

Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 48 / ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2014

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Χριστός Ανέστη! Το μήνυμα που προσπαθήσαμε να ακούσουμε μέσα από τους κρότους και τα βεγγαλικά στα προαύλια των εκκλησιών κάνοντας το σχήμα του σταυρού με τις λαμπάδες μας και φιλώντας τρυφερά τους αγαπημένους μας ανθρώπους.

Το μήνυμα της ανάστασης λοιπόν. Η επαναφορά. Η επανέγερση. Ένα μήνυμα που τόσο μεγάλη ανάγκη έχει η πλάση μας, η ύπαρξή μας. Γιατί τα τελευταία χρόνια τριγύρω μας έχουμε αφήσει μόνο αυξημένα ποσά χοληστερίνης στο αίμα μας μέσα από μαγειρίτσες, κοκκιναύγα και οβελίες! Γιατί τα τελευταία χρόνια τριγύρω μας υπάρχουν πολλά μηνύματα.

Έχουμε θάψει προσωρινά πολλά όνειρά μας. Έχουμε θάψει προσωρινά πολλές αρχές μας. Έχουμε θάψει προσωρινά πολλές προτεραιότητες αρχής και ζωής μέσα στη λαίλαπα μίας επιβίωσης. Μήπως ήρθε η ώρα να επανέλθουν στην επιφάνεια σιγά σιγά όλα αυτά; Μήπως ήρθε η ώρα να ξαναχαιδευουμε τα όνειρα και τις αρχές μας που αφήσαμε στην άκρη όλα αυτά τα χρόνια;



Αλλά για να γίνει η ΑΝΑΣΤΑΣΗ, να ξαναγίνει η επαναφορά και να ξαναγίνει η έγερση, θα πρέπει να υπάρξει ΑΝΑΣΤΗΜΑ. Για να ξανασταθούμε στο ύψος μας, θα πρέπει να έχουμε ύψος! Ύψος ψυχής, ύψος αρχών!

Αν προσωρινά θάψαμε κάτι, αυτό θα ξαναέρθει αναστημένο, ξαναστημένο. Αν

αυτό που αφήσαμε ήταν όμορφο, αν πραγματικά λυπηθήκαμε που μετατρέψαμε την αγάπη σε αγώνα, τη φροντίδα σε αγωνία και την τιμιότητα σε φτώχεια, τότε αυτά θα γυρίσουν πίσω! Η αγάπη, η φροντίδα, η τιμιότητα. Το πρώην ψηλό ΑΝΑΣΤΗΜΑ, με την ΑΝΑΣΤΑΣΗ θα ξαναγίνει ψηλό.

Γιατί πολλοί από εμάς μπορεί να είμαστε ψηλότεροι ξαπλωμένοι από όρθιοι. Γιατί μπορεί να μην είχαμε ανάστημα ακόμα και τότε που ήταν ευκολότερο να έχουμε. Και όταν δεν έχεις ανάστημα, δεν έχεις τίποτα να περιμένεις με το να στηθείς και πάλι όρθιος.

Η λέξη ΑΝΑΣΤΑΣΗ βγαίνει από το αρχαιοελληνικό «ανά» και «ίστημι». Και η λέξη ΑΝΑΣΤΗΜΑ από τις ίδιες λέξεις βγαίνει!

Καλό μήνα σε όλους!

Τύποι γονέων και συμπεριφορά παιδιών

Βολοσυράκη Κωνσταντίνα, Ψυχολόγος Συμβουλευτικής, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Οι ικανότητες και οι δεξιότητες που συντελούν στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των παιδιών αρχικά διαμορφώνονται και καλλιεργούνται στο περιβάλλον της οικογένειας. Οι γονείς με τη συμπεριφορά τους αποτελούν πρότυπο για τα παιδιά τους, όσον αφορά την έκφραση και τη διαχείριση των δικών τους συναισθημάτων. Οι πρακτικές διαπαιδαγωγικές που χρησιμοποιούν οι γονείς συντελούν ή όχι στην ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης. Οι νευροεπιστήμονες θεωρούν ότι ο τρόπος με τον οποίο διαπαιδαγωγείται ένα παιδί διαμορφώνει τον εγκέφαλο του. Οι συνδέσεις που αναπτύσσονται και ενισχύονται μεταξύ διαφορετικών τμημάτων του εγκεφάλου μέσα από καθημερινές αλληλεπιδράσεις, ιδιαίτερα πριν από την ηλικία των 3 ετών, είναι καθοριστικές.

Οι έρευνες υποδεικνύουν ότι ο κάθε τύπος γονέα έχει συγκεκριμένα αποτελέσματα στη συμπεριφορά των παιδιών ή, τουλάχιστον, σχετίζεται με συγκεκριμένες συμπεριφορές στα παιδιά. Σύμφωνα με τον Gottman, υπάρχουν τέσσερις τύποι γονέων:

- Οι αποστασιοποιημένοι γονείς
- Οι επικριτικοί-αποδοκιμαστικοί γονείς
- Οι επιτρεπτικοί-παραχωρητικοί γονείς
- Οι συναισθηματικοί μέντορες

Οι αποστασιοποιημένοι γονείς αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα του παιδιού τους ως ασήμαντα ή παράλογα. Αποστασιοποιούνται ή αγνοούν τα συναισθήματά του. Επιθυμούν την γρήγορη εξομάλυνση όλων των αρνητικών συναισθημάτων του παιδιού τους. Ελαχιστοποιούν τα συναισθήματα του παιδιού, υποβαθμίζοντας τα γεγονότα που οδήγησαν στην έκφραση αυτών των συναισθημάτων. Ως συνέπεια αυτής της αντιμετώπισης, μαθαίνουν κι αυτά να αγνοούν τα συναισθήματα τους, καθώς παίρνουν το μήνυμα ότι συναισθήματα όπως η λύπη ή ο θυμός είναι κακά και για αυτό πρέπει να τα αλλάξει γρήγορα.

Το παιδί λέει: Στενοχωριέμαι που δεν μπορώ να πάω στη γιαγιά.

Ο γονιός λέει: Μη στενοχωριέσαι, θα τη δεις σε δυο εβδομάδες. Έλα να πάμε στο πάρκο να παίξεις.

Οι επικριτικοί-αποδοκιμαστικοί γονείς κρίνουν και επικρίνουν τη συναισθηματική έκφραση του παιδιού τους. Επιπλήτουν, πειθαρχούν ή τιμωρούν το παιδί τους όταν αυτό εκδηλώνει τα συναισθήματά του, ιδιαιτέρως τα αρνητικά συναισθήματα. Έχουν την πεποίθηση ότι το παιδί τους εκφράζει αρνητικά συναισθήματα για να πετύχει κάποιο σκοπό. Αποψη τους είναι ότι, για να επιβιώσουν

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

♦ Δεληγιάννη 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
Τύποι γονέων και συμπεριφορά παιδιών	1-2
ΔΕΠ-Υ και ηλικιά φως	2-3
Αποπλάνηση ανηλίκου μέσω διαδικτύου	3
Εργοθεραπευτική Αξιολόγηση - μέρος Β'	4
Οι εκτελεστικές λειτουργίες στο παιδί με μαθησιακές δυσκολίες - μέρος Β'	5-6
Άρθρα και παραμυθίστορες μικρών μας φίλων	6-8
Πρωτομαγιάτικη Δραστηριότητα	8

(συνέχεια)

τα παιδιά, θα πρέπει να είναι σκληρά. Τα παιδιά με έναν τέτοιον τύπο γονέα μαθαίνουν ότι η συναισθηματική εγγύτητα ή η έκφραση των συναισθημάτων ενέχει κινδύνους, μπορεί να οδηγήσει σε ταπείνωση, εγκατάλειψη, πόνο και εκμετάλλευση. Ο γονιός λέει: Σταμάτα να κλαις, φτάνει. Αν σε ακούσω κι άλλο να κλαις, δεν ξέρω και εγώ τι θα γίνει. Αν συνεχίσεις να κανείς έτσι κανέναν δεν θα σε θέλει.

Οι **επιτρεπτικοί-παραχωρητικοί** γονείς αποδέχονται ελεύθερα οποιαδήποτε συναισθηματική έκφραση του παιδιού τους. Παρηγορούν το παιδί που βιώνει αρνητικά συναισθήματα. Δε μαθαίνουν στο παιδί τίποτα σχετικό με τη διαχείριση των συναισθημάτων του και δεν θέτουν όρια. Δεν βοηθούν το παιδί να επιλύσει τα προβλήματα του. Αντιμετωπίζουν τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων σαν ένα φαινόμενο απελευθέρωσης υδρατμών. Με αυτόν τον τύπο γονέα τα παιδιά δε μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματα τους, αφού δεν τίθενται όρια στη συμπεριφορά τους και τους προσφέρεται λίγη έως καθόλου καθοδήγηση σχετικά με το πως θα αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα τους. Μαθαίνουν ότι τα συναισθήματα είναι καλά, αλλά δε μαθαίνουν πως να τα διαχειρίζονται με κατάλληλους τρόπους. Έτσι μένουν ακάλυπτα συναισθηματικά και ανασφαλή. Τα συναισθήματα είναι ιδιαίτερα έντονα στα παιδιά, γιατί αυτά ζουν για τη στιγμή και δεν έχουν αναπτύξει ακόμη τα ανώτερα τμήματα του εγκεφάλου τους που βοηθούν στη ρύθμιση και στη διαχείριση των έντονων συναισθημάτων. Α-



πλώς, με το να δείχνει ο γονιός στο παιδί ότι το καταλαβαίνει και ότι νοιάζεται για αυτό, με το να αναγνωρίζει τα συναισθήματα του και να τα κατονομάζει, βοηθά το παιδί να έχει μια καλή συναισθηματική υγεία.

Οι **γονείς-συναισθηματικοί μέντορες** βλέπουν τα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού τους ως μια ευκαιρία για στενή επικοινωνία και οικειότητα. Μπορούν να αφιερώσουν χρόνο σε ένα λυπημένο, θυμωμένο ή φοβισμένο παιδί. Δεν λένε στο παιδί τους πως πρέπει να αισθάνεται. Οι συναισθηματικοί μέντορες επιδεικνύουν ενσυναίσθηση και προσφέρουν καθοδήγηση όσον αφορά τα συναισθήματα του παιδιού τους. Ο γονιός λέει: Πες μου πως νιώθεις. Έχω νιώσει και εγώ έτσι. Δεν μπορείς να χτυπάς κάποιον όταν είσαι θυμωμένος/-η. Ας σκεφτούμε μαζί αλλά πράγματα που μπορείς να κανείς όταν νιώθεις έτσι.

Τα παιδιά με αυτόν τον τύπο γονέα χαρακτηρίζονται από αυτοεπίγνωση, διεκδικητικότητα, ενσυναίσθηση, διαμορφώνουν καλές διαπροσωπικές σχέσεις, έχουν ευελιξία και ελέγχουν την παρορμήσεις τους. Έχουν υψηλότερη αυτοεκτίμηση, γιατί με την αναγνώριση των συναισθημάτων τους νιώθουν ότι αξίζουν. Μαθαίνουν καλύτερα να εμπιστεύονται και να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους, αλλά και να επιλύουν τα προβλήματα τους. Χαρακτηρίζονται από καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες. Ανακουφίζονται όταν όλα τους τα συναισθήματα γίνονται αποδεκτά και ταυτόχρονα, μαθαίνουν ότι υπάρχουν όρια στη συμπεριφορά τους, όταν βιώνουν έντονα συναισθήματα.

Σύνδεση μεταξύ ΔΕΠ-Υ και την ένταση του ηλιακού φωτός

Σαμαρά Ναταλία, Ψυχοπαιδαγωγός, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στις 21 Οκτωβρίου του 2013 στο επιστημονικό περιοδικό Βιολογική Ψυχιατρική (με την ερευνητική ερώτηση: Τα ηλιόλουστα κλίματα μειώνουν την συμπτωματολογία του ΔΕΠΥ?) ρίχνει νέο φως στα αυξανόμενα ποσοστά (επικράτηση) της διαταραχής ελλειμματικής προσοχής/υπερκινητικότητας, γνωστή ως ΔΕΠ-Υ. Τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ έχουν προβλήματα με την απροσεξία, διάσπαση της προσοχής, αποδιοργάνωση, παρορμητικότητα και υπερδραστηριότητα. Αυτή η μελέτη διαπίστωσε ότι οι «ηλιόλουστες» περιοχές με έντονη ηλιακή ακτινοβολία, όπως οι πολιτείες της Καλιφόρνια, Αριζόνα και το Κολοράντο, και χώρες όπως η Ισπανία και το Μεξικό έχουν χαμηλότερο επιπολασμό της ΔΕΠ-Υ. Μια προφανής προστατευτική επίδραση του ηλιακού φωτός αντιπροσώπευε το 34-57% της διακύμανσης στην επικράτηση ΔΕΠ-Υ.

Οι συγγραφείς εικάζουν ότι αυτό μπορεί να σχετίζεται με τις επιπτώσεις του ηλιακού φωτός όσον αφορά την πρόληψη διαταραχών του κερκαδικού ρυθμού («βιολογικό ρολόι»). Αυτά τα αποτελέσματα υποδεικνύ-

ουν τρόπους για την πρόληψη ή τη θεραπεία ΔΕΠ-Υ για μια σημαντική υπο-ομάδα ασθενών.

Ερευνητές από το Πανεπιστήμιο της Ουτρέχτης, Research Institute Brainclinics, το Πανεπιστήμιο του Leiden, και το Ohio State University δημοσίευσαν τη δουλειά τους που υποδηλώνει μια πιθανή προληπτική δράση του ηλιακού φωτός στο ΔΕΠ-Υ. Εξετάζοντας τα ποσοστά επικράτησης ΔΕΠ-Υ ανά πολιτεία των ΗΠΑ (CDC δεδομένα, βλέπε σχήμα 1α) και τους ηλιακούς χάρτες έντασης (NREL στοιχεία, βλέπε

ένταση είναι μια μέτρηση για το πόσο ηλιακό φως λαμβάνει μια συγκεκριμένη περιοχή (σε kWh/m²/day), και συχνά χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό ενεργειας που παράγουν τα ηλιακά πάνελ.

Με βάση την αρχική αυτή παρατήρηση, οι επιστήμονες διερεύνησαν περαιτέρω 2 σύνολα δεδομένων στις ΗΠΑ και ένα σύνολο δεδομένων εκτός των ΗΠΑ, όπου βρήκαν μια σαφώς αρνητική επίδραση δόσης-απόκρισης μεταξύ της ηλιακής έντασης και της επικράτησης της ΔΕΠΥ. Λαμβάνοντας υπόψη όλα τα δεδομένα, η ηλιακή ένταση αντιπροσώπευε το 34-57% της διακύμανσης στην επικράτηση του ΔΕΠ-Υ.

Πολλοί πιθανοί συνεισφέροντες παράγοντες προσαρμόστηκαν στην ανάλυσή τους, όπως κοινωνικο-οικονομική κατάσταση, χαμηλό βάρος γέννησης, η βρεφική θνησιμότητα, γεωγραφικό πλάτος, εθνικότητα/φυλή, κλπ. Ωστόσο, οι παράγοντες αυτοί δεν μπορούσαν να εξηγήσουν τα αποτελέσματα.

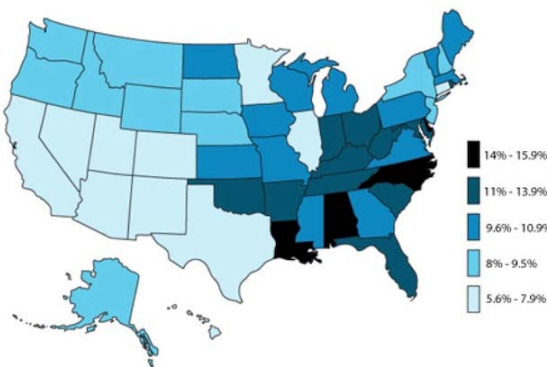


Figure 1a: ADHD Prevalence (CDC, 2003)

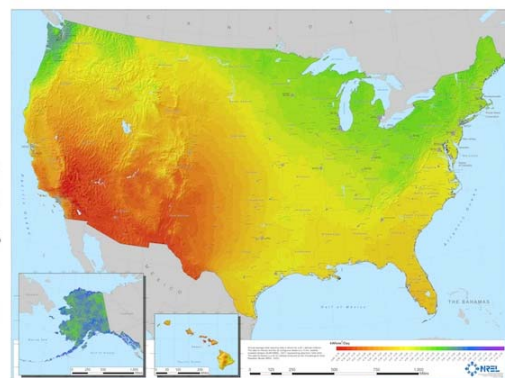


Figure 1b: Solar-Intensity (NREL)

σχήμα 1β) οι συγγραφείς παρατήρησαν μια εντυπωσιακή γεωγραφική σύμπτωση μεταξύ χαμηλού επιπολασμού ΔΕΠ-Υ και έντονης ηλιακής ακτινοβολίας. Η ηλιακή

ένταση είναι μια μέτρηση για το πόσο ηλιακό φως λαμβάνει μια συγκεκριμένη περιοχή (σε kWh/m²/day), και συχνά χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό ενεργειας που παράγουν τα ηλιακά πάνελ.

ΔΕΠ-Υ και Ύπνος

Πολλοί ασθενείς με ΔΕΠ-Υ υποφέρουν από προβλήματα ύπνου, τις περισσότερες φορές έχουν μια δυσκολία να κοιμηθούν (ή έναρξης-ύπνου αϋπνία). Η μικρότερη διάρκεια του ύπνου και ο περιορισμός του ύπνου σχετίζονται με τη διαταραχή της προσοχής. Οι συγγραφείς προτείνουν ότι οι διαταραχές ύπνου μπορούν να εξηγήσουν τα προβλήματα προσοχής σε αυτή την υποομάδα των ασθενών με ΔΕΠ-Υ. Η δυσκολία να κοιμηθούν έχει συνδεθεί με προβλήματα κίρκαδικού ρυθμού (διαταραχές του βιολογικού ρολογιού) και με μια καθυστερημένη ανταπόκριση της μελατονίνης. Είναι πολύ γνωστό ότι το ηλιακό φως είναι η ισχυρότερη επίδραση επί του ανθρώπινου βιολογικού ρολογιού.

Οι συγγραφείς υποθέτουν ότι αυτή η καθυστέρηση κίρκαδικού ρυθμού και η δυσκολία να κοιμηθούν μπορεί να προκληθεί από την αυξημένη απογευματινή (στο άρθρο χρησιμοποιείται ο όρος evening που σημαίνει αργά την ημέρα και νωρίς το βράδυ, η καλύτερη απόδοση στα ελληνικά είναι το σούρουπο/ως τη δύση του ηλίου) χρήση των σύγχρονων μέσων, όπως υπολογιστές, tablet και smart phones, ειδικά με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης αυξάνοντας την έκθεση στις εν λόγω πηγές μπλε φωτός * κατά τη διάρκεια της βραδιάς. Οι συγγραφείς εικάζουν ότι η έντονη ηλιακή ακτινοβολία κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να επαναφέρει το βιολογικό ρολόι και να ενεργεί ως αντίδοτο το βράδυ στην τεχνητή έκθεση

μπλε φωτός που προκαλεί προβλήματα την έναρξη του ύπνου.

Οι προεκτάσεις αυτών των ευρημάτων είναι ότι θα ήταν καλό η μελλοντική έρευνα στο ΔΕΠΥ πρέπει να λαμβάνει υπόψη τα θέματα που αφορούν τον ύπνο και τους κίρκαδικούς ρυθμούς. Από την άποψη της δημόσιας υγείας, οι κατασκευαστές των tablets, smartphones και υπολογιστών θα μπορούσαν να διερευνήσουν τη δυνατότητα διαμόρφωσης του χρόνου και την προσαρμογή χρώματος των οθονών για την πρόληψη της ανεπιθύμητης έκθεσης στο μπλε φως το βράδυ (παραδείγματα χάρην το f.lux λογισμικό).

Τέλος, τα αποτελέσματα αυτά θα μπορούσαν να δείξουν τη διαδρομή προς την πρόληψη της υπο-ομάδα της ΔΕΠΥ, αυξάνοντας την έκθεση στο φυσικό φως κατά τη διάρκεια της ημέρας στις χώρες και τα κράτη με χαμηλή ηλιακή ένταση. Για παράδειγμα, θα μπορούσαν να διερευνηθούν περαιτέρω τα συστήματα φεγγιτών στις τάξεις και ο προγραμματισμός παιχνιδιού σύμφωνα με το βιολογικό ρολόι.

Συνολικά, διαβάζοντας τη συγκεκριμένη μελέτη, ας αναλογιστούμε ότι ζούμε σε μια ηλιόλουστη χώρα όπου τους περισσότερους μήνες του χρόνου έχουμε ηλιοφάνεια. Το παιχνίδι των παιδιών σε εξωτερικούς χώρους δίνει τη δυνατότητα έκθεσης στην ευεργετικότητα της ηλιακής ενέργειας καθώς επίσης και στην καλύτερη κοινωνική ανταπόκριση μεταξύ τους. Είναι πραγ-

ματικότητα ότι διανύουμε μια εποχή όπου τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επηρεάσει την κοινωνική μας αλληλεπίδραση και τους τρόπους ψυχαγωγίας μας. Θα ήταν λοιπόν καλό να έχουμε στο νου μας τη χρήση των παραπάνω ηλεκτρονικών συσκευών και το όριο σε αυτήν καθώς είναι σημαντικό για τη σωματική και ψυχοκοινωνική υγεία των παιδιών. Μπορεί ακόμη ερευνητικά να μην έχει εδραιωθεί η γνώση και η σύνδεση μεταξύ των παραπάνω δεδομένων όμως μας προβληματίζει και μας δίνει πνευματική τροφή για τη συνέχεια στην πρόληψη ή και την αντιμετώπιση των δυσκολιών όσον αφορά τη ΔΕΠ-Υ. Ας θυμηθούμε και πάλι ότι το παιχνίδι έξω προσφέρει ένα συναισθηματικό χαράς, ευεξίας και βοηθά σημαντικά στην ψυχοκοινωνική εξέλιξη των παιδιών.

*Είναι γνωστό ότι μόνο 464 έως 484 nm μπλε φως επηρεάζει ειδικά το βιολογικό ρολόι, οι λαμπτήρες πυρακτώσεως έχουν χαμηλό ποσοστό του φωτός σε αυτό το εύρος, ενώ οι οθόνες και μερικά φώτα LED έχουν ένα υψηλότερο ποσοστό σε αυτό το εύρος.

Πηγή:

Arns, M. van der Heijden, K.B., Arnold, L.E. & Kenemans, J.L. (2013) Geographic variation in the prevalence of ADHD: The Sunny perspective. Biological Psychiatry DOI: 10.1016/j.biopsych.2013.02.010



Η αποπλάνηση ανηλίκου μέσω διαδικτύου (grooming)

Ελεύθερη απόδοση στα Ελληνικά: Σαμοϊλης Γιώργος, Ψυχολόγος

Η αποπλάνηση ανηλίκου μέσω του ίντερνετ (γνωστό ως grooming) είναι η διαδικασία που περιγράφει τον τρόπο που χρησιμοποιούν οι εν δυνάμει σεξουαλικοί παραβάτες μέσω διαδικτύου προκειμένου να κακοποιήσουν και να βλάψουν σεξουαλικά ανήλικα άτομα.

Η αποπλάνηση ανηλίκου μπορεί να συμβεί οπουδήποτε όπως για παράδειγμα από το σπίτι ή την γειτονιά μέχρι και το σχολείο του παιδιού.

Συνήθως οι δράστες δημιουργούν διαδικτυακές σχέσεις με τα υποψήφια ανήλικα θύματα τους προφασίζόμενοι ότι είναι φίλοι τους. Έτσι, συλλέγουν πληροφορίες σχετικά με τη ζωή του παιδιού. Για παράδειγμα, θα προσπαθήσουν να μάθουν όσο γίνεται περισσότερα για την οικογένεια του παιδιού και τα κοινωνικά δίκτυα και, αν νομίζουν ότι είναι « αρκετά ασφαλές » τότε θα προσπαθήσουν να απομονώσουν το θύμα τους χρησιμοποιώντας την κολακεία και τις υποσχέσεις των δώρων, ή με απειλές και εκφοβισμούς για να επιτευχθεί ο έλεγχος έναντι του ανηλίκου.

Είναι εύκολο για τους « groomers να βρουν τα θύματα τους στο διαδίκτυο. Κατά γενικό κανόνα χρησιμοποιούν chatrooms που επικεντρώνονται γύρω από τα ενδιαφέροντα των νέων. Συχνά προσποιούνται ότι είναι νεότεροι και μπορεί να αλλάξουν ακόμη και το φύλο τους. Πολλοί δίνουν μια ψευδή φυσική περιγραφή του εαυτού τους που μπορεί να φέρει ομοιότητες με την πραγματική τους εμφάνιση – μερικοί μάλιστα στέλνουν φωτογραφίες άλλων ανθρώπων, προσποιούμενοι ότι είναι αυτοί. Οι Groomers μπορούν επίσης να αναζητήσουν τα πιθανά θύματα κοιτάζοντας μέσα από προσωπικές ιστοσελίδες, όπως οι ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης.

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων το διαδικτυακό grooming επειδή είναι ανώνυμο έχει ως αποτέλεσμα το παιδί να εμπιστευτεί τον « διαδικτυακό του φίλο » γρηγορότερα συγκριτικά με το αν τον τύχαινε να γνωριζόταν πρόσωπο με πρόσωπο.

Κρατήστε τα παιδιά σας ασφαλή σε απευθείας σύνδεση

Διδάξτε στα παιδιά σας τους πέντε βασικούς κανόνες Childnet SMART υπενθυμίζοντας στους νέους ανθρώπους να είναι SMART σε απευθείας σύνδεση.

S - SAFE. Ενημερώστε τα παιδιά να είναι προσεκτικά και να μην δίνουν προσωπικές πληροφορίες - όπως το όνομα, το email, αριθμό τηλεφώνου, διεύθυνση κατοικίας, ή το όνομα του σχολείου - σε ανθρώπους που δεν ξέρουν όταν είναι σε απευθείας σύνδεση.

M - MEETING. Τα παιδιά δεν πρέπει να συναντούν κάποιον που έχουν μόλις έρθει σε επαφή σε απευθείας σύνδεση διότι μπορεί να είναι επικίνδυνο. Μια τέτοια συνάντηση μπορεί μόνο να πραγματοποιηθεί όταν ο γονέας / φροντιστής είναι παρών και συναινεί.

A - ACCEPT. Αποδοχή e-mails, μηνύματα ή το άνοιγμα αρχείων από ανθρώπους που δεν γνωρίζουν ή δεν εμπιστεύονται μπορεί να είναι επικίνδυνο - μπορεί να περιέχουν ιούς ή δυσάρεστα μηνύματα.

R - RELIABLE. Αξιοπιστία. Κάποιος σε απευθείας σύνδεση μπορεί να ψεύδεται σχετικά με την πραγματική του ταυτότητα καθώς και οι πληροφορίες που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο δεν είναι πάντοτε αξιόπιστες.

T - TELL. Μιλήστε στον γονέα, φροντιστή ή άλλο έμπιστο ενήλικα αν κάποιος ή κάτι σας κάνει να νιώθετε άβολα όταν χρησιμοποιείτε το διαδίκτυο.

Πηγή: ιστότοπος: http://www.parentsprotect.co.uk/online_grooming.htm

Πότε το παιδί χρειάζεται Εργοθεραπευτική Αξιολόγηση (μέρος Β')

Παπασταύρου Αναστασία, Εργοθεραπεύτρια S.I.T., Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΕΕΔΙΑΕ

Με βάση το Ερωτηματολόγιο Εντοπισμού Διαταραχών Αισθητηριακής Επεξεργασίας (ΕΕΔΙΑΕ) 2010 (Αλεξάνδρου Ευστράτιος) ένα παιδί χρειάζεται αξιολόγηση Εργοθεραπείας όταν παρατηρούνται αρκετές από τις παρακάτω συμπεριφορές. Το ερωτηματολόγιο αφορά παιδιά ηλικίας από 3 ετών και άνω.

- γίνεται επιθετικό ή παρορμητικό όταν «φορτώσει πολύ» από τον αισθητηριακό ερεθισμό
- υπερβολικά προσεκτικό και φοβάται να κάνει νέα πράγματα
- μη κοινωνικό : αποφεύγει δραστηριότητες σε ομάδες και δυσκολεύεται να κάνει σχέσεις
- είναι οξύθυμο, νευρικό και θλιμμένο
- αποδιοργανώνεται στις μεταβιβάσεις και τις αλλαγές σε προγράμματα
- παθητικό, ήσυχο, αποτραβηγμένο,. Χωρίς εσωτερικό κίνητρο να εξερευνήσει παιχνίδια
- δυσκολίες να συμμετάσχει σε συζητήσεις ή άλλες κοινωνικές συνδιαλλαγές
- εύκολα χάνεται στον δικό του «φανταστικό» κόσμο (αφηρημένο)
- απαθής και κουράζεται εύκολα
- πολύ αργό να ανταποκριθεί σε οδηγίες ή να ολοκληρώσει υποχρέωση
- εμφανίζει θυμό και εκρήξεις όταν θα πρέπει να παραμείνει καθιστό
- συνεχής ένταση, απαιτήσεις με δυσκολία να ηρεμήσει
- επιρρέπεια να δημιουργήσει καταστάσεις που οι άλλοι θεωρούν «κακές» ή «επικίνδυνες»
- ακούραστο παιδί
- δίνει την εικόνα της ανάγκης για συνεχή επιτήρηση γιατί κινδυνεύει η ακεραιότητά του
- δυσκολίες να ακολουθήσει κατευθύνσεις (χάνεται εύκολα)
- αποφυγή να παίξει με παζλ ή άλλα οπτικά παιχνίδια
- αποδιοργάνωση όταν δεν μπορεί να διαφοροποιήσει οπτικά ή ακουστικά σινιάλα
- ανάγκη για επαναλαμβανόμενες οδηγίες
- ιδιαίτερα ήσυχο παιδί
- προτίμηση σε φανταστικά παιχνίδια ή σε συζητήσεις αντί να ασχοληθεί ενεργητικά
- προτίμηση για καθιστικές δραστηριότητες αντί να παίξει ενεργητικά
- ακατάστατο στο φαγητό του
- ατημέλητη εμφάνιση
- σύγχυση και εκνευρισμό όταν δεν μπορεί να κάνει κάτι λόγω της αδεξιότητάς του
- δείχνει βαριεστημένο και τεμπέλικο
- δείχνει αδιάφορο και μη κινητοποιούμενο
- δείχνει αδύναμο και με χαλαρό μυϊκό τόνο
- κουράζεται εύκολα ή δείχνει μόνιμα κουρασμένο



- δυσκολεύεται να κρατηθεί δυνατά σε δραστηριότητες που απαιτούν δύναμη

Εκτενές ερωτηματολόγιο ΕΕΔΙΑΕ με ανάλυση συμπεριφορών και συμπτωμάτων, δίνεται από τον Εργοθεραπευτή.

Πηγή : Ερωτηματολόγιο Εντοπισμού Διαταραχών Αισθητηριακής Επεξεργασίας (ΕΕΔΙΑΕ) 2010 (Αλεξάνδρου Ευστράτιος)

SHORT SENSORY PROFILE

Με βάση το Short Sensory Profile ένα παιδί χρειάζεται αξιολόγηση Εργοθεραπείας, όταν παρατηρούνται αρκετές από τις παρακάτω συμπεριφορές.

ΑΠΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- εκφράζει άγχος κατά την προσωπική φροντίδα (π.χ. παλεύει ή κλαίει κατά το κούρεμα, το κόψιμο νυχιών, πλύσιμο προσώπου)
- προτιμά κοντομάνικα ρούχα ενώ έχει κρύο ή μακρομάνικα ενώ έχει ζέση
- αποφεύγει να προχωρά ξυπόλυτο, ειδικά στην άμμο ή το γρασίδι
- αντιδρά συναισθηματικά ή επιθετικά όταν το αγγίζον
- αποδιοργανώνεται στα πισιλίσματα με νερό
- έχει δυσκολία να καθίσει στη γραμμή στο Σχολείο ή κοντά σε άλλους ανθρώπους
- τρίβει ή ξύνει το σημείο του σώματος που του αγγίζαμε

ΓΕΥΣΤΙΚΗ / ΟΣΦΡΗΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- αποφεύγει συγκεκριμένες γεύσεις ή οσμές φαγητών που τυπικά αρέσουν στα παιδιά
- θα φάει μόνο συγκεκριμένες γεύσεις
- αποφεύγει συγκεκριμένες υφές (σκληρό – μαλακό) και θερμοκρασίες φαγητών
- τρώει επιλεκτικά από το φαγητό προσέχοντας τις υφές των τροφών

ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- γίνεται νευρικό και ανήσυχο όταν τα πόδια του αφήνουν το έδαφος
- φοβάται τις πτώσεις ή τα ύψη
- δεν του αρέσουν δραστηριότητες όπου το κεφάλι είναι ανάποδα (π.χ. τούμπες κλπ)

ΑΝΤΙΔΡΑΣΤΙΚΟΤΗΤΑ / ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- του αρέσουν οι παράξενοι θόρυβοι / επιθυμεί να κάνει θόρυβο για τον θόρυβο

- αναζητά όλα τα είδη της κίνησης και αυτό δυσκολεύει τις καθημερινές δραστηριότητές του (π.χ. δεν μπορεί να καθίσει ήσυχα, κινείται διαρκώς)
- διεγείρεται υπερβολικά κατά την κινητική δραστηριότητα
- αγγίζει συνεχώς ανθρώπους και αντικείμενα
- δεν δείχνει να καταλαβαίνει ότι λερώθηκαν τα χέρια ή το πρόσωπό του
- πηδά από τη μια δραστηριότητα στην άλλη και αυτό το εμποδίζει στο παιχνίδι
- αφήνει τα ρούχα του άστρωτα στο σώμα του (π.χ. δεν διορθώνει το πουκάμισο που το φοράει λοξά)

ΑΚΟΥΣΤΙΚΟ ΦΙΛΤΡΑΡΙΣΜΑ

- διαταράσσεται ή έχει δυσκολίες στο να λειτουργήσει όταν υπάρχουν ήχοι τριγύρω
- δείχνει να μην ακούει ότι λέτε (για παράδειγμα δεν ενεργοποιείται σε ότι του λέτε, δείχνει να σας αγνοεί)
- δεν μπορεί να εργαστεί με δευτερεύοντες ήπιους ήχους (π.χ. ψυγείο, ανεμιστήρας κλπ)
- δυσκολεύεται να ολοκληρώσει εργασίες όταν το ραδιόφωνο είναι ανοιχτό
- δεν ανταποκρίνεται στην κλήση του ονόματός του αν και η ακοή του δεν έχει πρόβλημα
- έχει δυσκολία να δείξει προσοχή σε κάτι

ΕΝΕΡΓΕΙΑ / ΔΥΝΑΜΗ

- δείχνει να έχει αδύναμους μυς
- κουράζεται εύκολα, ιδίως όταν είναι όρθιο ή διατηρεί μια συγκεκριμένη στάση σώματος
- έχει αδύναμη σύλληψη με το χέρι
- δεν μπορεί να σηκώσει βαριά αντικείμενα (είναι πιο αδύναμο σε σύγκριση με τους συνομηλίκους)
- θέλει να στηρίξει το σώμα τους τον τοίχο ή το τραπέζι (ακόμη και σε δραστηριότητα)
- έχει φτωχή αντοχή, κουράζεται εύκολα

ΟΠΤΙΚΟ / ΑΚΟΥΣΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΟΤΗΤΑ

- αντιδρά αρνητικά σε απρόσμενους ή δυνατούς θορύβους (π.χ. κλαίει ή κρύβεται σε ήχο ηλεκτρικής σκούπας, γαυγίσματος ή σεσουάρ μαλλιών κλπ)
- κλείνει με τα χέρια τα αυτιά του για να τα προστατέψει από κάποιο ήχο που το ενοχλεί
- ενοχλείται από δυνατά φώτα παρότι οι άλλοι έχουν προσαρμοστεί στο φως
- κοιτάζει τον καθένα που κινείται τριγύρω στο δωμάτιο
- καλύπτει τα μάτια του ή κλείνει τα μάτια του για να τα προστατέψει από το φως
- Από τον Εργοθεραπευτή δίνεται ερωτηματολόγιο Sensory Profile εξειδικευμένο για κάθε ηλικία (από 0 ετών έως ενήλικες).

Πηγή : "Sensory Profile" (Winnie Dunn)

Οι Εκτελεστικές Δεξιότητες και το παιδί με Μαθησιακές Δυσκολίες (μέρος Β')

Τσακίρη Μάρθα, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

1. Έλεγχος παρόρμησης: η ικανότητα να σταματάς και να σκέφτεσαι πριν πράξεις.

Αυτή η δεξιότητα τείνει να είναι πρώτη στις περισσότερες λίστες και είναι μία θεμελιώδης αδυναμία σε πολλά παιδιά με ΔΕΠ-Υ. Ένα παιδί με χαμηλό έλεγχο παρόρμησης λέει ή κάνει πράγματα χωρίς να παίρνει ένα ασφαλές χρονικό διάστημα για να το σκεφτεί. Αυτά τα παιδιά μπορεί να δίνουν μεγαλύτερη σημασία στα μηνύματα που στέλνουν από το κινητό παρά στις σχολικές εργασίες τους. Θα κάνουν οποιοδήποτε απολαυστικό πράγμα τους έρθει στο μυαλό χωρίς να λάβουν υπ' όψιν τους υποχρεώσεις ή δεσμεύσεις. Τα παιδιά με τέτοιου τύπου αδυναμία συχνά βιάζονται πολύ κατά τις σχολικές εργασίες, θυσιάζοντας την ακρίβεια και την ακεραιότητα κατά τη διάρκεια.

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να
 -διακόπτει πολύ, να μιλά ασταμάτητα, να μιλά χωρίς να είναι η σειρά του
 -μην ξεκινά το διάβασμα παρά μόνο όταν πλησιάζει η ώρα του ύπνου
 -παίρνει παρορμητικές αποφάσεις που έρχονται σε παρεμβολή με τις σχολικές απαιτήσεις
 -είναι πολύ ασυνεπές, ακολουθώντας τους κανόνες τη μία μέρα αλλά όχι την επόμενη

2. Συναισθηματικός έλεγχος: η ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων σκεπτόμενος τους στόχους.

Στένα συνδεδεμένος με τον έλεγχο της παρόρμησης, ο συναισθηματικός έλεγχος βοηθά τους ανθρώπους να κρατούν τη ματιά τους στο στόχο ακόμα και όταν οδονηρά ή απρόσμενα γεγονότα συμβαίνουν. Τα παιδιά που δεν μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους έχουν δυσκολία στο να δεχτούν κριτική. Πολύ συχνά χαρακτηρίζουν μία κατάσταση «άδικη». Υπεραντιδρούν όταν χάνουν σε ένα παιχνίδι ή όταν τους γίνεται παρατήρηση εντός της τάξης. Έχουν δυσκολία να ολοκληρώσουν τις σχολικές τους εργασίες όταν τα απασχολεί κάτι.

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να
 -ματαιώνεται εύκολα και γρήγορα να τα παρατάει μην είναι ικανό να ανεχτεί διορθώσεις ή κριτική
 -έχει δυσκολία να ηρεμήσει και να διαβάσει
 -έχει δυσκολία να αναβάλλει το παιχνίδι ή τις αγαπημένες του δραστηριότητες ώστε να ολοκληρώσει το διάβασμά του

3. Ευελιξία: η ικανότητα για αλλαγή στρατηγικής ή αναθεώρησης σχεδίων όταν αλλάζουν οι συνθήκες.

Ένα παιδί που συμπεριφέρεται με μη ευέλικτους τρόπους, ή «γνωστικά άκαμπτους», έχει δυσκολία όταν μία οικεία ρουτίνα διακόπτεται ή όταν μία εργασία που δείχνει εύκολη αρχίζει να γίνεται πιο σύνθετη. Αυτό το παιδί ματαιώνεται όταν μία πρώτη προσπάθεια επίλυσης προβλήματος δεν είναι επιτυχής. Δεν είναι ικανό να βρει άλλους τρόπους να κάνει οικείες εργασίες ή να πάρει μία άλλη απόφαση όταν η πρώτη αποδειχθεί μη εφαρμόσιμη.

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να
 -μην ανέχεται μία αλλαγή στρατηγικής ή τακτικής
 -έχει δυσκολία στις ανοιχτού τύπου εργασίες που απαιτούν καταγιισμό σκέψης ή επιλογή ενός θέματος
 -πανικοβάλλεται όταν υπάρχουν πολλά να θυμηθεί ή όταν μία εργασία δε δείχνει να οδηγεί στην επιτυχία
 -έχει πρόβλημα στις μεταβάσεις

4. Εργαζόμενη Μνήμη: η ικανότητα να συγκρατείς πληροφορίες στο νου και να τις χρησιμοποιείς ώστε να ολοκληρώσεις μία εργασία.

Τα παιδιά με δυσκολίες στην εργαζόμενη μνήμη δεν είναι ικανά να θυμηθούν και να εφαρμόσουν κρίσιμες πληροφορίες ώστε να μπορέσουν να προχωρήσουν στο επόμενο σκέλος μιας εργασίας. Παραπαίουν όταν μία εργασία απαιτεί να θυμηθούν μία σειρά από οδηγίες, όταν πρέπει να παράγουν ιδέες ώστε να ανταποκριθούν στις οδηγίες, και όταν εκφράζουν τις ιδέες τους. Οι πληροφορίες απλά δεν τους «μένουν».

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να

-έχει πρόβλημα στην ακολουθία οδηγιών, ιδιαίτερα όταν δίνονται μόνο προφορικά
 -έχει δυσκολία με το γράψιμο και με άλλες σύνθετες, με πολλά βήματα εργασίες
 -μη θυμάται τι διάβασε μόλις ή τι του εξηγήθηκε
 -έχει δυσκολία να κρατήσει σημειώσεις κατά τη διάρκεια του μαθήματος
 -ξεχνάει τα βήματα για παράδειγμα, της διαίρεσης, όταν προσπαθεί να λύσει ένα πρόβλημα μαθηματικών
 -ξεχνάει να πάρει ό,τι χρειάζεται στο σχολείο ή σε ένα μάθημα

5. Αυτοδιόρθωση: η ικανότητα της διόρθωσης και εκτίμησης της επίδοσης σου.

Τα παιδιά που είναι αδύναμα στην παρακολούθηση του εαυτού τους μπορεί να μην προσέξουν ότι δεν ακολουθούν τις οδηγίες μέχρι κάποιος να τους το πει. Τείνουν να υποτιμούν τις προσπάθειες τους και έχουν δυσκολία να προσαρμόσουν αυτό που κάνουν με βάση την ανατροφοδότηση ή τις υποδείξεις. Συχνά εκπλησσονται πάρα πολύ από ένα χαμηλό βαθμό σε ένα τεστ ή μία εργασία.

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να

-κάνει φαινομενικά απρόσεκτα λάθη στα μαθηματικά
 -έχει δυσκολία στη διόρθωση και στον έλεγχο μιας εργασίας
 -μην παρατηρεί ότι έχει βγει εκτός θέματος ή ότι δεν ακολουθεί τις οδηγίες
 -παραβλέπει τους στόχους και τα τελικά σημεία
 -παραλείπει ερωτήσεις στα τεστ χωρίς να το προσέχει
 -κάνει τα πράγματα πολύ γρήγορα ή χωρίς να δίνει σημασία στα χρονικά περιθώρια και να καταλήγει να του τελειώνει ο χρόνος

6. Σχεδιασμός και Καθορισμός Προτεραιότητας: η ικανότητα της δημιουργίας των βημάτων για την επίτευξη ενός στόχου και η λήψη αποφάσεων σχετικά με το που πρέπει να επικεντρωθεί.

Τα παιδιά που έχουν δυσκολία στο σχεδιασμό και στον καθορισμό των προτεραιοτήτων καταβάλλονται εύκολα από τις περιπτώσεις, πολλών βημάτων εργασίες. Δεν μπορούν ανεξάρτητα να επιβάλλουν τη δομή και την τάξη στις ιδέες τους. Έχουν δυσκολία να σκεφτούν τα βήματα που απαιτούνται ώστε να επιτευχθεί ο στόχος. Τείνουν να υποτιμούν τη συνθετικότητα μιας εργασίας και τις χρονικές απαιτήσεις.

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να

-πηγαίνει στο μάθημα απροετοίμαστο
 -υποτιμά το χρόνο και την προσπάθεια που χρειάζεται μία εργασία
 -καταβάλλεται από την προσπάθεια να διαχειριστεί πολλαπλές εργασίες και μαθήματα
 -έχει δυσκολία στον προδιορισμό της κύριας ιδέας ή τις πιο σημαντικές πληροφορίες σε αυτό που διάβασε ή άκουσε

7. Έναρξη Δραστηριότητας: η ικανότητα να αναγνωρίζεις πότε είναι η ώρα να ξεκινήσεις κάτι και πότε να ξεκινήσεις χωρίς να χρονοτριβείς.

Ένα παιδί που είναι αδύναμο σε αυτή τη δεξιότητα θα έχει δυσκολία να ξεκινήσει το διάβασμα και θα αναβάλλει εργασίες μέχρι το τελευταίο λεπτό. (συνέχεια)



Αυτό παιδί κάποιες φορές φαίνεται βαριεστημένο ή μη κινητοποιούμενο- κρατήστε στο μυαλό σας ότι αυτό το παιδί μπορεί να χρονοτριβεί επειδή δεν ξέρει πως να ξεκινήσει. Πολλά παιδιά που έχουν δυσκολία στην έναρξη δραστηριότητας έχουν επίσης δυσκολία στο σχεδιασμό και στην οργάνωση. Καταβάλλονται από όλα αυτά που έχουν να κάνουν, κι έτσι δεν κάνουν τίποτα.

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να:

- έχει δυσκολία να ξεκινήσει ακόμα και όταν του έχουν δοθεί οδηγίες και του έχουν πει να αρχίσει
- βρει λόγους ώστε να μην ξεκινήσει το διάβασμα στη συμφωνημένη ώρα
- μην είναι ικανό να ολοκληρώσει τρεις ή τέσσερις εργασίες στη σειρά
- έχει δυσκολία να ακολουθήσει ρουτίνες με πολλά βήματα
- παραδίδει συχνά καθυστερημένο τις εργασίες του
- κατάζει επίμονα ένα χαρτί ή μια οθόνη, χωρίς να μπορεί να ξεκινήσει το γράψιμο

8. Οργάνωση: η ικανότητα της δημιουργίας και της διατήρησης συστημάτων ώστε να παρακολουθείς τις πληροφορίες και τα υλικά.

Αυτή η δεξιότητα είναι στενά συνδεδεμένη με τις δεξιότητες 6 και 7: ο σχεδιασμός και καθορισμός προτεραιοτήτων και η έναρξη δραστηριότητας. Τα παιδιά που υπολείπονται στις οργανωτικές δεξιότητες χάνουν τις υπεύθυνες δηλώσεις, τα φυλλάδια εργασίας, τα σημειωματάρια και τα βιβλία της δανειστικής βιβλιοθήκης. Δε βελτιώνουν αισθητά τις οργανωτικές τους δεξιότητες ως συνέπεια της αποδιοργάνωσης τους (για παράδειγμα, αν χάνουν τις σχολικές τους εργασίες, χάνουν κι ένα βαθμό). Τα παιδιά με φτωχές δεξιότητες σε αυτό τον τομέα μπορεί να καταλαβαίνουν την αξία της οργάνωσης αλλά δεν είναι ικανά να ανακαλύψουν τρόπους να παρακολουθούν τα πράγματα.

Αν το παιδί σας χρειάζεται βοήθεια με αυτή τη δεξιότητα, μπορεί να:

- κάνει τις σχολικές εργασίες αλλά να αμελεί να τις παραδώσει

-έχει δυσκολία στο να οργανώσει τη δουλειά και το χώρο του, τα υλικά, τη γραφική εργασία και τα έγγραφα του υπολογιστή
-πηγαίνει στο μάθημα χωρίς τα απαραίτητα υλικά
-φτάνει συχνά αργοπορημένο ή να παραδίδει καθυστερημένα τις εργασίες του
κάνει τσαπατσούλικη ή μη ολοκληρωμένη δουλειά
Καθώς οι σχολικές εργασίες δυσκολεύουν και οι μαθητές πρέπει να είναι πιο ανεξάρτητοι μαθησιακά, τα παιδιά με δυσκολίες στις εκτελεστικές δεξιότητες μένουν όλο και πιο πίσω.

Πώς Μπορώ Να Βοηθήσω Το Παιδί Μου;

Οι γονείς, σε συνεργασία με τα σχολεία τους, μπορούν να είναι εξαιρετικά βοηθητικοί στη βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών των παιδιών. Κρατήστε στο μυαλό σας, ωστόσο, ότι οι στρατηγικές για τη βελτίωση αυτών των δεξιοτήτων δεν είναι «ένα μέγεθος για όλους». Επειδή κάθε παιδί είναι σε ένα ελαφρώς διαφορετικό αναπτυξιακό μονοπάτι και οι εγκεφαλικά βασισμένες συνήθειες σκέψης κάθε παιδιού έχουν ποικίλες δυνατότητες και αδυναμίες, θα χρειαστεί να δουλέψετε με το δάσκαλο του παιδιού σας για να εξατομικεύσετε τις στρατηγικές που θα ανταποκριθούν στις ανάγκες του παιδιού σας. Διδάσκοντας άμεσα στο παιδί σας αυτές τις δεξιότητες, προσφέροντας συχνά επιβεβαίωση, και δίνοντας ξεκάθαρη, συγκεκριμένη ανατροφοδότηση όλα είναι πιθανά. Μπορεί να το βρείτε χρήσιμο, όπως προτείνεται από τις Joyce Cooper-Kahn και Laurie Dietzel στο Late, Lost and Unprepared, να σκεφτείτε τόσο βραχυπρόθεσμες όσο και μακροπρόθεσμες στρατηγικές.

Οι βραχυπρόθεσμες στρατηγικές εστιάζουν στην ίδια την εργασία και το περιβάλλον του σπιτιού στο οποίο θα γίνει η εργασία αυτή. Βοηθούν το παιδί σας να είναι πιο επιτυχημένο σε καθημερινή βάση. Αυτό, με τη σειρά του, μειώνει τον κίνδυνο της κατάθλιψης, του άγχους και της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Οι μακροπρόθεσμες στρατηγικές εστιάζουν στην ενίσχυση των εκτελεστικών δεξιοτήτων του παιδιού σας σε βάθος χρόνου ώστε να αναπτυχθεί σε έναν επιτυχή, ανεξάρτητο ενήλικα.



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

Πάσχα

Γράψε 5 λέξεις που να έχουν σχέση με το Πάσχα:

Αυγά, λαμπάδα, τσουγκρισμα, αρνί, λαγός (Άγγελος, 8)
Αυγά, λαμπάδα, αρνί, Πασχαλινός λαγός, δώρα (Αλέξανδρος, 7)
Λαμπάδα, αρνί στο φούρνο και Πασχαλινό λαγουδάκι (Αλέξανδρος, 8)

Πώς ονειρεύεσαι τις καλύτερες Πασχαλινές σου διακοπές;

Εγώ θέλω να ονειρευτώ το Πασχαλινό λαγό και να φάω αρνί και να δω λαμπάδες και αυγά και να δω τον Αϊ Βασίλη-Τέλος.

Άγγελος Ν. 8ετών

Θέλω να πάω στη Χαβάη και να ψήσω αρνί με τους Χαβανέζους.

Αλέξανδρος, 7 ετών

Θα πάω στον Πόρο στο ξάδερφό μου τον Βαγγέλη και θα φάμε Πασχαλινό αβγό.

Αλέξανδρος, 8 ετών

Θα φάω σοκολατένιο αβγό, θα γλείψω τα δάκτυλά μου απ'το τσουρέκι και το αρνί που θα φάω και θα δω ταινίες.

Χρήστος

Το Πάσχα θα τσουγκρίσουμε τα αβγά, θα τα φάμε το βράδυ και θα φάμε τσουρέκι και πολλά φαγητά.

Χεριόν



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

Πάσχα

Εγώ το Πάσχα την πρώτη εβδομάδα θα μείνω στο σπίτι. Την δεύτερη εβδομάδα θα πάω στο χωριό μου στην Μάνη και θα τσουγκρίσω τα αβγά. Θα κάνω ποδήλατο, θα πάω βόλτες, θα πάω με τη λαμπάδα που μου έφερε ο νονός μου στην Ανάσταση. Αυτό θα κάνω το Πάσχα.

Παναγιώτης

Το Πάσχα θα πάω στην Καλαμάτα. Εκεί θα συναντήσω την γιαγιά μου, την Βάσω, το θείο το Γιάννη, τη θεία Γεωργία, τον Φώτη, τον ξάδερφο τον Γιώργο. Εκεί λοιπόν στην Καλαμάτα θα πάω στο καφενείο, στην εκκλησία και θα φάω κοντοσουβλι και σοκολατένιο αβγό. Νιώθω πολύ χαρούμενος που θα πάω διακοπές. Εύχομαι καλή Ανάσταση και Καλό Πάσχα.

Δημήτρης, 12 ετών

Τί να προσέχετε το Πάσχα

- Τους κινδύνους από τα βεγγαλικά (ειδικά αν πετάξετε εσείς)
- Να μην κάψουμε τους άλλους με κεριά ή με λαμπάδες
- Στο Πασχαλινό τραπέζι να μην τρώμε πολύ απότομα

Γιάννης, 13 ετών

Δραστηριότητες για εφήβους για να μη βαριούνται στις διακοπές

- Να βγαίνουν με τους φίλους τους
- Να βλέπουν ταινίες
- Να ακούνε μουσική
- Να φάξουν τη συνταγή για ένα φαγητό που τους αρέσει και να το ετοιμάσουν για τους φίλους ή την οικογένειά τους.
- Να κατέβουν στην πιλοτή και να παίξουν μπάλα
- Να πηγαίνουν Σούπερ-Μάρκετ
- Να πάνε σινεμά και να τρώνε ποπ-κορν
- Να πάνε για καφέ στο Κολωνάκι

Στέλιος, 14 ετών

Παραμυθοϊστορίες..

«Η Χώρα των Θαυμάτων»

Μια μέρα αποφάσισα να πάω στην αποθήκη και είδα ένα κρυστάλλινο κουτί με πέντε κρυστάλλους. Τότε είδα τους κρυστάλλους να λάμπουν! Τότε είδα μια χρυσή πόρτα! Την άνοιξα και είδα τον πρώτο κρύσταλλο να λαμποκοπά! Είδα

τότε μια χρυσή πύλη, μπήκα μέσα και είδα ένα κάστρο που το φύλαγαν δυο δράκοι. Τότε τους ρώτησα αν μπορώ να περάσω. Εκείνοι με άφησαν, είδα τότε τον αρχηγό τους και μου είπε: «Θέλω να με βοηθήσεις να βγάλεις την ιερή χατζάρα». Τότε την έβγαλα, και μου έδειξε την δεύτερη πύλη. Μπήκα μέσα και βρήκα το βασίλειο των φαγητών. Βρήκα τότε ένα βασίλειο από πίτσα, παράθυρα από πεπερόνι και πύλη από ντομάτα. Οι φρουροί ήταν φτιαγμένοι από λιωμένο τυρί, οι υπηρέτες από χάμπουργκερ και ο βασιλιάς από πίτσα. Αυτή τη φορά οι φρουροί δε με άφησαν να μπω και αποφάσισα να καταστρώσω ένα σχέδιο: όταν νυχτώσει και οι φρουροί θα έχουν φύγει κατάφερα να μπω. Τότε ο βασιλιάς με αναγνώρισε και μου επιτέθηκε, ευτυχώς που είχα την χατζάρα τότε επιτέθηκα στον βασιλιά, όμως ήταν πολύ δυνατός. Τότε ανακάλυψα το αδύναμό του σημείο που βρισκόταν στο κέντρο της καρδιάς, βρήκα στόχο με τη χατζάρα και τον σκότωσα. Είδα τον τρίτο κρύσταλλο να λάμπει και μπήκα στην Τρίτη πύλη και έφτασα στο βασιλιά της τοξικής πίσσας. Αυτή τη φορά δεν είχε τίποτα εκτός από εμπόδια. Τα τοξικά απόβλητα και τον καταρράκτη κολλητικής πίσσας. Τότε βρήκα τα τοξικά απόβλητα και δεν μπορούσα να συνεχίσω γιατί με είχαν περικυκλώσει. Ο βασιλιάς δράκος για να τον ευχαριστήσω του έδωσα ένα μεγάλο κομμάτι κρέας. Τότε φτάσαμε στον καταρράκτη την κολλητικής πίσσας, κατέβηκα απ'τον δράκο και προσπάθησα να βρω ένα μυστικό πέρασμα. Άκουσα έναν ήχο και βρήκα μια σχισμή και μπήκα μέσα. Όταν βγήκα ο τέταρτος κρύσταλλος έλαμπε και μπήκα στην τέταρτη πύλη. Και



ανακάλυψα το βασίλειο της μετάλλας. Είχε πάρα πολλούς μεταλλαγμένους και γ'αυτό οι φρουροί δεν θα με άφηναν να μπω, οπότε το βράδυ που η φρουρά κοιμόταν ξαναπήγα στο βασίλειο, αλλά είχε κώδικα. Την βρήκα. Ήταν: μεταλλαγμένος5,0. Όταν το έγραψα μπήκα στο κάστρο και είδα τόσους μεταλλαγμένους που δεν μπορούσα να το πιστέψω.. Τότε είδα τον βασιλιά που ήταν μισός άνθρωπος και μισός τοξικός. Αυτό μου θύμισε τα τοξικά

απόβλητα, είπα, και κάλεσα τον δράκο με ένα κάλεσμα που μόνο εγώ ήξερα. Όταν ήρθε ανέβηκα επάνω του και ο πόλεμος άρχισε. Προσπάθησα να τον χτυπήσω αλλά ήταν πολύ δυνατός. Είδα ότι είχε τον έκτο κρύσταλλο. Αυτός ο κρύσταλλος είχε μέσα του πολύ δύναμη. .

(συνεχίζεται...)

Αλέξανδρος, 7,5 ετών



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

«Ο Μαγικός παίχτης του Χόκεϊ»

Κάποτε ήταν ένας μαγικός παίχτης του Χόκεϊ που μπορούσε να νικήσει όλους τους εχθρούς του. Για να παίξει Χόκεϊ χρειαζόταν μια ομάδα: 1. τον Αποστόλη 2. την Ειρήνη 3. τον Μιξ 4. τον Μαξ 5. τον Μπομπ Σφουγγαράκι και 6. το κουτσουλοπερίστερο.

Στον αγώνα πάλευαν με τους Πειρατές του Σκότους. Οι πειρατές ήταν η πιο δυνατή ομάδα. Έπαιζαν με δύο δίσκους που ήταν δηλητηριώδεις. Στήθηκαν τα τέρματα που ήταν φτιαγμένα από φωτιά. Διαιτητής ήταν ο Μπάσκετ. Ο Μπομπ Σφουγγαράκης είχε ιδρώσει από την αγωνία του. Ο μαγικός παίχτης του Χόκεϊ δεν τα παρατάει ποτέ... Πάλευε τους Πειρατές με όλη του τη δύναμη μαζί με το κουτσουλοπερίστερο. Και να!

Όλοι έτρεξαν προς το τέρμα των Πειρατών. Οι πειρατές τότε έριξαν το δηλητηριασμένο δίσκο στο Μπομπ και τον έκαναν μισό σφουγγαράκι και μισό φίδι δηλητηριώδες. Οι Πειρατές αποφάσισαν να δηλητηριάσουν όλη την ομάδα. Ο μαγικός παίχτης του Χόκεϊ και το κουτσουλοπερίστερο γλίτωσαν. Η Ειρήνη, ο Αποστόλης δηλητηριάστηκαν και έγιναν κροκοδειλάνθρωποι. Ο Μιξ και ο Μαξ σκέφτηκαν ένα σχέδιο για να την γλιτώσουν: χωρίς να το ξέρει κανείς από τους πειρατές είχαν πει ήδη το αντίδοτο του δηλητηρίου και έτσι δεν μπορούσαν να δηλητηριαστούν! Ο Μπομπο πήγε στο νοσοκομείο και η νοσοκόμα του έδωσε Fairy και έγινε πάλι κανονικό σφουγγαράκι.

Ο Μαγικός παίχτης του Χόκεϊ, το κουτσουλοπερίστερο και ο Μπομπ Σφουγγαράκης (που είχε λίγο πυρετό) αποφάσισαν να δώσουν την τελική μάχη. Οι πειρατές είχαν μεταλλικές πανοπλίες και έτρεξαν με φόρα πάνω στον μαγικό παίχτη του Χόκεϊ και το κουτσουλοπερίστερο. Τους ξέφυγε ο άρρωστος Μπομπο



Χόκεϊ.

σφουγγαράκης και έβαλε γκολ με έναν τρόπο καταπληκτικό!! Ξεγέλασε τον τερματοφύλακα λέγοντάς του να κοιτάξει ψηλά που υπάρχουν 5 μεταλλαγμένες αράχνες. Και έτσι πέρασε το δίσκο κάτω από τα πόδια του. Η ομάδα του μαγικού παίχτη του Χόκεϊ έγιναν πρωταθλητές όλου του κόσμου! Το βραβείο τους ήταν μια τεράστια πίτσα σε σχήμα το στάδιο του

Ματίας, 8,11 ετών
Αποστόλης
Ειρήνη

Δραστηριότητα: Η Πρωτομαγιά πλησιάζει...

Χρωμάτισε ροζ τα λουλούδια που έχουν 5 πέταλα, κίτρινα τα λουλούδια που τα πέταλά τους είναι περισσότερα από 5 και κόκκινα τα λουλούδια που τα πέταλά τους είναι λιγότερα από 5



Προσεγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

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



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος	Άγγελος, 8	Δημήτρης, 12
Βολοσυράκη Κων/να	Αλέξανδρος, 7	Γιάννης, 13
Σαμαρά Ναταλία	Αλέξανδρος, 8	Στέλιος, 14
Σαμοίλης Γιώργος	Χρήστος	Αλέξανδρος, 7,5
Παπασαύρου Αναστασία	Χεριόν	Ματίας, 8,11
Τσακίρη Μάρθα	Παναγιώτης	Αποστόλης-Ειρήνη