

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

► ΚΑΠΤΑΝ-ΡΕΜΠΕΛΟΥ 1 ΚΑΙ
ΦΡΑΤΖΗ, Ν. ΚΟΣΜΟΣ
ΤΗΛ: 210-9013463

► ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ 2, ΑΛΙΜΟΣ
ΤΗΛ: 210-9965203

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

Προσέγγιση

Εταιρία ειδικής αγωγής

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

Σημείωμα του εκδότη

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΟΥ...
ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

- Ο σκοπός του κάθε γονέα δεν είναι το παιδί του να γίνει σαν και αυτόν! Είναι να γίνει καλύτερο από αυτόν!» (Πλάτωνας). Να έχει κρίση, βούληση, αποφασιστικότητα!
- Κ ανόνες: Ο απαραίτητος μηχανισμός προσανατολισμού σε κάθε οργανισμό! Πόσο μάλλον για ένα παιδί! Κανόνες δεν σημαίνει καταναγκασμός! Σημαίνει δομή και οργάνωση!
- Τ ο παιδί δεν είναι ο μικρός εμείς. Δεν σκέπτεται με τα δικά μας αυτονόητα. Ας τον αφουγκραστούμε! Μόνο έξυπνα έχει να μας πει. Μόνο σοφά στη δική μας ανάγκη για επιπέδωση.
- Ω ριμο παιδί». Και εμείς τι κάναμε για να ωριμάσει; Το φροντίσαμε; Του αφιερώσαμε χρόνο; Του μιλήσαμε; Ή το βάλαμε στον «αυτόματο πιλότο» περιμένοντας;
- Β αριέται άραγε ή του είναι δύσκολο; Γιατί ποιος θέλει να ασχολείται με κάτι δύσκολο; Για όλους μας το δύσκολο είναι βαρετό! Μήπως να του το κάναμε πιο εύκολο; Να βρίσκαμε τρόπους;
- Ρ υάκι η ζωή του παιδιού μας! Ρέει συνέχεια, γάργαρα, παιδιά, ανέμελα! Τι κι αν βιαζόμαστε; Θέλει χρόνο, υπομονή, ψυχραιμία, θαυμασμό η ζωή του!!
- Ι σως το καλύτερο δώρο για τη γιορτή του: Χρόνος μαζί του. Συνήθως θα του πάρουμε κάτι φθαρτό! Που θα το φθείρει η απουσία του «μαζί». Εμάς θέλει, όχι «αυτό»
- Ο ταν το βλέπετε να ξεκουράζεται, θυμίστε του ότι είναι το δώρο του που κουράστηκε προηγουμένως! Η ξεκούραση είναι το δικαίωμά του! Και η κούραση ο δρόμος για την απόλαυση
- Σ χολείο: Μέρος μάθησης ή διαπαιδαγώγησης; Ο σκοπός άραγε του Σχολείου είναι το άριστα ή μήπως το «πολύ καλή προσπάθεια»; Το «έκανες το καλύτερό σου» μέχρι το επόμενο ακόμα καλύτερο;

ΚΑΛΗ ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΕ ΟΛΟΥΣ!



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:



- 1 Σημείωμα του εκδότη
- 2 Κινητικά παιχνίδια για παιδιά με υπερκινητικότητα
- 2 Test για μικρούς και μεγάλους
- 3 20 συμβουλές για γονείς
- 4 10 στρατηγικές για την ενίσχυση της εκτελεστικής λειτουργικότητας
- 5 Αποκόμματα: Αριστούχος μαθήτρια
- 6 Προσαρμοστικότητα: το πρόσόν των ευτυχισμένων παιδιών
- 7-8 Η στήλη του παιδιού και του εφήβου

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

Κινητικά.... παιχνίδια για παιδιά με Υπερκινητικότητα....

Ειρήνη Θ. Ευαγγέλου, Ψυχολόγος – Ειδική Παιδαγωγός, Κέντρο Προσέγγιση



«Ο σεβασμός της ανάγκης του παιδιού με υπερκινητικότητα για κίνηση μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για το γονέα, τον εκπαιδευτικό, τον ειδικό θεραπευτή.»

Ο προγραμματισμός σύντομων διαλειμάτων αποτελεί απαραίτητη συνθήκη στην καθημερινή μελέτη των παιδιών με Δ.Ε.Π-Υ. Οι μικρές παύσεις από το διάβασμα είναι χρήσιμες, ώστε οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να «φροντίσουν» την ανάγκη του παιδιού να κινηθεί, **νωρίτερα από το ίδιο το παιδί.**

Παρακάτω παρουσιάζονται δραστηριότητες με τη μορφή παιχνιδιών, οι οποίες δίνουν στα παιδιά με Δ.Ε.Π-Υ την πολύτιμη δυνατότητα να κινηθούν σε **προκαθορισμένο χώρο** την ώρα της μελέτης, αλλά και να ολοκληρώσουν το μαθησιακό στόχο τους **κιναισθητικά.**

1. Ζητάμε από το παιδί να αναπαραστήσει με **βιωματικό τρόπο** τα βασικά σημεία του κειμένου που διάβασε (π.χ. να υποδυθεί τον κεντρικό ήρωα στη διάρκεια των βασικών γεγονότων της ιστορίας).
2. Γράφουμε τις λέξεις της ορθογραφίας σε ξεχωριστές κάρτες και τις δείχνουμε μία – μία στο παιδί. Όταν το παιδί παρατηρήσει τη λέξη στην κάρτα, θα πρέπει να σηκωθεί από το γραφείο, να κάνει ένα γύρο τρέχοντας και να επανέλθει για να γράψει τη λέξη στο χαρτί του.
3. Γράφουμε τις λέξεις – κλειδιά του μαθήματος που θέλουμε να διδάξουμε σε κάρτες και τις κρύβουμε σε διαφορετικά σημεία μέσα στο δωμάτιο του παιδιού ή την τάξη. Καλούμε το παιδί να εντοπίσει τις κάρτες με τις λέξεις μέσα στο χώρο παίζοντας το παιχνίδι του «**κρυμμένου θησαυρού**».

4. Ζητάμε από το παιδί πρώτα να παρατηρήσει για ένα λεπτό τα πράγματα που υπάρχουν στο χώρο. Στη συνέχεια του λέμε να αγγίξει συγκεκριμένο αριθμό αντικειμένων, τα οποία έχουν ένα **κοινό χαρακτηριστικό** (π.χ. άγγιξε πέντε κόκκινα πράγματα που βλέπεις μέσα στο δωμάτιο).
5. Παίζουμε με το παιδί το παιχνίδι του καθρέφτη, δηλαδή κάνουμε μία -ή περισσότερες ανάλογα με το επίπεδο δυσκολίας που έχουμε επιλέξει- κινήσεις και ζητάμε από το παιδί να τις επαναλάβει. Στη συνέχεια κάνουμε αντιστροφή ρόλων, δηλαδή το παιδί κάνει την/τις κινήσεις και εμείς μιμούμαστε.
6. Παίζουμε με το παιδί τα «αγαλματάκια ακούνητα, αγέλαστα μέρα ή νύχτα;». Μέσα από αυτό το παιχνίδι και αφού επαναληφθεί για αρκετές βδομάδες, **οι νευρικές συνδέσεις μεταξύ του εγκεφάλου και του σώματος ενισχύονται, παρέχοντας στο παιδί καλύτερο αυτοέλεγχο.**

Ο **σεβασμός** της ανάγκης του παιδιού με υπερκινητικότητα για κίνηση μπορεί να αποτελέσει πηγή έμπνευσης για το γονέα, τον εκπαιδευτικό, τον ειδικό θεραπευτή. Εντάσσοντας **κινητικά παιχνίδια** σε ένα δομημένο καθημερινό πρόγραμμα μελέτης καλύπτουμε τη φυσική ανάγκη του παιδιού για οριοθετημένη και στοχευόμενη διοχέτευση της ενέργειάς του, με δημιουργικό και ευχάριστο τρόπο.

‘Τεστ’ για μικρούς και μεγάλους...

Στη φωτογραφία βλέπετε ένα απλούστατο σχέδιο ενός σχολικού λεωφορείου, το οποίο δόθηκε σε παιδιά νηπιαγωγείου, προκειμένου να το περιεργαστούν και στη συνέχεια να απαντήσουν σε ένα ερώτημα.

Αφού, λοιπόν, είδαν λίγη ώρα την εικόνα, κλήθηκαν να απαντήσουν στην εξής απλή(!) ερώτηση: «Προς ποια κατεύθυνση νομίζετε ότι πηγαίνει το λεωφορείο που βλέπετε και γιατί; Δεξιά ή αριστερά;

Το 90% και παραπάνω απάντησε σωστά, τεκμηριώνοντας, μάλιστα, και την απάντησή (σας υπενθυμίζω ότι πρόκειται για 5χρονα)! «Μα τόσο απλό είναι!», σκέφτηκαν όλοι και είπαν να κάνουν το τεστ και στους μεγάλους!

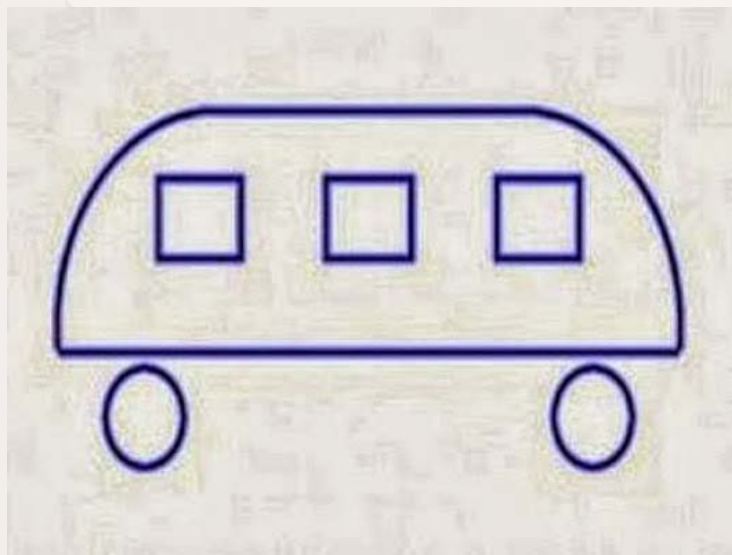
Έδωσαν, λοιπόν, την ίδια εικόνα στα... μεγάλα παιδιά, τα οποία κλήθηκαν και αυτά με τη σειρά τους να απαντήσουν στο ίδιο ερώτημα! Ε, τους έδωσαν λίγο χρόνο παραπάνω να σκεφτούν...

Το αποτέλεσμα; Ελάχιστοι απάντησαν σωστά, ενώ οι περισσότεροι... κατάπιαν τη γλώσσα τους! Για άλλη μία φορά, λοιπόν, οι μικροί «μπόμπιρες» μάς έβαλαν τα γυαλιά (σ.σ. βάζω και τον εαυτό μου μέσα!)

Δείτε καλά τη φωτογραφία και θα σας προέτρεπα, μάλιστα, να την ξαναδείτε... Δύσκολο να αποφασίσετε αν το λεωφορείο πηγαίνει δεξιά ή αριστερά, ε; Κοιτάξτε πάλι... Άντε δώστε μια τυχαία απάντηση!

«Το λεωφορείο πηγαίνει προς τα αριστερά... γιατί δεν φαίνεται η πόρτα για να μπεις στο λεωφορείο!», απάντησαν τα 5χρονα με μια φωνή... Πώς αισθάνεσαι τώρα; Χάλια, ε; Ξέρω, και εγώ το ίδιο!

πηγή: <http://www.with.gr>



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



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

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

2. Κλείσε το κινητό σου όταν μπαίνεις στο σπίτι

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

3. Να θυμάσαι το «Φαινόμενο του Σπασμένου Μπισκότου»

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

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

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

5. Ρίξε τους ρυθμούς

«Προσπαθήστε να επικρατούν στο σπίτι σας χαλαροί ρυθμοί», λέει η Δρ. Γιοχάνα Έργουιτς, σύμβουλος γονέων στη μη κερδοσκοπική οργάνωση Resources for Infant Educators. Γιατί πρέπει να αλλάξετε πάνα στο μωρό μέσα σε μισό λεπτό; Αφιερώστε χρόνο σε ό,τι κάνετε, εξηγώντας στο παιδί τι συμβαίνει σε κάθε βήμα της διαδικασίας και περιμένοντας τη δική του αντίδραση. Με αυτό τον τρόπο, ακόμα και μια βαρετή δουλειά του σπιτιού μπορεί να γίνει μια ευκαιρία να δεθείτε με τα παιδιά σας και να τα κάνετε να σας εμπιστεύονται.

6. Μην αγχώνεσαι όταν κλαίει

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

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

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

8. Άρχισε να συνηθίζεις να ζεις με ενοχές

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

9. Παραδέξου τα λάθη σου

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

10. Άσε το παιδί να αναπτύξει τη δική του προσωπικότητα

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

11. Δώσε του τον έλεγχο σε κάποια πράγματα

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

12. Δίδαξέ του πώς να διαχειρίζεται την απογοήτευση

Η ζωή είναι γεμάτη απογοητεύσεις και το παιδί πρέπει να το μάθει αυτό από μικρή ηλικία. Ακόμα κι αν σας είναι δύσκολο να το βλέπετε να πικραίνεται, αφήστε το να το βιώσει. Εάν, για παράδειγμα, ο πύργος που φτιάχνει με τα τουβλάκια του γκρεμιστεί, κατανοήστε πόσο δυσάρεστο είναι για το παιδί (βλ. Νο 3), αφήστε το να κλάψει εάν θέλει (βλ. Νο 6) και δείξτε του με ποιο τρόπο μπορεί να τον ξαναφτιάξει πιο γερό!

13. Ο ύπνος είναι σημαντικός

Ο ύπνος είναι απαραίτητος για την εξέλιξη του εγκεφάλου, τη συγκέντρωση, την ανάπτυξη και την ξεκούραση του παιδιού.

14. Ποτέ μην προσπαθήσεις να εξαπατήσεις ένα παιδί

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

(συνέχεια)

15. Οι εκρήξεις θυμού δεν σημαίνουν ότι κάτι κάνεις λάθος

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

16. Κάποια πράγματα πρέπει να είναι σταθερά

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

17. Διάλεξε ποιες μάχες θα δώσεις

Πειράζει πραγματικά εάν θέλει να βάλει πάλι το ίδιο μπλουζά-

κι; Ή εάν πιάσει την πίτα με το χέρι στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι με τα πεθερικά; Σκεφτείτε τότε κάτι είναι τόσο σημαντικό που σηκώνει αντιρρήσεις και τότε μπορείτε απλώς να αφήσετε το παιδί να κάνει ό,τι το ευχαριστεί.

18. Μην λες σε ένα παιδί τι πρέπει να νιώθει

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

19. Μην τα παίρνεις όλα σοβαρά

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

20. Οι αγκαλιές και τα φιλάκια κάνουν μόνο καλό

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

Πηγή: www.imommy.gr

10 έξυπνες στρατηγικές για την ενίσχυση των δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργικότητας στα παιδιά

Μετάφραση-Επιμέλεια στα Ελληνικά:
Μάρθα Τσακίρη, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η εκτελεστική λειτουργικότητα αναφέρεται στις συμπεριφορές αυτο-ρύθμισης που έχουμε και οι οποίες είναι απαραίτητες στην καθοδήγηση της συμπεριφοράς μας ώστε να ακολουθήσουμε κανόνες και να επιτύχουμε τους στόχους μας.

Τυπικά στα παιδιά, υπάρχουν 3 βασικά συστατικά της Εκτελεστικής Λειτουργικότητας:

1. **Η Εργαζόμενη Μνήμη:** η ικανότητα συγκράτησης πληροφοριών στο μυαλό τους και η χρήση αυτών (οργάνωση, σχεδιασμός).
2. **Ο Ανασταλτικός Έλεγχος:** η ικανότητα ελέγχου (σταμάτημα, παύση) σκέψεων και παρορμήσεων ενώ είναι ικανά να αντισταθούν σε αντιπερισπασμούς, πειρασμούς και συνήθειες, ενώ παράλληλα σκέφτονται πριν να δράσουν.
3. **Η Γνωστική Ευελιξία:** η ικανότητα αλλαγής μηχανισμών και προσαρμογής σε νέους κανόνες, απαιτήσεις και προοπτικές.

Η απλή δράση της «εναλλαγής σειράς» απευθύνεται σε όλα αυτά τα συστατικά της εκτελεστικής λειτουργικότητας. Βοηθήστε το παιδί σας να σταματήσει ό,τι κάνει και αφήστε ένα άλλο παιδί να πάρει τον έλεγχο (ανασταλτικός έλεγχος)- όταν είναι η σειρά του και πάλι, θα πρέπει να θυμάται τι πρέπει να κάνει (εργαζόμενη μνήμη)- ξαναξεκινήστε το παιχνίδι και στην περίπτωση ένταξης ενός ακόμη παιδιού στην ομάδα και στην αλλαγή των κανόνων, βοηθήστε το να προσαρμοστεί ξανά (γνωστική ευελιξία).

Μερικές δραστηριότητες που θα βοηθήσουν στην άνθιση της εκτελεστικής λειτουργικότητας του παιδιού σας είναι οι εξής:

1. **Κου-Κου-Τζα:** αυτό προκαλεί το μωρό σας να θυμάται ποιός κρύβεται (εργαζόμενη μνήμη) και διδάσκει τον αυτοέλεγχο κατά την αναμονή της επανεμφάνισης του ενήλικα.
2. **Τραγούδια με Χειρομορφές:** π.χ. «πλάθω κουλουράκια». Η προβλέψιμη ομοιοκαταληξία αναπτύσσει την εργαζόμε-

νη μνήμη καθώς αυξάνει την οικειότητα με το ρυθμό και την αναστολή (παύση) των αναμενόμενων αντιδράσεων του.

3. **Παιχνίδια κατά τα οποία «παγώνει» η κίνηση:** π.χ. «αγαλματάκια ακίνητα», «1,2,3 στοπ!». Αυτό απαιτεί αναστολή της δράσης/ κίνησης.

4. Αφήγηση του παιχνιδιού του παιδιού:

αυτό βοηθάει το παιδί να καταλάβει πως η γλώσσα σχετίζεται με τις πράξεις και πως οι ερωτήσεις για το τι πρόκειται να συμβεί μπορούν να το βοηθήσουν να σχεδιάσει την επόμενη κίνηση του (σχεδιασμός και οργάνωση).

5. **UNO:** η εναλλαγή μεταξύ χρωμάτων και αριθμών βοηθάει στην εξάσκηση της γνωστικής ευελιξίας.

6. **Μαγείρεμα:** η αναμονή για οδηγίες (αναστολή), η προσπάθεια να θυμάται τις

οδηγίες (εργαζόμενη μνήμη) και η ακολουθία των βημάτων (παρεταταμένη προσοχή) βοηθούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργικότητας.

7. **Αθλήματα:** η ακολουθία κανόνων και η γρήγορη λήψη αποφάσεων κάνουν τα αθλήματα μια υπέροχη δραστηριότητα για το χτίσιμο των δεξιοτήτων εκτελεστικής λειτουργικότητας.

8. **Μουσική, τραγούδι και χορός:** η διατήρηση της μουσικής/ των στίχων/ της χορογραφίας στο μυαλό (εργαζόμενη μνήμη) αναπτύσσουν τις δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργικότητας.

9. **Παζλ:** αυτά αναπτύσσουν τις δεξιότητες εκτελεστικής λειτουργικότητας σε όλες τις ηλικίες ενισχύοντας τη σκέψη για τα σχήματα και τα χρώματα που χρειάζονται (σχεδιασμός και οργάνωση) ώστε να ολοκληρωθεί το παζλ.

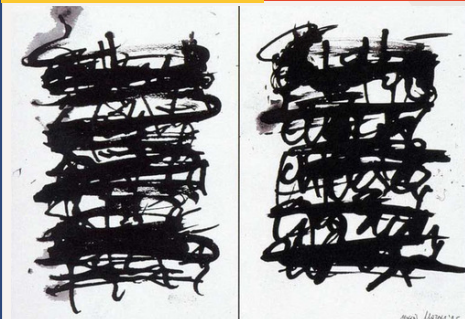
10. **Η αφήγηση ιστορίας και το φανταστικό παιχνίδι:** τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν φυσικά να χρησιμοποιούν καθημερινά αντικείμενα σαν κάτι δημιουργικό π.χ. ένα τουβλάκι σαν αυτοκίνητο (γνωστική ευελιξία).

Πηγή: developingchild.harvard.edu, <http://nspt4kids.com/parenting/10-smart-strategies-foster-childs-executive-functioning-skills/>



ΑΠΟΚΟΜΜΑΤΑ...

Αριστούχος Μαθήτριά...



Η γυναίκα που καθόταν δίπλα μου στη συναυλία στο Ηρώδειο, μια δροσερή και ξάστερη βραδιά του Σεπτεμβρίου, έμοιαζε να μην έχει στερηθεί ποτέ τίποτα. Τα ρούχα, τα μαλλιά της, η εξωτερική εικόνα της γενικότερα – οι κινήσεις, ο τρόπος που καθόταν στις κερσίδες – μαρτυρούσε πως επρόκειτο για έναν άνθρωπο που είχε μεγαλώσει σε περιβάλλον με οικονομική άνεση, σπουδές πιθανόν κ.λπ.

Μετά την πρώτη εντύπωση, δεν έδωσα σημασία. Μιλούσα με τους φίλους μου, αλλά και γιατί σε μέρη όπως αυτό μου αρέσει να παρατηρώ τον κόσμο που μπαίνει, να βλέπω την προσμονή στις κινήσεις και στα μάτια τους για το ακρόαμα και τη μαγεία που θα δημιουργήσει – έχω και τη δική μου αδημονία για τη μουσική ή το θέαμα... Ωστόσο, άθελά μου έπιασα τη συζήτηση της «γειτόνισσάς» μου στην κερσίδα. Μιλούσε υπερήφανη για το κοριτσάκι της, που πηγαίνει στην Τρίτη Δημοτικού και ήδη έχει δείξει ότι θα είναι «πολύ καλή μαθήτριά, αριστούχος. Της αρέσει να διαβάζει, θέλει να είναι πρώτη στην τάξη. Μάλιστα, δεν καταδέχεται ποτέ να τη μαλώσουν για λάθος ή αταξία». Η συντροφιά της επιδοκίμασε τις επιδόσεις του παιδιού και, όσο πιο διακριτικά μπορούσα, άρχισα να παρατηρώ με μεγαλύτερη προσοχή τη διπλανή μου. Στα χέρια της κρατούσε ένα κινητό τηλέφωνο και κάθε τόσο, με την ίδια νευρική κίνηση, έλεγχε κλήσεις και μηνύματα. Η ταξιθέτρια την παρακάλεσε να απενεργοποιήσει τη συσκευή – ξεκινούσε η συναυλία. Απολογήθηκε ευγενικά, λέγοντας πως μιλούσε με το σπίτι της. Ήθελε να βεβαιωθεί ότι κοιμήθηκε η κόρη της. Η ταξιθέτρια έφυγε και η συναυλία άρχισε.

Οι νότες και οι στίχοι μάς τύλιξαν και όλοι σύντομα βυθιστήκαμε στη μαγεία που περιμέναμε. Όχι ακριβώς όλοι. Η διπλανή μου κάθε τόσο έβγαζε το κινητό από την τσέπη της και αντάλλαζε μηνύματα. Στο διάλειμμα τηλεφώνησε: «Τι ώρα κοιμήθηκε; Τα μαθήματά της τα τελείωσε; Και τα γερμανικά; Έφαγε; Μα, της είχα πει στις 9 ακριβώς να έχει πέσει για ύπνο...». Δεν άκουσα περισσότερα – έριξα μια νοητή κουρτίνα αποφασισμένη να απολαύσω τη βραδιά. Δεν θα επέτρεπα σε μια άγνωστη να μου προκαλέσει άγχος. Το γεγονός όμως ήρθε στο μυαλό μου διαβάζοντας στον Observer την εμπειρία μιας αριστούχου και τελειομανούς μαθήτριάς, που κατόρθωσε να μπει στο Πανεπιστήμιο του Κέμπριτζ, αλλά από την πίεση –πραγματική ή δημιουργημένη στο μυαλό της– κατέρρευσε, με βαριά κατάθλιψη και διατροφικές διαταραχές. Θυμήθηκα και ένα κορίτσι που ήξερα από μικρή: άριστη μαθήτριά (ο μέσος όρος των βαθμών της δεν έπεσε ποτέ κάτω από 19,5), δεν πήγε ποτέ σε πάρτι συμμαθητών γιατί δεν ήθελε να αποσπάται, δεν έκανε βόλτες με φίλες – δεν μιλάμε για σκισασαρχείο. «Έχεις καιρό», της έλεγε ο μπαμπάς της και την είχε πείσει... Δεν τελείωσε ποτέ το Πανεπιστήμιο. Παρουσίασε σοβαρές ψυχολογικές διαταραχές στα φοιτητικά της χρόνια και ακόμα παλεύει μαζί τους, χρόνια μετά.

Ειλικρινά δεν ξέρω τι είναι αυτό που «δημιουργεί» τους τελειομανείς ανθρώπους. Είναι αλήθεια ότι η μελέτη, η αφοσίωση σε ένα στόχο και η σκληρή δουλειά φέρνουν αποτελέσματα, ενώ κάποιοι χρειάζονται λίγο σπρώξιμο για να πάνε πιο πέρα. Επίσης, χωρίς ανθρώπους αφιερωμένους στο έργο τους δεν θα είχε προχωρήσει κανένας τομέας της επιστήμης και της τεχνολογίας. Ωστόσο, μεγαλουργούν όσοι αγαπούν βαθιά το αντικείμενό τους και το έχουν επιλέξει συνειδητά.

Η εμμονή με την αριστεία είναι παλιό φαινόμενο. Τα παιδιά, όμως, που ζουν υπό τόση πίεση προλαβαίνουν να ονειρευτούν; Να γελάσουν με την καρδιά τους; Να κάνουν σχέδια που γεννήθηκαν από την ψυχή τους και όχι από τις προβολές άλλων; Πώς θα αντέξουν ένα χτύπημα πέρα από τον έλεγχό τους; Μια απόλυση, μια ασθένεια, ένα χωρισμό; Ένας ειδικός της ψυχικής υγείας θα μπορούσε να δώσει απαντήσεις. Για ένα μόνο είμαι βέβαιη: δεν θα ήθελα να είμαι στη θέση της μικρής που κάνει τόσο περήφανη τη μαμά της. Αφήστε που ούτε εκείνη χάριζε τη συναυλία....

Της Αρχοντίας Κατσούρα

Η Εφημερίδα των Συντακτών, Κυριακή 12 Οκτωβρίου

Προσαρμοστικότητα! Το «προσόν» των ευτυχισμένων παιδιών!

Αναμφίβολα η προσαρμοστικότητα αποτελεί μια από τις σημαντικότερες δεξιότητες για να αντιμετωπίσει το παιδί μας αποτελεσματικά όλες τις δύσκολες καταστάσεις στη ζωή!

Δεν είναι δυνατόν να προστατέψουμε τα παιδιά μας από τις αναποδιές της ζωής, αλλά μπορούμε να το μάθουμε να προσαρμόζεται στις καταστάσεις, αλλάζοντας τον τρόπο που σκέφτεται. Η σχολική σύμβουλος Jenna Bilmes στο βιβλίο της Beyond Behavior Management: The Six Life Skills Children Need μας δείχνει τα βήματα για να βοηθήσουμε το παιδί μας να αποκτήσει την πολύτιμη δεξιότητα της ευελιξίας.

Είναι όλα τα παιδιά το ίδιο προσαρμοστικά; Εννοείται πως όχι. Κάποια παιδιά χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να νιώσουν άνετα σε νέα μέρη ή καταστάσεις ή ανθρώπους. Τα παιδιά αυτά δύσκολα ανέχονται αλλαγές στη ρουτίνα τους και νιώθουν άβολα όταν εντάσσονται σε νέες δραστηριότητες και σχολίες. Ακόμα και έτσι όμως, τα παιδιά που αργούν να προσαρμοστούν, τις περισσότερες φορές στο τέλος τα καταφέρνουν!

Έρευνες δείχνουν πως τα παιδιά που αργούν να προσαρμοστούν, τα πηγαίνουν πολύ καλά με τις προβλέψιμες καταστάσεις και με τις ρουτίνες τους, είναι λιγότερο πιθανό να εμπλακούν σε επικίνδυνες καταστάσεις και επηρεάζονται λιγότερο από την επιρροή των συνομηλίκων τους. Απλά χρειάζονται περισσότερο χρόνο!

Από την άλλη πλευρά, υπάρχουν παιδιά που είναι πολύ πιο ευέλικτα και δε φαίνονται να δυσκολεύονται όταν έρχονται αντιμέτωπα με νέες καταστάσεις και πράγματα, ή όταν γίνονται αλλαγές στο πρόγραμμά τους. Μπορεί να πηγαίνουν ομαλά από τη μία δραστηριότητα στην άλλη και να απολαμβάνουν τις αλλαγές! Αν και αυτά τα παιδιά είναι πιο εύκολα για τους γονείς, μπορεί να αντιδρούν πιο γρήγορα και να είναι παρορμητικά, με αποτέλεσμα να χρειάζονται ενθάρρυνση για να σκέφτονται πριν ενεργήσουν!

Τι μπορούμε να κάνουμε για να τα βοηθήσουμε το παιδί να αποκτήσει προσαρμοστικότητα:

Μιλήστε του για την αλλαγή

Το πρώτο που πρέπει να κάνουμε είναι να τα βοηθήσουμε να εκτιμούν με ρεαλιστικό τρόπο τα θετικά και τα αρνητικά μιας κατάστασης που φέρνει αλλαγές. Η αλλαγή στη θετική της εκδοχή, μπορεί να βοηθήσει την αύξηση της εμπειρίας και να φέρει ανανέωση. Η αλλαγή που συνοδεύεται με εμπόδια, σημαίνει πως κάποιος πρέπει να ενεργήσει με τέτοιο τρόπο έτσι ώστε να αλλάξει τη ζωή του προς το καλύτερο.



Βοηθήστε το να εκφράσει τα συναισθήματά του

Οι γονείς αρχικά πρέπει να παρατηρήσουν το πώς αντιδρά το παιδί στην προοπτική της αλλαγής. Όταν το παιδί αντιμετωπίζει μια καινούρια κατάσταση, είναι σημαντικό οι γονείς να το ενθαρρύνουν να μιλήσει για αυτά που νιώθει. Αν το παιδί δυσκολεύεται να περιγράψει τα συναισθήματά του, μπορούν να χρησιμοποιήσουν παραδείγματα, ιστορίες ή βιβλία όπου ο πρωταγωνιστής βιώνει μια παρόμοια κατάσταση.

Δείξτε κατανόηση

Επίσης σημαντικό είναι, να προσπαθήσουν οι γονείς να ανακαλύψουν το πώς αντιλαμβάνεται το παιδί την κατάσταση. Τα συναισθήματα που βιώνει το παιδί, συνδέονται άμεσα με την κατανόηση του τι συμβαίνει. Αν για παράδειγμα το παιδί πρόκειται να αλλάξει σχολείο και έχει πείσει τον εαυτό του ότι τα άλλα παιδιά δε θα το κάνουν παρέα, είναι λογικό να αισθάνεται λύπη και φόβο.

Διδάξτε του την αισιοδοξία!

Οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί να οραματιστεί ένα θετικό αποτέλεσμα και να το ενθαρρύνουν να σκεφτεί όλες τις υπέροχες δυνατότητες που μπορεί να φέρει μία αλλαγή. Η αισιοδοξία στη σκέψη είναι κάτι που μπορούν να καλλιεργήσουν οι γονείς στα παιδιά μέσα από το δικό τους παράδειγμα και στάση απέναντι στις αλλαγές και στις δυσκολίες!

Ενισχύστε την αυτοπεποίθηση του

Η πίστη του παιδιού στις δικές του δυνατότητες σχετίζεται με την αυτοπεποίθηση. Ενισχύστε την αυτοπεποίθησή του εστιάζοντας στα καλύτερα στοιχεία του, και αφήστε το να τα κατανοήσει και το ίδιο. Επιβραβεύστε το με ειλικρίνεια, αλλά μην το πιέζετε να κάνει παραπάνω πράγματα από αυτά που μπορεί να διαχειριστεί.

Δώστε του συναισθηματική ασφάλεια

Η ανάπτυξη στενών δεσμών τόσο με την οικογένεια όσο και άλλους ανθρώπους δημιουργεί την αίσθηση της ασφάλειας. Δημιουργήστε το αίσθημα

της συναισθηματικής ασφάλειας στο σπίτι σας και επιτρέψτε την έκφραση όλων των συναισθημάτων, έτσι ώστε το παιδί να αισθάνεται άνετα αν βιώσει ένα αρνητικό συναίσθημα σε μια δύσκολη κατάσταση.

Διδάξτε του την ηθική

Τα παιδιά χρειάζεται να αναπτύξουν ένα στέρεο, προσωπικό σύστημα αξιών και αρχών για να ξεχωρίζουν το σωστό από το λάθος, να διαμορφώσουν μια θετική συμπεριφορά προς τους άλλους αλλά και να νοιάζονται για αυτούς. Για να ενδυναμώσετε το χαρακτήρα του παιδιού, προσδιορίστε με ποιους τρόπους η κάθε συμπεριφορά επηρεάζει τους άλλους, βοηθήστε το παιδί σας να αναγνωρίσει τον εαυτό του ως ένα άτομο που νοιάζεται για τους άλλους και βασικά αποφύγετε τα στερεότυπα ή τις μισαλλόδοξες πεποιθήσεις.

Πηγή: www.iimommy.gr

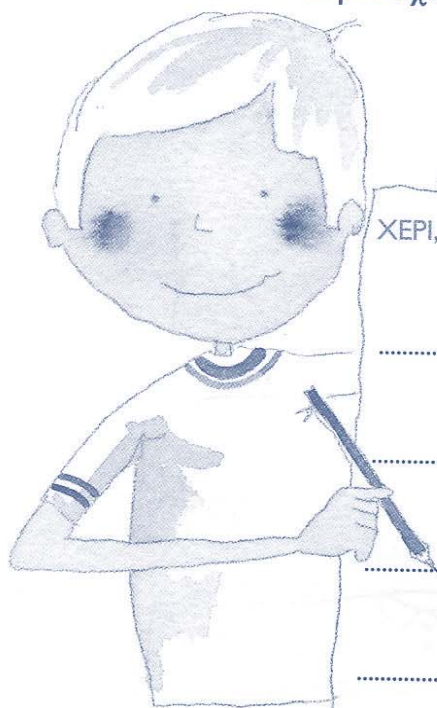


Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ



Βοήθησέ μας να συνθέσουμε από ένα τετράστιχο χρησιμοποιώντας τις λέξεις που μας έδωσε η δασκάλα στο σχολείο. Στην αρχή ταίριαξε τις λέξεις ενώνοντας αυτές που τελειώνουν το ίδιο. Στη συνέχεια σύνθεσε τα τετράστιχα.



ΧΕΡΙ, ΑΣΤΕΡΙ, ΕΥΧΗ, ΑΛΗΘΙΝΗ



ΧΑΡΑ, ΠΑΙΔΙΑ, ΠΟΛΛΑ, ΠΟΥΛΙΑ



«ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΧΩΡΙΟ

Στην Αλβανία έχω πολλά παιχνίδια και έχω μεγάλο ποδήλατο. Εκεί πηγαίνω πολλές βόλτες στην παραλία. Στην παραλία πίνω αναψυκτικό. Μου αρέσει πολύ το χωριό μου που έχω μεγάλο σπίτι.

Ελένη, 10 ετών

είπαν πως είναι Θηλυκό. Χάρηκα τόσο πολύ για δεύτερη φορά. Επίσης μας είπε πως γεννήθηκε 10 Αυγούστου. Την βάφτισα Ζιζέλ. Την αγαπώ πάρα πολύ και δεν την αλλάζω με τίποτα. I love you Ζιζέλ.

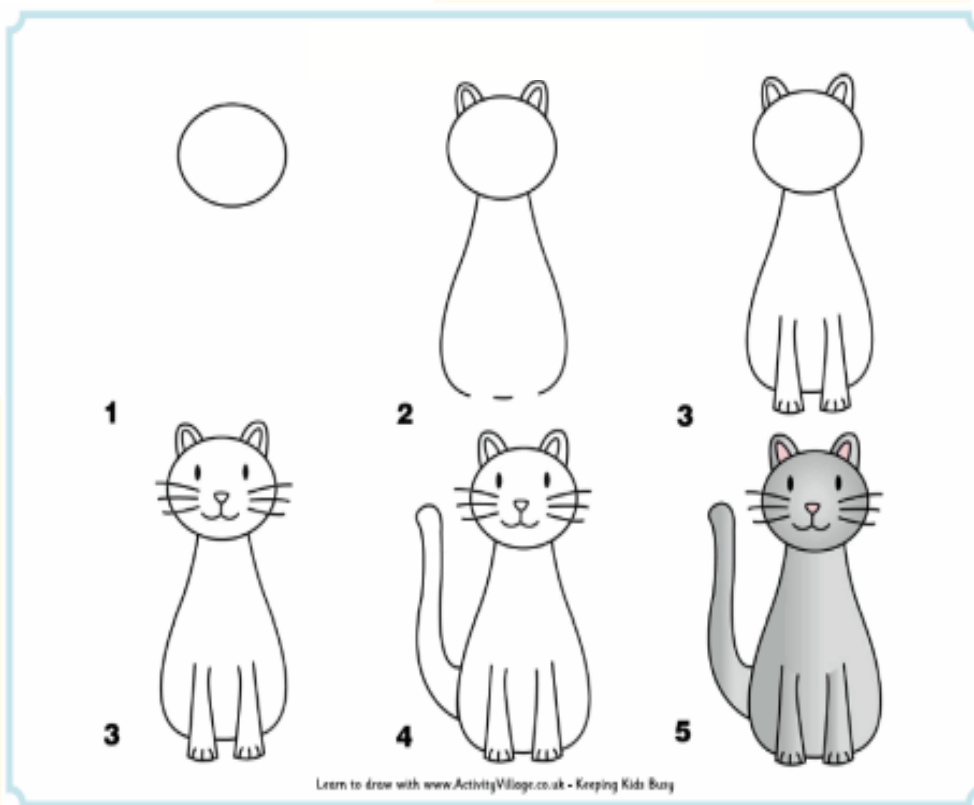
Στεφανία, Ε' Δημοτικού

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΙΑΣ ΜΠΕΜΠΑΣ ΓΑΤΟΥΛΑΣ

Μια μέρα ξεκινήσαμε να πάμε μια βόλτα στο χωριό. Εκεί μια φίλη μου είχε ένα γατάκι (ράτσα Σιάμ Περσική). Αυτό το γατάκι το είχε πάρει από την ξαδέρφη της μαμάς της. Επίσης μου είπε ότι είχε κάνει άλλα τρία ίδια (μαύρα πατουςάκια, ουρά και μύτη και άσπρο το υπόλοιπο). Τα γατάκια ήταν εφτά. Η μαμά μου της είπε να πει στην ξαδέρφη της να δει αν έχει άλλο γατάκι. Προσευχόμουν κάθε βράδυ να έχει ένα και να είναι Θηλυκό. Τότε η προσευχή μου βγήκε αληθινή και μας είπαν πως έχει άλλο! Και τότε εγώ χάρηκα τόσο πολύ που πήδηξα στο ταβάνι. Ήταν η καλύτερη μέρα της ζωής μου. Όταν την πήραμε και την πήγαμε στον κτηνίατρο μας

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Μάθε πώς να ζωγραφίσεις εύκολα μια γατούλα!



Προσέγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Βουρλιόγκα Βασιλική
Κοκμοτός Παναγιώτης
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,
Ευαγγέλου Ειρήνη
Τσακίρη Μάρθα
Ελένη, 10 ετών
Στεφανία, Ε' Δημοτικού