



## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Σημείωμα του εκδότη .....	1
Κάνοντας δραστηριότητες με γιορτινή διάθεση..	2
Σας προτείνουμε...ο Λόγος του Βασιλιά.....	2
3D ταινίες: Μια απολαυστική εμπειρία αλλά όχι για όλους.....	2
Γεννημένο ντροπαλό .....	3
Όλοι έχουν δικαίωμα..ΑμεΑ sex .....	4
Ένα Χριστουγεννιάτικο καράβι. ....	4
Η επίδραση του παιχνιδιού στην ομιλία.....	5
Κάποιοι χαίρονται ..κάποιοι όχι τα Χριστούγεννα .....	5
Οι εκπλήξεις των Χριστουγέννων .....	6
Παγκόσμια ημέρα αναπηρίας <<επιστρέφω αμέσως>> .....	7
Γιατί μελαγχολούμε τα Χριστούγεννα.....	8

## Σημείωμα του εκδότη

γράφει ο Τάσος Μώκας

Καλήν εσπέρα άρχοντες, ας είναι ο ορισμός σας,

Χριστού τη θεία Γέννηση, να πω στο αρχοντικό σας.....



### Ποιος είναι ο Άι Βασίλης

Ο Άι Βασίλης αποτελεί σήμερα μια διεθνή λαογραφική μορφή η οποία διανέμει δώρα σε παιδιά και ενήλικους. Είναι κυρίαρχο πρόσωπο του εορτασμού της Πρωτοχρονιάς και των Χριστουγέννων. Η γνωστή παρουσία του με κόκκινη στολή, λευκή γενειάδα, τα γυαλιά του, πάντα χαμογελαστός με το σάκο με τα δώρα, πάνω σε έλκηθρο που το σέρνουν ζωηρά ελάφια ή τάρανδοι αποτελεί σήμερα σε παγκόσμια κλίμακα τον πλέον αγαπημένο ήρωα των παιδιών τις ημέρες αυτών των εορτών ακόμη και σε χώρες μη Χριστιανικές. Για τους Ορθόδοξους χριστιανούς ο Άγιος Βασίλης είναι ο Μέγας Βασίλειος, ο οποίος έζησε στη Καππαδοκία που αφιέρωσε σχεδόν όλη του τη ζωή στη βοήθεια προς τον συνάνθρωπο και που θεωρείται στη παγκόσμια ιστορία ως ο εμπνευστής αλλά και πρώτος δημιουργός της οργανωμένης

φιλανθρωπίας. Στη Δύση το πρόσωπο του Αγίου Βασιλείου έχει ταυτιστεί με την ιστορία του Αγίου Νικολάου που φημιζόταν για τη γενναιοδωρία του. Στην ιστορία του Αγίου Νικολάου οι βόρειοι λαοί έχουν προσθέσει στοιχεία των δικών τους παραδόσεων (τάρανδο, έλκηθρο, άστρο του Βορρά, μεγάλες κάλτσες κλπ) μια κουλτούρα που τον συνοδεύει μέχρι και σήμερα. Στα ελληνικά δεδομένα η μετατροπή αυτή φαίνεται να πέρασε περίπου στη δεκαετία του 1950-1960, κυρίως στον αστικό πληθυσμό από τους «συγγενείς» μετανάστες που με τις ευχητήριες κάρτες τους εισήγαγαν τον «Δυτικό» Άι-Βασίλη.



2ΗΜΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΣΤΗΝ ΠΑΤΡΑ  
Δυσπραξίας

31 Ιανουαρίου - 1 Φεβρουαρίου 2015

Απεύθυνεται σε:  
• Λογοθεραπευτές  
• Εργοθεραπευτές  
• Ειδικούς Παιδαγωγούς

Κόστος: 225,00 (συμμ. ΦΠΑ)  
Επιταγή/Χρεώστρα  
• Στεφανάκη επί Σόλωνος 100, 1ος όροφος  
Παλαιόφωρα  
• Πρωτεύουσα  
• Κέντρο Εκπαίδευσης  
• Πρώην Σχολείο

Εισηγητής  
Αλέξανδρος Στράτος  
Εργοθεραπευτής SI.T

Πληροφορίες - Εγγραφές:  
Κιβώτος Εξελίξης  
Τηλ: 26650 21186



## Κάνοντας δραστηριότητες με γιορτινή διάθεση!



γράφει η Ηλιάννα Λώλου

Φέτος, ας προσπαθήσουμε να «δημιουργήσουμε αναμνήσεις» στα παιδιά μας, όμορφες στιγμές που θα θυμούνται όταν μεγαλώσουν. Μερικές φορές, νοιαζόμαστε τόσο να τους δώσουμε, αυτό, που ποτέ δεν είχαμε μεγαλώνοντας, ενώ παραμελούμε να τους δώσουμε αυτό που είχαμε. Ας δούμε κάποιες απλές ιδέες που δεν κοστίζουν :

1. Στολίστε όλο το σπίτι, μικροί και μεγάλοι! Ζητήστε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν χριστουγεννιάτικες ζωγραφιές και στολίστε τις παντού στο σπίτι. Φτιάξτε μαζί χριστουγεννιάτικες κατασκευές!
2. Διοργανώστε βραδιά ύπνου κάτω από το Χριστουγεννιάτικο δέντρο. Μεταφέρετε στρώματα, σκεπάσματα, χριστουγεννιάτικα βιβλία και κοιμηθείτε στρωματσάδα αφήνοντας τα φωτάκια ανοιχτά όλο το βράδυ.
3. Φτιάξτε χριστουγεννιάτικη ατμόσφαιρα: βάλτε να παίζει στο σπίτι χριστουγεννιάτικη μουσική, θα βρείτε κάθε είδους, όπως παιδικές χορωδίες κ.α.
4. Κάντε μία εξόρμηση στη φύση για να μαζέψετε κλαδιά, κουκουάρια, βελανίδια ώστε να τα χρησιμοποιήσετε στο στολισμό του σπιτιού. Το σπίτι θα γεμίσει χρώματα και αρώματα!
5. Πείτε οικογενειακά τα κάλαντα! Επισκεφτείτε τα σπίτια της γειτονιάς και του παππού και των κοντινών συγγενών και φίλων και πείτε τους τα κάλαντα! Σίγουρα

θα τους ενθουσιάσετε! (Δεν χρειάζεται να είναι πρωί πρωί την παραμονή, ούτε να περιμένετε κάτι πέρα από κέρασμα!!!!)

6. Την τελευταία μέρα του χρόνου, καθίστε δίπλα στο Χριστουγεννιάτικο δέντρο, δείτε φωτογραφίες, ανοίξτε το βάζο των αναμνήσεων για να ξαναθυμηθείτε τις καλύτερες στιγμές της χρονιάς που πέρασε. Και βέβαια κάντε σχέδια και όνειρα για τη νέα χρονιά!

7. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χαρίσουν κάποια από τα παιχνίδια τους σε άλλα παιδάκια. Ακόμα καλύτερα όμως είναι να συμμετάσχουν πιο ενεργά σε μία φιλανθρωπική δράση. Η προσπάθεια, θα ήταν καλό να συνεχιστεί κατά τη διάρκεια όλης της χρονιάς.

8. Δωράκι ελάχιστης αξίας που θα φέρει χαμόγελα: Φτιάξτε ένα μικρό πακετάκι με καραμέλες, σοκολατάκια ή μπισκότα και το κρεμάστε το στο χερούλι της πόρτας κάποιου γείτονα. Μη γράψετε όμως σημείωμα, αφήστε τον να αναρωτιέται!

9. Φτιάξτε το δικό σας «οικογενειακό» έθιμο. Μπορείτε να βρείτε μια δραστηριότητα που θα χαρακτηρίζει τη δική σας οικογένεια τις μέρες των εορτών και που κάθε χρόνο θα ανυπομονείτε να ξαναζήσετε! Μπορεί να είναι πολύ απλό, από το να ανοίξετε τα δώρα, να φτιάξετε όλοι μαζί το αγαπημένο σας γλυκό, να παίξετε όλοι ένα παιχνίδι ή να πάτε διακοπές σε ένα αγαπημένο μέρος.

10. Τέλος, θυμηθείτε μαζί με τα παιδιά αγαπημένους συγγενείς και φίλους που ζουν μακριά σας και στείλτε τις ευχές σας με κάρτες, τηλέφωνο ή και email!

Η μουσικοθεραπεία μειώνει την κατάθλιψη σε παιδιά και εφήβους

Σας προτείνουμε...Ο Λόγος του Βασιλιά

γράφει ο Τάσος Μώκας



Η ταινία **Ο Λόγος του Βασιλιά** (*The King's Speech*) αποτελεί Βρετανική δραματική, ιστορική και βιογραφική ταινία παραγωγής 2010 σε σκηνοθεσία του Τομ Χούπερ και σενάριο του Ντέιβιντ Σίντλερ.

Η ταινία σχηματίζει το πορτρέτο Βασιλιά Γεωργίου VI, ο οποίος είχε πρόβλημα στην ομιλία αφού τραύλιζε κάτι που αποτελούσε εμπόδιο για αυτόν ο οποίος λόγω της ιδιότητας του έπρεπε συχνά να εκφωνεί λόγους μπροστά σε μεγάλο κοινό, παρουσιάζοντας τη ζωή του λίγο πριν το θάνατο του πατέρα του ώσπου να γίνει βασιλιάς. Με την ώθηση της γυναίκας του, Βασίλισσας Ελισάβετ επισκέφθηκε έναν Λογοθεραπευτή για να αρχίσει να αντιμετωπίζει το πρόβλημα του.

**3D ταινίες: Μια απολαυστική εμπειρία, αλλά όχι για όλους!**



γράφει η Μαρία Ταρασουδή

Η τεχνολογία εξελίσσεται διαρκώς και ήδη σε αρκετά σπίτια υπάρχουν 3D τηλεοράσεις για να κάνουν την προβολή μιας ταινίας ακόμα πιο απολαυστική εμπειρία. Γιατί όμως κάποιοι

ταλαιπωρούνται και διαμαρτύρονται για δυσάρεστα συμπτώματα; Είναι η τρισδιάστατη τεχνολογία επικίνδυνη για τα μάτια των παιδιών μας;

Παρόλο που δεν υπάρχουν έρευνες που να το αποδεικνύουν, δεν έχουμε λόγους να πιστεύουμε πως η χρήση τρισδιάστατης προβολής ταινιών ή video games μπορεί να βλάψει το οπτικό μας σύστημα. Όμως, κάποιιοι συχνά αναφέρουν ανεπιθύμητα συμπτώματα όπως θολή ή διπλή όραση, πονοκέφαλο, ναυτία, δάκρυα ή τσούξιμο και δυσκολία να δουν την τρισδιάστατη εικόνα. Γιατί όμως συμβαίνει αυτό;

Για να κατακτήσει κάποιος την τρισδιάστατη όραση θα πρέπει ο εγκέφαλός του να λαμβάνει δυο παρόμοιες εικόνες από το κάθε μάτι και να καταφέρει να τις ταυτίσει δημιουργώντας μια ενιαία εικόνα. Αυτή είναι μια από τις οπτικές δεξιότητες που αναπτύσσεται σε κάθε παιδί φυσιολογικά καθώς μεγαλώνει και δεν υπάρχει από τη γέννηση μας. Αν για κάποιο λόγο η διαδικασία αυτή δεν ολοκληρωθεί σωστά, τότε δεν αναπτύσσονται τα ειδικά κύτταρα εκείνα που είναι υπεύθυνα για την τρισδιάστατη όραση μας και την αντίληψη του βάθους.

Αν ένα παιδί ή κάποιος ενήλικας ταλαιπωρείται με την 3D τεχνολογία, τότε αρχικά θα πρέπει να απευθυνθεί σε οφθαλμίατρο, ώστε να ελεγχθεί η καλή υγεία των ματιών και να διαπιστωθεί αν υπάρχει κάποιο ανατομικό πρόβλημα. Κατόπιν ο συμπεριφορικός οπτομέτρης θα πραγματοποιήσει αναλυτικό έλεγχο της διόφθαλμης συνεργασίας για να διαπιστώσει την αιτία του προβλήματος και να προτείνει την αντίστοιχη λύση.

Οι πιθανές αιτίες που μπορεί να κρύβονται πίσω από τα δυσάρεστα συμπτώματα μπορεί να είναι αλλαγές στην συνταγή των γυαλιών, διαφορές στην όραση των δυο ματιών, ένας μικροστραβισμός που δεν έχει ανιχνευτεί, αλλά και πλήθος άλλων αιτιών που σχετίζονται με την λειτουργική όραση.

Σε πολλές περιπτώσεις η αντιμετώπιση γίνεται με την χρήση των κατάλληλων γυαλιών, φακών επαφής ή ενός εξατομικευμένου προγράμματος Vision Training υπό την επίβλεψη εκπαιδευμένου

Οπτομέτρη. Η παγκόσμια επιστημονική βιβλιογραφία αναφέρει περιπτώσεις επιτυχημένης προσέγγισης με Vision Training ακόμα και σε ηλικίες 50 ετών και άνω με ταυτόχρονη ανάπτυξη τρισδιάστατης όρασης!

Συνεπώς θεωρούμε την 3D τεχνολογία σύμμαχό μας στην πρόληψη και στον εντοπισμό προβλημάτων όρασης που προηγουμένως δεν είχαν ανιχνευτεί. Παρόλα αυτά δεν συνιστάται να γίνεται υπερβολική χρήση της τηλεόρασης και των video games στα μικρά παιδιά και προτείνουμε την περιορισμένη χρήση τους ως επιβράβευση καλής συμπεριφοράς.



## Αγχος

**ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΤΟ eBook ΜΑΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΕ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ..**

## Γεννημένο ντροπαλό



[paidopsy.gr](http://paidopsy.gr)

"Γεννημένο ντροπαλό": Όταν περιγράφουν την ιδιοσυγκρασία ενός παιδιού, γονείς και δάσκαλοι συχνά βάζουν την ταμπέλα "ντροπαλό". Όμως οι επιστήμονες έχουν το δικό τους τρόπο να ορίζουν τα πράγματα. Η ντροπαλότητα - γνωστή επίσης και σα συμπεριφορική αναστολή- δεν είναι ακριβώς το ίδιο πράγμα με την εσωστρέφεια. Στα εσωστρεφή παιδιά αρέσει να περνούν χρόνο μόνο τους και ευχαριστιούνται περισσότερο όταν ξεχνιούνται με ένα βιβλίο ή χτίζουν ένα πύργο με Lego, παρά όταν παίζουν κυνηγητό με τα παιδιά της γειτονιάς. Αντίθετα, τα συμπεριφορικά ανεσταλμένα παιδιά διψούν για κοινωνική αλληλεπίδραση. Το πρόβλημα είναι ότι αυτές οι αλληλεπιδράσεις είναι, επίσης, γι αυτά και μια πηγή άγχους", ".....Τα ντροπαλά παιδιά μπορεί να είναι πιο ευάλωτα σε αρνητικές εμπειρίες, όταν κάνουν παρέα με άλλα παιδιά. Μπορεί, για παράδειγμα, να παρεξηγούνται από τους συνομηλικούς, που ίσως να ερμηνεύσουν τη ντροπαλότητά τους σαν εχθρικήτητα. Κάποιες φορές μπορεί να απορρίπτονται από τα άλλα παιδιά, ή να γίνονται εύκολος στόχος εκφοβισμού.", ".....Το έντονο άγχος τους μπορεί να τα βάλει σε κίνδυνο για άλλα προβλήματα, που περιλαμβάνουν την κατάθλιψη και την κατάχρηση ουσιών. Ειδικά το τελευταίο, μπορεί να φαίνεται αντιφατικό, μια και τα ήσυχα, συνεσταλμένα παιδιά δεν θεωρούνται ακριβώς σαν τα άτομα που αναζητούν τη συγκίνηση της έξαψης. Όμως, οι αγχώδεις έφηβοι μπορεί να στραφούν στα ναρκωτικά και το αλκοόλ για να διευκολύνουν την κοινωνικότητά τους! Ένας από τους τρόπους που μπορεί να χρησιμοποιήσουν

για να ανταπεξέλθουν, ίσως να είναι η χρήση ουσιών -ειδικά η χρήση του αλκοόλ".

**Όλοι έχουν δικαίωμα....**

**ame@Sex.gr**

γράφει ο Τάσος Μώκας

Μια πρωτότυπη επιτέλους ιδέα αρχίζει να ολοκληρώνεται επιτέλους στον χώρο της ειδικής αγωγής, στην Ελλάδα. Όλοι εμείς οι «ειδικοί» οι οποίοι ασχολούμαστε με τον χώρο της ειδικής αγωγής βλέπουμε την ανάγκη η οποία υπάρχει, ώστε η αναπηρία να μην μπορεί να σταθεί εμπόδιο σε καμία έκφραση της ζωής. Και αναφέρομαι στο χώρο της σεξουαλικής ζωής των ατόμων με αναπηρία. Έτσι πάνω σε αυτές τις ανάγκες δημιουργήθηκε ένα πολύ όμορφο site για το χώρο της αναπηρίας. Η διεπιστημονική ομάδα του ιστιότοπου προσφέρει ενημέρωση, προτάσεις αντιμετώπισης και επίλυση σε θέματα:

1. Σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης εφήβων με αναπηρία και στήριξη της οικογένειας.
2. Σεξουαλικώς μεταδιδόμενων νοσημάτων και αντισύλληψης.
3. Διαχείρισης της ερωτικής ζωής των ενήλικων αναπήρων.
4. Σεξουαλικής δυσλειτουργίας.
5. Γονιμότητας και εγκυμοσύνης.
6. Υποστήριξης στην καθημερινότητά τους, για καλύτερη ποιότητα ζωής.

**Ένα Χριστουγεννιάτικο.....Καράβι;,,,,;**

γράφει η Ελεονώρα Δημητρίου

Μια φορά και κάποια Χριστούγεννα, σε ένα μικρό λιμανάκι ενός παραθαλάσσιου χωριού αγκυροβόλησε ένα καράβι. Τι καράβι δλδ; Ένα κα'ί' κι ήταν. Ένα πολύ παράξενο καΐκι, ένα πολύ πολύ παράξενο καΐκι. Ήταν στολισμένο με πολύχρωμα λαμπιόνια, μπλέ, κίτρινα, πράσινα, πορτοκαλί, κόκκινα....πολλά λαμπιόνια! Είχε μια άγκυρα στολισμένη με γιρλάντες. Αντί για κόρνα δυνατή ακουγόταν τα κάλαντα! Χριστουγεννιάτικα

κάλαντα!!!!!!Οι καρδοδέτες κοιτούσαν με απορία.....

Όταν έδесе το καΐκι άρχισαν να κατεβαίνουν οι επιβάτες του...Πρώτα-πρώτα ξεπετάχτηκαν κάποια περιεργα πλάσματα, με μυτερά αυτιά, αδυνατούλικά πόδια και χέρια, που δε περπατούσαν...αλλάααα...χοροπηδούσαν!!!Ναι, ναι, χοροπηδούσαν και γελούσαν συνέχεια, σαν να τους κοροΐδευαν όλους με εκείνο το πονηρό σκανδαλιάρικο χαμόγελο που ξέρεις ότι σημαίνει ζαβολιά... Πίσω τους κάποια παιδιά τραγουδούσαν τα κάλαντα...τα παραδοσιακά κάλαντα...αυτά τα ξεχασμένα...."ελάτε εδώ γειτόνισσες και εσείς γειτονοπούλες

τα σπάργανα να φτιάξουμε και το Χριστό να αλλάξουμε...

Τα σπάργανα για το Χριστό

ελάτε όλοι σας εδώ...."

Πίσω από τα παιδιά ακολουθούσαν κάποιες γυναίκες χαρούμενες, γελαστές με ρούχα ασπρισμένα από το αλεύρι και τη ζάχαρη.(Πιο πολύ με κουραμπιέδες έμοιαζαν παρά με γυναίκες για να πούμε και την αλήθεια...)Κρατούσαν μεγάλα πιάτα με γλυκά και φαγητά που έφτιαζαν με ότι είχε η καθεμιά στο σπίτι της, αλλά ήταν τόσο νόστιμα και μοσχομυρωδάτα που μπορούσαν να σε τραβήξουν από τη μύτη καθώς περνούσαν μπροστά σου. Μύριζαν κάτσε να δεις πως μύριζαν...σαν την αγάπη και την ευτυχία μύριζαν...Τελευταίος βγήκε από το καΐκι ένας γεράκος. Αδύνατος πολύ, ταλαιπωρημένος και κουρασμένος φαινόταν αλλά είχε βλέμμα καθαρό και αγνή καρδιά...

Βγήκαν όλοι μαζί σαν να έκαναν παρέλαση και κατευθύνθηκαν προς την πλατεία του μικρού χωριού. Μα το μικρό χωριό ξαφνικά δεν ήταν πια μικρό χωριό...Ήταν μια μεγάλη άσχημη πόλη με ψηλά γκριζα κτίρια και τεράστιους απάισιους δρόμους, με πολλά αυτοκίνητα και λίγους πεζούς.

Έψαχναν την πλατεία που θυμόταν πως υπήρχε με το μεγάλο πλάτανο...αλλά...αλλά η πλατεία, δυστυχώς, είχε χαθεί....

Οι καλικάντζαροι πείραζαν τους περαστικούς...αλλά δε τους έδιναν σημασία,

ούτε καν τους έβλεπαν...Δε γελούσε πια κανείς με τις σκανδαλιές και τα πειράγματα τους....Τα παιδιά τραγουδούσαν αλλά κανείς δε τους έδινε σημασία, ήταν όλοι βιαστικοί και σκυθρωποί, άσε που δε γνώριζαν το τραγούδι τους...Οι γυναίκες μιλούσαν στους περαστικούς και τους κερνούσαν αλλά κανείς δεν ήθελε να δοκιμάσει τις λιχουδιές τους ήταν σοβαροί και νευρικοί...Είχαν χορτάσει έλεγαν...ήθελαν κάτι διαφορετικό...κάτι καινούργιο...Ο γεράκος καθόταν σε μια γωνία. Δε τον πλησίαζε κανείς δεν ήθελαν ούτε να τον κοιτάνε..Μια κυρία τον πέρασε για ζητιάνο και του έδωσε χρήματα ,όταν τον ρώτησε πως τον λένε και της απάντησε "Άγιο Βασίλη με λένε" εκείνη έβαλε τα γέλια και του απάντησε πως ο Άγιος Βασίλης δεν έμοιαζε σε τίποτ με αυτόν τον καημένο γεράκο...

Τίποτα δεν ήταν όπως το θυμόταν οι Χριστουγεννιάτικο φίλοι μας...Όλα είχαν αλλάξει...είχαν γίνει πιο άσχημα, πιο αδιάφορα, πιο ψεύτικα...κάτι έπρεπε να κάνουν...αλλά τι;

Ίσως μια γιορτή...ναι! αυτό ήταν! Μια γιορτή!!!!Αλλά τι γιορτή; Μια γιορτή για τα παιδιά...γιατί τα παιδιά...αχ τα παιδιά....τα παιδιά έχουν αγνή ψυχή και καθαρό μυαλό! Τα παιδιά βλέπουν με την καρδιά και όχι με τα μάτια...Τα παιδιά τα καταλαβαίνουν όλα και τα θυμούνται για καιρό..ή μάλλον τα θυμούνται για πάντα!!!!!!

Οργάνωσαν λοιπόν μια μεγάλη γιορτή για τα παιδιά! Τους διάβασαν ιστορίες για ναυτικούς που ταξίδευαν στη θάλασσα και τις οικογένειες τους που στόλιζαν καράβια αντί για δέντρα, τους έμαθαν να στολίζουν καράβια γιατί στη χώρα τους είχαν πολλά καράβια και πολλούς ναυτικούς που ταξίδευαν στις ανοιχτές θάλασσες. Τους έδειξαν κόλπα για να κάνουν σκανδαλιές όπως οι καλικάντζαροι ,τους έμαθαν χριστουγεννιάτικα κάλαντα που τα τραγουδάς για να δώσεις και να πάρεις χαρά, τους έμαθαν τις συνταγές και έφτιαξαν πεντανόστιμα γλυκά και φαγητά μαζί με τις νοικοκυρές και τα μοίρασαν στη γειτονιά και στις οικογένειες που δεν είχαν χρήματα για να αγοράσουν καλούδια. Τους γνώρισαν τον άγιο Βασίλη, έναν διαφορετικό άγιο Βασίλη, έναν συμπενετικό και καλό άνθρωπο που μοίραζε στους

ανθρώπους ότι είχε και όχι ότι του ζητούσαν.

Έμαθε στα παιδιά να φτιάχνουν μόνα τους δώρα και να τα προσφέρουν...!!!!

Η χαρά και η αγάπη πλημμύρισαν την πόλη γιατί έμαθαν τα παιδιά να αγαπούν και ήταν χαρούμενα...Και όταν είναι χαρούμενα τα παιδιά όλα είναι πιο όμορφα...Έτσι η άσχημη πόλη έγινε ξαφνικά όμορφη...τόσο όμορφη...μα τόσοσοοοοοοοομορφη που όλοι εύχονταν να είναι κάθε μέρα Χριστούγεννα. Και γιατί να μην είναι; Η αγάπη μπορεί να υπάρχει πάντα, όχι μόνο τα Χριστούγεννα. Αποφάσισαν λοιπόν οι κάτοικοι της πόλης, να αγαπάνε κάθε μέρα, να προσφέρουν κάθε μέρα, να γελάνε κάθε μέρα, να σέβονται κάθε μέρα, να συμπονούν κάθε μέρα....

Όταν τα Χριστούγεννα πέρασαν όλοι οι κάτοικοι της πόλης μαζεύτηκαν στο λιμανάκι και χαιρετούσαν το πολύ πολύ παράξενο καϊκάκι με τους ακόμα πιο παράξενους επιβάτες καθώς σάλπαρε στα ανοιχτά...Και οι παράξενοι φίλοι μας ήταν χαρούμενοι και αυτοί γιατί ήξεραν πως τώρα πια δε θα τους ξεχάσουν ξανά...

\*Αφιερωμένο στα Χριστούγεννα που θα μυρίζουν αγάπη, πολλή αγάπη μαζί με το βούτυρο από το σπιτικό κουραμπιέ, που θα θυμόμαστε τις ρίζες μας και θα είμαστε περήφανοι για αυτές, στα Χριστούγεννα που οι οικογένειες θα χαμογελούν επειδή είναι μαζί και υγιείς. Στα Χριστούγεννα που θα μας εμπνεύσουν να νοιαζόμαστε κάθε μέρα για τον διπλανό μας και όχι μόνο μια φορά το χρόνο.

Οι δυσκολίες των παιδιών με το φαγητό μπορεί να σηματοδοτούν την ύπαρξη υποκείμενων ψυχολογικών ζητημάτων. Άγχος, κατάθλιψη και σημαντικές δυσκολίες με τη συγκέντρωση και την προσοχή είναι τα κύρια ζητήματα που συναντώνται σε παιδιά που εκδηλώνουν προβληματικές διατροφικές συμπεριφορές.



### Η επίδραση του παιχνιδιού στην ανάπτυξη της ομιλίας



γράφει ο Τάσος Μώκας

Τα παιχνίδια είναι εξαιρετικά πολύτιμα εργαλεία για τη διαμόρφωση της ανάπτυξης του εγκεφάλου του παιδιού, συμπεριλαμβανομένης της ανάπτυξης της γλώσσας. Υπάρχουν διαφορετικά επίπεδα παιχνιδιού που χρησιμοποιούνται για την αξιολόγηση του λόγου και της ομιλίας των παιδιών. Τα επίπεδα αυτά χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση των δεξιοτήτων παιχνιδιού των παιδιών. Υπάρχουν έξι επίπεδα παιχνιδιού στην κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών: το ελεύθερο παιχνίδι παρατήρησης, το διδακτικό παιχνίδι παρατήρησης, το μοναχικό παιχνίδι, το παράλληλο παιχνίδι, το συντροφικό παιχνίδι και το συνεργατικό παιχνίδι. Κάθε επίπεδο γίνεται πιο περίπλοκο από ό, τι το προηγούμενο, και απαιτεί περισσότερη επικοινωνία και πιο περίπλοκες γλωσσικές δεξιότητες.

Το παιχνίδι χρησιμοποιείται από την αρχική φάση της αξιολόγησης. Τα παιδιά μπορεί να είναι πολύ επιλεκτικά με τους ανθρώπους που αλληλεπιδρούν μαζί τους, έτσι ώστε όταν δουν έναν θεραπευτή για πρώτη φορά δεν υπόσχονται ότι θα συνεργαστούν άμεσα. Πρέπει να δημιουργηθεί σχέση πρώτα μεταξύ παιδιού - θεραπευτή, και αυτό γίνεται συνήθως μέσα από το παιχνίδι.

Είναι πραγματικά ένα φαινόμενο ντόμινο. Μέσω του παιχνιδιού αναπτύσσεται ο εσωτερικός λόγος, ο οποίος με τη σειρά του συμβάλει στην ανάπτυξη του αντιληπτικού και στη συνέχεια του εκφραστικού λεξιλογίου. Έτσι, αν ένα παιδί δεν έχει τις ικανότητες του παιχνιδιού, τότε όλο το σύστημα του γλώσσα μπορεί να επηρεαστεί.

### Κάποιο χαίρονται..κάποιοι όχι... τα Χριστούγεννα...Τι είναι αισθητηριακή αμυντικότητα.

γράφει ο Βασίλης Γούσης

Δεκέμβριος, ο μήνας των παιδιών και του Αϊ Βασίλη είναι κιόλας εδώ. Όλοι είμαστε σε μια πιο γιορτινή διάθεση όπου βγαίνουμε συχνότερα έξω στα μαγαζιά, γιορτές, ερχόμαστε σε επαφή με περισσότερους ανθρώπους απ' ό,τι στην καθημερινότητά μας, θα δούμε ίσως κάποιους συγγενείς από μακριά, στο σπίτι θα κυριαρχούν «ωραίες» μυρωδιές και άλλες απολαύσεις, όπως γλυκά, τσουρέκια, γλειφιτζούρια. Για όλους μας όλα αυτά, προιδεάζουν μια όμορφη και χαρούμενη ατμόσφαιρα αυτές τις μέρες. Ωστόσο κάποιοι άνθρωποι, όμως, αυτό μπορεί να τους κάνει να φαίνονται «ανήσυχοι», να έχουν «περίεργη» συμπεριφορά, χωρίς να είναι εμφανής ο λόγος. Ή μήπως υπάρχει αλλά δεν το γνωρίζουμε; Ίσως αυτός ο λόγος να λέγεται αισθητηριακή αμυντικότητα. Παρακάτω αναφέρουμε επιγραμματικά τι είναι και κάποια από τα συμπτώματα που εμφανίζουν τα άτομα με αισθητηριακή αμυντικότητα, προκειμένου η περίοδος των Χριστουγέννων να είναι ευχάριστη για όλους!

Η αισθητηριακή αμυντικότητα είναι μία ομάδα συμπτωμάτων, τα οποία έχουν σχέση με αρνητικές ή αμυντικές αντιδράσεις του ατόμου σε «ακίνδυνα» ερεθίσματα προς ένα ή περισσότερα αισθητηριακά συστήματα. Δηλαδή είναι μία υπερβολική αντίδραση για προστασία από αυτά τα ερεθίσματα. Κάθε ένας από εμάς είναι σε θέση να αντιλαμβάνεται κάποιο πιθανό κίνδυνο. Οι αισθήσεις μας λένε αν κάτι περπατά πάνω στο δέρμα μας, αν κινδυνεύουμε να πέσουμε ή εάν υπάρχει καπνός στον αέρα. Σε αυτές τις στιγμές μπορούμε να αντιδράσουμε ανάλογα για να προστατευτούμε από το κίνδυνο. Μερικοί άνθρωποι έχουν την τάση να υπερβάλλουν για να προστατευτούν ή να αμυνθούν. Αντιδρούν σε ορισμένα ερεθίσματα σαν να είναι ενοχλητικά, επικίνδυνα ή ακόμα και επώδυνα.

*"... Το να έχεις αισθητηριακή αμυντικότητα είναι σαν να βρίσκεσαι σε ένα σκοτεινό πάρκινγκ. Μόνος, αργά τη νύχτα. Καθώς περπατάς μέσα σ' αυτό το σκοτεινό περιβάλλον τα μάτια και τα αυτιά σου είναι συνεχώς ενεργά για τον εντοπισμό κινδύνου. Η καρδιά σου χτυπά. Είσαι σε ένταση, έτοιμος να δράσεις, να τρέξεις, να παλέψεις. Αναπηδάς στον κάθε ήχο. Σε αυτόν τον σκοτεινό χώρο οι αισθήσεις σου εντείνονται για να συλλάβουν έστω και την παραμικρή πληροφορία από το περιβάλλον και προδιαθέτουν για προστασία και άμυνα. Αργότερα, όταν θα είσαι στο σπίτι σου ασφαλής, οι αισθήσεις σου θα επιστρέψουν στην τυπική τους κατάσταση. Τα άτομα με αισθητηριακή αμυντικότητα είναι «κολλημένα» στο πάρκινγκ.*

Ας δούμε μερικά παραδείγματα αισθητηριακής αμυντικότητας. Ένα άτομο μπορεί να παρουσιάζει ένα, δύο ή και όλα τα παρακάτω συμπτώματα:

- Απτική αμυντικότητα. Αποφεύγει το άγγιγμα από άλλους, εκνευρίζεται κατά το πλύσιμο ή κόψιμο μαλλιών, αποφεύγει ορισμένους τύπους ρούχων και γενικά διάφορα απτικά ερεθίσματα. Αποφεύγει να λερώνει τα χέρια του και να πειραματίζεται με αυτά.

- Ακουστική αμυντικότητα. Κλείνει συχνά τα αυτιά ή αντιδρά αρνητικά σε ορισμένους καθημερινούς ήχους. Σκεφτείτε τους ήχους των καταστημάτων τα Χριστούγεννα ή στους δρόμους.
- Στοματική αμυντικότητα. Αποφεύγει να βάζει ορισμένα τρόφιμα ή πράγματα μέσα και γύρω από το στόμα. Επιλεκτικό στα τρόφιμα που καταναλώνει ως προς τη γεύση, την υφή και τη θερμοκρασία τους και συχνά δεν ανέχεται το βούρτσισμα των δοντιών.
- Ανασφάλεια στη βαρύτητα. Φόβος σε αλλαγές της θέσης του κεφαλιού στο χώρο ή στην κίνηση. Φοβάται να χάσει την επαφή με το έδαφος ή να γείρει το κεφάλι προς τα πίσω ή προς τα κάτω. Μπορεί να φοβάται ορισμένες κινητικές εμπειρίες όπως το ποδήλατο, να κατεβαίνει σκάλες ή να ανεβαίνει πάνω σε εξοπλισμό της παιδικής χαράς.
- Ιδιοδεκτική αμυντικότητα. Αντιστέκεται στην αισθητηριακή εισροή στις αρθρώσεις μέσω συμπίεσης ή έλξης. Μερικά παιδιά αποφεύγουν να φορτίζουν βάρος στις αρθρώσεις τους και παραπονιούνται όταν στέκονται, σπρώχνουν αντικείμενα, σηκώνουν βάρη ή περπατούν.
- Οπτική αμυντικότητα. Κλείνει συχνά τα μάτια και αντιδρά υπερβολικά στο φως ή σε συγκεκριμένα οπτικά ερεθίσματα. Η προσοχή του αποσπάται εύκολα οπτικά και μπορεί να αποφεύγει τη βλεμματική επαφή.
- Οσφρητική αποστροφή. Αντιδρά αρνητικά σε ήπιες ή ακίνδυνες περιβαλλοντικές οσμές.

Γίνεται, έστω και λίγο, αντιληπτό πόσο οδυνηρό μπορεί να είναι για ένα τέτοιο άτομο όχι μόνο η περίοδος των Χριστουγέννων αλλά και η καθημερινότητά του.

## Οι εκπλήξεις των Χριστουγέννων...

γράφει η Ηλιάννα Λώλου

Καθώς πλησιάζουν οι γιορτινές μέρες, όλοι μας θέλοντας να εκφράσουμε την αγάπη μας, στην οικογένεια, στους φίλους και τους συγγενείς μας, αγοράζουμε ή φτιάχνουμε δώρα, ώστε να τους κάνουμε μία ωραία έκπληξη, επειδή για τους περισσότερους από εμάς, οι εκπλήξεις, είναι κάτι πολύ ευχάριστο! Ωστόσο, δεν ισχύει το ίδιο και για τους ανθρώπους με διάφορες διαταραχές, όπως ο Αυτισμός, καθώς, μία έκπληξη, αποτελεί, γι'αυτούς, κάτι το απροσδόκητο, το αναπάντεχο και μπορεί να τους προκαλέσει άγχος και αναστάτωση γιατί δεν γνωρίζουν γιατί συμβαίνει. Για το λόγο αυτό, φτιάξαμε μία κοινωνική ιστορία, η οποία, μπορεί να βοηθήσει τα άτομα με διαταραχές, να δεχτούν μία έκπληξη πιο εύκολα, χωρίς να αγχωθούν. Πρέπει να σημειωθεί, ότι, η παρακάτω κοινωνική ιστορία, είναι ενδεικτική και μπορείτε να την αλλάξετε ή και να φτιάξετε μία δική σας που να προσαρμόζεται περισσότερο στις ανάγκες του ανθρώπου σας.

Τις γιορτινές μέρες, όλοι οι άνθρωποι κάνουν δώρα στην οικογένεια και τους φίλους τους, για να τους δείξουν την αγάπη τους. Τα δώρα αυτά, είναι μία έκπληξη για εμάς. Δηλαδή, μας χαρίζουν τα δώρα, χωρίς να μας έχουν πει, νωρίτερα, ότι αγόρασαν ή έφτιαξαν δώρο για εμάς. Εμείς δεχόμαστε το δώρο, λέγοντας τους «Ευχαριστώ πολύ».





## Παγκόσμια ημέρα αναπηρίας και φωτογράφιση για τα δικαιώματά τους



Στα πλαίσια της παγκόσμιας ημέρας αναπηρίας που ορίζεται η 3<sup>η</sup> Δεκεμβρίου, το κέντρο μας «κιβωτός εξέλιξης», με τον επιστημονικό υπεύθυνο Αναστάσιο Μώκα, Λογοθεραπευτή και τον Αντώνη Παπαλάμπρου, φωτογράφο στην Ηγουμενίτσα, προσπάθησαν και έκαναν μια κίνηση που αφορούσε την δυσκολία των ΑμεΑ και ειδικότερα τα άτομα με κινητικές δυσκολίες, ως προς την πρόσβαση και τις υποδομές της πόλης μας. Η κίνηση μας στηρίχτηκε στο σλόγκαν που όλοι μας έχουμε σκεφτεί, δηλαδή το «επιστρέφω αμέσως», με στόχο να σκεφτούν και να αναλογιστούν την ανάγκη αυτών των ανθρώπων, να μπορούν να έχουν μια εύκολη και κυρίως προσβάσιμη ζωή. Δυστυχώς η πόλη μας νοσεί αρκετά σε όλα αυτά, αλλά θα θέλαμε να μην νοσεί σε νοοτροπία, κουλτούρα και σεβασμό στον συνάνθρωπο. Χρέος μας είναι ειδικότερα να κάνουμε μικρά και εύκολα πράγματα, ώστε να διευκολύνουμε την ζωή όλων αυτών των ανθρώπων και όχι να την δυσλειτούργουμε. Άρα σημαντικό είναι να μην φτάνουμε να μιλάμε, για μια ανάπηρη κοινωνία, που την κάνουμε εμείς ανάπηρη. Ελπίζουμε αυτή η κίνηση μας, να είναι ένα λιθαράκι σεβασμού, προσπάθειας και αλληλοκατανόησης.



Με εκτίμηση

Τάσος Μώκας

Λογοθεραπευτής, επιστημονικός υπεύθυνος Κιβωτού εξέλιξης.



## Γιατί μελαγχολούμε τα Χριστούγεννα...



γράφει η Μαρία Πάσχου

Πολλοί από εμάς κατά τη διάρκεια των γιορτών νιώθουμε να μας διαπερνά μια μελαγχολία και πολλά από τα συναισθήματα μας να εντείνονται... Οι λόγοι για τους οποίους συνήθως συμβαίνει αυτό είναι οι εξής:

1. Οι αναμνήσεις. Οι αναμνήσεις από την παιδική ηλικία ή και από άλλες περασμένες εποχές μπορεί να επιφέρει θλίψη. Αυτό συμβαίνει είτε οι αναμνήσεις είναι δυσάρεστες είτε ευχάριστες. Μπορεί κάποιος για παράδειγμα να θυμάται τα Χριστούγεννα που ως παιδί τα περνούσε υπέροχα ενώ τώρα οι συνθήκες ζωής του έχουν αλλάξει

2. Οι οικονομικές δυσκολίες. Τα Χριστούγεννα νιώθει κανείς την υποχρέωση να ξοδέψει. Να πάρει δώρα για συγγενείς και φίλους, να ψωνίσει για το γιορτινό τραπέζι. Όμως πολλές οικογένειες περνούν πολύ δύσκολα οικονομικά, ακόμα κι αυτές που δεν βρίσκονταν άλλοτε σε οικονομική δυσχέρεια. Πλέον με την κατάσταση που επικρατεί χιλιάδες σπίτια έχουν «περιοριστεί». Η ανάγκη για κατανάλωση όμως και το αίσθημα της υποχρέωσης απέναντι στην οικογένεια και τα παιδιά παραμένει ακόμα, και το στρες μπορεί να είναι μεγάλο όταν κάποιος δεν μπορεί να ανταπεξέλθει σε αυτές τις προσδοκίες. Το στρες αυτό μπορεί να οδηγήσει και σε θλίψη, ειδικά τα Χριστούγεννα

3. Η απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Πολλές φορές οι γιορτές μπορούν να γίνουν δυσβάσταχτες για αυτούς που έχουν χάσει κάποιον αγαπημένο τους άνθρωπο. Η περίοδος των γιορτών που συμπεριλαμβάνει το «μάζεμα»

των ανθρώπων και της οικογένειας μας θυμίζει πάντοτε έντονα τα αισθήματα της απώλειας. Ακόμα και η θέα ανθρώπων που περνούν καλά μπορεί να αποβεί σκληρή για κάποιον που έχει χάσει κάποιο αγαπημένο πρόσωπο

5. Η μοναξιά. Περισσότεροι άνθρωποι από ό,τι νομίζουμε είναι μόνοι. Χωρίς σύντροφο, χωρίς οικογένεια, ή ακόμα και αν υπάρχουν αυτά, μόνοι τους συναισθηματικά, μόνοι τους μέσα τους. Την περίοδο των γιορτών, που σαν κύρια δραστηριότητα έχει την συνένωση των ανθρώπων, το αίσθημα της μοναξιάς εντείνεται. Επίσης πολλοί ηλικιωμένοι που ζουν μακριά από την οικογένειά τους ή που έχουν μείνει χωρίς οικογένεια μπορεί να αισθάνονται ιδιαίτερα μόνοι έχοντας για συντροφιά μόνο τις αναμνήσεις τους

6. Οι δυσλειτουργικές οικογένειες. Υπάρχουν πολλές οικογένειες στις οποίες λαμβάνει χώρα σωματική η συναισθηματική βία με διάφορους τρόπους. Οι έντονοι τσακωμοί ανάμεσα στο ζευγάρι, ο βίαιος πατέρας, η συνεχής απουσία κάποιου από τα πρόσωπα, η συναισθηματική και η σωματική κακοποίηση της γυναίκας ή του παιδιού. Είναι περιττό να περιγράψουμε γιατί οι γιορτές μπορεί να είναι εξαιρετικά τραυματικές σε αυτές τις περιπτώσεις

7. Εποχιακή Συναισθηματική Διαταραχή. Είναι μια υπαρκτή διαταραχή που πολλές φορές την αγνοούμε. Προκύπτει με την αλλαγή της εποχής. Έχει κάποια από τα συμπτώματα της κατάθλιψης αν και δεν έχει την ίδια βαρύτητα. Παρ' όλα αυτά όμως μπορεί να προκαλέσει έντονα αισθήματα θλίψης, μελαγχολίας και στρες ειδικά όταν υπάρχει η προσδοκία να είναι κανείς χαρούμενος τις γιορτινές μέρες

8. Κατάθλιψη και άλλες ψυχοπαθολογίες. Πέρα από την επίκτητη κατάθλιψη και μελαγχολία που μπορεί να προκαλούν οι γιορτές υπάρχουν και πολλοί άνθρωποι που υποφέρουν από κλινική κατάθλιψη ή από άλλες ψυχολογικές διαταραχές. Σε αυτές τις περιπτώσεις οι γιορτές μπορούν να είναι ιδιαίτερα δύσκολες και να προκαλέσουν μεγάλη αναστάτωση.



Συντακτική ομάδα  
του τεύχους

Μώκας Τάσος

Γούσης Βασίλης

Ταρασούδη Μαρία

Λώλου Ηλιάννα

Πάσχου Μαρία

Δημητρίου Νόρα

[Πάροδος Ολύμπου 9]

[Ηγουμενίτσα]

[Θεσπρωτία, 46100]

[Τ.. 2665021186]

[E. [kivotosexelixis@yahoo.gr](mailto:kivotosexelixis@yahoo.gr)]

[W. [kivotosexelixis.gr](http://kivotosexelixis.gr)]

[F. [Κιβωτός Εξέλιξης Κέντρο  
Ειδικών Θεραπειών](http://kivotosexelixis.gr)]

**ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΤΗΝ  
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ ΔΩΡΕΑΝ ΣΕ  
ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΜΟΡΦΗ..**

**ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ  
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ**

[www.kivotosexelixis.gr](http://www.kivotosexelixis.gr)





