθώς τα παιδιά ωριμάζουν, είναι πιο πιθανό να εκδηλώνουν συμπτώματα όμοια με εκείνα των ενηλίκων. Έτσι, οι έφηβοι με διαταραχή μετά από τραυματικό στρες έχουν συμπτώματα επαναβίωσης,

όπως παρεισφρητικές σκέψεις και εφιάλτες, αποφυγή συζήτησης για το τραυματικό γεγονός και μέρη ή ανθρώπους που συνδέονται ψυχολογικά με αυτό, αμνησία για ένα σημαντικό κομμάτι του τραύματος, απόσυρση από φίλους ή συνήθεις δραστηριότητες, αίσθημα αποξένωσης από τους άλλους και αίσθημα σμίκρυνσης του μέλλοντος, υπερδιέγερση όπως δυσχέρεια επτέλευσης του ύπνου, υπερεπαγρύπνηση και αυξημένη αντίδραση ξαφνιάσματος. Οι έφηβοι με χρόνια διαταραχή έπειτα από τραυματικό στρες, οι οποίοι έχουν βιώσει παρατεταμένα ή επαναλαμβανόμενα τραυματικά γεγονότα, μπορεί να εκδηλώσουν φαινόμενα διάσχισης, όπως αποπραγματοποίηση, αποπροσωποποίηση, αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές, χρήση αλκοόλ και ουσιών, περιοδικές εκρήξεις θυμού, επιθετική και βίαιη συμπεριφορά.

Η εκδήλωση της διαταραχής έπειτα από τραυματικό στρες μαζί με άλλη νόσο είναι συχνή και οι επιπρόσθετες διαγνώσεις τίθενται εφόσον το παιδί πληρεί τα κριτήρια και για κάποια άλλη διαταραχή. Πολλές μελέτες έχουν αναφέρει «συνοσηρότητα» με καταθλιπτικές διαταραχές, με άλλες αγχώδεις διαταραχές (γενικευμένη αγχώδης διαταραχή, αγοραφοβία, άγχος αποχωρισμού), με χρήση ουσιών και αλκοόλ, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, διαταραχή διαγωγής και εναντιωματική προκλητική διαταραχή.

Στην Ελλάδα πολλά παιδιά τραυματίζονται ψυχολογικά κυρίως από τροχαία ατυχήματα και διάφορες μορφές κακοποίησης στην οικογένεια και στο σχολείο. Τα παιδιά αυτά όμως δεν λαμβάνουν την απαραίτητη ψυχολογική υποστήριξη που χρειάζονται, αφού προσκολλώνται παθητικά γεμάτα φόβο στους γονείς τους και το ψυχικό τους τραύμα δεν αναγνωρίζεται. Να σημειωθεί εδώ ότι, ενώ μερικά παιδιά αισθάνονται πίεση να μιλήσουν για το τραύμα τους, παραδόξως το βρίσκουν δύσκολο να μιλήσουν με τους γονείς ή τους συνομηλίκους τους, επειδή συχνά δεν θέλουν να αναστατώσουν τους ενηλίκους, παράλληλα όμως δεν θέλουν να νιώθουν διαφορετικά από τους συνομηλίκους τους.

Τα παιδιά επιβαρύνονται επιπλέον από την επίδραση του τραύματος στους γονείς τους που οδηγεί συχνά σε ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, την επίδραση ενδοενομένων στους δασκάλους και καθηγητές τους, τις δύσκολες συνθήκες διαβίωσης που ακολουθούν την κρίση της κοινωνικής δομής, την ανεργία κ.ά.

Ανάγκη παροχής βοήθειας

Είναι σημαντικό να τονίσουμε ότι στα παιδιά αυτά πρέπει να παρασχεθεί βοήθεια. Κρίνονται απαραίτητες η άμεση διερεύνηση του τραυματικού γεγονότος και η επίδρασή του στο παιδί. Η γνωστή ισχυρή επιθυμία των ενηλίκων «μην ξύνεις πληγές» ή «τα παιδιά δεν καταλαβαίνουν και θα ξεχάσουν» δεν βοηθά το παιδί με τη μετατραυματική διαταραχή. Αντίθετα, το εκθέτει στον κίνδυνο εμφάνισης των μακροχρόνιων επιπτώσεων της διαταραχής τόσο σε ψυχικό επίπεδο (κατάθλιψη, χρήση ουσιών και αλκοόλ, παραβατική συμπεριφορά), όσο και σε σωματικό (ενδοκρινικές διαταραχές, δερματολογικά, καρδιαγγειακά, γαστρεντερικά προβλήματα). Η θεραπεία παιδιών και εφήβων που υποφέρουν από διαταραχή έπειτα από τραυματικό στρες είναι πολυδιάστατη και περιλαμβάνει: ψυχοεκπαίδευση, ατομική θεραπεία, οικογενειακή θεραπεία, ομαδική θεραπεία και φαρμακοθεραπεία. Η θεραπευτική παρέμβαση στοχεύει στο να παρέχει ένα πλαίσιο στο παιδί μέσα στο οποίο θα κατανοήσει και θα αντιμετωπίσει τα συμπτώματά του ώστε να αφήσει πίσω του το ψυχικό τραύμα και να συνεχίσει δημιουργικά τη ζωή του.

ΔΕΠ-Υ και δυσκολίες μάθησης: Η μελέτη του παιδιού στο σπίτι και οι σχολικές εργασίες

Σαμοίλης Γιώργος. Ψυχολόγος Συμβουλευτικής, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Αρχικά είναι ιδιαίτερα σημαντικό να υπάρχει σταθερός χώρος και χρόνος της καθημερινής μελέτης του παιδιού και θεμιτό είναι αυτά να μένουν αμετάβλητα όσο το δυνατό. Οι γονείς πρέπει να διαμορφώσουν κατάλληλα το περιβάλλον της μελέτης του παιδιού ώστε να μειώνουν τα ερεθίσματα που προκαλούν διάσπαση ή και υπερδιέγερση (π.χ. ύπαρξη παιχνιδιών στον ίδιο χώρο, κλειστή τηλεόραση κ.τ.λ.). Επίσης, καλό είναι να οριστεί κάποιος γονέας «υπεύθυνος» σχετικά με τα μαθήματα του παιδιού (παρά να



εναλλάσσονται οι γονείς) προκειμένου να έχει μια αίσθηση συνέχειας σχετικά με τις καθημερινές επιδόσεις του παιδιού του αλλά και μια εικόνα της προόδου ή των δυσκολιών που αντιμετωπίζει.

Συνήθως προτιμάται να μην μεσολαβεί μεγάλο χρονικό διάστημα μετά το μεσημεριανό φαγητό όπου το παιδί θα επιπλέκεται σε μια ευχάριστη δραστηριότητα γιατί αυτό πιθανά θα το δυσκολέψει να επιστρέψει στα μαθήματά του και ίσως να αυξήσει και το επίπεδο διέγερσης του με δυσμενή αποτελέσματα εις βάρος της μαθησιακής διαδικασίας.

Είναι εύλογο ότι ανάλογα με την βαρύτητα της δυσκολίας του παιδιού (διάγνωσης) είναι απαραίτητη η «επίβλεψη» κατά την διάρκεια της μελέτης. Ας προσπαθήσουμε να ορίσουμε λιγάκι τον τόσο παρεξηγημένο όρο της επίβλεψης. Αρχικά ο γονέας βρίσκεται κοντά στο παιδί κατά την διάρκεια της μελέτης του κάνοντας παράλληλα μια άλλη ήσυχη δραστηριότητα (π.χ. διαβάζει εφημερίδα), χωρίς να εμπλέκεται σε συζητήσεις μαζί του.

Σε τακτά χρονικά διαστήματα ρίχνει μια ματιά προς το παιδί του και αν διαπιστώσει ότι αυτό αφαιρείται ή κάνει κάτι άσχετο το ανακατευθύνει μαλακά στην εργασία του χωρίς φωνές και εντάσεις. Δίνονται συγκεκριμένες οδηγίες, λόγου χάρι μέχρι το παιδί να ολοκληρώσει την αντιγραφή του δεν επιτρέπεται να σηκωθεί από το γραφείο του ή να εμπλακεί σε κάτι άλλο. Όταν ολοκληρώσει δείχνει στο γονέα του την εργασία για τυχόν λάθη ή παραλείψεις. Ο γονέας δεν σβήνει τα λάθη του παιδιού αλλά το ενθαρρύνει να ελέγξει το γραπτό του προκειμένου να το βοηθήσει να αναπτύξει τεχνικές αυτοδιόρθωσης. Αν χρειαστεί σβήσιμο, είναι προτιμότερο να το κάνει το παιδί. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε το παιδί να ολοκληρώνει μια συγκεκριμένη ενότητα προτού προχωρήσει παρακάτω, καθώς τα παιδιά με συμπτωματολογία ΔΕΠ-Υ και δυσκολίες μάθησης έχουν την τάση να αφήνουν τις εργασίες τους ημιτελείς γιατί κουράζονται ή βαριούνται εύκολα.

Ο γονέας υποδεικνύει τους τρόπους με τους οποίους το παιδί μπορεί να οργανώσει την δουλειά του αντί να του δίνει έτοιμες απαντήσεις ή ακόμη και να του ολοκληρώνει ή διορθώνει τις εργασίες. Με αυτόν τον τρόπο το παιδί καταλαβαίνει ότι είναι αναγκαίο να εξασκείται καθημερινά και ότι η καθημερινή εξάσκηση το κάνει κάθε μέρα ολοένα και αποτελεσματικότερο με καλύτερη αυτοπεποίθηση σχετικά με τις μαθησιακές του ικανότητες.

Αν κάποια άσκηση ή εργασία είναι πολύ μεγάλη ή πολύπλοκη είναι βοηθητικό να υποδιαιρείται σε μικρότερες ενότητες και το παιδί να ολοκληρώνει την κάθε ενότη-

τα ξεχωριστά.

Μετά από την ολοκλήρωση μιας θεματικής ενότητας είναι καλό να δίνεται στο παιδί η δυνατότητα κάποιας ευχάριστης δραστηριότητας προκειμένου να χαλαρώσει και να ξεκουραστεί. Είναι σημαντικό όμως, η ώρα του διαλλείματος να μην ξεπερνάει σε χρονική διάρκεια την ώρα που του πήρε να ολοκληρώσει την προηγούμενη θεματική ενότητα (π.χ. όχι μεγαλύτερο διάλειμμα από 15 λεπτά για μια θεματική ενότητα που του πήρε 15 λεπτά να ολοκληρώσει).

Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ και δυσκολίες μάθησης έχουν πραγματικά ανάγκη από έναν συστηματικό τρόπο οργάνωσης της μελέτης τους και από συχνή εξάσκηση προκειμένου να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά και όσο το δυνατόν πιο ήρεμα τις μαθησιακές τους απαιτήσεις.

Είναι σύνηθες το παιδί σε δύσκολες φάσεις με υψηλή μαθησιακή απαίτηση να «μπλοκάρει» και να του είναι αδύνατον να εκτελέσει έστω και μια απλή μαθησιακή πράξη. Στο σημείο αυτό, καλό είναι ο γονέας να κάνει πίσω και να μεταθέσει την εργασία σε κάποια άλλη χρονική στιγμή εντός της ημέρας (π.χ. αργότερα το απόγευμα). Αν ο γονέας επιμένει στην ολοκλήρωση της εργασίας, το παιδί γίνεται ιδιαίτερα αντιδραστικό και αρνητικό και ο γονέας θυμώνει και εκνευρίζεται. Έτσι, είναι πιθανό το παιδί να μπει σε έναν αρνητικό κύκλο ματαίωσης και αν αυτό συνιστά σε επαναλαμβανόμενο μοτίβο αλληλεπίδρασης μεταξύ γονέα και παιδιού παγιώνεται μια αρνητική αντίληψη του παιδιού για τον εαυτό του και τις μαθησιακές του ικανότητες. Αυτή η διαδικασία με τη σειρά της, μειώνει το εσωτερικό κίνητρο του παιδιού για μάθηση, διαμορφώνεται αρνητική στάση απέναντι στην εργασία, ενώ το παιδί αρχίζει να θεωρεί δεδομένη την αποτυχία του. Σε τέτοιες περιπτώσεις τα παιδιά συνήθως παρουσιάζουν άρνηση συνεργασίας, παραίτηση, θυμό καθώς και μια γενικότερη απάθεια σχετικά με τα μαθήματα τους αλλά και την εικόνα τους ως μαθητές.

ΒΙΟΛΟΓΙΚΟ ΤΕΣΤ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΤΗΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗΣ ΣΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ

Τον πρώτο βιο-δείκτη της μείζονος ή κλινικής κατάθλιψης στους εφήβους, πράγμα που επιτρέπει τη δημιουργία ενός γρήγορου διαγνωστικού και αξιόπιστου τεστ βρήκαν Βρετανοί επιστήμονες. Ο δείκτης μετρά το επίπεδο της ορμόνης του στρες κορτιζόλης στο σάλιο το πρωί, ενώ παράλληλα -μέσω ερωτηματολογίου- λαμβάνονται υπόψη τυχόν πρώιμα συμπτώματα κατάθλιψης.

Μέχρι σήμερα δεν υπήρχε κάποιος βιολογικός δείκτης που να επιτρέπει την αντικειμενική και έγκαιρη διάγνωση της κατάθλιψης. Η ανακάλυψη θα επιτρέψει την πιο έγκαιρη θεραπεία της εν λόγω ψυχικής διαταραχής, που εκδηλώνεται σε ολοένα περισσότερους νέους σε όλο τον κόσμο.

Οι ερευνητές, με επικεφαλής τον καθηγητή ψυχιατρικής Άϊαν Γκουντάιερ του πανεπιστημίου Κέμπριτζ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο περιοδικό της Εθνικής Ακαδημίας Επιστημών των ΗΠΑ (PNAS), σύμφωνα με το πρακτορείο Ρόιτερς και το «New Scientist», δήλωσαν ότι ο νέος βιολογικός δείκτης θα βοηθήσει ιδιαίτερα στον εντοπισμό εκείνων των αργιών που κινδυνεύουν περισσότερο να εμφανίσουν σοβαρή κατάθλιψη.

Η μελέτη, που έγινε σε δύο ομάδες 660 και 12.000 νέων ηλικίας 13 έως 18 ετών, έδειξε ότι οι έφηβοι με προ-κλινικά συμπτώματα κατάθλιψης και ταυτόχρονα με αυξημένη κορτιζόλη έχουν έως 14 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να διαγνωστούν αργότερα με μείζονα (κλινική) κατάθλιψη, σε σχέση με όσους νέους δεν έχουν ούτε τέτοια συμπτώματα, ούτε υψηλή πρωινή κορτιζόλη.

Η αντίστοιχη αύξηση του κινδύνου για τις έφηβες είναι πολύ μικρότερη από ό,τι στα αγόρια (τέσσερις φορές), κάτι που, μεταξύ άλλων, δείχνει ότι υπάρχουν διαφορές στον τρόπο εξέλιξης της κατάθλιψης ανάμεσα στα δύο φύλα. Το πρόβλημα είναι ότι η κατάθλιψη είναι συχνότερη στα κορίτσια παρά στα αγόρια και το νέο τεστ κάνει καλύτερη διάγνωση στα αγόρια, επειδή, για φυσιολογικούς λόγους, η κορτιζόλη είναι εξαρχής πολύ μεγαλύτερη στον οργανισμό των κοριτσιών.

Η μείζων κατάθλιψη αποτελεί σοβαρό πρόβλημα ψυχικής υγείας που πλήττει περίπου έναν στους έξι ανθρώπους κάποια στιγμή στη ζωή τους, με επιπτώσεις που μπορούν να φθάσουν έως την αυτοκτονία (η κατάθλιψη αποτελεί την κυριότερη αιτία αυτοκτονίας). Σε περίπου 350 εκατ. υπολογίζονται οι άνθρωποι με κατάθλιψη παγκοσμίως. Στα τρία τέταρτα των περιπτώσεων η ψυχική διαταραχή εμφανίζεται πριν το 24ο έτος της ηλικίας, ενώ οι μισές περιπτώσεις πριν το 14ο έτος.

Διάφοροι παράγοντες παίζουν ρόλο στην εμφάνιση και εξέλιξη της κατάθλιψης, όπως τα γονίδια, η χημεία του εγκεφάλου, ο τρόπος ζωής, η ανατροφή και οι επιδράσεις του περιβάλλοντος. Γεγονότα όπως μια σοβαρή ασθένεια, ένα τραυματικό συμβάν ή η κατάχρηση αλκοόλ μπορούν να «πυροδοτήσουν» την κατάθλιψη.

Πηγή: Η Καθημερινή,
<http://www.kathimerini.gr>

Έρευνα:

Διερεύνηση παραγόντων που επηρεάζουν την συμπτωματολογία και τη μαθησιακή επίδοση μαθητών με Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος που φοιτούν σε ειδικό σχολείο στο εξωτερικό

Μάντη Ειρήνη & Συν*, Ψυχολόγος, Κέντρο Προσέγγιση

Το παρόν άρθρο παρουσιάζει συνοπτικά τα αποτελέσματα δύο διαχρονικών μελετών που έγιναν πρόσφατα σε ειδικό σχολείο της Ολλανδίας, υπό την αιγίδα του Πανεπιστημίου Leiden. Στόχος της έρευνας ήταν η διερεύνηση της συμπτωματολογίας και της ακαδημαϊκής επίτευξης των παιδιών με Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) που φοιτούσαν σε ειδικό σχολείο καθώς και ο προσδιορισμός παραγόντων που βοηθούν την γνωστική ανάπτυξη των παιδιών αυτών.

Για τη μελέτη αυτή, χορηγήθηκε σε γονείς και δασκάλους 89 παιδιών που φοιτούσαν σε ειδικό σχολείο στην Ολλανδία (ειδικευμένο για αναπτυξιακές διαταραχές), το Κοινωνικό-Συναισθηματικό Ερωτηματολόγιο (ΚΣΕ), ένα εργαλείο αξιολόγησης για να προσδιορίσει και να συγκρίνει την αναπτυξιακή πορεία των παιδιών (Scholte, κ.α. 2008), το οποίο και συμπλήρωσαν για 2 συνεχόμενες χρονιές.

Σύμφωνα με τα πιο σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα μια από τις αποτελεσματικότερες πρακτικές για την ενίσχυση της κοινωνικής, συναισθηματικής και γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών με Διαταραχές του Αυτιστικού Φάσματος (ΔΑΦ) είναι η κατάλληλα σχεδιασμένη εκπαίδευση (Dawson and Osterling 1997; National Research Council 2001; Olley 2005; Simpson et al. 2005). Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης ήρθαν σε συμφωνία με την υπάρχουσα βιβλιογραφία που έδειξαν ότι τα παιδιά με ΔΑΦ που φοιτούσαν στο συγκεκριμένο ειδικό σχολείο πράγματι επωφελήθηκαν σε ότι αφορούσε στην μείωση της συμπτωματολογίας τους και στην ανάπτυξη των σχολικών δεξιοτήτων, σύμφωνα με τις απαντήσεις των δασκάλων τους. Περιέργως, οι απαντήσεις των γονέων δεν έδειξαν βελτίωση αλλά μια σταθερή εικόνα όσον αφορούσε την συμπτωματολογία των παιδιών τους. Αν και αυτή η διαφορά μεταξύ των ερωτηθέντων δασκάλων και γονέων είναι ένα συχνό φαινόμενο που συναντάται και σε άλλες μελέτες (Zahner and Daskalakis 1998; Szalmai et al 1994; Verhulst and Akerhuis 1989) είναι ίσως σημαντικό, να

θεωρήσουμε κάθε πηγή πληροφορίας ως την αντανάκλαση της συμπεριφοράς του παιδιού σε διαφορετικές καταστάσεις ή περιβάλλοντα, π.χ. σχολείο ή το σπίτι, που στην ουσία αντανακλούν τις δυσκολίες γενίκευσης που συναντάμε στον αυτι-



σμό (Verhulst και Van der Ende 2006). Έτσι, ακόμη και η διαφωνία μεταξύ των ερωτηθέντων μπορεί να είναι πολύτιμη στα χέρια των κλινικών, όταν ερμηνεύεται σωστά (Schachar, Rutter, and Smith 1981).

Όπως και σε άλλες παρόμοιες μελέτες, διαπιστώθηκε ότι και οι δύο ομάδες παιδιών επωφελήθηκαν μετά από δύο χρόνια φοίτησης στο σχολείο σε ότι αφορούσε στην σχολική τους επίδοση σε διαφορετικούς σχολικούς τομείς όπως στην ανάγνωση, στην κατανόηση γραπτού λόγου, στην ορθογραφία και στην αριθμητική, παρόλο που η βελτίωση αυτή ήταν πολύ μικρότερη απ'ότι θα αναμέναμε σε παιδιά του γενικού πληθυσμού. Το εύρημα αυτό υπονοεί ότι τα παιδιά που φοιτούν στα ειδικά σχολεία είναι πιθανότερο να μείνουν πίσω σε κάποιες σχολικές ικανότητες από ό, τι τα παιδιά που φοιτούν στα κανονικά σχολεία. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία ο κίνδυνος αυτός μπορεί να μειωθεί με την εφαρμογή κατάλληλων στρατηγικών διδασκαλίας που εγείρουν την ακαδημαϊκή επίτευξη στα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Harris and Handleman 2000; McEachin, Smith, and Lovaas 1993; Rogers and DiLalla 1991; Sallows and Graupner 2005).

Για τον λόγο μια δεύτερη μελέτη διερεύνησε μερικές από αυτές τις στρατηγικές διδασκαλίας στα παιδιά με ΔΑΦ και διαπιστώθηκε ότι η παροχή δομής και οργάνωσης ήταν ο ισχυρότερος προβλεπτικός παράγοντας της θετικής ανάπτυξης σχολικών δεξιοτήτων στα παιδιά με ΔΑΦ. Αυτό το εύρημα στην ουσία δείχνει πως εκτός από τις βελτιώσεις των συμπεριφορών στον αυτισμό (Dawson and Osterling 1997; Olley 2005; Quill 1995; Simpson et al 2005; Schopler 1997) ένα δομημένο περιβάλλον μπορεί επίσης να βελτιώσει και τις ακαδημαϊκές επιδόσεις των παιδιών, μειώνοντας ενδεχομένως το άγχος και την σύγχυση.

Ένα ακόμα σημαντικό εύρημα της παρούσας μελέτης ήταν ότι η βελτίωση της σχολικής επίδοσης των μαθητών με ΔΑΦ συνδεόταν άμεσα με την παροχή συναισθηματικής υποστήριξης από τους δασκάλους σε μια πιο μακροπρόθεσμη βάση (μετά δηλαδή από δυο χρόνια). Το εύρημα αυτό συμφωνεί με ένα τεράστιο αριθμό μελετών που δείχνουν τα οφέλη της θετικής σχέσης δασκάλου-μαθητή στην κανονική τάξη (Battistich, Schaps, and Wilson 2004; Birch and Ladd 1997; Hamre and Pianta 2001; Klem and Connell 2004), αλλά και υπενθυμίζει ότι εκτός από τις σοβαρές δυσκολίες στην κοινωνική αλληλεπίδραση, τα παιδιά με ΔΑΦ μπορούν τελικά να δημιουργήσουν ασφαλείς δεσμούς με τους φροντιστές τους, οι οποίοι παίζουν πραγματικά τεράστιο ρόλο στη συναισθηματική, κοινωνική και γνωστική τους ανάπτυξη.

*Πηγή:

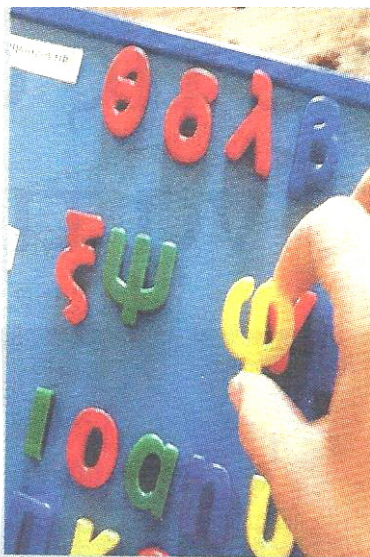
Manti, E., Scholte, E., Van Berckelaer-Onnes, I. (2013). Exploration of teaching strategies that stimulate the growth of academic skills of children with ASD in special education school. *Journal of special needs education*, 28 (1), 64-77

Manti, E., Scholte, E., Van Berckelaer-Onnes, I. (2011). Development of children with Autism Spectrum Disorders in special needs education schools. *Journal of special needs education*, 26 (4), 411-427

Γνωρίζετε ότι...

- Ο αυτισμός είναι μία γονιδιακή διαταραχή στην οποία εμπλέκονται τουλάχιστον 14 γονίδια;
- Στα παιδιά με αυτισμό δεν είναι αναπτυγμένη η «θεωρία του νου», ο μηχανισμός με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε ότι ο άλλος μπορεί να αισθανθεί διαφορετικά από εμάς σε αυτό που κάνουμε (πχ «χαίρομαι να τον χτυπάω αλλά δεν καταλαβαίνω ότι αυτός πονάει»);

ΑΠΟΚΟΜΜΑΤΑ.....



Η δυσλεξία επηρεάζει τη φαιά ουσία

Η ΣΧΕΣΗ μεταξύ μειωμένης φαιάς ουσίας και δυσλεξίας είναι γνωστή. Αλλά η εκτίμηση ότι η διαταραχή είναι η αιτία της δυσλεξίας πλέον αμφισβητείται, χάρη σε αμερικανική έρευνα. Όπως διαπίστωσαν επιστήμονες του Ιατρικού Πανεπιστημίου του Georgetown, εξετάζοντας τις μαγνητικές τομογραφίες παιδιών με δυσλεξία και χωρίς ή με λιγότερη φαιά ουσία, η δυσλεξία είναι αποτέλεσμα της μαθησιακής δυσκολίας.

Συμφωνώντας και με παλαιότερες έρευνες, η μελέτη έδειξε ότι ο όγκος της φαιάς ουσίας στα παιδιά με δυσλεξία ήταν μειωμένος συγκριτικά με τα παιδιά της ίδιας ηλικίας που δεν αντιμετωπίζουν το πρόβλημα. Ωστόσο, καμία διαφορά δεν εντοπίστηκε σε νεότερα παιδιά με το ίδιο επίπεδο ανάγνωσης. «Αυτό δείχνει ότι οι ανατομικές διαφορές που καταγράφονται στις περιοχές του αριστερού ημισφαιρίου, που σχετίζονται με την επεξεργασία της γλώσσας, φαίνεται να είναι αποτέλεσμα της αναγνωστικής εμπειρίας και όχι αιτία τους», σημειώνουν οι επιστήμονες.

10 τρόποι για να μάθουν τα παιδιά να διαχειρίζονται το θυμό τους

Φυσικά και δεν είναι δυνατόν το παιδί σας να μην θυμώνει, να μην νευριάζει ή να μην ενοχλείται. Το ζήτημα είναι πώς θα μάθει να εκφράζει με πιο εποικοδομητικό τρόπο αυτά τα συναισθήματα και πώς να τα διαχειρίζεται σωστά.

Οι ψυχολόγοι Dr. Scott Turansky και Joanne Miller, στο βιβλίο τους *Home Improvement, The Parenting Book You Can Read to Your Kids*, μας λένε 10 απλούς τρόπους για να το κάνουμε.

1. Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει το θυμό του

Τα παιδιά συχνά δεν αναγνωρίζουν το θυμό. Στην πραγματικότητα αντιδρούν αντανακλαστικά, χωρίς να καταλαβαίνουν τι συμβαίνει. Όταν τους πούμε τώρα θυμώσες πιθανόν και να μην καταλάβουν πως ακριβώς νιώθουν. Βοηθήστε το παιδί εξηγώντας του ότι θυμός είναι ένα συναίσθημα που από μόνο του δεν είναι ούτε καλό ούτε κακό. Ο τρόπος που το εκφράζει κάποιος κάνει την διαφορά. Θέστε λοιπόν τα όρια: (π.χ. μπορώ να φωνάζω αλλά όχι να χτυπώ) και προτρέψτε το να διαλέξει άλλους τρόπους έκφρασης όχι τόσο επιθετικούς. Επίσης εξηγήστε του πως αν καταφέρει να ελέγχει τον θυμό του, μπορεί να είναι κερδισμένος καθώς θα μπορεί να συζητά και να αναζητά συμβιβαστικές λύσεις σε όσα επιθυμεί

2. Μάθετε το να αναγνωρίζει τα σημάδια

Εξηγήστε του ότι υπάρχουν σημάδια που μας προειδοποιούν όταν θυμώνουμε και ότι αν τα «ακούσουμε» θα μας βοηθήσουν να ελέγξουμε τον θυμό μας. Βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίσει αυτά τα σημάδια, όπως όταν υψώνεται ο τόνος της φωνής του, τα μάγουλά του είναι ξαναμμένα, σφίγγει τις γροθιές του, η καρδιά του χτυπάει δυνατά, το στόμα του στεγνώνει και η αναπνοή του γίνεται πιο γρήγορη.

3. Κάνετε ένα βήμα πίσω

Ο πιο υγιής τρόπος αντιμετώπισης μιας έκρηξης θυμού, είναι η υποχώρηση από μέρος σας. Στο πρώτο τουλάχιστον στάδιο. Αν το αφήσετε μόνο του για δέκα λεπτά στο χρόνο αυτό θα μπορέσει να σκεφτεί ξανά την όλη κατάσταση καθώς και τους λόγους που την προκάλεσαν. Επιπροσθέτως με τη δική μας υποχώρηση δε θα του δώσουμε την ευκαιρία να κλιμακώσει το θυμό του και να γίνει ακόμη πιο έντονος.

4. Αποστασιοποιηθείτε

Μια από τις πιο δύσκολες καταστάσεις που καλείται να διαχειριστεί ένας γονιός είναι όταν ο θυμός του παιδιού τους κατευθύνεται πάνω του. Αν δεν είστε προσεκτικοί, θα συνειδητοποιήσετε ότι ο θυμός του μικρού σας πυροδοτεί συναισθήματα που ποτέ δεν είχατε συνειδητοποιήσει ότι θα υπήρχαν μέσα σας. Το καλύτερο είναι να θέσετε από την αρχή τον εξής κανόνα: «στο σπίτι λύνουμε τα προβλήματα όταν είμαστε ήρεμοι και έχουμε τον έλεγχο». Στη συνέχεια παραμείνετε πιστοί στον κανόνα. Για παράδειγμα αν το παιδί είναι θυμωμένο και απαιτεί μια γρήγορη λύση, πείτε του ότι θα το συζητήσετε μετά. Όσο και αν φωνάζει, προ-

σπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι και να μην του δίνετε σημασία μέχρι να σταματήσει. Έτσι θα καταλάβει ότι μόνο όταν ηρεμήσει και έχει τον έλεγχο θα μπορεί να συζητήσει για το πρόβλημά του.



5. Διδάξτε του στρατηγικές ελέγχου του θυμού

Μια αποτελεσματική στρατηγική που βοηθάει τα παιδιά να ελέγξουν το θυμό τους ονομάζεται «3+10». Πώς θα τη χρησιμοποιήσει το παιδί σας; Πείτε του ότι όταν νιώσει τα σημάδια του θυμού στο σώμα του τα οποία το προειδοποιούν ότι θα χάσει τον έλεγχο πρέπει να κάνει δύο πράγματα. Αρχικά να πάρει 3 βαθιές ανάσες και στη συνέχεια να μετρήσει αργά από μέσα του μέχρι το 10. Αυτή η τεχνική θα το βοηθήσει να ηρεμήσει.

6. Μην παραβλέπετε τα συναισθήματα του

Συχνά οι γονείς παραβλέπουν τα συναισθήματα των παιδιών τους επειδή θεωρούν ότι είναι Αυτό που πρέπει να θυμάστε είναι ότι τα συναισθήματα αυτά υποχωρούν όταν απλώς τα αγνοούμε. Μην βάζετε ως προτεραιότητα στην σκέψη σας και στην συμπεριφορά σας, «τι θα πει ο κόσμος», «τι θα σκέφτονται για μας» κ.α. Οι σκέψεις αυτές απλά θα σας φέρουν σε απόγνωση, σε θυμό και σε αδιέξοδο σε σχέση με το θυμωμένο παιδί. Προσανατολιστείτε αποκλειστικά στο παιδί και σκεφτείτε τι του συμβαίνει, τι σκέφτεται, τι νιώθει.

7. Μην παίρνετε το θυμό του προσωπικά

Οι φράσεις όπως: «σε μισώ...», «είσαι κακή μαμά...», είναι πολύ συνηθισμένες για ένα θυμωμένο παιδί. Σε αυτές τις περιπτώσεις απλά αγνοήστε και κάντε κάτι άλλο ή εγκαταλείψτε το χώρο που βρίσκεται το παιδί επιβλέποντας το.

8. Δείξτε υπομονή

Δεν είναι καθόλου εύκολο να μάθετε νέες στρατηγικές διαχείρισης του θυμού σε ένα παιδί, ειδικά αν έχει μάθει να εκφράζεται με ένα συγκεκριμένο τρόπο. Έρευνες έχουν δείξει ότι η μάθηση μιας νέας συμπεριφοράς απαιτεί τουλάχιστον 21 ημέρες επανάληψης. Συνεπώς επιλέξτε μια στρατηγική, η οποία θεωρείτε ότι ταιριάζει περισσότερο στο παιδί σας και εξασκήστε την καθημερινά τουλάχιστον για το διάστημα των 21 ημερών.

9. Αποφύγετε την βία

Σωματική ή λεκτική, είναι εξίσου καταστροφική. Να θυμάστε ότι η βία φέρνει βία, και κάθε φορά που προσβάλετε και τιμωρείτε με τρόπο που κακοποιεί συναισθηματικά, το παιδί ουσιαστικά του «διδάσκετε» τρόπους εξουσίας, τους οποίους αργά ή γρήγορα θα προσπαθήσει να φτάσει και να ξεπεράσει.

10. Διατηρήστε τον αυτοέλεγχο σας
Σε σχέση με τον δικό σας θυμό και την επιθετικότητα. Θυμηθείτε πως δεν πρόκειται για αγώνα εξουσίας αλλά για εκπαίδευση παιδιού

Πηγή: www.imommy.gr
Κείμενο: Ελένη Χαδιαράκου



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ

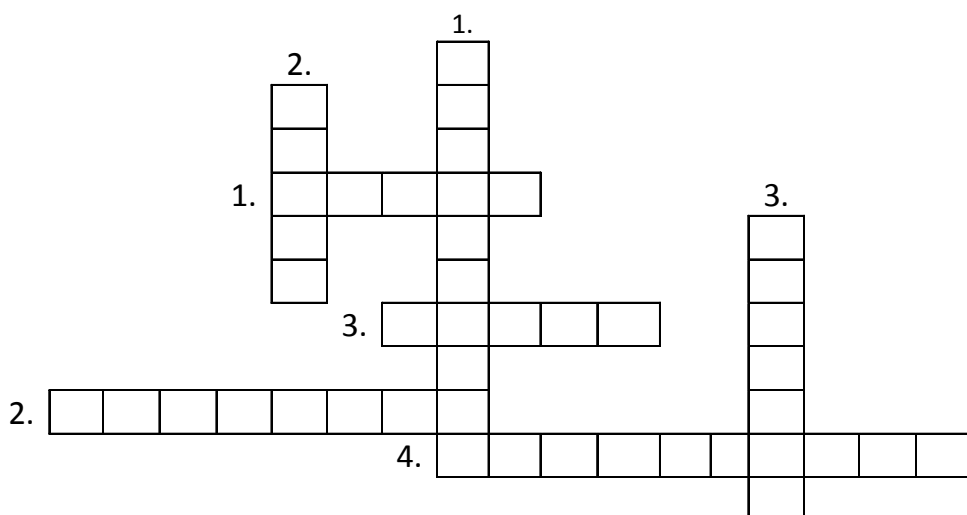
Στον πίνακα υπάρχουν 10 κρυμμένες λέξεις που έχουν σχέση με τις απόκριες. Οι λέξεις έχουν τοποθετηθεί οριζόντια ή κάθετα. Μπορείς να τις βρεις;



Λέξεις: Μπάτμαν, δράκουλας, στολή, κομφετί, σαπουνί, πάπι, καρναβάλι, παζλ, παζλ, δρόμος, σκληρή μπάλα

Μανώλης, 9 ετών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΟ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ



ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. τι φοράμε στο πρόσωπο για να μην φαίνεται;
2. Πορτοκαλί λαχανικό που το στολίζουμε τις απόκριες
3. Τις απόκριες πηγαίνουμε σε... και χορεύουμε
4. Διακοσμητική χάρτινη κορδέλα

ΚΑΘΕΤΑ

1. Είναι άνθρωπος που πίνει αίμα...
2. Ο νεκρός που ξυπνάει λέγεται...
3. Είναι χάρτινη βροχή

Μιγκέλ, 9,5 ετών



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

Επικαιροτητα

Το «φλασάκι» έσβησε...

Σήμερα ένας άνθρωπος, ένας δικός μας άνθρωπος έφυγε από τη ζωή. Και δεν είναι αστείο αυτή τη φορά. Πρόκειται για τον αγαπημένο ηθοποιό και τραγουδιστή, γνωστός για τον ρόλο του «Παυλίτου» στο 50-50, Σάκης Μπουλάς. Γεννημένος το 1954 ξεκίνησε το 1983 την καριέρα του και το 1986 στο τραγούδι. Τραγούδια που ήταν έφηβοι τη δεκαετία του 1980 είναι τα εξής:

- Μπανάκι, μανάκι
- Το φλασάκι

Προσωπικά το έμαθα σήμερα το μεσημέρι και από την τηλεόραση και από το ίντερνετ στις 14:25 περίπου. ΚΑΛΟ ΤΑΞΙΔΙ ΠΑΥΛΙΤΟ. ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΠΕΘΑΝΕΣ ΩΣ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΑΛΛΑ ΖΕΙΣ ΜΕΣΑ ΣΤΙΣ ΚΑΡΔΙΕΣ ΜΑΣ. ΕΛΑΦΡΥ ΤΟ ΧΩΜΑ ΠΟΥ ΣΚΕΠΑΖΕΙ. ΔΟΥΛΕΨΕΣ ΜΕΧΡΙ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑΣ ΣΤΙΓΜΗΣ

Χρήστος, 12 ετών

Αποκριάτικο Πάρτυ

Το Σάββατο που μας πέρασε πήγα στο πάρτυ ενός συμμαθητή μου και πέρασα πολύ ωραία γιατί χόρεψα και ντύθηκα μασκέ. Η μεταμφιεσή μου, που την διάλεξα ενώ, ήταν του Michael Jackson. Σε αυτό το πάρτυ είδα παιδιά να ντύνονται με ωραίες στολές και παρακάτω σας προτείνω μερικές από αυτές:

- ταχυδακτυλουργός
- λύκος
- κατάσκοπος
- μάγισσα
- μουστακαλής

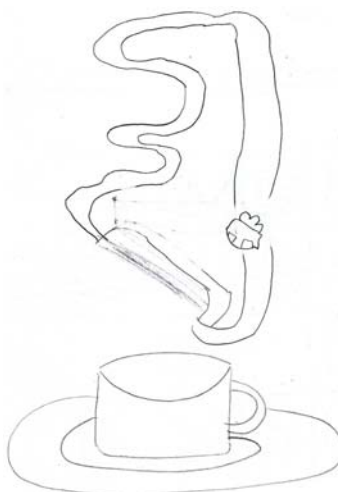
Καλά να περάσετε!
Στέλιος, 14 ετών

Allou Fun Park!

Crazy mouse: Το παιχνίδι που γίνεσαι «φραπές»

Είμαι σίγουρη πως θα γίνετε φραπές στο παιχνίδι crazy mouse! Γιατί γίνεστε φραπές; Όχι με γάλα και ζάχαρη... αλλά σε γυρνάνε γύρω-γύρω και κάθεσαι σε μια σαν κούπα του καφέ. Καλό είναι να μην έχετε φάει τίποτα γιατί κλάψ'τα Χαράλαμπε!!! Θα κάνετε πολλούς εμετούς..

Στεφανία, 9ετών



Θεός για μια μέρα..

Αν ήμουν θεός για μια μέρα θα έφτιαχνα ένα ναό που θα το έλεγαν Αλέξανδρος ή Χαλεχάνδρο. Ο ναός αυτός θα είχε ανθρώπους, δέντρα πουλιά, βουνά και άλλα πράγματα. Σε αυτό το ναό θα έκανα ό,τι ήθελα! Θα έβαζα του ανθρώπους να καθαρίζουν το ναό μου και θα πότιζαν τα δέντρα μου και τα λουλούδια. Ακόμα θα έφτιαχνα σπίτια για τους φτωχούς και θα πήγαινα για ψώνια με τους φίλους μου. Θα αγόραζα ρούχα, παπούτσια, παιχνίδια και έναν σκύλο. Έτσι θα ένιωθα ευτυχισμένος και χαρούμενος!

Αλέξανδρος, 8,5 ετών

Ο Νίκος γράφει..

Η Σοφία είναι γκρινιάρη και θα φύγει στο σπίτι της. Ο Νίκος και ο Αποστόλης θα στείλουν ένα μήνυμα στην Σοφία ότι θα πάμε στο Σουπερμάρκετ.

Ο Χρήστος είναι κουρέας γιατί είναι βάζελος.

Η Κατερίνα με αγαπάει. Εγώ την αγαπάω.

Νίκος 6 ετών κ' Αποστόλης



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΑΠΟΚΡΙΑΡΙΚΗ ΑΚΡΟΣΤΟΙΧΙΔΑ

Α _____ Είναι ευχάριστη τις απόκριες
 Π _____ Γίνεται στα σχολεία
 Ο _____ Μας την ανοίγουν τα φαγητά
 Κ _____ Διεξάγεται στην Πάτρα
 Ρ _____ Της μάγισσας και της νεράιδας
 Ι _____ Νιώθουμε για τη στολή μας (συναίσθημα)
 Ε _____ Προκαλούν οι στολές (συναίσθημα)
 Σ _____ Τις πετάμε στο Π _____

Λύσεις: Αποδοφάρμακα, Πάτρα, Όρεξη, Καρναβάλι, Ραβδί, Ικανοποίηση, Εκπαίδευση, Σερπαντίνες

Κωνσταντίνος, 13 ετών

Βρείτε τα γράμματα που λείπουν

1. Α Ε 2 - 1 ν -

2. α χ - 2 α - α

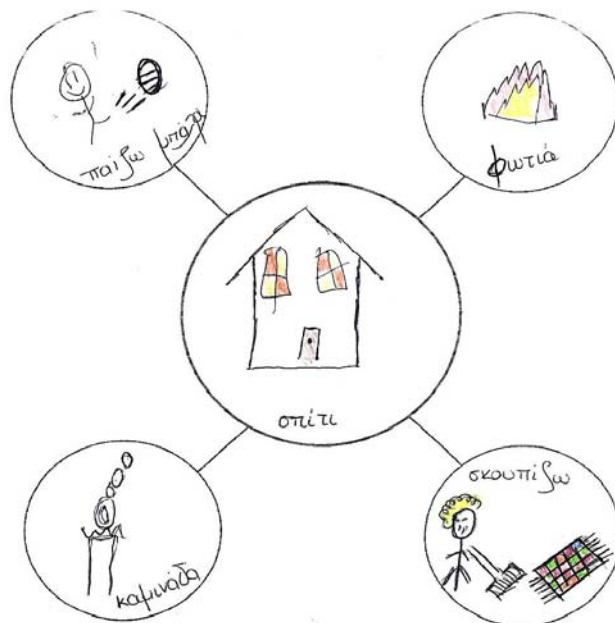
3. φ 1 - 1

4. μ - α κ λ

5. Ε 2 - 1 -



Σημασιολογικοί Σύνδεσμοι: Βρες ένα ρήμα και ένα ουσιαστικό που να ταιριάζει με το ΣΠΙΤΙ



Ελένη, 9 ετών

Ματίας 7 ετών
Σοφία - Αποστόλης

Προσεγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
 Βουρλιόγκα Βασιλική
 Κοκμοτός Παναγιώτης
 Μαρτίνης Γιάννης
 Σαμοίλης Γιώργος
 Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος
 Κακάκη Μαρίνα
 Σαμοίλης Γιώργος
 Μάντη Ειρήνη
 Μανώλης, 9 ετών
 Μιγκέλ, 9,5 ετών

Στεφανία, 9 ετών
 Στέλιος, 14 ετών
 Χρήστος, 12 ετών
 Ματίας, 7 ετών
 Χρήστος, 12 ετών
 Νίκος, 6 ετών

Αλέξανδρος, 8,5 ετών
 Κωνσταντίνος, 13 ετών
 Ελένη, 9 ετών