



ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Γράφει ο Τάσος Μώκας, Λογοθεραπευτής S.I.
Επιστ. Υπεύθυνος Κέντρου «ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ»

Η Άνοιξη είναι μία από τις τέσσερις εποχές της εύκρατης ζώνης. Αστρονομικά ξεκινά με την [εαρινή ισημερία](#) κατά τις [21 Μαρτίου](#) στο [Βόρειο ημισφαίριο](#) (η ακριβής ημερομηνία ποικίλει ανάμεσα στις 19 και 21 Μαρτίου), περιλαμβάνει τους μήνες [Μάρτιο](#), [Απρίλιο](#) [Μάιο](#) και τελειώνει με το θερινό [ηλιοστάσιο](#) στις [21 Ιουνίου](#).

Στο [Νότιο ημισφαίριο](#) η εαρινή ισημερία ξεκινά στις [21 Σεπτεμβρίου](#), περιλαμβάνει τους μήνες [Σεπτέμβριο](#), [Οκτώβριο](#) και [Νοέμβριο](#) και τελειώνει στο χειμερινό ηλιοστάσιο, στις [21 Δεκεμβρίου](#).

Στη [μετεωρολογία](#) αναφέρονται συμβατικά οι τρεις μήνες του βόρειου είτε του νότιου ημισφαίριου ως Άνοιξη, παρόλο που η πραγματική διάρκεια της εν λόγω εποχής είναι 21 Μαρτίου - 21 Ιουνίου και 21 Σεπτεμβρίου - 21 Δεκεμβρίου αντίστοιχα. Στο Κελτικό ημερολόγιο η Άνοιξη περιλαμβάνει τους μήνες Φεβρουάριο-Απρίλιο.



“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.kivotosexelisis.gr





**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**

Ο ρόλος του παιδίατρου στην διάγνωση της διαταραχής της σίτισης.

Επιμέλεια: Τάσος Μώκας, Εκπαιδευτικός,
Λογοθεραπευτής s.i. Επιστημονικός
υπεύθυνος Κιβωτού Εξέλιξης

Όλο και περισσότερα παιδιά παρουσιάζουν δυσκολίες στην σίτιση τους τα τελευταία χρόνια. Αυτό έχει προβληματίσει και όλο και περισσότερο τους ειδικούς. Οι επιστήμονες της ειδικής αγωγής έχουν αρχίσει και πιο πολύ να ασχολούνται και να εξειδικεύονται στο ιδιαίτερο αυτό κομμάτι και να εξειδικεύουν και άλλες ειδικότητες. Μέσα σε αυτές είναι και οι παιδίατροι – νεογνολόγοι. Ένας εξειδικευμένος ή έμπειρος παιδίατρος για να κάνει πρώιμα την παρατήρηση ή την διάγνωση μιας δυσκολίας στην σίτιση πρέπει να δει αν το αντανάκλαστικό του θηλασμού είναι ισχυρό με μια απλή μέθοδο όπως το να πιπιλίζει το βρέφος το δάχτυλο του παιδίατρου. Αν το βρέφος κάνει ικανές θηλαστικές κινήσεις και το αντανάκλαστικό δεν είναι πολύ ισχυρό ή χαλαρό τότε το παιδί βρίσκεται σε καλό δρόμο. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ρωτιούνται οι μητέρες πως τα μωρά ανταποκρίνονται κατά την διάρκεια του θηλασμού, αν είναι χαλαρά ή νευρικά κατά την διάρκεια της διαδικασίας ή νιώθουν ανασφάλεια στην αγκαλιά και κλαίνει. Το κλάμα μπορεί να σημαίνει πολλά, όπως μια διαταραχή στο στόμα αργότερα, δυσκολίες στην αισθητηριακή ολοκλήρωση ή κάποια αναπτυξιακή δυσκολία. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό αν υπάρχουν αυτές οι δυσκολίες, αφού φυσικά γίνει και διάγνωση ή παρατήρηση από εξειδικευμένους επιστήμονες να δίνετε η τροφή (τεχνητό γάλα) με σωστά στοιχεία (π.χ. σίδηρο), για να έχουμε εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού. Οι διαταραχές του στόματος δείχνουν αρκετές από τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν σε ένα παιδί, τόσο στην γενικότερη ψυχοσυναισθηματική του ανάπτυξη όσο και σε επιμέρους κατηγορίες, όπως η ομιλία, η προσοχή, η όραση και η μάθηση.

Κατάθλιψη στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία.

Κατάθλιψη στην παιδική ηλικία και στην εφηβεία:

Γιατί πολλές φορές μένει αδιάγνωστη και χωρίς θεραπεία; Γιατί τη συγχέουμε με τις φυσιολογικές συναισθηματικές και ψυχολογικές αλλαγές που συμβαίνουν, καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν.

Προσοχή: αλλαγές στα "κέφια" του παιδιού που έχουν διάρκεια κι επιμένουν, δεν είναι αναπτυξιακά αναμενόμενες -ακόμη κι όταν πρόκειται για εφήβους. Ο κίνδυνος οι οικείοι να τις θεωρήσουν δικαιολογημένες και να εξοικειωθούν με αυτές τις αλλαγές, μπορεί να αφήσει τους εφήβους να παλεύουν μόνοι τους με τις διαταραχές στη διάθεσή τους. Αυτό αυξάνει τον κίνδυνο να υποστούν σημαντική, χρόνια ζημιά στη λειτουργικότητά τους και να είναι ευάλωτοι σε κακές μορφές "αυτοθεραπείας" (όπως είναι το κάπνισμα και η χρήση άλλων ψυχοτρόπων ουσιών).

Σημεία και συμπτώματα της κατάθλιψης σε παιδιά-εφήβους:

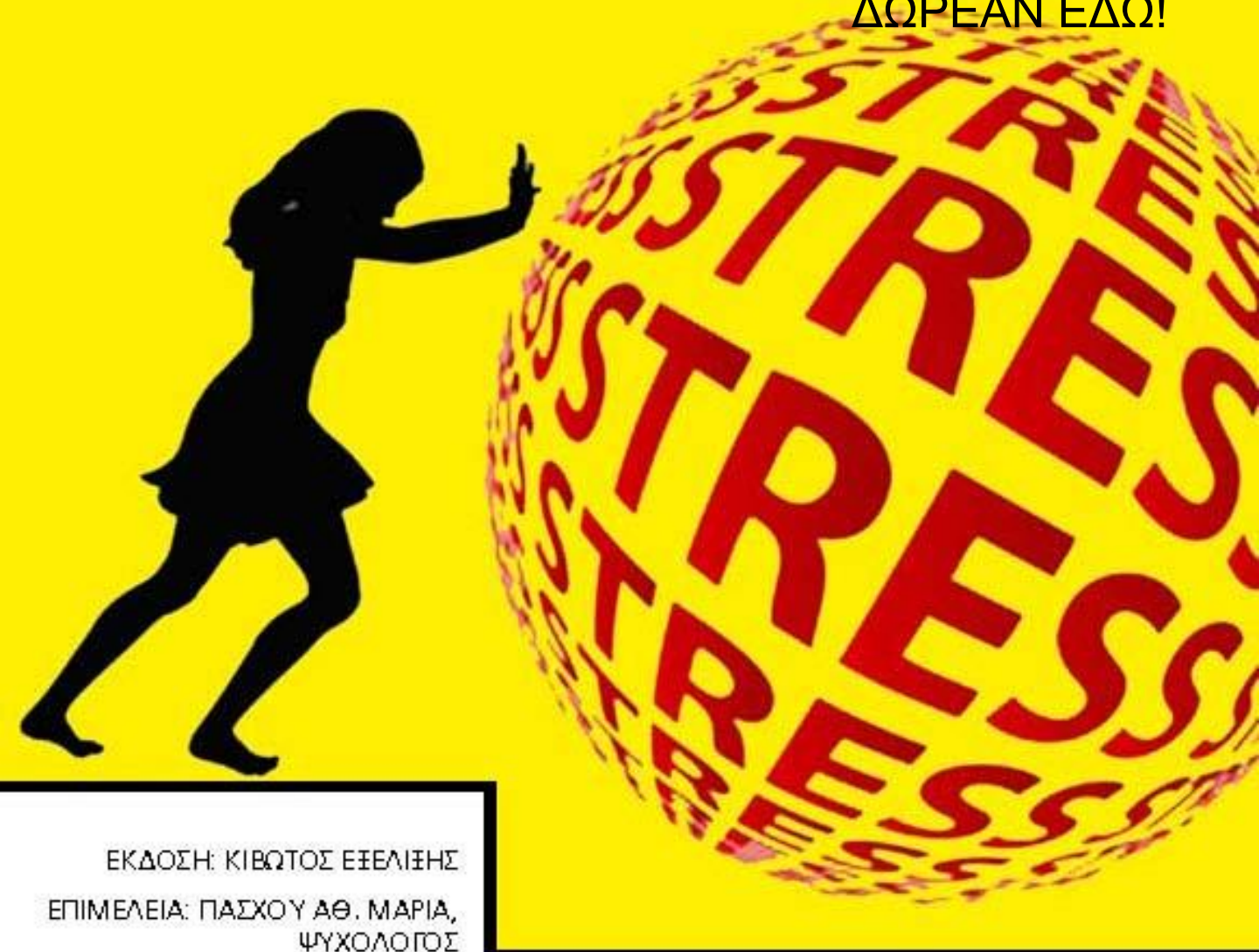
- Αλλαγές στην όρεξη -αυξημένη ή ελαττωμένη όρεξη
- Αλλαγές στον ύπνο -αϋπνία ή υπερβολική υπνηλία
- Διαρκές, συνεχιζόμενο αίσθημα στενοχώριας, ακεφιάς, απελπισίας
- Δυσκολία στη συγκέντρωση - πτώση στη σχολική επίδοση
- Κόπωση, πεσμένη ενέργεια (μπορεί να μοιάζει με "βαρεμάρα" που οδηγεί κάποιον να εγκαταλείψει ασχολίες, όπως ο χορός ή τα αθλήματα)
- Η αίσθηση του παιδιού ότι δεν αξίζει ή οι υπερβολικές ενοχές
- Δυσκολία στη σκέψη και στην προσοχή
- Υπερβολική ευαισθησία στην απόρριψη (λ.χ. από φίλους ή ρομαντικούς δεσμούς)
- Επίμονη ευερεθιστότητα, νεύρα, θυμός
- Σωματικά συμπτώματα (πόννοι στο στομάχι, πονοκέφαλοι) που δεν έχουν άλλη εξήγηση και δεν βελτιώνονται με θεραπεία
- Τάση του παιδιού να απομονώνεται κοινωνικά
- Δυσκολία να λειτουργήσει σε ασχολίες και δραστηριότητες, είτε στο σπίτι, με φίλους, είτε σε εξωσχολικές δραστηριότητες (όπως χόμπι ή άλλα ενδιαφέροντα)
- Σκέψεις θανάτου ή αυτοκτονικές σκέψεις
- Αυτοτραυματισμοί
- Ξεσπάσματα με φωνές ή κλάμα

.....
Η παιδική/εφηβική κατάθλιψη συνήθως δεν "φεύγει" από μόνη της. Η ψυχοθεραπεία και/ ή φαρμακοθεραπεία (όταν είναι απαραίτητη), έχουν εξαιρετικά αποτελέσματα στην αντιμετώπιση αυτής της βασανιστικής και, καταστροφικής, για την ανάπτυξη και την εξέλιξη των παιδιών, κατάστασης. Τα παιδιά και οι έφηβοι με ιστορικό χρόνιας, αθεράπευτης διαταραχής στη διάθεση έχουν δυσμενέστερη πορεία σε όλα τα επίπεδα (κοινωνικό, ακαδημαϊκό, ψυχολογικό) και χειρότερη ποιότητα ζωής στο μέλλον.

[Childhood Depression](#). ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ

ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΔΩΡΕΑΝ
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ
kivotosexelixis.gr

**ΔΩΡΕΑΝ
ΕBOOK
ΚΑΤΕΒΑΣΤΕ ΤΟ
ΔΩΡΕΑΝ ΕΔΩ!**



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

Άγχος

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Μήπως το έφηβο παιδί μου κάνει χρήση ουσιών;

Μήπως το έφηβο παιδί μου κάνει χρήση ουσιών;---
Οι διακυμάνσεις της διάθεσης και οι ξαφνικές αλλαγές στη συμπεριφορά είναι, σε πολλές περιπτώσεις, φυσιολογικό κομμάτι της εφηβείας. Μπορεί, ωστόσο, να παρατηρηθούν κι όταν κάποιος κάνει χρήση ουσιών. Αν φοβάστε ότι το παιδί σας χρησιμοποιεί ψυχοτρόπες ουσίες, υπάρχουν κάποια ακόμη σημάδια που πρέπει να προσέξετε:

-Απώτερες αλλαγές στις σχέσεις του παιδιού με την οικογένεια ή τους φίλους που συνήθιζε να έχει (λ.χ. ανεξήγητη απομάκρυνσή του από παλιές παρέες που εσείς γνωρίζατε και επαφές με νέα άτομα)

-Αλλαγή στις προσωπικές του συνήθειες, για παράδειγμα το παιδί αρχίζει να κλειδώνει συστηματικά την πόρτα του υπνοδωματίου του, λείπει απροειδοποίητα από το σπίτι, δέχεται τηλεφωνήματα και φεύγει χωρίς εξηγήσεις, βγαίνει έξω κάθε βράδυ. Αδιαφορία για την προσωπική υγιεινή και εμφάνισή του.

-Χρήματα και πολύτιμα αντικείμενα ή δικά σας φάρμακα εξαφανίζονται από το σπίτι. Παράξενα αντικείμενα εμφανίζονται στα πράγματα του παιδιού (πιθανόν είναι σύνεργα χρήσης), όπως κομμένα καλαμάκια, αλουμινόχαρτα, σκόνες, περίεργοι περιέκτες, κολλύρια ματιών.

-Πτώση της επίδοσης στο σχολείο, εγκατάλειψη εξωσχολικών δραστηριοτήτων.

-Ανεξήγητα σωματικά συμπτώματα (ρινική καταρροή, ανεξήγητα εξανθήματα ή σημάδια στο σώμα, μεγάλη αλλαγή στην όρεξη και στο βάρος, υπνηλία, κατάθλιψη).

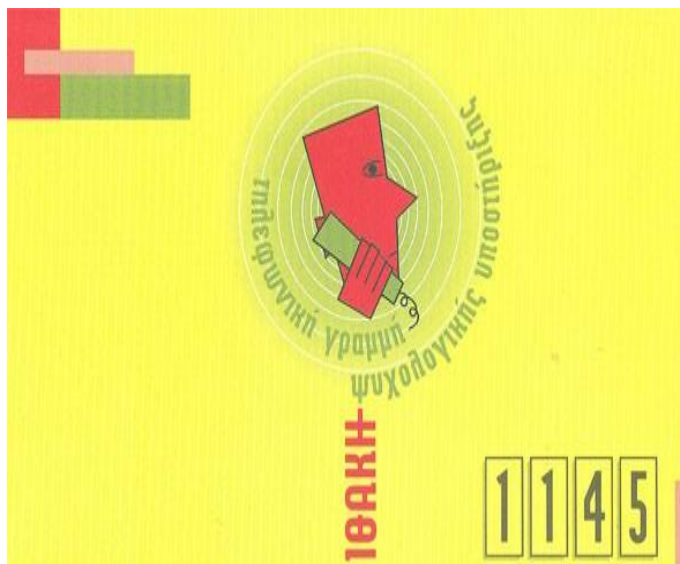
Κανένα από αυτά τα σημεία από μόνο του δεν αρκεί, για να πει κανείς με βεβαιότητα ότι οφείλονται σε χρήση ουσιών. Αν υποψιάζεστε ότι ο έφηβός σας έχει έρθει σε επαφή με ναρκωτικές ουσίες:

-Παρατηρήστε πολύ προσεκτικά τη συμπεριφορά του και επιβλέψτε στενά τις δραστηριότητές και τις ασχολίες του.

-Βάλτε πιο ξεκάθαρα και σταθερά όρια, με σαφείς συνέπειες.

-Το κυριότερο, μιλήστε ανοιχτά και ήρεμα για τους φόβους σας στο παιδί σας και ακούστε ήρεμα τις εξηγήσεις του και τι έχει να σας πει.

-Αν το παιδί έχει εμπλακεί με χρήση, να περιμένετε ότι το πιθανότερο είναι ότι θα το αρνηθεί ή θα υποβιβάσει τις υποψίες σας. Αν το ένστικτό σας λέει ότι κάτι δεν πάει καλά, ζητήστε άμεσα βοήθεια και συμβουλευτική. Η απόφαση των οικείων να κινητοποιηθούν γρήγορα ή να "ξεχάσουν" το ζήτημα, είναι το κρίσιμο βήμα που κάνει τη διαφορά στη χρήση ουσιών από τους εφήβους.



ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ 1145

Γραμμή βοήθειας για τις εξαρτήσεις

Το 1145 απευθύνεται σε χρήστες ψυχοτρόπων ουσιών, τους συγγενείς και τους φίλους τους. Παρέχει ενημέρωση για θέματα που αφορούν τις ναρκωτικές ουσίες και πληροφόρηση για υπηρεσίες αντιμετώπισης του προβλήματος σε όλη τη χώρα.

Προσφέρει ψυχολογική υποστήριξη μέσα από τη διαδικασία της ενεργητικής ακρόασης και της συζήτησης σε κλίμα σεβασμού και εμπιστοσύνης. Η υπηρεσία εγγυάται το απόρρητο των πληροφοριών και το σεβασμό στο δικαίωμα της ανωνυμίας.

Λειτουργεί από Δευτέρα έως Παρασκευή, από τις 09:00 έως τις 21:00 με αστική χρέωση για όλη την Ελλάδα.

Η Γραμμή Βοήθειας ανήκει στο Δίκτυο Υπηρεσιών του ΚΕΘΕΑ ΙΘΑΚΗ στη Θεσσαλονίκη, το οποίο περιλαμβάνει υπηρεσίες απεξάρτησης για ενήλικες ([πρόγραμμα διαμονής](#), [πρόγραμμα εξωτερικής παρακολούθησης](#)), για εφήβους ([ΚΕΘΕΑ ΑΝΑΔΥΣΗ](#)), [για εξαρτημένους γονείς](#) και τη γραμμή βοήθειας για τις εξαρτήσεις.



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 >

10 Κόκκινα Αισθητηριακά Καμπανάκια σχετικά με την ανάπτυξη των παιδιών «Αποφεύγει την κίνηση».

Εάν το παιδί σας φοβάται και αποφεύγει αρκετά την κίνηση και ιδιαίτερα δραστηριότητες όπως είναι η αναρρίχηση εξοπλισμού παιδικής χαράς, ή η κούνια, είναι πιθανό να αποφεύγει τα αιθουσαία και ιδιοδεκτικά ερεθίσματα, δηλαδή την έκτη και έβδομη αίσθηση μας που μας προσφέρουν ισορροπία και ενημερότητα σώματος.

«Αηδιάζει με την όψη, την μυρωδιά και την γεύση φαγητών». Εάν το παιδί έχει ακραίες αντιδράσεις στην μυρωδιά την όψη ή την γεύση φαγητών πιθανόν να έχει οσφρητική αμυντικότητα ή προβλήματα στοματικής αισθητηριακής επεξεργασίας.

«Περπατά συχνά στις μύτες των ποδιών». Αρκετά παιδιά περπατούν στις μύτες γιατί είναι ευαίσθητα στις αισθήσεις που δέχονται στα πόδια τους και προτιμούν γι' αυτό να ακουμπάνε την επιφάνεια όσο το δυνατόν λιγότερο. Ορισμένα, προτιμούν το βάδισμα στις μύτες γιατί τους αρέσει η πίεση που αισθάνονται στους αστραγάλους τους, το οποίο είναι θέμα ιδιοδεκτικής ανατροφοδότησης.

«Αδεξιότητα». Υπάρχει μια σωρεία λόγων για τους οποίους ένα παιδί μπορεί να εμφανίζεται αδέξιο, για παράδειγμα, να σκοντάφτει ή να πέφτει πάνω σε αντικείμενα, περισσότερο από άλλα παιδιά της ηλικίας του, αλλά συνήθως συμβαίνει γιατί το ιδιοδεκτικό και αιθουσαίο σύστημα του παιδιού δεν λειτουργούν σωστά.

«Αποφεύγει τα πάρτι και κρύβεται όταν πηγαίνει σε αυτά». Εάν το παιδί απεχθάνεται να πηγαίνει σε πάρτι ή άλλα μέρη με φασαρία πιθανόν να υπερδιεγείρετε από τα φώτα, τους ήχους και να ενοχλείται από τα άτομα που ίσως το ακουμπήσουν κατά λάθος. Για παιδιά τα οποία εμφανίζουν αυτή τη συμπεριφορά ένα πάρτι μπορεί να αποτελέσει πραγματικό βασανιστήριο.

Τι είναι η αναπτυξιακή αξιολόγηση και ποια είναι τα σημαντικά βήματα στην ανάπτυξη των παιδιών

«Προτιμά σφιχτά ρούχα». Πολλές φορές τα παιδιά θέλουν να φορούν σφιχτά ρούχα ή πολλά ρούχα μαζί για να νιώσουν πιο έντονα ιδιοδεκτικά ερεθίσματα.

Μπορεί να φαίνεται περίεργο αλλά η αίσθηση που λαμβάνουν τα ηρεμεί και αρκετές φορές τα βοηθά να συγκεντρωθούν.

«Είναι πολύ ανήσυχος και άτακτο παιδί». Παιδιά τα οποία συνεχώς τρέχουν, πηδούν, σκαρφαλώνουν και σπρώχνουν συνήθως ζητούν ιδιοδεκτική και κάποιες φορές αιθουσαία εισροή. Δυστυχώς, πολλές φορές αυτά τα παιδιά χαρακτηρίζονται ως «κακά» ή «άγρια» αλλά, η αλήθεια είναι ότι απλώς προσπαθούν να καλύψουν τις αισθητηριακές τους ανάγκες.

«Στην τηλεόραση του αρέσουν τα έντονα χρώματα ή οι εικόνες που εναλλάσσονται γρήγορα». Η επιλογή προγραμμάτων που έχουν γρήγορες εναλλαγές σκηνών και έντονα χρώματα, αρκετές φορές αποτελεί ένδειξη ότι το παιδί ζητά εντονότερα οπτικά ερεθίσματα.

«Δαγκώνει αντικείμενα ή άτομα». Εάν το παιδί δαγκώνει συχνά τα παιχνίδια του ή άτομα γύρω του, τότε ίσως ζητά ένα βαθύ, έντονο ιδιοδεκτικό ερέθισμα.

«Φαίνεται να μην ακούει τι του λέει κάποιος σε μία συζήτηση και πολλές φορές χρειάζεται κατευθύνσεις». Πολλά παιδιά συνηθίζουν να αγνοούν τους μεγαλύτερους τους όταν τους μιλούν, αλλά αν αυτό συμβαίνει συνεχώς, τότε πιθανόν το παιδί να έχει διαταραχές ακουστικής επεξεργασίας. Σε κάθε περίπτωση που αναφέρθηκε το παιδί σας πιθανό να σας δείχνει κάποιο σημάδι σχετικά με κάτι στο οποίο μπορεί να υπολείπεται αναπτυξιακά και καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε τον παιδίατρο σας ή κάποιον ειδικό εργοθεραπευτή ώστε να σας κατευθύνει, ιδιαίτερα αν αναγνωρίζετε αρκετές από τις παραπάνω συμπεριφορές. Παρόλα αυτά κανείς δεν μπορεί να κρίνει από τα παραπάνω ότι κάποιο παιδί έχει κάποια διαταραχή αισθητηριακής επεξεργασίας, αυτισμό ή κάποια διάγνωση. *Μπουρνάκα Αικατερίνη, Εργοθεραπεύτρια.*

Πηγή: ergo-therapy.blogspot.gr



ΕΦΗΒΟΙ ΚΑΙ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ

Γράφει η Σπυριδούλα Κώτση -Ψυχίατρος παιδιών και εφήβων.

Οι περισσότεροι έφηβοι είναι ειδικοί στο να κρατούν τους εαυτούς τους απασχολημένους μετά το σχολείο και πολύ αργότερα από την ώρα που θα έπρεπε να κοιμούνται. Όταν δεν μελετούν για το σχολείο (αλλά ακόμη και ενώ διαβάζουν τα μαθήματά τους) τα παιδιά είναι online συνδεδεμένα με τα κινητά τους τηλέφωνα και στέλνουν μηνύματα, ανεβάζουν φωτογραφίες, χαζεύουν το περιεχόμενο των λογαριασμών τους ή κάνουν ένα σωρό άλλες παρόμοιες δραστηριότητες. Φυσικά, και πριν υπάρξει το Facebook ή το Instagram οι έφηβοι απασχολούνταν με διάφορα πράγματα, αλλά τότε ήταν πιθανότερο να κουβεντιάσουν στο τηλέφωνο ή να συναντηθούν προσωπικά με τους συνομηλίκους τους στα στέκια όπου σύχναζαν. Μπορεί αυτό να έμοιαζε και τότε σαν άσκοπο χάσιμο χρόνου, αλλά στην πραγματικότητα διευκόλυνε τους έφηβους να πειραματίζονται, να δοκιμάζουν τις δεξιότητές τους και να τα καταφέρνουν ή όχι σε αμέτρητες μικρές, πραγματικές συνδιαλλαγές που τα σημερινά παιδιά χάνουν.

Καταλήγουμε έτσι σε ένα μεγάλο πρόβλημα: οι έφηβοι σήμερα επικοινωνούν, κατά το μεγαλύτερο μέρος, κοιτάζοντας μια οθόνη και όχι ένα άλλο άτομο. Το ανθρώπινο είδος είναι εξαιρετικά προσαρμοσμένο στο να «διαβάζει» τα κοινωνικά σήματα. Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία ότι τα παιδιά χάνουν πολύ κρίσιμες κοινωνικές δεξιότητες. Δεν είναι ότι τα ηλεκτρονικά μηνύματα και η ηλεκτρονική επικοινωνία δημιουργούν μια «εξωλεκτική» αναπηρία, αλλά τοποθετούν, κατά κάποιο τρόπο, τους πάντες σε ένα πλαίσιο «εξωλεκτικής απενεργοποίησης», όπου η

γλώσσα του σώματος, οι εκφράσεις του προσώπου και οι μικρότερες ακόμη λεκτικές αντιδράσεις γίνονται αόρατες.

Όπωςδήποτε, λοιπόν, η έμμεση συνομιλία με τους γύρω γίνεται εμπόδιο για την ξεκάθαρη επικοινωνία, αλλά το πρόβλημα δεν εξαντλείται εκεί. Το να μάθει κάποιος πώς να κάνει φίλους, είναι ένα σπουδαίο και μεγάλο κομμάτι της ανάπτυξής του και οι φιλίες απαιτούν να πάρει κάποιου βαθμού ρίσκο. Αυτό ισχύει όχι μόνο για να κάνει νέους φίλους, αλλά και για να διατηρήσει τους παλιούς. Λέω στους εφήβους ότι όποτε υπάρχει ένα πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί -μικρό ή μεγάλο- χρειάζεται κουράγιο για να μιλήσει κανείς με ειλικρίνεια για τα συναισθήματά του και μετά να ακούσει τι έχει να του πει ο άλλος. Το να μάθουμε να διασχίζουμε αποτελεσματικά αυτά τα όρια είναι ένα από τα πράγματα που κάνουν τις σχέσεις οικειότητας ενδιαφέρουσες, συναρπαστικές, αλλά και τρομακτικές. Αποδεικνύεται όμως, ότι σημαντικό κομμάτι της αυτοεκτίμησης είναι να γνωρίζεις πώς θα πεις αυτό που αισθάνεσαι και σκέφτεσαι, ακόμη κι όταν διαφωνείς με τους άλλους ή ακόμη κι όταν φαίνεται ότι αυτό έχει συναισθηματικό κίνδυνο. Όμως, οι φιλίες που διεξάγονται online και μέσα από μηνύματα γίνονται μέσα σε ένα πλαίσιο απογυμνωμένο από τις πιο προσωπικές, πολύτιμες και συχνά δύσκολες, πλευρές της επικοινωνίας. Είναι ευκολότερο να είναι κανείς επιφυλακτικός, όταν στέλνει μηνύματα, emoticon ή σύμβολα. Δεν ακούει και δεν βλέπει το αποτέλεσμα που έχουν τα λόγια του στον άλλο. Συχνά η συνομιλία δεν λαμβάνει καν χώρα σε πραγματικό χρόνο και η κάθε πλευρά μπορεί να πάρει το χρόνο της και να σκεφτεί την όποια απάντηση. Δεν είναι λοιπόν να απορεί κανείς που συχνά ακούμε πλέον τα παιδιά να λένε ότι το να τηλεφωνήσουν σε κάποιον είναι «πολύ έντονο» -και να προτιμούν το chat. Ακόμη κι ένα τηλεφώνημα απαιτεί περισσότερη άμεση επικοινωνία, κι αν δεν το έχεις συνηθίσει, μπορεί να φαντάζει άβολο ή τρομακτικό.

Τα παιδιά πρέπει να εξασκούνται όσον το δυνατόν περισσότερο στο να σχετίζονται με άλλους ανθρώπους και να ικανοποιούν τις ανάγκες τους σε πραγματικό χρόνο, πρόσωπο με πρόσωπο. Αλλιώς, πολλά από αυτά θα καταλήξουν να γίνουν ενήλικες που θα είναι νευρικοί, αδέξιοι και θα αγχώνονται, ακόμη και με το πρωταρχικό μέσο επικοινωνίας που διαθέτει το είδος μας: την ομιλία. Αυτό μπορεί να γίνει πολύ επιζήμιο για την ευημερία και την εξέλιξή τους. Αρκεί σκεφτεί κανείς ότι, όταν οι άνθρωποι μεγαλώνουμε, οι κοινωνικές «διαπραγματεύσεις» με τους άλλους γίνονται πιο απαιτητικές και ριψοκίνδυνες, καθώς πρέπει να χειριστούμε τις ερωτικές σχέσεις και την επαγγελματική μας απασχόληση.



Εργοθεραπεία / Λογοθεραπεία / Ειδική αγωγή / Ειδικό μαθησιακό / Ψυχολογική υποστήριξη / Συμβουλευτική



ομάδες κοινωνικών δεξιοτήτων

για παιδιά, εφήβους
και νέους

ΕΓΓΡΑΦΕΣ & ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

26650-21186

Πάρ. Ολύμπου 9, Ηγουμενίτσα

26513-10319

Γ. Παπανδρέου 18, Ιωάννινα

www.kivotosexelisis.gr

info@kivotosexelisis.gr

Οι κοινωνικές σχέσεις μεταξύ των συνομηλίκων ενισχύουν την αυτοεκτίμηση, την ανεξαρτησία, το αίσθημα της ασφάλειας και συμβάλλουν στην απόκτηση αποτελεσματικών κοινωνικών συμπεριφορών.

Κατανοώντας την ανάγκη των παιδιών που βρίσκονται στο φάσμα των αναπτυξιακών διαταραχών, για κοινωνική συνδιαλλαγή και αμοιβαιότητα, η Κιβωτός Εξέλιξης δημιουργεί νέες κοινωνικές ομάδες για παιδιά (μέτρια – υψηλής λειτουργικότητας) με στόχο την ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Ενδεικτικά κάποιοι από τους στόχους μας είναι:

1. Δραστηριότητες καθημερινής ζωής (αυτόνομη διαβίωση, αυτοεξυπηρέτηση).
2. Ανάπτυξη δεξιοτήτων συνεργασίας και αλληλοβοήθειας.
3. Συναισθηματική υποστήριξη (αίσθημα ασφάλειας, αποδοχής, διαχείριση συγκρούσεων, άγχους, ματαίωσης κ.ά.).
4. Ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης.
5. Οργάνωση προσωπικού χώρου.
6. Εξοικείωση με την τεχνολογία.
7. Εκπαίδευση στην διαχείριση των χρημάτων και των Μ.Μ.Μ.
8. Επέκταση των δραστηριοτήτων και των ενδιαφερόντων.



Παράλληλα, η ομάδα θα κάνει συναντήσεις με ψυχαγωγικές δραστηριότητες, όπως: Προβολή ταινίας/σινεμά, θέατρο, κουκλοθέατρο, επιτραπέζια παιχνίδια, μαγειρική, μουσική αγωγή, χορός, εργαστήρια δημιουργικής απασχόλησης, κατασκευές, βόλτα με ποδήλατα, ταξίδια κ.ά.

Οι ομάδες θα διαμορφωθούν ανάλογα με την ηλικία και τις ανάγκες του κάθε παιδιού. Οι συναντήσεις θα γίνονται στους χώρους του κέντρου.



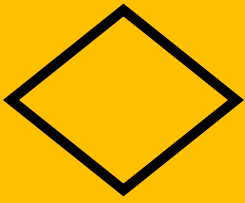
[kivotosexelisis](https://www.facebook.com/kivotosexelisis)



[KIBWOTOS EΞΕΛΙΞΗΣ](https://www.youtube.com/channel/UCkibwotsexelisis)



[kivotosexelisis](https://twitter.com/kivotosexelisis)



**Ας
διαβάσου-
με και
αυτό!**



Το ψυχικό τραύμα διαρκεί μέχρι
τα πενήντα. Το τραύμα της
σεξουαλικής κακοποίησης
διαρκεί μια ολόκληρη ζωή.

Υπερκινητικότητα και Τροχαία ατυχήματα.

Όλες οι σχετικές έρευνες
επιβεβαιώνουν ομόφωνα τον κίνδυνο :
οι έφηβοι και οι ενήλικες με ΔΕΠ-Υ
έχουν τέσσερις με πέντε φορές
μεγαλύτερες πιθανότητες να πάθουν
κάποιο τροχαίο ατύχημα, σε σχέση με
συνομηλίκους τους χωρίς τη
διαταραχή.

Η έγκυρη διάγνωση και η ΕΓΚΑΙΡΗ
ΕΝΑΡΞΗ αντι-ΔΕΠ-Υ φαρμακευτικής
αγωγής μειώνουν αποδεδειγμένα τον
κίνδυνο αυτό και, συνακόλουθα, τις
συνέπειες που έχουν τέτοια
ατυχήματα στη σωματική και ψυχική
υγεία των νέων ανθρώπων.

Το ποσοστό εφήβων και
παιδιών που έχουν
αυτοκτονικές σκέψεις ή
συμπεριφορές έχει
διπλασιαστεί μέσα στην
τελευταία δεκαετία. Το
φαινόμενο αφορά και τη χώρα
μας. Η επένδυση πόρων στην
πρόληψη και στην πρόσβαση
των εφήβων σε υπηρεσίες
ψυχικής υγείας έχει αργήσει
παρά πολύ στην Ελλάδα - ενώ
είναι επείγον, όσο ποτέ.



Παγκόσμια Ημέρα Αυτισμού / 2 Απριλίου

Προβολή ταινίας στο πλαίσιο της παγκόσμιας ημέρας Αυτισμού

ΕΙΣΟΔΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΗ

ΤΕΤΑΡΤΗ 5 ΑΠΡΙΛΙΟΥ

ΘΕΑΤΡΟ ΕΣΤΙΑ ΗΓΟΥΜΕΝΙΤΣΑ

ΩΡΑ: 19:30

Συνδιοργάνωση:
ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ "Κιβωτός εξέλιξης" & "ΕΣΤΙΑ"

ΕΣΤΙΑ

Θέατρο

Κιβωτός Εξέλιξης
Κέντρο Ειδικών Θεραπειών

ΧΟΡΗΓΟΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

thespro 4to STEP THESPROTIA NOW ΕΣΤΙΑ ΠΑΛΜΟΣ

"ΕΙΜΑΙ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΟΣ, ΜΑΘΕ ΓΙΑ ΜΕΝΑ"



ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Πάροδος Ολύμπου 9

Ηγουμενίτσα

Τ. 26650 21186

Γεωργίου Παπανδρέου 18

Ιωάννινα

Τ. 26513 10319

Ε. kivotosexelixis@yahoo.gr

W. <http://kivotosexelixis.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://kivotosexelixis.gr>