



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Σημείωμα του εκδότη **σελ.1**
2. Αισθητηριακές δυσκολίες , υποστήριξη στο παιχνίδι **σελ.2**
3. Νευρομυϊκή σκολίωση **σελ.3**
4. Στρατηγικές παραβατικής συμπεριφοράς **σελ.5**
5. Στερεά τροφή σε βρέφη. Πρακτικές οδηγίες **σελ.6**
6. Πως αναπτύσσεται η όραση μέσα από την μάθηση **σελ.10**
7. Τα μυστικά της στενής οικογενειακής επικοινωνίας **σελ.12**

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Γράφει ο Τάσος Μώκας, Λογοθεραπευτής S.I.

Επιστ. Υπεύθυνος Κέντρου «ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ»

Το χιόνι (Κώστας Καρυωτάκης)

Τι καλά που 'ναι στο σπίτι μας τώρα που έξω πέφτει χιόνι!
Το μπερντέ παραμερίζοντας τ' άσπρο βλέπω εκεί σεντόνι
να σκεπάζει όλα τα πράγματα, δρόμους, σπίτια, δένδρα,
φύλλα.

Πόσο βλέπω μ' ευχαρίστηση μαζεμένη τόση ασπρίλα.
Όμως, κοίτα, τουρτουρίζοντας το κορίτσι εκείνο τρέχει.
Τώρα στάθηκε στην πόρτα μας, ψωμί λέει πως δεν έχει,
πως κρυώνει, πως επάγωσε...

Έλα μέσα κοριτσάκι,
το τραπέζι μας εστρώθηκε κι αναμμένο είναι το τζάκι!

**Ο Χειμώνας είναι
μία από τις
τέσσερις εποχές
της εύκρατης ζώνης
και είναι η
ψυχρότερη εποχή
του έτους.**

“ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ”
ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ
ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Ένα Παραμύθι για τα παιδιά που φοβούνται το σκοτάδι.
Ελάτε να τα βοηθήσουμε με την βοήθεια του φεγγαριού.
Απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής και πρώτης
σχολικής ηλικίας που τα φοβίζει το σκοτάδι. Το Παραμύθι
θα τα βοηθήσει με έξυπνο και διασκεδαστικό τρόπο να
ξεπεράσουν τις φοβίες τους.



Για να το αποκτήσετε ΠΑΤΗΣΤΕ ΕΔΩ:
www.kivotosexelixis.gr

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ: ΠΩΣ ΓΙΝΕΤΑΙ Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ ΣΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

**Επιμέλεια ο Τάσος
Μώκας**

Παρακάτω θα μιλήσουμε για το πώς θα υποστηρίξουμε παιδιά με αισθητηριακά προβλήματα κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού με φίλους!

Τα παιδιά που έχουν προβλήματα με την επεξεργασία των αισθητηριακών ερεθισμάτων, ως προς την κοινωνική αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά μπορεί η εμπειρία μπορεί να μην είναι και πολύ ευχάριστη. Πηγαίνοντας στο σπίτι ενός φίλου, το παιχνίδι με έναν φίλο, μπορεί να φαίνεται σαν ένα δύσκολο κατόρθωμα για ένα παιδί που έχει υπερευαισθησίες ή για ένα παιδί που αναζητά την αισθητηριακή πληροφορία μέσω ενός κινητικού παιχνιδιού. Ακόμα και οι αισθητηριακές συμπεριφορές μπορεί σίγουρα να κάνουν την κοινωνική αλληλεπίδραση πιο δύσκολη, υπάρχουν όμως τρόποι για να υποστηρίξετε τα παιδιά στο να δημιουργήσουν θετικές εμπειρίες από το παιχνίδι με συνομηλίκους. Εδώ είναι μερικές ιδέες γι' αυτό:

1. Πρόγραμμα στο παιχνίδι.

Επιλέξτε την ημέρα και την ώρα, την ημερομηνία του παιχνιδιού με σύνεση.

Τα περισσότερα παιδιά (με ή χωρίς αισθητηριακές ανάγκες) τείνουν να έχουν μια ώρα της ημέρας, που έχουν καλύτερη απόδοση. Αυτή είναι η καλύτερη ευκαιρία για να επιτρέψετε στο παιδί σας να είναι πιο δημιουργικός και να αποκτήσει περισσότερες αισθητηριακές εμπειρίες! - Επίσης, φτιάξτε πρόγραμμα ημέρας και εβδομάδας.

- Φροντίστε να είναι ευέλικτο. Αυτό σας δίνει την δυνατότητα ομαλής μετάβασης και έτσι το παιδί μπορεί να μην αγχώνεται τι θα τον περιμένει στην συνέχεια.

2. Ενθαρρύνετε τον με ομαλές μεταβάσεις.

Το τσεκάρισμα είναι μια από τις απλές τεχνικές μετάβασης για να βοηθήσετε το παιδί σας, χωρίς να οδηγηθεί στην κατάρρευση/ματαιώση. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε αυτές τις στρατηγικές κατά την ώρα του παιχνιδιού, όπως και όταν τα παιδιά μετακινούνται από τη μία δραστηριότητα στην άλλη.

3. Δομημένο πρόγραμμα και ίσως και εικονοποιημένο.

Αν είστε αυτός που φιλοξενεί το παιχνίδι των παιδιών στο σπίτι σας, μπορεί να είναι χρήσιμο να παρέχετε ένα χαλαρό πρόγραμμα για να βοηθήσετε το παιδί σας, να αισθάνεται ασφάλεια και να είναι προετοιμασμένο για το τι έρχεται στη συνέχεια. Αφήστε το παιδί σας να σας βοηθήσει να γράψετε ή να σχεδιάσετε εικόνες από ένα απλό πρόγραμμα των εκδηλώσεων. Να είστε προσεκτικοί για να μην δεσμεύσει τον εαυτό του σε πολύ συγκεκριμένες δραστηριότητες παιχνιδιού ... αναπόφευκτα, μπορεί τα πράγματα να μην πάνε όπως έχουν προγραμματιστεί και αυτό θα μπορούσε κάλλιστα να το οδηγήσει σε κατάρρευση.

4. Χρησιμοποιήστε τα αισθητηριακά σας εργαλεία.

Οι περισσότεροι γονείς των παιδιών με αισθητηριακές ανάγκες και δυσκολίες γνωρίζουν τι πρέπει να κάνουν για να στηρίξουν και να βοηθήσουν το παιδί να νιώθει ήρεμο. Αυτό μπορεί να γίνει με προφορικά αισθητηριακά παιχνίδια, απτικές δραστηριότητες, οπτικά αισθητηριακά παιχνίδια, άλματα, αιωρήσεις, κινητικές δραστηριότητες. Αν πάμε στο σπίτι κάποιου άλλου, μπορούμε να πάρουμε μαζί μας παιχνίδια που του είναι οικεία, ώστε να τα παίξει και με τα άλλα παιδιά! Αν είστε αυτοί που φιλοξενούν το παιχνίδι, προτείνεται αισθητηριακές δραστηριότητες που βοηθούν στην

και παιχνίδια κίνησης, φαγώσιμα (κράκερ, κουλούρι Θεσσαλονίκης, παξιμάδια). Είτε έχουν αισθητηριακές ανάγκες ή όχι, τα περισσότερα παιδιά αγαπούν την εξερεύνηση με αισθητηριακά αποτελέσματα και δράση!

5. Συζήτηση

Συζητήστε για τις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σας, όπως και αυτό για αυτές.

6. Καθιερώστε διαλείμματα

Πριν αρχίζει το παιχνίδι, μιλήστε με το παιδί σας και δημιουργήστε ένα ήσυχο χώρο ή «χώρο διαλείμματος». Αυτό δεν πρόκειται να χρησιμοποιηθεί ως «time out» ή τιμωρία, αλλά ως εκούσια επιλογή από το παιδί ώστε αν χρειάζεται ένα διάλειμμα στη δράση, να μπορεί να ηρεμήσει.

7. Επιλέξτε σωστά την τοποθεσία

Αντί να παίζουν στο σπίτι σας ή το σπίτι ενός φίλου, μπορούν να συναντιούνται στο αγαπημένο μέρος που έχει ήδη σχεδιαστεί για να καλύψει τις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σας. Μια παιδική χαρά, ένα μονοπάτι πεζοπορίας, ή μια πισίνα μπορεί να είναι οι επιλογές για τα παιδιά, ή μια βιβλιοθήκη, ένα κέντρο της φύσης, ή ένα μουσείο.

8. Ετοιμάστε, προετοιμάστε

Ετοιμάστε, προετοιμάστε να μιλήσετε στο παιδί σας, για τις αισθητηριακές εμπειρίες που συχνά πυροδοτούν την ανασφάλεια του (π.χ. δυνατούς θορύβους, οσμές, έντονες κινήσεις). Δώστε του την δυνατότητα να επιλέξει και να προετοιμάσετε πολλά πράγματα μαζί.

**9. Ρωτήστε
τους ειδικούς**
Για τα παιδιά
με προβλήματα
αισθητηριακής
επεξεργασίας
που
επιδεικνύουν
σημαντικές
αισθητηριακές
συμπεριφορές
και ίσως
επιθετικότητα,
μπορεί να είναι
πιο κατάλληλο

να το
εντάξουμε σε
μια
θεραπευτική
ομάδα
κοινωνικών
δεξιοτήτων, με
την εποπτεία
εργοθεραπευτή
ή / και
Λογοθεραπευτή
που γνωρίζει τι
είναι
αισθητηριακή
ολοκλήρωση.

ΝΕΥΡΟΜΥΙΚΗ ΣΚΟΛΙΩΣΗ

Η νευρομυϊκή σκολίωση επηρεάζει παιδιά με νευρομυϊκές διαταραχές και συνήθως χαρακτηρίζεται από κυρτώματα τα οποία επηρεάζουν πολύ μεγάλο τμήμα της σπονδυλικής στήλης (long curves). Εξαιτίας της μεγάλης ποικιλίας ασθενειών που μπορεί να προκαλέσουν μια νευρομυϊκή σκολίωση η κλινική εικόνα και η σοβαρότητα της κατάστασης είναι διαφορετική ανά περίπτωση. Παρόλαυτα, στις περισσότερες των περιπτώσεων υπάρχει διαταραχή της ισορροπίας και του συντονισμού του κορμού, του αυχένα και του κεφαλιού. Επιπλέον, κοινό σύμπτωμα των νευρομυϊκών σκολιώσεων είναι η κλίση της λεκάνης (pelvic obliquity), κατά την οποία η μία μεριά της λεκάνης σηκώνεται εμφανώς ψηλότερα από την άλλη.

Συγκριτικά με την εφηβική ιδιοπαθή σκολίωση, οι νευρομυϊκές σκολιώσεις τείνουν να επιδεινωθούν γρηγορότερα, ενώ η πρόγνωση τους είναι χειρότερη σε όσο πιο μικρή ηλικία εμφανίζονται. Επίσης, όσο μεγαλύτερο το κύρτωμα κατά την διάγνωση τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα να επιδεινωθεί. Η νευρομυϊκή σκολίωση ταξινομείται σε δύο κατηγορίες ανάλογα με τον τύπο της ασθένειας που την προκαλεί:

Νευροπαθής σκολίωση, η οποία σχετίζεται με διαταραχές του νευρικού συστήματος, όπως η Εγκεφαλική Παράλυση (Cerebral Palsy), η Νωτιαία Μυϊκή Ατροφία (Spinal Muscle Atrophy-SMA) ή τραυματισμός στον νωτιαίο μυελό. Μυοπαθής σκολίωση, η οποία σχετίζεται με διαταραχές του μυϊκού συστήματος, όπως η μυϊκή δυστροφία (Muscular Dystrophy), η Πολιομυελίτιδα (Polio) ή η Αρθρογρύπωση (Arthrogryposis). Επίσης, παιδιά με Δισχιδή Ράχη (Spina Bifida) μπορεί να αναπτύξουν διάφορες μορφές παραμορφώσεων της σπονδυλικής στήλης. Ένα πολύ μεγάλο ποσοστό ασθενών με νευρομυϊκή σκολίωση θα χρειαστεί χειρουργική επέμβαση, καθώς ανεξαρτήτως της αιτίας που την προκαλεί, παρουσιάζουν πολύ υψηλό ρυθμό επιδείνωσης. Όμως, σε μερικές περιπτώσεις, η εφαρμογή ενός κηδεμόνα χρησιμοποιείται για να επιβραδύνει την εξέλιξη του κυρτώματος, μέχρι να έρθει η κατάλληλη χρονική στιγμή για να γίνει μια χειρουργική επέμβαση με μεγαλύτερη ασφάλεια. Ο στόχος της θεραπείας με τον κηδεμόνα είναι να βελτιώσει την ικανότητα του ασθενούς να κάθεται ή να στέκεται, όπως επίσης και να δίνει την δυνατότητα στον ασθενή να εκτελεί διάφορες λειτουργίες που αλλιώς δεν θα μπορούσε. Σε κάποιες περιπτώσεις, σε ασθενείς με κινητικές δυσλειτουργίες, χρησιμοποιούνται επίσης προσαρμογές του καθίσματος στο αναπηρικό καροτσάκι, που δρουν παρομοίως με τους κηδεμόνες. Οι χειρουργικές επεμβάσεις για τις νευρομυϊκές σκολιώσεις είναι περίπλοκες, εξαιτίας των βιολογικών

αποτελεσμάτων λόγω της ασθένειας που δημιουργήσε την σκολίωση, όπως η αναπνευστική δυσλειτουργία, η αδυναμία των οστών και η φτωχή θρέψη των ασθενών. Ανάλογα με το είδος της πάθησης, εφαρμόζεται πρόσθια ή οπίσθια σπονδυλοδεσία, που κάποιες φορές περιλαμβάνει μέχρι και την λεκάνη, όταν υπάρχει έντονη κλίση της από την μία μεριά. Η επέκταση της σπονδυλοδεσίας στο ιερό οστό γίνεται για να επιτευχθεί καλύτερη σταθεροποίηση, καθώς ο στόχος στις νευρομυϊκές σκολιώσεις δεν είναι τόσο η διόρθωση της γωνίας ή του αισθητικού αποτελέσματος, όσο η καρδιοαναπνευστική βελτίωση και η καλή λειτουργικότητα του ασθενούς. Σε αντίθεση με την Εφηβική Ιδιοπαθή Σκολίωση, για τις νευρομυϊκές σκολιώσεις συνήθως δεν υπάρχουν ειδικές ασκήσεις αντιμετώπισης, καθώς είναι ανέφικτο όταν δεν υπάρχει έλεγχος και ισορροπία στον κορμό. Σε κάποιες περιπτώσεις όμως που υπάρχει έλεγχος και κάποια αντίληψη του ασθενούς ακολουθείται ένα προσαρμοσμένο πρόγραμμα ειδικών ασκήσεων για την σκολίωση, ανάλογα με τις ανάγκες και την ικανότητα του ασθενούς, το οποίο βασίζεται στον τύπο του κυρτώματος του. Πάντως, είναι εξαιρετικά σημαντικό γενικότερα οι ασθενείς με νευρομυϊκή σκολίωση να εκτελούν ασκήσεις διατήρησης της μυϊκής δύναμης, διατάσεις και αναπνευστικές ασκήσεις, ώστε να διατηρήσουν σε όσο το δυνατόν καλύτερη κατάσταση το μυϊκό και αναπνευστικό τους σύστημα, με στόχο να βελτιώσουν την λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής τους.



**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ
ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ**

**Η ανάπτυξη των
επικοινωνιακών
δεξιοτήτων
του παιδιού**

 **Κιβωτός Εξέλιξης**
Κέντρο Ειδικών Επικοινωνιών

Επιμέλεια: Τάσος Μώκας, Λογοθεραπευτής
Πάροδος Ολύμπου 9, 461 00 Ηγουμενίτσα, Τηλ.: 26650 21186
www.kivotosexelixis.gr / Έκδοση: Κιβωτός Εξέλιξης

ΔΩΡΕΑΝ ΕBOOK

"Η ανάπτυξη των επικοινωνιακών δεξιοτήτων του παιδιού "

Για να λάβετε το eBook πατήστε το παρακάτω κουμπί και
σημειώστε το email σας

**DOWNLOAD
EBOOK**

Γράφει η Ελπίδα Μπουγιούρη

Πολλές φορές οι συμπεριφορές των παιδιών, όταν χαρακτηρίζονται από εναντίωση και θυμό, δημιουργούν ποικίλα συναισθήματα στους γονείς, οι οποίοι συχνά νιώθουν ανίσχυροι και αβοήθητοι μπροστά στις εκάστοτε προκλητικές συμπεριφορές.

Πράγματι, η διαχείριση τέτοιων συμπεριφορών δεν είναι εύκολη υπόθεση και συχνά δημιουργούνται αισθήματα ματαίωσης και κούρασης, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης.

Για να επιτευχθεί η αλλαγή της εκάστοτε δυσλειτουργικής συμπεριφοράς, χρειάζεται προσπάθεια από όλα τα μέλη της οικογένειας, καθώς συχνά η διατήρηση και εγκαθίδρυση μια τέτοιας συμπεριφοράς επηρεάζεται από πολλούς παράγοντες, οι οποίοι αλληλεπιδρούν μεταξύ τους.

Ως απόρροια, δημιουργείται ένας φαύλος κύκλος, από τη δίνη του οποίου, είναι δύσκολο να βγει κανείς αν δεν κατανοήσει τα δυναμικά που την ενισχύουν και δεν καταβάλλει προσπάθεια να αλλάξει τις συνθήκες που τη διατηρούν.

Παρακάτω παραθέτονται ορισμένες στρατηγικές που λειτουργούν βοηθητικά στη μείωση των εναντιωματικών και προκλητικών συμπεριφορών. Επιπλέον, όταν μια συμπεριφορά τείνει να εμφανίζεται για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, η συμβολή ενός ειδικού ψυχικής υγείας μπορεί να προσφέρει σημαντική βοήθεια στην οικογένεια.

- **Αποκριθείτε χωρίς θυμό:**

Είναι σημαντικό να προσπαθείτε να αποφεύγετε τις διαμάχες με το παιδί και όσο είναι εφικτό, τις έντονες αντιδράσεις ως απάντηση στην προκλητική του συμπεριφορά.

Αξιολογήστε κάθε φορά τι είναι σημαντικό για εσάς και εκείνο. *Επιλέξτε τις μάχες σας* (Lehman, 2011). Εξηγήστε χωρίς να μπείτε σε διαπραγματεύσεις και συγκρούσεις ποια συμπεριφορά θεωρείτε αποδεκτή (Lehman, 2011). Αν αποκρίνεστε με θυμό και ένταση είναι πολύ πιθανό να ακολουθεί έπειτα και το παιδί το ίδιο μοτίβο συμπεριφοράς (Webster-Stratton, 1993). Επιπλέον, πολλές φορές η έντονη αντίδραση των γονέων, ως επακόλουθο της προκλητικής συμπεριφοράς του παιδιού, είναι πιθανό να ενισχύσει τη διατήρηση της εκάστοτε εναντιωματικής συμπεριφοράς, καθώς αντιλαμβάνεται ότι είναι ένας ακόμη τρόπος να κερδίζει την προσοχή (*American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2012*).

- **Να είστε συγκεκριμένοι και συνεπείς:**

Μέσω της προκλητικής συμπεριφοράς, το παιδί, συχνά έχει ως στόχο να σας φτάσει στα όρια σας ώστε να παραιτηθείτε από την προσπάθεια οριοθέτησης του, με επακόλουθο να καταφέρει τελικά να κερδίσει αυτό που επιθυμεί (Lehman, 2011).

Χρειάζεται να είστε συνεπείς και σαφείς στη συμπεριφορά σας απέναντί του. Εξηγήτε με ξεκάθαρο τρόπο ποιες θα είναι οι φυσικές συνέπειες^[1] που θα επωμιστεί λόγω της συμπεριφοράς του και μείνετε συνεπείς σε ό,τι έχετε πει (Dinkmeyer & McKay, 2011). Διαφορετικά αν λυγίσετε και αθετήσετε τον λόγο σας του δίνεται το μήνυμα ότι τα όρια είναι ελαστικά και μπορούν να διαταραχθούν,

αρά θα προσπαθεί με ό,τι μέσα διαθέτει να σας κάνει να λυγίσετε (Rogge, 2011).

Επιπλέον, όταν τα όρια και οι συνέπειες δεν θέτονται με σταθερότητα και σαφήνεια μπερδεύουν αρκετά το παιδί, με απόρροια να αυξάνονται οι προκλητικές συμπεριφορές (Rogge, 2011).

- **Μην παίρνετε τα πράγματα προσωπικά:**

Προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατόν πιο αντικειμενικοί στον τρόπο που αξιολογείτε τη συμπεριφορά του παιδιού απέναντί σας (Webster-Stratton, 1993). Μη μπαίνετε στη διαδικασία επιβολής εξουσίας, διότι πολλές φορές αυτό πυροδοτεί ή και διατηρεί μια προκλητική συμπεριφορά (Lehman, 2011).

Προσπαθήστε να μείνετε ήρεμοι, όσο αυτό είναι εφικτό. Σκοπός είναι να κατανοήσει ποια είναι η θεμιτή συμπεριφορά με την οποία μπορεί να συνδιαλέγεται μαζί σας και να διεκδικεί αυτό που θέλει και όχι ποιος έχει εξουσιαστικό ρόλο (Dinkmeyer & McKay, 2011).

- **Διαφυλάξτε τον ρόλο σας ως γονέας:**

Το παιδί χρειάζεται να κατανοεί τη διαφορά των ρόλων και να υπολογίζει τον λόγο σας (Dinkmeyer & McKay, 2011). Διατηρήστε τα όρια (Rogge, 2011). Χρειάζεται να κατανοήσει ότι είναι σημαντικό να σας σέβεται (Dinkmeyer & McKay, 2011).

- **Επιβραβεύετε τις προσπάθειες:**

Είναι σημαντικό να επιβραβεύονται οι προσπάθειες του παιδιού να επικοινωνεί μαζί σας με ηρεμία και να συμπεριφέρεται με κοινωνικά αποδεκτό τρόπο (Webster-Stratton, 1993).

Αναγνωρίστε του πράγματα που καταφέρνει, ακόμη κι αν δεν θεωρείτε ότι είναι κάτι ιδιαίτερα σημαντικό.

Θεωρείται αρκετά βοηθητικό να νιώθει ενθάρρυνση, έτσι θα ενισχύεται η αυτοεκτίμησή του και θα κατανοήσει, σταδιακά, ότι μπορεί να κερδίζει την προσοχή σας και με πιο θετικές συμπεριφορές (Dreikurs & Dinkmeyer, 2012; Dinkmeyer & McKay, 2011).

- Φτιάξτε πρόγραμμα με τις καθημερινές υποχρεώσεις και δραστηριότητες:

Λειτουργεί αρκετά βοηθητικά στη μείωση των διαπραγματεύσεων και των διαμαχών όταν έχετε οργανώσει, μαζί με το παιδί, οπτικοποιημένο το καθημερινό του πρόγραμμα (American Academy of Child and Adolescent Psychiatry, 2012). Έτσι, θα έχει τον χρόνο να προετοιμάζεται έγκαιρα πριν από κάθε δραστηριότητα, ώστε να μη χρονοτριβεί και να μην μπαίνετε σε καταστάσεις διαπραγματεύσεων και συγκρούσεων.

Είναι σημαντικό να έχει ενεργό ρόλο στη διαμόρφωση του προγράμματος ώστε να νιώθει ότι παίρνει πρωτοβουλίες και ότι λαμβάνετε υπόψη τη γνώμη του.

Για να δεσμευτεί καλύτερα στην τήρηση του προγράμματος είναι σημαντικό να έχει επιλέξει και ευχάριστες δραστηριότητες (π.χ παιχνίδια με το tablet, βόλτα, παρακολούθηση αγαπημένου τηλεοπτικού προγράμματος, επιτραπέζιο παιχνίδι) για να ξεκουράζεται, τη διάρκεια των οποίων θα έχετε ορίσει μαζί.

Σε περίπτωση που δεν ακολουθεί συνεργάσιμα το πρόγραμμα, ως φυσική συνέπεια θα χάνει χρόνο από τις δραστηριότητες που θα έχει επιλέξει για την ξεκούραση του.

Γράφει ο Τάσος Μώκας

Για τα βρέφη, η πρώτη επαφή με την στερεά τροφή είναι σημαντικό γεγονός, όπως και για τους νέους γονείς.

Πότε θα αρχίσουμε τις στερεές τροφές στο μωρό; Το βρέφος είναι περίπου έτοιμο μεταξύ 4-6 μηνών όταν δεν υπάρχει κάποια αναπτυξιακή δυσκολία ή αισθητηριακή δυσκολία.

Αυτό συμβαίνει γιατί μειώνεται το αντανάκλαστικό της εξεμέσεως. Το αντανάκλαστικό αυτό τους πρώτους μήνες ζωής προφυλάσσει τα βρέφη από το πνίξιμο από αντικείμενα, εμποδίζει όμως και την είσοδο της τροφής στο στόμα και καταργείται τον 4ο περίπου μήνα ζωής.

Τι πρέπει να έχει ένα παιδί:

Στήριξη του κεφαλιού του. Απαραίτητη προϋπόθεση για να μπορεί να φάει με κουτάλι είναι να μπορεί να στηρίξει το κεφάλι του όταν κάθεται, αναπτυξιακά συμβαίνει τον 3ο-4ο μήνα.

Δείχνει ενδιαφέρον για το φαγητό είτε οπτικά είτε οσφρητικά; Ένα μωρό 6 μηνών που κοιτάζει με ενδιαφέρον και προσπαθεί να πιάσει το φαγητό σας, μάλλον είναι έτοιμο για αλλαγή στη διατροφή του.

Έχει αρχίσει να βάζει αντικείμενα στο στόμα του; Αν ένα παιδί δεν βάζει αντικείμενα στο στόμα του ή αποφεύγει να βάλει, πρέπει ίσως να αξιολογηθεί από λογοθεραπευτή ή εργοθεραπευτή ώστε να αξιολογήσουμε πιθανώς αισθητηριακή δυσκολία.

Χρησιμοποιεί μασητήρια με διάφορες υφές; Δείχνει να μην είναι ένα παιδί που <χύνεται> ή δείχνει να μην είναι πολύ ενεργητικό; Δεν έχει εκνευρισμό πριν ή κατά το γεύμα;

Υπάρχει καλή σχέση με τον φροντιστή ή τον γονέα; Υπάρχει περίπτωση να είναι υπερευαίσθητο; Πως θα αρχίσω να ταΐζω το μωρό μου; Μην αγχώνεστε! Έτσι και αλλιώς τους πρώτους μήνες η βασική τροφή του βρέφους παραμένει το γάλα. Ο πρώτος στόχος μας είναι το βρέφος μας να

θηλάζει αποκλειστικά για τους πρώτους έξι μήνες ζωής του. Ακόμα όμως και στο 2ο 6μηνο το 50% των θερμίδων το παίρνει από το γάλα. Σταδιακά θα αντικαταστήσουμε, στην αρχή ένα γεύμα και στην πορεία περισσότερα, με στερεή τροφή.

Τι κάνουμε ώστε να βάλουμε σιγά σιγά στερεά τροφή

- Τοποθετείστε το κουτάλι κοντά στο στόμα του μωρού και αφήστε το να μυρίσει.

- Αφήστε να περιεργαστεί το κουτάλι και να παίξει μαζί του.

- Προσπαθήστε να δώσετε κουτάλι που να είναι κοντά στην θερμοκρασία της θηλής σας.

- Αφήστε να δοκιμάσει τη γεύση της κρέμας ή της πολτοποιημένης τροφής.

- Βάλτε φαγητό σε διάφορα σημεία του σώματος ώστε να το καταγράψει απτικά.

- Φτιάξτε μαζί το φαγητό ώστε να αποκτήσει οπτικό ερέθισμα του φαγητού.

- Δώστε και τοποθετήστε στα χείλη ή στην υπερώα του, σταγόνες από διάφορα υγρά.

- Πριν από το ξεκίνημα του γεύματος προσπαθήστε να κάνετε μασάζ εξωτερικά στο πρόσωπο του.

- Προσπαθήστε να μην έχετε πολλούς θορύβους κατά την διάρκεια του γεύματος.

- Προσπαθήστε να είναι ήρεμο το παιδί και να μην κλαίει.

- Το ταΐζουμε σε σωστή στάση σώματος ώστε να αποφύγουμε και τυχόν ωτίτιδες.

- Πριν από την προεργασία του φαγητού δίνουμε στο παιδί μασητήρια με διάφορες υφές.

Μην εκπλαγείτε αν οι πρώτες κουταλιές καταλήξουν έξω από το στόμα του. Περιμένετε λίγο και ξαναδοκιμάστε. Προσπαθήστε να βάζετε το κουτάλι προς το πίσω μέρος της γλώσσας, ώστε στην προσπάθεια που κάνει να σπρώξει με την γλώσσα, στην ουσία σιγά-σιγά να μάθει να καταπίνει.

Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες καλύτερα να καθυστερήσουμε λίγο;

Ναι. Τα πρόωρα βρέφη μπορεί να χρειαστούν λίγο παραπάνω χρόνο για να προλάβουν να ωριμάσουν, όπως και παιδιά τα οποία έχουν κακό APGAR σκορ. Επίσης, όταν έχουμε οικογενειακό ιστορικό σοβαρής αλλεργίας σε κάποια τροφή, προτιμότερο είναι να την ξεκινήσουμε λίγο αργότερα ώστε να προλάβει να ωριμάσει εντερικά το βρέφος.

Τι κάνω εάν το μωρό μου αντιδρά και δεν θέλει να φάει;

Η πίεση στο θέμα του φαγητού μπορεί να οδηγήσει στο αντίθετο αποτέλεσμα και σε δυσκολίες στη σίτιση. Όμως όπως είπαμε και παραπάνω μπορεί να σημαίνει και μια αισθητηριακή δυσλειτουργία.

ΗΜΕΡΙΔΑ ΓΙΑ ΤΙΣ ΣΧΙΣΤΙΕΣ ΙΩΑΝΝΙΝΑ 19-03-2016

Διοργάνωση



ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Σάββατο
19/3/2016
17:30

Πολιτιστικός Χώρος
"Δ. ΧΑΤΖΗΣ"
(πρώην ΣΦΑΓΕΙΑ)

Ημερίδα **Χειρουργανορθοϋπερωσχιστία** **[Σχιστίες]**

Διεπιστημονική Αποκατάσταση & Θεραπεία

Είσοδος: Ένα πηλαστικό καπάκι!

Συγκεντρώνουμε πηλαστικά καπάκια για την αγορά αναπηρικών καροτσιών

Θα δοθεί Βεβαίωση Παρακολούθησης

Υπό την Αιγίδα του
ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΔΗΜΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Με την υποστήριξη:



Πληροφορίες στο www.kivotosexelixis.gr
& στο τηλέφωνο: 2665021186



epixeirein.gr
The art of business development



ΔΙΑΓΝΩΣΤΗΚΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΑΣ ΜΕ ΑΥΤΙΣΜΟ. ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΡΩΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΓΝΩΣΗ.

5 Συμβουλές για Γονείς

- 1 Μάθετε να είναι είστε ο καλύτερος "συνοδοιπόρος" για το παιδί σας, με το να ενημερωθείτε.
- 2 Μην πιέζετε τα συναισθήματα.
- 3 Προσπαθήστε να έχετε μια όσο δυνατόν τυπική ζωή.
- 4 Εκτιμήστε τις μικρές νίκες που το παιδί μπορεί να έχει επιτύχει.
- 5 Μην υποτιμάτε τη δύναμη της «κοινότητας».

5 Συμβουλές για τους παππούδες και την υπόλοιπη οικογένεια

- 1 Τα μέλη της οικογένειας έχουν πολλά να προσφέρουν.
- 2 Αναζητήστε τη δική σας υποστήριξη.
- 3 Αφήστε την κριτική.
- 4 Μάθετε περισσότερα για τον Αυτισμό.
- 5 Αφιερώστε χρόνο για κάθε παιδί ξεχωριστά



5 Συμβουλές για τα αδέρφια

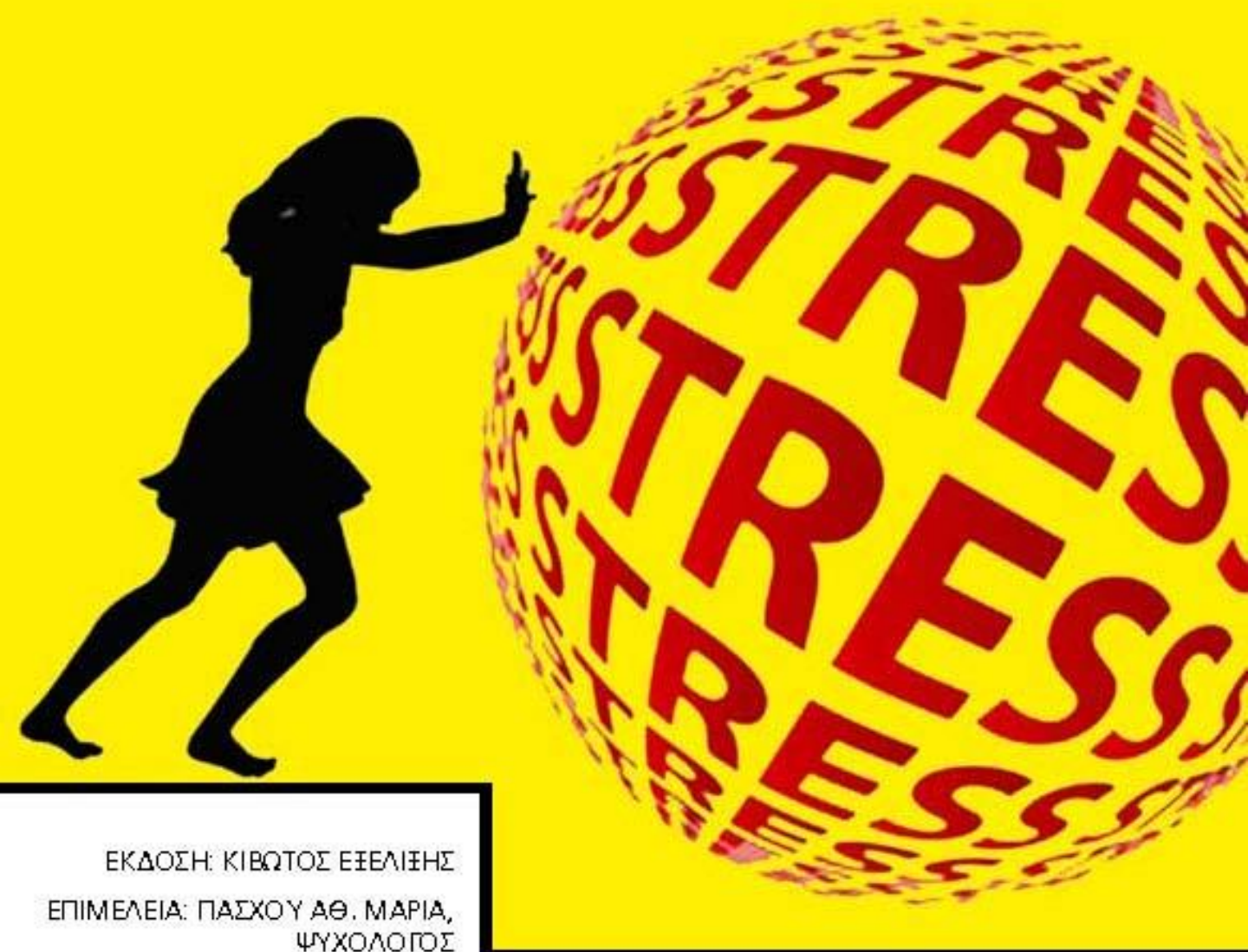
- 1 Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι!
- 2 Να είστε περήφανοι για τον αδελφό ή αδελφή σας.
- 3 Μπορεί να αισθάνεστε στενοχωρημένοι που έχετε ένα αδελφό ή αδελφή με αυτισμό, αυτό όμως δεν βοηθά να είστε αναστατωμένοι και θυμωμένοι συνεχώς.
- 4 Περάστε χρόνο με τη μαμά και το μπαμπάς μόνοι σας.
- 5 Βρείτε μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε με τον αδελφό ή την αδελφή σας.



Κιβωτός Εξέλιξης
Κέντρο Ειδικών Παιδιών
Τ. 26650 21186
kivotosexelixes.gr

ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΔΩΡΕΑΝ
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ
kivotosexelixis.gr

ΔΩΡΕΑΝ ΕΒΟΟΚ
ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ
ΔΩΡΕΑΝ ΕΔΩ!



ΕΚΔΟΣΗ: ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΠΑΣΧΟΥ ΑΘ. ΜΑΡΙΑ,
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ

Άγχος

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Γράφει ο Βασίλης Γούσης

Κάθε εμπειρία ενός παιδιού προσχολικής ηλικίας είναι μια ευκαιρία ωρίμανσης και ανάπτυξης. Τα παιδιά χρησιμοποιούν την όρασή τους για την καθοδήγηση σε νέες μαθησιακές εμπειρίες. Από τις ηλικίες 2 ως 5, ένα παιδί θα τελειοποιήσει τις οπτικές ικανότητες που απέκτησε κατά τη διάρκεια τη βρεφικής ηλικίας και θα αποκτήσει νέες.

Το παιχνίδι με τουβλάκια, με μπάλα, το χρωμάτισμα, το κόψιμο με ψαλίδι συμβάλλει στη βελτίωση σημαντικών οπτικών δεξιοτήτων. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας εξαρτώνται από την όρασή τους για να αποκτήσουν τις δεξιότητες που θα τους προετοιμάσουν για το σχολείο. Αναπτύσσουν τον οπτικά καθοδηγούμενο συντονισμό μάτι-χέρι-σώμα, τον λεπτό κινητικό συντονισμό και τις δεξιότητες οπτικής αντίληψης οι οποίες είναι απαραίτητες στην εκμάθηση της γραφής και του διαβάσματος. Η εξασφάλιση της ομαλής ανάπτυξης της όρασης σε αυτή την ηλικία μπορεί να δώσει «μια καλή βάση» για το ξεκίνημα στο σχολείο. Σε αυτή την ηλικία τα παιδιά είναι πρόθυμα να ζωγραφίζουν και να βλέπουν εικόνες. Επίσης, το να διαβάζουμε στα παιδιά είναι σημαντικό γιατί τα βοηθάμε να αναπτύξουν ισχυρές δεξιότητες εσωτερικής απεικόνισης καθώς κάνουν «εικόνα» της ιστορίας στο μυαλό τους.

Αυτή είναι και η στιγμή που οι γονείς πρέπει να είναι σε εγρήγορση για την παρουσία των προβλημάτων όρασης όπως ο στραβισμός ή το τεμπέλικό μάτι. Οι καταστάσεις αυτές συχνά αναπτύσσονται σε αυτήν την ηλικία. Ο στραβισμός αφορά όταν ένα ή και τα δύο μάτια στρέφονται προς τα έξω ή προς τα μέσα. Η αμβλυωπία, κοινώς γνωστό ως τεμπέλικό μάτι, είναι η έλλειψη καθαρής όρασης από το ένα μάτι, το οποίο δεν μπορεί να διορθωθεί πλήρως με τα γυαλιά.

Σημάδια διαταραχών όρασης
Σύμφωνα με την Αμερικανική Ένωση Δημόσιας Υγείας, περίπου το 10% των παιδιών προσχολικής ηλικίας έχουν προβλήματα όρασης. Ωστόσο, τα παιδιά αυτής της ηλικίας γενικά δεν θα εκφράσουν παράπονα σχετικά με τα μάτια τους.

Οι γονείς θα πρέπει να προσέχουν για ενδείξεις που μπορεί να υποδηλώνουν κάποια διαταραχή όρασης όπως ενδεικτικά κάποια από τα παρακάτω:

Παρακολούθηση τηλεόρασης από πολύ κοντινή απόσταση.
Κράτημα του βιβλίου κατά το διάβασμα πολύ κοντά.
Αλληθώρισμα.
Γέρνει πολύ το κεφάλι του.
Συχνό τρίψιμο των ματιών.
Μικρή διάρκεια προσοχής σε σχέση με την ηλικία.
Ευαισθησία στο φως.
Δυσκολία με το συντονισμό ματιών-χεριών-σώματος όταν παίζει μπάλα.

Αποφυγή δραστηριοτήτων που απαιτούν λεπτό κινητικό χειρισμό όπως ζωγράφισμα και πάζλ.

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Το παιχνίδι με τα άλλα παιδιά βοηθάει στην ανάπτυξη των οπτικών δεξιοτήτων. Υπάρχουν καθημερινά πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γονείς στο σπίτι για να βοηθήσουν τα παιδιά προσχολικής ηλικίας να αναπτύξουν την όρασή τους. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να χρησιμοποιήσουν δραστηριότητες παιχνιδιού για να βοηθήσουν στη βελτίωση διαφορετικών οπτικών δεξιοτήτων. Παιχνίδια και δραστηριότητες τονώνουν τη διαδικασία ανάπτυξης της όρασης. Μερικές φορές, παρά τις προσπάθειες, το παιδί μπορεί να έχει μείνει πίσω στην ανάπτυξη της όρασης. Αυτός είναι ο λόγος για εξετάσεις όρασης σε ηλικία 3 και 5 είναι σημαντικές για τον εντοπισμό και την αντιμετώπιση αυτών των προβλημάτων, πριν το παιδί αρχίσει το σχολείο.

Παρακάτω, μερικές δραστηριότητες που μπορούν να γίνουν για να βοηθηθεί το παιδί να αναπτύξει με επιτυχία τις οπτικές του δεξιότητες:

Πέταγμα και πιάσιμο μπάλας.
Πέταγμα και πιάσιμο bean bags.
Ζωγράφισμα με δαχτυλομπογιές ή με κιμωλίες σε πίνακα.
Ενθαρρύνετε δραστηριότητες παιχνιδιού που απαιτούν καλό συντονισμό χεριού-ματιού, όπως τουβλάκια και παζλ.
Παίξτε απλά παιχνίδια μνήμης.
Δραστηριότητες που το παιδί ζωγραφίζει, κόβει με ψαλίδι και κολλάει.

□Υπαίθριο παιχνίδι με μπάλα, ποδήλατο, κούνιες.
Ενθάρρυνση για αλληλεπίδραση με άλλα παιδιά.



10€

ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

Ένα Παραμύθι για τα παιδιά που φοβούνται το σκοτάδι. Ελάτε να τα βοηθήσουμε με την βοήθεια του φεγγαριού.

Απευθύνεται σε παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας που τα φοβίζει το σκοτάδι.

Το Παραμύθι θα τα βοηθήσει με έξυπνο και διασκεδαστικό τρόπο να ξεπεράσουν τις φοβίες τους.

Για την
Παραγγελία σας
πατήστε εδώ

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΗΣ ΣΤΕΝΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ

«Η πιο σπουδαία μορφή προσοχής που μπορούμε να προσφέρουμε στους αγαπημένους μας, είναι να τους ακούμε. Η πραγματική ακρόαση είναι αγάπη στην πράξη». *M. Scott Peck*

Γίνονταν σπουδαίες συζητήσεις στην οικογένειά σας, καθώς μεγαλώνετε; Ενδιαφέρονταν τα μέλη της να ακούσουν τις απόψεις των άλλων και να μάθουν από αυτές; Τι συνέβαινε όταν οι ανάγκες σας έρχονταν σε αντίθεση με εκείνες των γονιών σας; Τι γινόταν όταν οι γονείς σας διαφωνούσαν μεταξύ τους; Υπήρχε η αίσθηση ότι τα μέλη της οικογένειας μπορούσαν να διαφωνήσουν δείχνοντας σεβασμό, να βρουν μια λύση που λειτουργεί για όλους και να κλείσουν τη συζήτηση νιώθοντας πιο κοντά το ένα στο άλλο; Μπορούσατε να πείτε οτιδήποτε στους γονείς σας;

Αν θέλουμε τα παιδιά να μας λένε τι συμβαίνει στη ζωή τους, όταν είναι στα δεκαπέντε, τότε ας αρχίσουμε να δεσμευόμαστε ότι θα κάνουμε τα εξής, από σήμερα:

1. Δεσμευόμαστε να

ασχοληθούμε με τα δικά μας

ζητήματα: Αν νιώθουμε άβολα να μιλήσουμε στο παιδί για την υιοθεσία του, έτσι θα νιώσει κι εκείνο. Αν παλεύουμε για χρόνια με το βάρος μας/με το ποτό, και το παιδί μας τρώει/πίνει ό,τι βρει μπροστά του, οι συζητήσεις που θα κάνουμε μαζί του, εγγυημένα θα γυρίσουν εναντίον μας. Αν έχουμε προσωπικά τραύματα ή μυστικά που προσπαθούμε να αποσιωπήσουμε, θα τα «ακούμε» να κάνουν τον ενοχλητικό υποβολέα στις σημαντικές κουβέντες με τα παιδιά μας.

Είναι, λοιπόν, σημαντικό να αρχίσουμε να δουλεύουμε τα δικά μας ζητήματα, ώστε να είμαστε περισσότερο ικανοί να βοηθήσουμε τα παιδιά με τα δικά τους. Αν χρειαστεί, υπάρχει και η επαγγελματική βοήθεια...δεν είναι ντροπή να τη ζητήσουμε.

2. Δεσμευόμαστε για ένα σπίτι

«Χωρίς Φταίχτες»:

Τα παιδιά είναι πιθανότερο να μας πουν πράγματα, όταν ξεκινάμε με τη προϋπόθεση της κατανόησης για όλους -γιατί όλοι είμαστε άνθρωποι και όλοι κάνουμε λάθη.

Να λοιπόν μια δέσμευση που αλλάζει ζωές: την επόμενη φορά που θα πιάσετε τον εαυτό σας να αρχίζει αυτόματα να κατακρίνει κάποιον, σταματήστε.

Αποδεχτείτε οποιαδήποτε δική σας ευθύνη μπορείτε, αποδεχτείτε την κατάσταση ως έχει και βάλτε μπρος τη συζήτηση για λύσεις. Θα είναι πολύ καλύτερες, αν ξεκινήσετε από την στάση της αποδοχής, παρά από την στάση της κατηγορίας.

3. Δεσμευόμαστε να

συνδεόμαστε με τα παιδιά μας, όταν βρίσκονται μαζί

μας: Πολλοί γονείς εφήβων θα έλεγαν ότι μετανιώνουν που δεν μιλούσαν περισσότερο με τα παιδιά τους, ανάμεσα στα οκτώ και τα δεκατρία τους χρόνια. Μπορεί να τα συνόδευσαν από τη σχολική μελέτη στο βραδυνό μπάνιο ή από το σχολείο στο ποδόσφαιρο ή τα αγγλικά, αλλά πάντα υπέθεταν ότι θα κάνουν τις ουσιαστικές, βαθιές κουβέντες όταν τα παιδιά θα ήταν λίγο μεγαλύτερα.

Κι όμως, οι περισσότεροι γονείς σοκάρονται, όταν συνειδητοποιούν ότι τα, έφηβα πλέον, παιδιά τους έχουν άλλες προτεραιότητες και οι ευκαιρίες για οικογενειακές συζητήσεις

και γονεϊκή επιρροή κοντεύουν να χαθούν – εκτός αν καθοδόν είχαν προβλέψει και έκαναν τις ουσιαστικές συζητήσεις συνήθεια. Άρα:

δεσμευόμαστε να εστιάζουμε στα παιδιά μας όταν βρισκόμαστε με αυτά και να επενδύσουμε ενέργεια ώστε να κάνουμε αληθινές συζητήσεις μαζί τους.

4. Δεσμευόμαστε στις συνήθειες της σύνδεσης, όπως να μην απαντάμε το τηλέφωνο όταν μιλάμε με τα παιδιά και να αξιοποιούμε τις μικρές, καθημερινές ευκαιρίες που παρουσιάζονται (όπως τις διαδρομές με το αυτοκίνητο) για να συνδεόμαστε μεταξύ μας (δείτε το κείμενο: «*Πώς θα παραμείνουμε συνδεδεμένοι με τα παιδιά μας*»). Αν καθώς μιλάμε με το παιδί πρέπει απαραίτητως να σηκώσουμε το τηλέφωνο, ζητάμε συγγνώμη και εξηγούμε ότι πρόκειται για εξαίρεση. Ακούγεται ακραίο;

Σκεφτείτε όμως: δεν δεχόμαστε κλήσεις όταν βρισκόμαστε σε μια σημαντική συνάντηση και στόχος είναι να περάσουμε στα παιδιά μας αυτό ακριβώς το μήνυμα: ότι η συζήτηση μαζί τους έχει για εμάς πραγματική αξία. Άρα, έχει νόημα να συνεχίσουν μας μιλούν.

Όπως έχω ξαναπεί, τα παιδιά που νιώθουν ότι άλλα πράγματα είναι πιο σημαντικά για τους γονείς τους, στρέφονται αλλού, όταν βρίσκονται σε συναισθηματική ανάγκη.

5. Δεσμευόμαστε να μιλάμε για οτιδήποτε και για τα πάντα. Για

κάποιους ακούγεται αυτονόητο, για άλλους αδιανόητο. Τελικά, στις περισσότερες οικογένειες υπάρχουν θέματα που είναι απαγορευμένα. Μιλάτε στην οικογένειά σας για ανθρώπους που έχουν πεθάνει; Μιλάτε για την υιοθεσία, το χωρισμό, τα ναρκωτικά, τη σεξουαλική απόλαυση, την έκτρωση; Μπορούν τα παιδιά σας να σας το πουν, αν έκαναν ένα σφάλμα ή ένα μεγάλο λάθος; Μπορούν να βασίζονται σε εσάς ότι θα τα υποστηρίξετε, αν πιστεύουν ότι έχουν ένα θέμα με τη σεξουαλική τους ταυτότητα;

Για οτιδήποτε βρίσκεται «εκτός ορίων» τα παιδιά μας θα διασθανθούν το ταμπού, κι αυτό θα τα φρενάρει, όταν θελήσουν να μας εκμυστηρευτούν. Κι ίσως είναι κάτι που πρέπει οπωσδήποτε να ξέρουμε. Κάτι όπου μόνο εμείς μπορούμε να βοηθήσουμε. Κάτι που θα κάνει τη μικρή, ή τη μεγάλη διαφορά -για τη ζωή τους, τη ζωή μας, την οικογένειά μας.

6. Δεσμευόμαστε να ρυθμίζουμε τα συναισθήματά μας: Το μεγαλύτερο εμπόδιο για την επικοινωνία είναι το γεγονός ότι, όταν πρόκειται για τεταμένα θέματα, οι άνθρωποι αντιδρούμε υπερβολικά. Αν ως γονείς καταφέρουμε να ρυθμίσουμε τα δικά μας συναισθήματα, θα ανακαλύψουμε ότι τα παιδιά μας θα είναι πιο πρόθυμα να μας ανοιχτούν.

Όταν παραμένουμε ψύχραιμοι, ακόμα και με ένα θέμα που ανεβάζει το άγχος όλων μας, όπως ισχύει για όλους τους ανθρώπους, έτσι και τα παιδιά μας είναι πιο πιθανό να «ανοίξουν τα χαρτιά τους», αλλά και να δεχτούν τη δική μας οπτική. Όχι μόνο θα μπορέσουμε να βρούμε μια λύση που λειτουργεί για όλους, αλλά θα έχουμε αυξήσει τις πιθανότητες το παιδί μας να έρθει σε εμάς, την επόμενη φορά που θα αντιμετωπίσει κάποια κρίση.

7. Δεσμευόμαστε να περνάμε χρόνο μαζί: Τακτικά οικογενειακά γεύματα, νύχτες με επιτραπέζια παιχνίδια, πικ νικ στην εξοχή. Χρόνος χωρίς «τεχνολογία», χρόνος όπου, απλά, είμαστε μαζί και μοιραζόμαστε οτιδήποτε: τις εμπειρίες, τις ζωές μας, τα ενδιαφέροντα, τις απόψεις μας.

Οι σπουδαίες συζητήσεις έρχονται από μόνες τους όταν εστιάσουμε ο ένας στον άλλο –κι όχι σε οθόνες.



ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Πάροδος Ολύμπου 9

Ηγουμενίτσα, 461 00

Θεσπρωτία

Τ. 26650 21186

Ε. kivotosexelisis@yahoo.gr

W. <http://kivotosexelisis.gr>

Φ. [Κιβωτός Εξέλιξης Κέντρο Ειδικών
Θεραπειών](#)

**ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΛΑΜΑΒΑΝΕΤΕ ΤΗΝ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΜΑΣ ΣΤΟ EMAIL
ΣΑΣ;**

**ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗΝ
ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΑ ΜΑΣ ΚΑΙ ΚΑΝΤΕ
ΤΗΝ ΕΓΓΡΑΦΗ ΣΑΣ ΣΤΟ
NEWSLETTER ΜΑΣ
<http://kivotosexelisis.gr>**

**ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ
ΤΕΥΧΟΥΣ**

- Μώκας Αναστάσιος
- Γούσης Βασίλης
- Μπουγιούρη Ελπίδα