

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΑΡΑΡΤΗ-
ΜΑΤΩΝ:

♦ Φωτομάρα 32 Ν. Κό-
σμος Αθήνα.

Τηλ: 210-92382170/ 210-
9220993

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

Τηλ: 210-9013463

♦ Δεληγιάνη 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](http://www.proseggisi.gr/?cat=4)

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Σημείωμα του εκδότη	1
10 Βήματα για την ενίσχυση της συ- γκέντρωσης	1-2
Η διατροφή στις εξετάσεις	2-3
Αποκόμματα: Αριστερόχειρας «κουσούρι» ή προ- νόμιο;	3
ΔΑΦ: Ανακοίνωση διάγνωσης και συναισθηματικές αντιδράσεις	4
Bullying: Πώς να εντοπίσετε τα ση- μάδια	4-5
Πώς μπορούν οι γονείς να γίνουν συναισθηματικοί Μέντορες	5-6
Στήλη του παιδιού και του εφήβου	6-8

Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 49 / ΜΑΪΟΣ 2014

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Την Τετάρτη 7 του Μαΐου, είχαμε την ευκαιρία και την χαρά για άλλη μία χρονιά να διοργανώσουμε σεμινάριο για τους γονείς που τα παιδιά τους παρακολουθούν τα προγράμματα του Κέντρου μας.

Αυτή τη φορά όμως η διοργάνωση είχε μία σημαντική πρωτοτυπία: Γονείς και εκπαιδευτι-

αντιμετωπίσαμε συστηματικά και αποφασιστικά τις δυσκολίες που υπάρχουν στο παιδί που επιβοηθούμε. Γιατί η δυσκολία σε κάθε παιδί είναι μία. Οι ορολογίες για τις δυσκολίες του όμως μπορεί να είναι πολλές! Για το λόγο αυτό είπαμε όλοι μαζί να γνωρίσουμε καλύτερα το κάθε παιδί μέσω της συνύ-

παιδί που δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί δεν σημαίνει υποχρεωτικά ότι είναι παιδί με σύνδρομο ΔΕΠ-Υ. Ότι από τη μία κάθε δυσκολία στην συγκέντρωση δεν σημαίνει σύνδρομο διάσπασης και από την άλλη ότι όλες οι παθήσεις έχουν δυσκολίες στη συγκέντρωση, είτε αυτές λέγονται Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος, Δυσπραξία, Σύνδρομο ΔΕΠ-Υ, νοητικές δυσκολίες, δυσκολίες στην αισθητηριακή Ολοκλήρωση, δυσκολίες στη συμπεριφορά.

Το αποτέλεσμα στην μαθησιακή επίδοση, στην κοινωνική επίδοση και στην ενδο και διαπροσωπική επίδοση πιθανά το ίδιο. Οι μηχανισμοί όμως αντιμετώπισης είναι διαφορετικοί και ήταν καλό που ξεκαθαρίστηκε στο πολυάριθμο και υπέροχο κοινό που υπήρξε στην ημερίδα!

Από κοινού λοιπόν! Για την εκπαιδευτικό που νοιάζεται, για τον γονέα που νοιάζεται, για τον θεραπευτή που νοιάζεται. Που βλέπει το παιδί σαν σύστημα και όχι σαν μαθητή, γιο, θεραπευόμενο! Που βλέπει το παιδί σαν αυτό που είναι: Σαν παιδί με ίσα δικαιώματα και ίσες υποχρεώσεις! Είτε δυσκολεύεται, είτε όχι!



κοί μαζί! Δίπλα λοιπόν, στο ίδιο σεμινάριο, να ακούν τα ίδια, να ρωτούν τα ίδια, να μοιράζονται την ανάγκη τους για ενημέρωση και για επιμόρφωση!

Κρίναμε λοιπόν ότι άξιζε τον κόπο να δώσουμε την ευκαιρία να μπορέσουμε όλοι μαζί να

παρξης, της κοινής συζήτησης, της κοινής έκθεσης απόψεων, του κοινού προβληματισμού και της κοινής ορολογίας.

Μία πολύ επιτυχημένη –από ότι αποδείχτηκε– προσπάθεια. Ένα πολύ επιτυχημένο επιχείρημα να κατανοήσουμε ότι το

10 Βήματα για την Ενίσχυση της Ικανότητας Συγκέντρωσης και την Οργάνωση Μελέτης στο Σπίτι σε Μία Εβδομάδα:

Ένα ταχύ σχέδιο δράσης

Σαμαρά Ναταλία, Ψυχοπαιδαγωγός Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Το πιο σημαντικό και πρώτο βήμα όλων είναι ένα οικογενειακό περιβάλλον χωρίς πανικό, ένα περιβάλλον ηρεμίας. Το εξωγενές στρες εσωτερικεύεται. Η πορεία από τη θεωρία στην πράξη είναι δύσκολη και τα λάθη είναι ανθρώπινα, όμως είναι απαραίτητο να θυμόμαστε ότι η πίεση, οι απειλές, οι ποινές και η επιθετικότητα λειτουργούν ως εμπόδια και όχι ως ενισχυτές για την εξελικτική πορεία του παιδιού μαθησιακά. Το άγχος λειτουργεί ανασταλτικά στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου. Είναι ωφέλιμο να αποδεχτούμε το παιδί με τα λάθη του αλλά και τα δυνατά του σημεία. Προσπαθήστε να δημιουργήσετε ένα σταθερό κλίμα και να οργανώσετε ξεκάθαρους κανόνες που θα ισχύουν για όλη την οικογένεια.

▲ Χώρος Εργασίας! Δημιουργήστε τις κατάλληλες προϋποθέσεις για ένα ήσυχο και κατάλληλα φωτεινό περιβάλλον εργασίας. Ελαχι-

στοποιήστε τους παράγοντες ενόχλησης (εξωτερικοί θόρυβοι, μουσική με στίχους, α-δέρφια που παίζουν στον ίδιο χώρο) που παρεμποδίζουν τη συγκέντρωση του παιδιού. Προσπαθήστε να συνεργαστείτε με το παιδί σας για την οργάνωση και την τακτοποίηση του γραφείου του.

▲ Ύλη! Για την καλύτερη οργάνωση της μελέτης είναι βοηθητικό να εξετάσετε από κοινού με το παιδί αν έχει κατανοήσει τα βασικά σημεία εξέτασης. Βεβαιωθείτε στην έναρξη πως έχει τα κατάλληλα βιβλία και ύλη εργασίας.

▲ Προτεραιότητες! Επεξεργαστείτε μαζί με το παιδί τι είναι πιο σημαντικό για αυτήν την εβδομάδα και οργανώστε μια λίστα με αυτά.

(συνέχεια)

- ▲ Εργασίες! Διερευνήστε από κοινού ποιός είναι ο στόχος της εργασίας και αν έχετε απορίες. Θέστε ερωτήματα για την καλύτερη κατανόηση και εκτέλεση των δραστηριοτήτων του. Κάποια από αυτά είναι: Πόσο χρόνο θα χρειαστεί για την απάντησή του; Είναι οικείος ο τρόπος που του δίνονται οι οδηγίες των εργασιών; Έχει ξαναεργαστεί με παρόμοιο τρόπο στο παρελθόν; Τα είχε καταφέρει τότε; Τι μπορεί να κάνει το παιδί αν αισθανθεί ότι βρίσκεται σε αδιέξοδο; Ξεκινάει αρχικά να προσπαθεί ή ψάχνει άλλους τρόπους; Προσπαθήστε να ορίσετε βήματα για την επίλυση των εργασιών και εξετάστε αν υπάρχουν εναλλακτικές σε αυτά.
- ▲ Χρονοδιάγραμμα! Καλό θα είναι να οργανώσετε μαζί με το παιδί σας το χρόνο εργασιών που θα χρειαστεί για κάθε μάθημα, τα διαλείμματα, και ποια στιγμή της ημέρας δείχνει να έχει καλύτερη απόδοση (μετά το φαγητό, το απόγευμα ή το βράδυ). Εδώ είναι σημαντικό να ειπωθεί το εξής: οι μαθητές της Α' και Β' Δημοτικού να μην εργάζονται πάνω από 30 λεπτά για τις σχολικές εργασίες στο σπίτι, της Γ' και Δ' να εργάζονται το πολύ 60 λεπτά, ως την έκρηξη 90 λεπτά και τα πιο μεγάλα 120 λεπτά το πολύ. Αναζητείστε τις αιτίες και απευθυνθείτε στο θεραπευτή του παιδιού σας αν συχνά ο χρόνος μελέτης υπερβαίνει τους παραπάνω χρόνους. Να σημειωθεί πως ο χρόνος μελέτης για απολυτήριες εξετάσεις είναι μια από τις εξαιρέσεις καθώς απαιτείται περισσότερη εργασία.
- ▲ Αποτέλεσμα! Είναι βοηθητικό να ελέγχετε και να αξιολογείτε με το παιδί σας τα αποτελέσματα των εργασιών του. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για την αυτοπεποίθηση, την αυτοεκτίμηση και συνάμα την ενίσχυση των μεταγνωστικών του δεξιοτήτων (συγκεκριμένα, να γνωρίζει ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος μάθησης για εκείνο, πως να διευθετεί το χρόνο δραστηριοτήτων του και την ανεξάρτητη μελέτη

του, να κάνει χρήση της αυτοδιόρθωσης) να μάθει μόνο του να αξιολογεί την επιτυχία ή την αποτυχία του.

- ▲ Ηλεκτρονικά Μέσα! Ελαχιστοποιήστε την ασχολία του μέσω ηλεκτρονικών μέσων πριν από σχολικές εξετάσεις. Προσοχή μην προβείτε σε απαγορεύσεις! Απλά, περιορίστε το χρόνο απασχόλησης τους σε αυτά. Συνολικά, καλό είναι σε παιδιά σχολικής ηλικίας να μη ξεπερνά τη μισή ώρα ο χρόνος τους στον ηλεκτρονικό υπολογιστή.



▲ Ύπνος και Γεύματα! Ο καλός ύπνος και τα τακτικά γεύματα λειτουργούν ενισχυτικά στην καλύτερη λειτουργία εγκεφάλου, την συγκέντρωση και την απομνημόνευση πληροφοριών. Κατά τη διάρκεια της μελέτης φροντίστε το παιδί σας να πίνει αρκετά υγρά.

▲ Χαλάρωση! Το εξαντλητικό διάβασμα πριν τη σχολική εξέταση δεν είναι βοηθητικό. Βρείτε ευχάριστες δραστηριότητες για το παιδί να ασχοληθεί και να χαλαρώσει.

Είναι αλήθεια ότι «Θαύματα δε γίνονται κατά παραγγελία»! Τα παιδιά με ΣΕΠ (Σύνδρομο Ελλειμματικής Προσοχής) θέλουν και έχουν ανάγκη τη βοήθεια των γονέων τους για τη μεθόδευση και την οργάνωση της καθημερινότητάς τους. Για

την ενίσχυση και βελτίωση της ικανότητας της προσοχής τους είναι απαραίτητη προϋπόθεση οι σταθερές ρουτίνες και τα λειτουργικά οργάνωσης των σχολικών εργασιών στο σπίτι. Τίποτα δε μας χαρίζεται δίχως υπομονή, επιμονή και κόπο. Όλα τα παιδιά χρήζουν της εμπιστοσύνης μας και της ενθάρρυνσης μας ώστε να τα καταφέρουν. Η συγκέντρωση γίνεται και είναι απαραίτητο να διδαχθεί!

Πηγή: Petra Thorbrietz, Συγκέντρωση-Πως μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν το παιδί τους, Εκδ. Αερόστατο. Για όσους γονείς επιθυμούν να το διαβάσουν το βιβλίο υπάρχει στη δανειστική βιβλιοθήκη της Προσέγγισης.

Η διατροφή κατά τη διάρκεια των εξετάσεων



Οι εξετάσεις πλησιάζουν με αποτέλεσμα το άγχος των μαθητών να κορυφώνεται. Υπάρχει όμως ένας σημαντικός σύμμαχος στη «μάχη» των εξετάσεων: **Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ**. Κατά την διάρκεια των εξετάσεων μια ισορροπημένη διατροφή θα βοηθήσει τον μαθητή να αποδώσει τα μέγιστα. Ας αναλυθεί όμως ο όρος ισορροπημένη διατροφή.

Το διαιτολόγιο ενός μαθητή κατά την διάρκεια των εξετάσεων θα πρέπει να είναι περιορισμένο σε λιπαρά, ενώ πρέπει να είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και να περιέχει την απαραίτητη ποσότητα πρωτεϊνών. Έρευνες έχουν αποδείξει ότι μια διατροφή πλούσια σε λιπαρά μειώνει τις ικανότητες της μνήμης και της μάθησης. Αντίθετα οι υδατάνθρακες και οι πρωτεΐνες είναι τα μακροθρεπτικά συστατικά

εκείνα που βελτιώνουν τις 2 αυτές ικανότητες αλλά και δημιουργούν αίσθημα ηρεμίας και χαλάρωσης. Τροφές με μεγάλη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες είναι το αυγό, τα ψάρια, τα θαλασσινά, τα πουλερικά, το κόκκινο κρέας και τα γαλακτοκομικά προϊόντα.

Τροφές πλούσιες σε υδατάνθρακες που βοηθούν να μειωθεί το στρες είναι το μαύρο ψωμί, τα δημητριακά, τα ζυμαρικά, το ρύζι, οι πατάτες, τα όσπρια, τα περισσότερα φρούτα και λαχανικά καθώς και τα διάφορα γλυκά εδέσματα.

Πέρα από τους υδατάνθρακες υπάρχουν και άλλα θρεπτικά συστατικά που σε μικρότερη συγκέντρωση στον οργανισμό βοηθούν στην αποφυγή του άγχους και στην χαλάρωση. Αυτά είναι το φυλλικό οξύ που ανιχνεύεται στο πορτοκάλι, τη μπανάνα, τις ζύμες, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά (π.χ. σπανάκι), και η βιταμίνη C την οποία συναντάμε στα εσπεριδοειδή, στις φράουλες, στα ακτινίδια και στις πιπεριές.

Πως μπορούμε να βελτιώσουμε τη μνήμη μας;

Έρευνες συσχετίζουν τη διατροφή με την κατανάλωση συγκεκριμένων τροφών και

την ενίσχυση της μνήμης. Θρεπτικά συστατικά που έχουν συνδεθεί με τη διατήρηση της μνήμης και γενικότερα την καλύτερη εγκεφαλική λειτουργία είναι η βιταμίνη C, οι βιταμίνες του συμπλέγματος B (θειαμίνη, φυλλικό οξύ, B6, B12), η βιταμίνη E, ο σίδηρος, τα ω-3 λιπαρά οξέα και ορισμένα από τα απαραίτητα αμινοξέα.

Τα ω-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στο μωρουνέλαιο, στα ψάρια (κυρίως στο σολομό, τόνο, σκουμπρί, κολιό, σαρδέλες), σόγια, καρύδια, αντράκλα και σε άλλα τρόφιμα (εμπλουτισμένες μαργαρίνες, αυγά κ.α) ίσως προστατεύουν τον οργανισμό από εξασθένηση της μνήμης. Πιο συγκεκριμένα πειράματα έδειξαν ότι διατροφή πλούσια σε ένα ω-3 λιπαρό οξύ, το δωκοσαεξανόϊκό οξύ (DHA), προστατεύει τον εγκέφαλο από την απώλεια μνήμης.

Τροφές πλούσιες σε χολίνη ενδυναμώνουν τη μνήμη και ενισχύουν τη δυνατότητα συγκέντρωσης. Η χολίνη ανήκει στο σύμπλεγμα βιταμινών B και συσχετίζεται με την ενδυνάμωση της

(συνέχεια)

μνήμης. Η χολίνη συναντάται στα αυγά, σοκολάτα και το συκώτι. Χαρακτηριστικό είναι ότι τα άτομα που παρουσιάζουν έλλειψη αυτού του θρεπτικού συστατικού εμφανίζουν ασθενή μνήμη.

Μελέτες τελευταίων χρόνων έχουν δείξει ότι οι αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται στα φρούτα (φρέσκα και αποξηραμένα) και τα φρέσκα πράσινα φυλλώδη λαχανικά βελτιώνουν τη διαδικασία της μνήμης. Τρόφιμα όπως το γάλα, γιαούρτι και δημητριακά πρωινού, ψωμί περιέχουν βιταμίνες του συμπλέγματος Β, όπως Β1, Β6 και φυλλικό οξύ οι οποίες συμβάλλουν στην προστασία από συγκεκριμένα νευρολογικά προβλήματα, όπως μειωμένη μνήμη. Η βιταμίνη Β12 βοηθάει στην μνήμη και στην συγκέντρωση, καθώς επίσης βοηθάει στην σύνθεση της μυελίνης [προστατευτική μεμβράνη νευρικών κυττάρων]. Το πράσινο τσάι είναι επίσης μια επιλογή πλούσια σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Οι ουσίες αυτές προστατεύουν τους ιστούς του οργανισμού από τις ελεύθερες ρίζες και συμβάλλουν στην προστασία του εγκεφάλου και τη διαδικασία μάθησης. Η ζάχαρη και οι υδατάνθρακες θεωρούνται επίσης σημαντικά ενισχυτικά της μνήμης. Η γλυκόζη, το βασικό συστατικό της ζάχαρης και όλων των υδατανθράκων, αποτελεί το αποκλειστικό καύσιμο του εγκεφάλου. Όταν λοιπόν στερήσουμε τα εγκεφαλικά μας κύτταρα από την ουσία αυτή, διαταράσσεται η ομαλή λειτουργία τους. Ιδιαίτερες ευεργετικές ιδιότητες έχει το μέλι και η σοκολάτα όσον αφορά τη λειτουργία της μνήμης, για αυτό το λόγο καλό είναι να προτιμώνται στη θέση της λευκής ζάχαρης.

Η λεκιθίνη είναι υπεύθυνη για την γένεση βασικών νευροδιαβιβαστών, προάγοντας επιπρόσθετα και τις πνευματικές λειτουργίες. Καλή πηγή λεκιθίνης είναι το αυγό. Ο σίδηρος βελτιώνει την πνευματική απόδοση και προλαμβάνει τα μαθησιακά προβλήματα στα παιδιά. Σε κατάσταση έλλειψης σιδήρου παρουσιάζεται μειωμένη αντίληψη και ικανότητα μάθησης. Καλές πηγές σιδήρου είναι το συκώτι, το κρέας και το αυγό.

Σωστή ενυδάτωση

Η επαρκής ενυδάτωση του οργανισμού μας είναι κάτι που συχνά παραμελούμε. Καθημερινά χρειάζεται να αναπληρώνουμε το νερό που φυσιολογικά χάνουμε μέσω της κατανάλωσης ποικιλίας υγρών. Εκτός από την κλασική επιλογή του νε-

ρού, η ενυδάτωση του σώματος μπορεί να επιτευχθεί και από μια σειρά υγρών όπως ο καφές, το τσάι, οι χυμοί, τα αναψυκτικά, τα φρούτα και τα λαχανικά. Μην ξεχνάμε ότι η περιεκτικότητα των φρούτων και των λαχανικών σε νερό φτάνει μέχρι και το 70-80% του βάρους τους. Η σημασία της σωστής ενυδάτωσης αποδεικνύεται από έρευνες που δείχνουν ότι ακόμα και 3% αφυδάτωση (δηλαδή αφυδάτωση λιγότερη από 250 ml) προκαλεί έλλειψη συγκέντρωσης, αδύναμη μνήμη



και μειωμένη απόδοση.

Καφές και σοκολάτα ως σύμμαχοι.

Η καφεΐνη του καφέ λειτουργεί ως διεγερτικό του κεντρικού νευρικού συστήματος. Σε μικρές ποσότητες βελτιώνει τις πνευματικές ικανότητες γιατί προκαλεί εγρήγορση και ελαττώνει το αίσθημα της κόπωσης του ατόμου. Η υπερβολική κατανάλωσή της όμως ενοχοποιείται για εκδηλώσεις νευρικής άγχους και αϋπνίας. Σε άτομα που δεν πίνουν συχνά ή καθόλου καφέ αρκούν και μικρές ποσότητες καφές, για να προκαλέσουν τα παραπάνω αρνητικά συμπτώματα. Οπότε η ποσότητα λήψης καφέ θέλει προσοχή ώστε οι υποψήφιοι να πετύχουν τον στόχο τους.

Η σοκολάτα έχει αναλγητικές ιδιότητες και βελτιώνει τη διάθεση. Είναι καλή πηγή μαγνησίου, μικροστοιχείου που τόνώνει την μνήμη. Ενδείκνυται η κατανάλωσή της με μέτρο, λόγω της υψηλής περιεκτικότητας της σε θερμίδες και λίπος.

Πρέπει να τρώμε πρωινό;

Τα επίπεδα γλυκόζης μειώνονται το βράδυ κατά τον ύπνο. Όταν ξυπνήσουμε, αργούν να αυξηθούν. Η χαμηλή γλυκόζη αίματος έχει συσχετισθεί με φτωχή μνήμη, δυσκολίες της συγκέντρωσης και της μάθησης. Τρώγοντας λοιπόν πρωινό, αυξάνουμε τα επίπεδα γλυκόζης αίματος και επιπρόσθετα στον οργανισμό μας να λειτουργεί κανονικά. Επίσης, μια σειρά από δημοσιευμένες έρευνες που μελέτησαν

την απόδοση μαθητών σε πρωινά τεστ στο σχολείο μετά τη λήψη ή μη πρωινού έδειξαν ότι η απόδοσή τους ήταν υψηλότερη όταν τα παιδιά είχαν καταναλώσει πρωινό στο σπίτι, κάτι που οφείλονταν και στην καλύτερη λειτουργία της μνήμης τους. Μάλιστα, η κατανάλωση υδατανθράκων στο πρωινό συσχετίστηκε ισχυρά με την προσοχή και την ικανότητα μνήμης των παιδιών στο σχολείο. Ένα ισορροπημένο πρωινό θα πρέπει να περιλαμβάνει μια ποικιλία τροφίμων, σε καθημερινή βάση, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η πρόσληψη όλων των θρεπτικών συστατικών και των φυτικών ινών. {...}

Η διατροφή την ημέρα των εξετάσεων:

Η σημασία της διατροφής την ημέρα των εξετάσεων εστιάζεται ουσιαστικά στο πρωινό γεύμα, η συμβολή του οποίου στην καλή επίδοση του μαθητή είναι ευρέως γνωστή. Ένα ελαφρύ, τονωτικό πρωινό είναι απαραίτητο γιατί παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται και επιπλέον εξασφαλίζει αυξημένη μνήμη και καλύτερη συγκέντρωση. Ένα καλό πρωινό μπορεί να περιλαμβάνει ένα αμυλούχο τρόφιμο (δημητριακά πρωινού, ψωμί ή φρυγανιές), φρούτο ή χυμό, μέλι ή άλλες εξίσου θρεπτικές τροφές, σε μέτρια ποσότητα ώστε να μην επιβαρύνουν το στομάχι. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει ο μαθητής να ξεκινήσει τις εξετάσεις του με άδειο στομάχι, γιατί αφενός υπάρχει η πιθανότητα να ζαλιστεί και αφετέρου δεν θα μπορεί να αποδώσει τα μέγιστα. Καλό θα ήταν το πρωινό την ημέρα των εξετάσεων να περιλαμβάνει κυρίως υδατάνθρακες, τους οποίους ο οργανισμός να μπορεί να πέψει γρήγορα και έτσι να αποδώσει άμεσα την ενέργειά τους αλλά και την γλυκόζη που τόσο χρειάζεται ο εγκέφαλος {...}

Κλείνοντας θα πρέπει να δώσουμε ιδιαίτερη προσοχή στο να μην αλλάξουμε δραματικά τις διατροφικές συνήθειες των παιδιών τις ημέρες των εξετάσεων αλλά και να μην βάλουμε στο καθημερινό τους διατολόγιο τρόφιμα που είναι «ξένα» προς αυτά.

Πηγή: <http://www.diettips.gr>

Κείμενο: Παπασπανός Νικόλαος,

Κλινικός Διατροφολόγος

ΑΠΟΚΟΜΜΑΤΑ...

Αριστερόχειρας: «κουσούρι» ή προνόμιο;

Το κοινό έχει ο Φιντέλ Κάστρο με τον Μπαράκ Ομπάμα και η Νικόλ Κίντμαν με την Τζούλια Ρόμπερτς; Όλοι τους αριστερόχειρες και με το προνόμιο να ανήκουν στην ξεχωριστή μειονότητα του 10% του πληθυσμού, που δεν κρατάει το μολύβι, το ψαλίδι και μαχαίρι με το «καλό» χέρι!

Η αριστεροχειρία είναι ένα φαινόμενο το οποίο περνάει απαρατήρητο στη σύγχρονη κοινωνία, ενώ οι ίδιοι οι αριστερόχειρες δεν διαφέρουν σε τίποτα εμφανισιακά. Αν, όμως, τους προσέξει κανείς λίγο καλύτερα, θα αντιληφθεί ότι οι άνθρωποι αυτοί αντιμετωπίζουν καθημερινές δυσκολίες, όπως να δέσουν τα κορδόνια τους, να σερβίρουν καφέ από το μπράκι, να κόψουν με ένα κοινό ψαλίδι, αλλά και να χειριστούν το ποντίκι του υπολογιστή.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες του Australian

National University, οι δεξιόχειρες χρησιμοποιούν το αριστερό ημισφαίριο, αυτό που ελέγχει το πόσο αλλά και τις λεπτές κινήσεις του χεριού τους, ενώ στους αριστερόχειρες δεν είναι πάντα ξεκάθαρο ποιο ημισφαίριο κυριαρχεί.

Οι ειδικοί πιστεύουν ότι ένα πιο «ισχυρό» δεξιό ημισφαίριο σχετίζεται με μεγαλύτερη κλίση σε δεξιότητες που απαιτούν φαντασία και σύνθεση, όπως π.χ. η μουσική και η ηθοποιία, αλλά και η αρχιτεκτονική. Ισως γι' αυτό πολλοί αριστερόχειρες διακρίνονται σε αυτούς τους τομείς.

Σύμφωνα με τελευταία δημοσκόπηση που πραγματοποιήθηκε γνωστή ιστοσελίδα για τους αριστερόχειρες, φαίνεται ότι νιώθουν «ριγμένοι» έναντι των δεξιόχειρων.

Επίσης, μεγάλος αριθμός αριστερόχειρων τείνει να επιλέγει υποσυνείδητα ομάδες αν-

θρώπων (στην εργασία, στα κόμμι, στα μαθήματα των πανεπιστημιακών σχολών) όπου συνανθροίζεται ένα ικανοποιητικό ποσοστό αριστερόχειρων. Παράλληλα, φαίνεται να υπάρχει συσχετισμός μεταξύ της αριστεροχειρίας και των επιλογών καριέρας των ανθρώπων, ενώ το 16% δηλώνει πως πιστεύει ότι, όντας αριστερόχειρας, έχει πλεονέκτημα έναντι των συναδέλφων του στη δουλειά – αν και εκείνοι που απάντησαν κάτι τέτοιο εργάζονται κυρίως στο χώρο των μιντια ή των τεχνών.

Οι παράγοντες που έχουν ενοχοποιηθεί για την εμφάνιση της αριστεροχειρίας είναι τόσο η θέση του εμβρύου στη μήτρα κατά τη διάρκεια του τελευταίου τριμήνου της κύησης όσο και το γονίδιο LRRTM1, το οποίο φαίνεται ότι παίζει σημαντικό ρόλο στο πώς λειτουργεί ο εγκέφαλος.

Ελευθεροτυπία,
Σάββατο 26
Απριλίου 2014

Διαταραχές Αυτιστικού Φάσματος: Ανακοίνωση της διάγνωσης και συναισθηματικές αντιδράσεις των γονέων

Κακάκη Μαρίνα, Παιδοψυχίατρος, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης η μητέρα και ο πατέρας φαντασιώνουν ένα φυσιολογικό μωρό. Και οι δύο ονειρεύονται την καινούρια τους ζωή με την προσμονή ότι έχουν ένα τέλει μωρό το οποίο θα μεγαλώσει και θα γίνει ένας εντελώς ανεξάρτητος ενήλικος.

Καθώς το μωρό μεγαλώνει και διέρχεται από τα αναπτυξιακά ορόσημα της ψυχοκινητικής του εξέλιξης οι γονείς αρχίζουν να εντοπίζουν τα συμπτώματα που εμφανίζονται κλινικά στην καθημερινή συναλλαγή μαζί του. Θα περάσουν από διάφορα στάδια αναζήτησης, αποδοχής, παραδοχής και διάγνωσης, απευθυνόμενοι συχνά σε πολλούς διαφορετικούς φορείς, πριν κατασταλάξουν και πάρουν απόφαση ότι το παιδί τους έχει σοβαρά προβλήματα που θα διαρκέσουν σε ολόκληρη τη ζωή του.

Η ανακοίνωση της διάγνωσης είναι μία επώδυνη διαδικασία και απαιτεί ένα ευαίσθητοποιημένο χειρισμό από την πλευρά του κλινικού. Χρειάζεται προσεκτική αξιολόγηση του παιδιού και πρέπει να ανακοινωθεί η πρόγνωση στους γονείς. Πρέπει ακόμα να δοθούν απαντήσεις στα ερωτήματά τους και να κατευχθούν οι ανησυχίες τους για τις αιτίες, με την διαβεβαίωση ότι η διαταραχή δεν οφείλεται σε λανθασμένους ή αρνητικούς χειρισμούς στην ανατροφή του παιδιού.

Η ύπαρξη ενός παιδιού με αυτισμό προκαλεί στους γονείς πολλά και διαφορετικά συναισθήματα, που συχνά είναι πολύ έντονα και προφανώς συγκεχυμένα και αντικρουόμενα. Τα συναισθήματα αυτά μπορεί να έχουν σχέση με το παιδί, τους ίδιους (ως άτομα και ως γονείς), με την οικογένειά τους, με τις στάσεις της κοινωνίας και με το είδος της βοήθειας που τους παρέχεται ή δεν τους παρέχεται.

Οι γονείς βιώνουν ένα άλυτο θρήνο, ένα χρόνιο τραύμα λόγω του αυτιστικού τους παιδιού. Στην διαδικασία αυτή του δύσκολα επεξεργαζόμενου θρήνου οι γονείς έχουν υποστεί πλήγμα στην αυτοεκτίμησή τους, στο ναρκισσισμό τους, νιώθουν ντροπή και μία διαρκή ματαίωση.

Στην βιβλιογραφία αναφέρονται πέντε κύριες κατηγορίες συναισθημάτων που βιώνουν οι γονείς πιο συχνά:

- Πένθος και συναισθήματα θλίψης, θυμού και σοκ γιατί δεν απέκτησαν το παιδί που περίμεναν
- Αμφιβολίες για την αναπαραγωγική τους ικανότητα που προέρχονται από το γεγονός της διαταραχής του παιδιού,

καθώς και αμφιβολίες για την ικανότητά τους να αναθρέψουν αυτό το παιδί

- Ενοχές γιατί έχουν αρνητικά συναισθήματα απέναντι στο παιδί, όπως απόρριψη, θυμό ή αγανάκτηση γιατί αισθάνονται υπεύθυνοι για τις δυσκολίες του ή νιώθουν ανίκανοι να το αντιμετωπίσουν
- Αισθάνονται σε πολύ δύσκολη θέση, ιδιαίτερα όταν εξηγούν στους άλλους την κατάσταση του παιδιού τους ή όταν βρίσκονται σε δημόσιους χώρους μαζί με το παιδί
- Συναισθήματα φόβου, που προκαλούνται από την αβεβαιότητα για το μέλλον ή από τα αρνητικά τους συναισθήματα προς το παιδί ή ακόμα και από το δεσμό τους με το παιδί και την αγάπη που του έχουν.

Φοβούνται ότι ίσως το χάσουν, είτε γιατί το παιδί τους μπορεί να μην επιζήσει είτε γιατί οι ίδιοι μπορεί να αποφασίσουν να αναθέσουν σε άλλους την φροντίδα του.

Αυτές οι πρώιμες συναισθηματικές πιέσεις και αντιδράσεις των γονέων, δεν πρέπει να θεωρούνται ότι είναι έντονα παθολογικές, αλλά ότι αποτελούν μαζί με τη θλίψη που μπορεί να αισθάνονται για άλλες απώλειες μέρος της διεργασίας της προσαρμογής στην τραυματική αλλαγή. Οι γονείς ενός αυτιστικού παιδιού πρέπει να προσαρμοστούν σε νέες συνθήκες, με διαφορετικές προσδοκίες από το παιδί και τους εαυτούς τους. Οι περισσότεροι γονείς αποδέχονται τελικά και αγαπούν το παιδί τους.

Η συμβουλευτική που γίνεται με ευαισθησία μπορεί να βοηθήσει ορισμένους γονείς να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες, να αναγνωρίσουν τα θετικά στοιχεία του παιδιού τους και να αντλήσουν ικανοποίηση από αυτά. Γονείς που είναι απελπισμένοι μπορεί να νιώσουν ανακούφιση όταν προσφέρουν ενεργό βοήθεια στο παιδί τους.

Θα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι ορισμένοι γονείς δεν θέλουν συμβουλευτική η οποία επικεντρώνεται στα συναισθήματά τους. Δεν ωφελεί να τους πείσουμε να μπουν σε μία διαδικασία την οποία δεν αντέχουν. Είναι γνωστό σε όλους μας ότι, όταν δεν υπάρχει αίτημα δεν μπορούμε να βοηθήσουμε. Έχουμε όμως την δυνατότητα και την ευελιξία να οπλιστούμε με υπομονή και να δώσουμε χρόνο στους γονείς προετοιμαζοντάς τους κατάλληλα να εκφράσουν το θεραπευτικό τους αίτημα.



Εκφοβισμός ανηλίκου (bullying)

Πώς να εντοπίζετε σημάδια πιθανού εκφοβισμού στο παιδί σας

Σαμοίλης Γιώργος, Ψυχολόγος Συμβουλευτικής, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Εάν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας έχει πέσει θύμα εκφοβισμού καλό είναι να ελέγχετε για την τυχών ύπαρξη των ακόλουθων σημείων:

- Ύπαρξη μωλωπισμών ή εκδορών
- Σπασμένα ή χαμένα παιχνίδια/ αντικείμενα/σχολικά είδη/κολασιό/χαρτζιλίκι
- Το παιδί δείχνει σημάδια κοινωνικής απόσυρσης - δεν μιλάει, ή προτιμά να περνά περισσότερο χρόνο μόνο του από ότι συνήθως

- Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες
- Αλλαγές στη συμπεριφορά - γίνεται επιθετικό στο σπίτι
- Έχει κακή ποιότητα ύπνου
- Παραπονιέται για πονοκέφαλους ή πόνους στο στομάχι
- Βρέξιμο του κρεβατιού
- Παρουσιάζει ανησυχία η και αντιδραστικότητα όταν πρόκειται να πάει στο σχολείο
- Ξαφνικά παρουσιάζει μειωμένη επίδοση στο σχολείο

(συνέχεια)



Ωστόσο, θα μπορούσαν να συντρέχουν και άλλοι λόγοι για αυτά τα σημάδια, γι' αυτό προσπαθήστε να αποφύγετε μια ροπή προς συγκεκριμένα συμπεράσματα.

Ρωτήστε τον εαυτό σας τις ακόλουθες ερωτήσεις:

- Υπάρχει περίπτωση να επηρεάζει το παιδί σας κάποια άλλη οικογενειακή κατάσταση την δεδομένη χρονική περίοδο;
- Υπάρχουν σημαντικές αλλαγές στην ζωή της οικογένειας όπως η προοπτική ενός διαζυγίου, ο ερχομός ενός νέου παιδιού, κάποια ψυχοσυναισθηματική δυσκολία από μέρους του γονέα που επηρεάζει το παιδί;

Πώς να μιλήσουμε στο παιδί για τον εκφοβισμό

Συχνά είναι δύσκολο να μιλήσουμε στα παιδιά για τον εκφοβισμό που υφίστανται ή / και διαπράττουν έναντι άλλων παιδιών. Το παιδί σας μπορεί να είναι θύμα εκφοβισμού ή το ίδιο να αντιδρά βίαια και επιθετικά απέναντι στους συνομηλίκους του.

Ορισμένα παιδιά μπορεί να το βρουν δύσκολο να μιλήσουν απευθείας για την εμπειρία του εκφοβισμού που έχουν βιώσει ή συνεχίζουν να βιώνουν. Έτσι, είναι προτιμότερο να κάνουμε ερωτήσεις σχετικά με το πώς πέρασαν την μέρα τους για παράδειγμα στο σχολείο, πως νιώθουν για γεγονότα που έχουν συμβεί. Είναι σημαντικό να δοθεί χρόνος στο παιδί να εκφραστεί ελεύθερα. Αν το παιδί σας έχει επικοινωνιακές δυσκολίες, τέτοιες που το καθιστούν αδύνατο να σας εξηγήσει με σαφήνεια τι ακριβώς έχει συμβεί, σε αυτή την περίπτωση είναι καλό να απευθυνθείτε άμεσα σε έναν ειδικό ψυχικής υγείας.

Ακούστε προσεκτικά το παιδί σας χωρίς να θυμώσετε, βάλτε τα δικά σας συναισθήματα στην άκρη προς ώρας. Συμπεριλάβετε το παιδί σας στην προσπάθεια επίλυσης του θέματος δίχως να λειτουργείτε ερήμην του. Για παράδειγμα, αφού το ακούσετε προσεκτικά μπορείτε να του πείτε «λοιπόν, άκου τι σκέφτηκα να κάνουμε... Πως σου φαίνεται αυτή η ιδέα;», λειτουργώντας με αυτό τον τρόπο αποφεύγοντας να ανησυχήσουμε το παιδί περισσότερο από ό,τι ήδη είναι.

Βεβαιώστε το παιδί σας ότι δεν φταίει εκείνο γι' αυτό που συμβαίνει. Το να υπόκειται κανείς σε εκφοβισμό δεν σημαίνει ότι είναι αδύναμος, όπως επίσης και αυτός που ασκεί τον εκφοβισμό δεν είναι δυνατός. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να δείχνουν αυτοπεποίθηση ακόμα και αν δεν νιώθουν έτσι. Οι ασκήσεις role playing σεναρίων εκφοβισμού βοηθούν ιδιαίτερα και ενδυναμώνουν τα παιδιά κάνοντας τα να πιστέψουν στις δυνάμεις τους.

Επικοινωνήστε με το σχολείο, σε επίπεδο γονέων και δασκάλων για άμεση συνεργασία προκειμένου να επιλυθεί το θέμα και να αναπτυχθούν πολιτικές για ανάλογες περιστάσεις.

Ζητήστε βοήθεια από το σχολείο

- * Προτού προσεγγίσετε το σχολείο βεβαιωθείτε ότι γνωρίζετε τι συνέβη, που, πότε, ποιοι πήραν μέρος, αν υπήρχαν αυτόπτες μάρτυρες και ποιος πιθανά προκάλεσε το συμβάν. Πρόκειται για μεμονωμένο ή επαναλαμβανόμενο περιστατικό;
- * Επισκεφθείτε το σχολείο αφού έχετε κλείσει ραντεβού με τον δάσκαλο της τάξης ή τον διευθυντή
- * Στόχος είναι να καταστεί σαφές ότι γονέας και σχολείο πρέπει να δουλέψουν από κοινού για να επιλυθεί το ζήτημα
- * Αποφύγετε να κατηγορήσετε το σχολείο. Η συνήθης ακολουθία στις αποκαλύψεις των γεγονότων εκφοβισμού στο σχολείο είναι πρώτα οι φίλοι των εμπλεκόμενων παιδιών, ύστερα οι γονείς και τελευταίοι οι δάσκαλοι
- * Δώστε χρόνο στο σχολείο να ασχοληθεί με την επίλυση του προβλήματος και κανονίστε επιπλέον συναντήσεις για να ενημερώνετε για την πορεία επίλυσης της κατάστασης

Πηγή:

<http://www.bullying.co.uk/advice-for-parents/how-to-talk-to-your-child-about-bullying/>

Πώς μπορούν οι γονείς να γίνουν συναισθηματικοί Μέντορες

Βολοσυράκη Κωνσταντίνα, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



Για να μπορέσει ένας γονέας να γίνει συναισθηματικός μέντορας, αρχικά, χρειάζεται να προσπαθήσει να αποκτήσει επίγνωση των συναισθημάτων του παιδιού. Ας θυμηθούμε όμως, ποιος είναι ο συναισθηματικός μέντορας: Είναι με τρεις λέξεις, ο γονέας-καλός ακροατής, παρατηρητής και προπονητής του παιδιού του. Είναι αυτός που αποδέχεται τον συναισθηματικό κόσμο του παιδιού του, αυτός που θεωρεί όλα τα συναισθήματα του παιδιού του καλοδεχούμενα γιατί βοηθούν στην καλύτερη επικοινωνία και προσπαθεί να βοηθήσει το παιδί στην διαχείριση αυτών.

Τα παιδιά δεν μιλούν πάντοτε για όσα τους συμβαίνουν. Τα μικρότερα παιδιά

ιδίως δυσκολεύονται να αναγνωρίσουν το συναίσθημα τους όπως και να προσδιορίσουν για ποιο λόγο νιώθουν το συγκεκριμένο συναίσθημα. Συνήθως αποκαλύπτουν αυτά που τα απασχολούν μέσα από το φανταστικό παιχνίδι. Έτσι λοιπόν ο γονέας χρειάζεται να βοηθήσει το παιδί να κατανοήσει και να αναγνωρίσει ένα συναίσθημα τη στιγμή που το βιώνει και να το κατονομάσει με ακρίβεια. Επιπλέον, ο γονιός χρειάζεται να βοηθήσει το παιδί να αναπτύξει την ικανότητα να αντιλαμβάνεται την εκδήλωση παρόμοιων συναισθημάτων και στους άλλους ανθρώπους.

Το δεύτερο στάδιο, για να κατακτήσει κάποιος τον τύπο γονέα-συναισθηματικό μέντορα, είναι να αντιμετωπίζει τα αρνητικά συναισθήματα ως ευκαιρία για επικοινωνία και να αναγνωρίζει. Ο γονιός είναι σημαντικό να αξιοποιεί όλα τα συναισθήματα του παιδιού, τόσο τα αρνητικά όσο και τα θετικά, ώστε να το μάθει πως να τα διαχειρίζεται πιο αποτελεσματικά. Μερικοί γονείς, ελπίζοντας ότι θα κάνουν το παιδί τους να μην υποφέρει, κάνουν συχνά σχόλια "αποστασιοποίησης" όπως, 'μη στενοχωριέσαι, δεν πειράζει', αντί να πουν 'είναι πολύ δύσκολο/ στενόχωρο όταν συμβαίνει αυτό, έτσι δεν είναι;'

Ο συναισθηματικός μέντορας γνωρίζει ότι δεν υπάρχουν καλά και κακά συναισθήματα παρά μόνο θετικά και αρνητικά. Τα θετικά συναισθήματα ασφαλώς είναι ευπρόσδεκτα, όχι μόνο από το συναισθηματικό μέντορα, αλλά και από τους άλλους τύπους γονέων. Από το γονιό-συναισθηματικό μέντορα τα αρνητικά συναισθήματα είναι επίσης ευπρόσδεκτα, εξίσου με τα θετικά.

Όταν κάποιος αρνείται τα συναισθήματα, τα κοροϊδεύει ή τους ασκεί κριτική, αυτά δεν εξαφανίζονται. Μπορεί να εμφανιστούν ως σωματικά συμπτώματα ή να εκδραματιστούν με άλλους τρόπους, π.χ. Με το να πληγώνει κάποιος τους άλλους ή ακόμη και τον εαυτό του. Η αναγνώριση των συναισθημάτων, ιδιαίτερα των αρνητικών, είναι πολύ σημαντική, διότι πάνω σε αυτή τη διαδικασία μπορούν να δομηθούν και άλλες ικανότητες, όπως η αντιμετώπιση του θυμού ή του φόβου ή η εκμάθηση διαδικασίας επίλυσης προβλημάτων. Τα παιδιά μπορούν να εξασκηθούν στην αναγνώριση αρνητικών συναισθημάτων, ιδιαίτερα όταν αυτά βρίσκονται ακόμη σε χαμηλή ένταση και δεν έχουν συσσωρευτεί.

(συνέχεια)

Το τρίτο στάδιο είναι να ακούει, να αφουγκράζεται και να παρατηρεί με ενσυναίσθηση και να επιβεβαιώνει τα συναισθήματα του παιδιού. Να ακούει προσεκτικά το παιδί και μετά να του καθρεφτίζεται αυτό που είπε, κατονομάζοντας τα συναισθήματα του. Χρησιμοποιώντας δικά του παραδείγματα από την παιδική του ηλικία, δείχνει στο παιδί ενσυναίσθηση ως προς αυτό που βιώνει και δείχνει στο παιδί ότι δεν είναι μόνο.

Το τέταρτο στάδιο είναι να βοηθά το παιδί να βρίσκει τις λέξεις για να εκφράσει τα συναισθήματα του. Τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να περιγράψουν αυτό που νιώθουν. Οι γονείς μπορεί να το βοηθήσουν να αναπτύξει ένα λεξιλόγιο, ένα ειδικό γλωσσάρι για τα συναισθήματα, κατονομάζοντας τα δικά του συναισθήματα. Η τεχνική αυτή ονομάζεται αντανάκλαστική ακρόαση. Πρόκειται για την τεχνική του καθρεφτισμού του συναισθήματος του παιδιού από το γονιό και συνίσταται όταν το πρόβλημα αφορά το παιδί και όχι το γονιό.

Με τον τρόπο αυτό ο γονιός νομιμοποιεί το συναίσθημα του παιδιού και βοηθά το παιδί να αναγνωρίσει το συναίσθημα του και να αποκτήσει επίγνωση του συναισθήματος, καθρεφτίζοντας το συναίσθημα του στην ένταση/στη διαβάθμιση με την οποία εκφράζεται. Ωστόσο η αποδοχή και η κατανόηση του συναισθήματος δεν σημαίνει επίσης αποδοχή και κατανόηση της συμπεριφοράς του παιδιού. Η λεκτικοποίηση των συναισθημάτων εκ μέρους του γονιού αποτελεί πολύ σημαντική διαδικασία, ιδιαίτερος όσον αφορά τη βίωση αρνητικών συναισθημάτων. Βοηθώντας το παιδί να εκφράσει λεκτικά τα

συναισθήματα που βιώνει, το βοηθά να εκφορτίσει την ένταση που βιώνει, να χαλαρώσει και να ηρεμήσει. Η ενεργητική ακρόαση αποτελεί επίσης μια πολύτιμη επικοινωνιακή δεξιότητα για τη συναισθηματική αγωγή. Πέρα από το να δώσει ένα όνομα στα υποβόσκοντα συναισθήματα του παιδιού, ο γονιός είναι σημαντικό να ενθαρρύνει το παιδί να μιλήσει, να προσπαθεί να αποσαφηνίζει όσα λέει το παιδί, να αντέχει τη σιωπή και τέλος, να επανέρχεται, κάνοντας μια σύνοψη του προβλήματος, όπως το εξέθεσε το παιδί. Βασικό προτερήματα του γονιού που είναι προσεκτικός ακροατής είναι να μπορεί να περιμένει το παιδί να μιλήσει και να εκφραστεί, να μη βιάζεται να το νουθετήσει, να του δώσει συμβουλές κα-



ταφεύγοντας στο κήρυγμα.

Το τελευταίο στάδιο είναι να θέτει όρια όταν διδάσκει την επίλυση προβλημάτων. Μέρος της προσπάθειας του να βοηθήσει το παιδί να επιλύει προβλήματα είναι η σαφής οριοθέτηση σχετικά με τη συμπεριφορά του, ιδιαίτερα όσον αφορά τη μη αποδεκτή συμπεριφορά. Τα αρνητικά συναισθήματα είναι απολύτως αποδεκτά, δεν μπορεί όμως να είναι αποδεκτή η αρνητική συμπεριφορά. Στη συνέχεια το παιδί οδηγείται προς μια λύση, ώστε να επινοήσει εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης των αρνητικών συναισθημάτων π.χ. 'Ξέρω ότι είσαι θυμωμένος με την αδελφή σου, αλλά δεν μπορείς να την χτυπάς. Τι θα μπορούσες να κάνεις αντί να γίνει αυτό;'

Ο γονιός βοηθά το παιδί ώστε να επινοήσει μια σειρά εναλλακτικών λύσε-

ων. Αναγνωρίζει και καθορίζει τους στόχους για την επίλυση του προβλήματος που αντιμετωπίζει. Σε αυτή τη διαδικασία, ίσως το παιδί χρειαστεί χρόνο για να εκφράσει αυτά που νιώθει. Στη συγκεκριμένη φάση βοηθούν οι ανοιχτές ερωτήσεις, οι οποίες οδηγούν στην αποσαφήνιση των διαστάσεων του προβλήματος και των στόχων που το παιδί θέλει να επιτύχει. Σε μερικές περιπτώσεις το πρόβλημα μπορεί να μην έχει κάποια λύση και στόχος μπορεί να είναι απλώς η αποδοχή της απώλειας.

Ο γονιός βοηθά το παιδί να επιλέξει μια λύση. Αυτό δεν σημαίνει ότι του υποδεικνύει την πιο σωστή λύση. Συχνά τα παιδιά επιλέγουν μια λύση που δεν φέρνει το επιθυμητό αποτέλεσμα. Όταν η λύση είναι ακίνδυνη, είναι χρήσιμο ο γονιός να αφήσει το παιδί να μάθει αποτυχόν λάθη που θα πράξει. Συχνά βοηθά και η αυτοαποκάλυψη των ενήλικων σχετικά με το πως χειρίστηκαν ανάλογα προβλήματα και τι έμαθαν οι ίδιοι από τα λάθη τους.

Τέλος, προτείνεται η αυτοαξιολόγηση του παιδιού, μετά την παρέλευση ενός συγκεκριμένου χρονικού διαστήματος εφαρμογής μιας συγκεκριμένης λύσης, έτσι ώστε να είναι σε θέση να συζητήσει με το γονιό τι απέδωσε και τι όχι η λύση που επέλεξε να ακολουθήσει.

Οι γονείς είναι καλό να εκπαιδεύουν ώστε να μπορούν να ανταποκριθούν περισσότερο αποτελεσματικά στο ρόλο τους. Η καλλιέργεια και η προώθηση των γονικών δεξιοτήτων είναι ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες στην ανάπτυξη της συναισθηματικής επάρκειας των παιδιών.



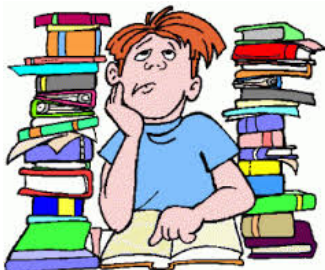
Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

Θέματα επικαιρότητας

Πώς νιώθω για τις εξετάσεις

Δε νιώθω και πολύ ωραία γιατί θα δυσκολεύομαι να τα διαβάζω και να τα θυμάμαι. Είναι καλό όμως που απαντάω προφορικά. Θα διαβάζω με τους γονείς μου. Νιώθω φόβο γιατί φοβάμαι ότι δεν θα τα καταφέρω. Άμα όμως με δυσκολεύει καμιά ερώτηση στις εξετάσεις θα ζητάω από τον καθηγητή μια εξήγηση.



Μας βοηθάει να νιώθουμε χαρούμενα αν σκεφτούμε ότι σε λίγο καιρό θα είμαστε χαλαροί.

Νίκος Α., 15ετών

Eurovision 2014

Αν και κανονικά έπρεπε να βγούμε μέσα στην 10άδα τερματίσαμε 20οι. Δεν Πειράζει διότι αν τερματίζαμε πρώτοι, τα λαμόγια θα έτριβαν τα χέρια τους από τα λεφτά που θα έδιναν για να κάνουν τη διοργάνωση και όλα αυτά θα τα πλήρωνε ο Έλλην φορολογούμενος. Ένα θέμα που απασχολεί την κοινή γνώμη είναι το νικητήριο τραγούδι που ερμήνευσε η Κονσίτα Βερστ στη Eurovision με 290



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

πόντους έναντι 218 της Ολλανδίας που ήταν αδιαμφισβήτητο το φαβορί. Εγώ πιστεύω πως η 1η θέση της Αυστρίας ήταν για να περάσουν το μήνυμα υπέρ του 3ου φύλου. Συγχαρητήρια στους freaky fortune που ξεσήκωσαν την εξέδρα αλλά δεν πειράζει, για το καλό του Ελληνικού λαού έγινε αυτό.

Χρήστος, 12,5 ετών

Πολιτική

Τι προτείνω για την οικονομική κρίση

Η Ελλάδα βρίσκεται σε οικονομική κρίση. Υπάρχουν πολύ σοβαροί λόγοι που δεν αντιμετωπίστηκε ποτέ. Παρατηρήθηκε υπέρβαση των εξόδων αλλά και εσόδων με τη μορφή δανείων. Συγχρόνως οι ίδιοι πολιτικοί καταχράζονταν μεγάλη περιουσία του Δημοσίου.

Υπάρχουν πολλές προτεινόμενες λύσεις και μια από αυτές παρουσιάζεται στο παρακάτω κείμενο.

Η προτεινόμενη λύση είναι η μετατροπή των χρημάτων σε πόντους μέσω ειδικών καρτών που θα είναι η μόνη προσβάσιμη πηγή εξόδων. Τα θετικά που θα ωφελούν τους πολίτες θα είναι η απαλοιφή χρεών με ανταπόδοση δηλαδή με συγκεκριμένες ώρες εργασίας. Έτσι είναι καλύτερη η ζωή των εργαζομένων. Η πολύωρη εργασία προκαλεί εξάντληση π.χ. τα βραδινά ωράρια εργασίας.

Η παραπάνω λύση είναι σαφής και η τήρησή της θα είναι επιθυμητή. Περισσότερες προτεινόμενες λύσεις είναι δεκτές.

Σπύρος Μ., 13 ετών

Θέματα γενικού ενδιαφέροντος

Πώς πέρασα το Πάσχα

Το Πάσχα πήγα στην Τήνο και έφυγα τη Μ. Παρασκευή και το βράδυ πήγα στον επιτάφιο και το Μ. Σάββατο το βράδυ πήγα στην Ανάσταση. Και μετά έφαγα μαγειρίτσα και τσουγκρίσαμε τα αυγά και την Κυριακή του Πάσχα πήγα στον Βώλακα και σούβλισα αρνί και τσουγκρίσαμε τα αυγά και πέρασα καλά.

Αντρέας, 10 ετών



Πρωτομαγιά, Χερσιόν, Δ' Δημοτικού

Τι χρειάζεται για να έχει κανείς ταλέντο στην κιθάρα

Το ταλέντο στην κιθάρα θέλει πείσμα και θέληση. Επίσης θέλει πολλή μελέτη. Όποιος θέλει να μάθει κιθάρα θα πω τις οδηγίες. Λοιπόν, τι χρειάζεται για να παίζεις κιθάρα;

Μια κιθάρα. Απλό. Θα επιλέξετε το είδος της κιθάρας που θέλετε: κλασική, ηλεκτρική, ακουστική (είναι δύσκολη), ηλεκτροκλασική, ηλεκτροακουστική. Θέλει μελέτη και πολύ εξάσκηση. Βρείτε το ωδέιο σας.

Καλή επιτυχία!!!

Ιάσων, 9,5 ετών

Πώς να κυκλοφορούμε μόνοι μας με το τραμ ή το μετρό

Τώρα που μεγαλώνω μου αρέσει το Κολωνάκι για να ψωνίζω ή να πηγαίνω για καφέ. Για να πάω στο Κολωνάκι που δεν είναι κοντά στο σπίτι μου θα ξεκινήσω με το τραμ με κατεύθυνση προς Αθήνα. Πριν μπούμε όμως στο τραμ πηγαίνουμε στο μηχάνημα και αγοράζουμε ένα εισιτήριο. Μετά λοιπόν το ακυρώνουμε στο ειδικό μηχάνημα. Κατεβαίνουμε στη στάση Σύνταγμα και μετά ρωτάμε πού είναι το Κολωνάκι για να συνεχίσουμε με τα πόδια.

Στέλιος, 15 ετών

Ο Καλύτερός μου φίλος

Ο καλύτερός μου φίλος είναι ο Γιάννης. Είναι καλό παιδί μέσα στην τάξη και υπακούει τους καθηγητές.



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

Η καταγωγή του είναι από την Αλβανία, είναι κοντός αδύνατος και όμορφος και κάνει πολλές πλάκες μέσα στην τάξη. Αλλά μια μέρα κατά λάθος έσπρωξε ένα κορίτσι από την καρέκλα και έπεσε κάτω και ήρθε η διευθύντρια και τον έψαχνε γιατί δεν ήρθε στο γραφείο της αλλά μετά είδε το λάθος του και ζήτησε συγγνώμη ότι δεν θα το ξανακάνει. Αλλά και αυτό το κορίτσι δεν έπρεπε να το κάνει ολόκληρο θέμα.

Γιάννης Φ., 13 ετών

Οι Υπερ-πετρελαιοπηγές του Μεξικού

Οι μικρές πετρελαιοπηγές στο Μεξικό αντιμετωπίζουν μεγάλα προβλήματα γιατί στον κόλπο του Μεξικού συχνά συμβαίνουν Τυφώνες όπως και ο πιο καταστροφικός που έχει συμβεί ο Voyager 334. Σ' αυτό τον Τυφώνα οι κολώνες στήριξης και εξόρυξης πε-

τρελαίου έσπασαν με αποτέλεσμα οι εγκαταστάσεις των πετρελαιοπηγών που βρίσκονταν στη θάλασσα να καταστραφούν. Μια είχε το καταστροφικό αποτέλεσμα να χτυπήσει πάνω σε μια γέφυρα αλλά είχε και το πλεονέκτημα για τους ανθρώπους να μην κατασκευάσουν άλλη πετρελαιοπηγή γιατί δίπλα στη γέφυρα αυτή υπήρχε πετρέλαιο. Ύστερα από μια μεγάλη σύσκεψη των Μεξικάνων αποφασίστηκε να κατασκευαστεί μια και-

νούργια πετρελαιοπηγή με άγκυρες ώστε να μην κουνιέται η εγκατάσταση με το όνομα Ενα 3244.

Φίλιππος, 11,5 ετών



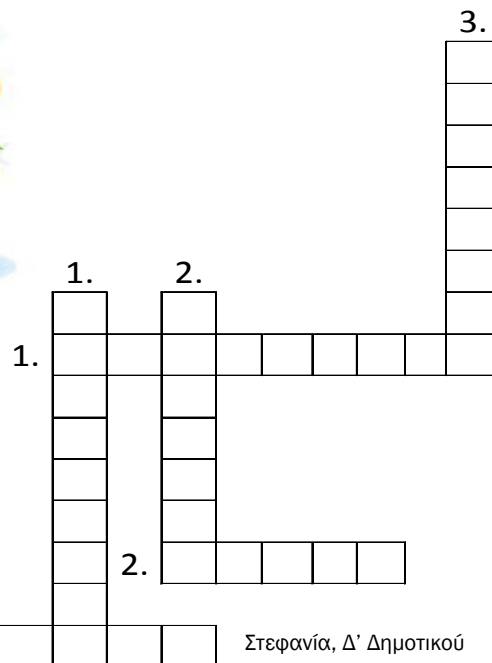
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ

Κάθετα:

- Είναι ένα πουλί το οποίο μιλάει, πετάει και ζει σε εξωτικά μέρη
- Είναι ένα τεράστιο θηλαστικό το οποίο έχει φουσητήρα
- Είναι ένα ψηλό δέντρο που βγάζει καρύδες και φυτρώνει σε εξωτικά μέρη

Οριζόντια:

- Είναι ο μεγαλύτερος ποταμός του κόσμου
- Είναι στη θάλασσα και έχει πολλά κοχύλια αν ψάξεις μέσα της
- Είναι μπλε και μέσα της ψαρεύουμε και κολυμπάμε



3.

Στεφανία, Δ' Δημοτικού

Προσεγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

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



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Σαμαρά Ναταλία
Κακάκη Μαρίνα
Σαμοΐλης Γιώργος
Βολοσυράκη Κων/να
Νίκος, 15 ετών

Χρήστος, 12,5 ετών
Ιάσων, 9,5 ετών
Σπύρος, 13 ετών
Αντρέας, 10 ετών
Στέλιος, 15 ετών
Χεριόν, Δ' Δημοτ.

Γιάννης, 13 ετών
Φίλιππος, 11,5 ετών
Στεφανία, Δ' Δημοτ.