

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Σημείωμα του εκδότη **σελ.1**
2. Να κάνει το παιδί μου επανάληψη το καλοκαίρι; **σελ.2**
3. Κακοποίηση ζώων. Εκδήλωση ενός ανθρώπινου διαταραγμένου κόσμου **σελ.4**
4. Είναι βαριά τα γράμματα..γιατί να είναι βαριά και η τσάντα; **Σελ.6**
5. Μια παρουσίαση σαν Παραμύθι **σελ.7**
6. Σύνδρομο DAMP **σελ.9**
7. Τι χρειάζονται οι έφηβοι **σελ.10**
8. Δεν μπόρεσα να θυμηθώ τίποτα **σελ.12**
9. Σωματική τιμωρία **σελ.13**
10. Η αυτοεκτίμηση των παιδιών χτίζεται στο σπίτι **σελ.14**

ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

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

Το σχολείο είναι ίδρυμα σχεδιασμένο να επιτρέπει και ενθαρρύνει τους μαθητές να μαθαίνουν, υπό την καθοδήγηση δασκάλων. Η λέξη σχολείο, από την οποία παράγεται και η αντίστοιχη αγγλική school, είναι ελληνική και προέρχεται από τη λέξη σχόλη που σημαίνει απραξία ή χρόνος ανάπαυσης ή διαθέσιμος χρόνος ή αργία, πχ "κατά το χρόνο της σχόλης μου, βλέπω τηλεόραση".

Ας κάνουμε χωρίς περαιτέρω ερμηνείες την χρήση αυτής της λέξης, δηλαδή της διακοπής από κάθε σχολική δραστηριότητα και να απολαύσουμε το καλοκαίρι χωρίς να βάλουμε βαθμούς στα παιδιά μας. Να μην τους βαθμολογήσουμε με τις λέξεις <<καλό>> και <<κακό>> παιδί, γιατί ακόμη και μια ζαβολιά ή καθυστέρηση τους σε μια δουλίτσα τους, είναι ένας τρόπος για να μάθουν.

ΚΑΛΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ !!

ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΞΕΚΙΝΗΣΕ & ΕΙΝΑΙ ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΓΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΣΑΣ

**“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



ΝΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΟ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ;

*Κάθε καλοκαίρι η ίδια ερώτηση βασανίζει τους γονείς. Να ξεκουραστούν τα παιδιά μακριά από τα βιβλία και τις σκέψεις, ή να κουβαλήσουμε στις διακοπές, εκτός από τα μπρατσάκια, και βιβλία;
Αφομοίωσε τις γνώσεις που έπρεπε;*



Μήπως θα ξεχάσει αυτά που έμαθε το χειμώνα μετά από τις διακοπές; Οι διακοπές του καλοκαιριού έχουν σαν στόχο την ανάπαυλα και την ξεκούραση των μαθητών όμως είναι και μια ευκαιρία να εμπεδώσουν και αυτά που έχουν μάθει! Είναι γεγονός ότι η απόλυτη απραξία και αποδιοργάνωση μπορεί να οδηγήσουν το παιδί σε αποσυντονισμό, με κίνδυνο να ξεχάσει αυτά που έμαθε και να δυσκολευτεί να μπει ξανά στο κλίμα του σχολείου το Σεπτέμβριο.

Τι λένε οι ειδικοί;

Σήμερα έρευνες που έχουν γίνει κρίνουν απαραίτητη την αποσυμπίεση των μαθητών από την παραδοσιακή σχολική πραγματικότητα. Σε καμία περίπτωση δεν πιέζουμε τα παιδιά να κάνουν επανάληψη της σχολικής ύλης και είναι απαγορευτικό να βρίσκουν οι γονείς τα βιβλία της επόμενης χρονιάς και να παίρνουν το ρόλο του εκπαιδευτικού και να διδάσκουν την υλη. Κάτι τέτοιο μόνο γκρίνια, πίεση και αρνητικό κλίμα στην οικογένεια μπορεί να δημιουργήσει. Επίσης, προκαλεί άγχος στο παιδί και μπορεί να το οδηγήσει σε αρνητική απόδοση τον επόμενο χειμώνα.

Ετοιμάστε το έδαφος για τη νέα χρονιά

Οι καλοκαιρινές διακοπές δίνουν την δυνατότητα να ασχοληθούν τα παιδιά με άλλες πιο ξέγνοιαστες και ευχάριστες δραστηριότητες, να μείνουν περισσότερες ώρες με την οικογένειά τους χωρίς πίεση, έτσι ώστε όταν έρθει η ώρα της επιστροφής τους στο σχολείο να έχουν περισσότερα εφόδια για να αντεπεξέλθουν στις αυξημένες – λόγω της μεγαλύτερης σχολικής τάξης – σχολικές απαιτήσεις. Πλέον στον χώρο της εκπαίδευσης δίνεται μεγάλη έμφαση στο παιχνίδι, στις βιωματικές δραστηριότητες οι οποίες θα πρέπει να προσεγγίζονται με διερευνητικές μεθόδους, και στις εξωσχολικές δραστηριότητες.

Επανάληψη = διασκέδαση

Τα παιδιά πρέπει να παίρνουν μέρος σε δραστηριότητες που τους ενδιαφέρουν γιατί αυτό είναι ποιότητα ζωής. Ο γονιός κάποιες φορές βομβαρδίζει το παιδί με δραστηριότητες που πιστεύει εκείνος ότι θα του δώσει ποιότητας ζωής, γιατί πιστεύει ότι με αυτό τον τρόπο θα γίνει ο καλύτερος μαθητής.

Μια λοιπόν από αυτές τις δραστηριότητες είναι το παιδί να διαβάσει κατά την διάρκεια του καλοκαιριού. Η φιλοσοφία του παραδοσιακού εκπαιδευτικού συστήματος καλλιεργεί την άποψη ότι επιτυχία είναι η γρήγορη κατάκτηση των γνωστικών αντικειμένων και είναι εύλογο να υπάρχει η ανησυχία για το εάν τα παιδιά θα πρέπει να κάνουν επαναλήψεις κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Υπάρχουν τρόποι να γίνεται επανάληψη διασκεδαστικά.

Για παράδειγμα:

Μέσα στην καθημερινότητα ακόμα και στην παραλία μπορούν τα παιδιά να παίξουν και να μάθουν με τους γονείς, δραστηριότητες που και ο εκπαιδευτικός κάνει μέσα στην τάξη για επανάληψη, οι λεγόμενες «ασκήσεις των 5 λεπτών».

Τι μπορούν να κάνουν τα παιδιά κατά τη διάρκεια των διακοπών και ιδιαίτερα όταν οι γονείς δεν έχουν 3 μήνες διακοπές; Το παιδί μπορεί να επιλέξει να ενταχθεί σε αθλητικές δραστηριότητες, σε ομάδες απασχόλησης (από τους τοπικούς συλλόγους), να εμπλακεί σε καλλιτεχνικές ή πολιτιστικές εκδηλώσεις, να ασχοληθεί με την φύση και με άλλες δημιουργικές δραστηριότητες.

Έτσι θα το βοηθήσουμε να αξιοποιήσει τον ελεύθερο χρόνο του, ακολουθώντας ένα πρόγραμμα που θα στοχεύει στην κοινωνικοποίησή του, στην καλλιέργεια της προσωπικότητάς του, στην ανάδειξη των ταλέντων του, στην ωρίμανση, στην αυτοεκτίμηση και στην γενικότερη ψυχοσωματική εξέλιξή του. Ο γονιός μπορεί να στείλει το παιδί του σε κάποιες κατασκηνώσεις όπου υπάρχει δημιουργική απασχόληση των παιδιών μέσω ομαδικών παιχνιδιών και δραστηριοτήτων. Αρκετά μουσεία και οργανισμοί προσφέρουν καλοκαιρινά προγράμματα για παιδιά. Βασική επιδίωξη είναι η εξοικείωση των παιδιών με τον κόσμο των μουσείων καθώς και η ενίσχυση της συνεργασίας και των φιλικών σχέσεων μεταξύ τους.

Το τελικό μήνυμα:

Δεν είμαστε οι μόνοι που έχουμε ανάγκες και επιθυμίες στη ζωή. Δεν είμαστε ανώτεροι, δε δικαιούμαστε περισσότερα, δεν είμαστε πιο ιδιαίτεροι από τους άλλους ανθρώπους. Δεν γίνεται να απαιτούμε και πάντα να παίρνουμε –να ζητάμε και πάντα να ικανοποιούμαστε. Δεν γίνεται να ζούμε μονίμως συγκρίνοντας τους εαυτούς μας με τους άλλους ανθρώπους. Ο μόνος λόγος που πρέπει να κοιτάμε στο πιάτο του γείτονα είναι για να σιγουρευτούμε ότι έχει αρκετό φαγητό. Όχι για να δούμε αν έχουμε τόσα, όσα εκείνος.



**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



Κακοποίηση ζώων – Εκδήλωση ενός διαταραγμένου ανθρώπινου ψυχισμού και όχι μόνο

Τα ζώα είναι υπάρξεις που πολλοί πραγματικά αγαπούν, φροντίζουν και προστατεύουν, όπως ακριβώς όλοι μας οφείλουμε να κάνουμε με τον κάθε κρίκο της ζωής του κόσμου που μας περιβάλλει. Πολλοί τα θεωρούν ακόμα και ως τους καλύτερους τους φίλους και ισότιμα μέλη της οικογένειάς τους.

Υπάρχουν, όμως, και άτομα που όχι μόνο αδιαφορούν για αυτά τα πλάσματα, αλλά φθάνουν και μέχρι του σημείου να τα βασανίζουν με απίστευτη σκληρότητα ή ακόμα και να τα αφαιρούν τη ζωή με τον πλέον βάρβαρο τρόπο.

Η κακοποίηση ζώων, όμως, δεν περιορίζεται μόνο σε χώρους όπου μπορούμε άμεσα να την αντιληφθούμε αλλά και σε χώρους μακριά από κάθε έλεγχο, όπως είναι τα σφαγεία, οι φάρμες αναπαραγωγής ζώων το δέρμα των οποίων προορίζεται για γούνες, οι φάρμες όπου τα ζώα γεννιούνται και μεγαλώνουν μέχρι να θανατωθούν σε χώρους που μόλις χωρούν το ίδιο τους το σώμα, τα διάφορα επιστημονικά εργαστήρια, οι βιομηχανίες καλλυντικών κ.τ.λ.

Υπάρχουν, επίσης, περιπτώσεις σκληρού βασανισμού κατοικίδιων - επίσης αφανείς καθώς συμβαίνουν στο χώρο του σπιτιού - που αποσκοπούν να πλήξουν ψυχικά τον ή τη σύντροφο, σε σχέσεις που

ασθενούν βαρέως..

Τα τελευταία 2-3 χρόνια ιδιαίτερα, αναφέρονται συχνά στα Μ.Μ.Ε. περιπτώσεις ζώων που έχουν κακοποιηθεί ή θανατωθεί με τρόπο φριχτό. Γιατί, όμως, συμβαίνει τόσο συχνά αυτό τα τελευταία ιδίως χρόνια;

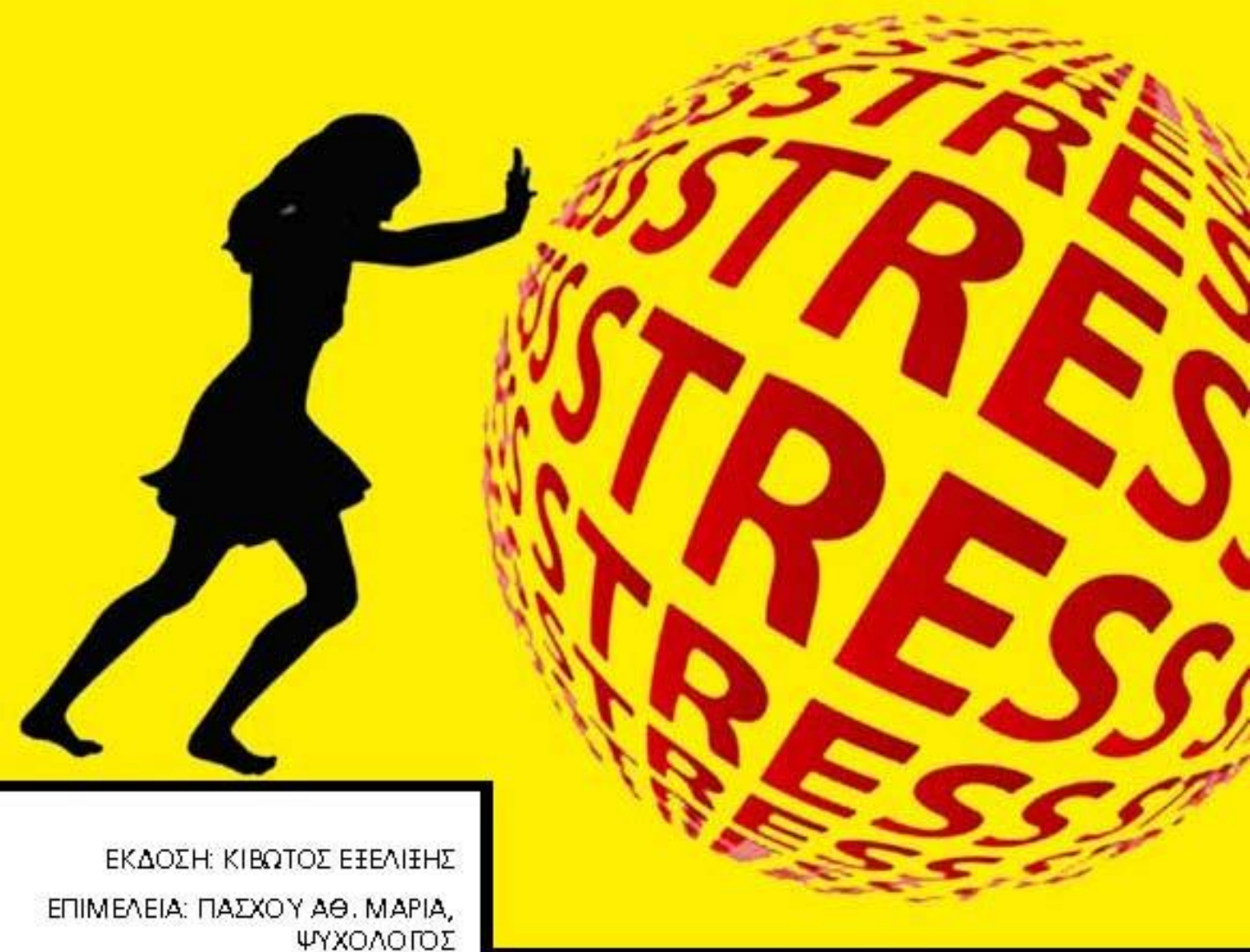
Έχουν, άξαφνα, ευαισθητοποιηθεί τα Μ.Μ.Ε.; Είναι θέμα που «πουλάει» επειδή αγγίζει ευκολότερα τις ψυχές της πλειοψηφίας των, επίσης, παντοιοτρόπως «κακοποιημένων» από την κοινωνικο-οικονομική κρίση εκατομμυρίων συνανθρώπων μας στη δύστυχη ετούτη χώρα, που ταυτίζονται με τον οποιονδήποτε ομοιοπαθούνται ή μήπως είναι ένα φαινόμενο του οποίου η συνεχώς αυξανόμενη συχνότητα έχει την εξήγησή της; Τι θα πρέπει να θεωρείται ως κακοποίηση ζώων; Που βρίσκονται τα όρια;

Θα ήθελα να τονίσω ευθύς εξαρχής πως είναι βέβαιο πως πίσω από κάθε κακοποίηση ζώου υπάρχει ένας άνθρωπος που, συνήθως, δεν νιώθει, για πολύ καιρό, καλά ψυχικά...

Σάββας Ν. Σαλπιστής, Ph.D., Κλινικός Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής

ΓΙΑ ΝΑ ΤΟ ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ ΔΩΡΕΑΝ
ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ
kivotosexelixis.gr

ΔΩΡΕΑΝ ΕΒΟΟΚ



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

Άγχος

ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

Είναι βαριά τα γράμματα... Γιατί να είναι βαριά και η τσάντα;

γράφει ο Βασίλης Γούσης,
Εργοθεραπευτής, «ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ»



Λίγο ως πολύ όλοι μας έχουμε ακούσει το ρητό «είναι βαριά τα γράμματα» εννοώντας βέβαια την μακρά εκπαιδευτική διαδικασία! Για κάποιους ίσως όντως να είναι, εννοώντας το βάρος της σχολικής τσάντας ή τον τρόπο με τον οποίο κάποια παιδιά την φοράνε. Όπως θα δούμε παρακάτω αυτό αφορά όχι μόνο τους μαθητές, αλλά και γενικά όσους στην καθημερινότητά τους κουβαλάνε ένα σακίδιο πλάτης.

Η σωστή επιλογή σχολικής τσάντας είναι σημαντική προκειμένου να αποφευχθούν διάφορες 'δυσάρεστες καταστάσεις' για τα παιδιά όπως: πόνοι στην πλάτη, μούδιασμα χεριών, 'κύφωση' ή αδύναμοι μύες. Αυτά είναι κάποια από τα συμπτώματα που μπορεί να οφείλονται σε μία βαριά σχολική τσάντα ή στον λανθασμένο τρόπο που κάποιος την φοράει. Παρακάτω δίνονται κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την επιλογή σχολικής τσάντας και την τοποθέτηση βιβλίων και αντικειμένων σε αυτή.

1. Σωστό μέγεθος, για να εξασφαλιστεί η ορθή εφαρμογή, βεβαιωθείτε ότι η τσάντα δεν εκτείνεται πέρα από τους ώμους του παιδιού ή κάτω από την κορυφή των οστών του ισχίου.
2. Όμοι, η τσάντα θα πρέπει να έχει ενισχυμένα λουριά στους ώμους, ώστε το βάρος να μπορεί να εξισορροπηθεί ομοιόμορφα από το μαθητή. Οι ώμοι και ο λαιμός έχουν πολλά αιμοφόρα αγγεία

και νεύρα που μπορούν να προκαλέσουν πόνο και μούδιασμα στο λαιμό και τα χέρια όταν εφαρμόζεται πάρα πολύ πίεση.

3. Ζώνη ισχίου, τσάντες ζώνη ισχίου ή\ και θώρακα αποφορτίζουν ευαίσθητους μύς του αυχένα και των ώμων και συμβάλουν στην καλύτερη διατήρηση της ισορροπίας.
4. Η τσάντα δεν πρέπει να ζυγίζει περισσότερο από περίπου 10% του σωματικού βάρους. Αυτό σημαίνει ότι ένας μαθητής που ζυγίζει π.χ 40kg, δεν θα πρέπει να φοράει ένα φορτωμένο σακίδιο βαρύτερο από περίπου 4kg.
5. Χρησιμοποιήστε διαφορετικά διαμερίσματα και τσέπες για να διανέμουν το βάρος.
6. Κατανέμειτε σωστά το βάρος ομοιόμορφα χρησιμοποιώντας και τους δύο ιμάντες. Μη σωστή κατανομή βάρους αναγκάζουν το παιδί να γείρει προς μία πλευρά προκαλώντας του πόνο ή δυσφορία.
7. Τα ελαφρύτερα αντικείμενα να τοποθετούνται στο μπροστινό μέρος του σακιδίου.
8. Τυχόν αιχμηρά αντικείμενα να βρίσκονται μακριά από την πλάτη.
9. Τοποθετήστε τα πιο βαριά αντικείμενα πιο κοντά στην πλάτη του παιδιού (στο πίσω μέρος της τσάντας).
10. Τακτοποιήστε τα βιβλία και τα υλικά έτσι ώστε να μην «αιωρούνται» μέσα στην

τσάντα, να είναι σταθερά.

11. Ελέγξτε τι μεταφέρει στο σχολείο και να φέρνει στο σπίτι. Βεβαιωθείτε ότι τα πράγματα που μεταφέρει είναι απαραίτητα για τις δραστηριότητες της ημέρας.
12. Αν η τσάντα είναι πολύ βαριά ή ασφυκτικά συσκευασμένη, είναι προτιμότερο να πάρει κάποιο βιβλίο ή αντικείμενο στο χέρι.
13. Αν η τσάντα είναι πάρα πολύ βαριά σε τακτική βάση, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια τσάντα με ρόδες.
14. Ρυθμίστε τους ιμάντες ώμου, ώστε η τσάντα να ταιριάζει άνετα στην πλάτη του παιδιού. Μία τσάντα που κρέμεται χαλαρά από το πίσω μέρος μπορεί να τραβήξει το παιδί προς τα πίσω και να καταπονήσει τους μύες.
15. Το σακίδιο θα πρέπει να «ξεκουράζεται» άνετα στην πλάτη.
16. Τέλος, υπάρχουν σχολικές τσάντες για διαφορετικά μεγέθη και ηλικίες. Επιλέξτε το σωστό μέγεθος και με αρκετό χώρο για τα απαραίτητα σχολικά είδη.
17. Η επιλογή της σχολικής τσάντας θα πρέπει να είναι μια διασκεδαστική οικογενειακή υπόθεση η οποία θα μάθει στο παιδί να αναλάβει μεγαλύτερη ευθύνη για τη σωματική του υγεία.

Και όπως αναφέρει και ο τίτλος ας είναι βαριά τα γράμματα και μόνο...



Μια παρουσίαση σαν Παραμύθι..

Γράφει ο Τάσος Μώκας, Λογοθεραπευτής Σ.Ι.
Επιστ. Υπεύθυνος Κέντρου «ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ»

Την παρουσίαση του πρώτου μας παραμυθιού κάναμε, μέσα σε πλήθος κόσμου, που μας γέμισε με ευθύνες για το εγχείρημα μας.

Είναι πολύ ευχάριστο, που η ανταπόκριση του κόσμου μας δίνει κουράγιο για την συνέχεια μας.

Και όντως η συνέχεια έρχεται!!

Έρχεται με την νέα μας έκδοση για την ζήλεια ανάμεσα στα αδέρφια.



10€

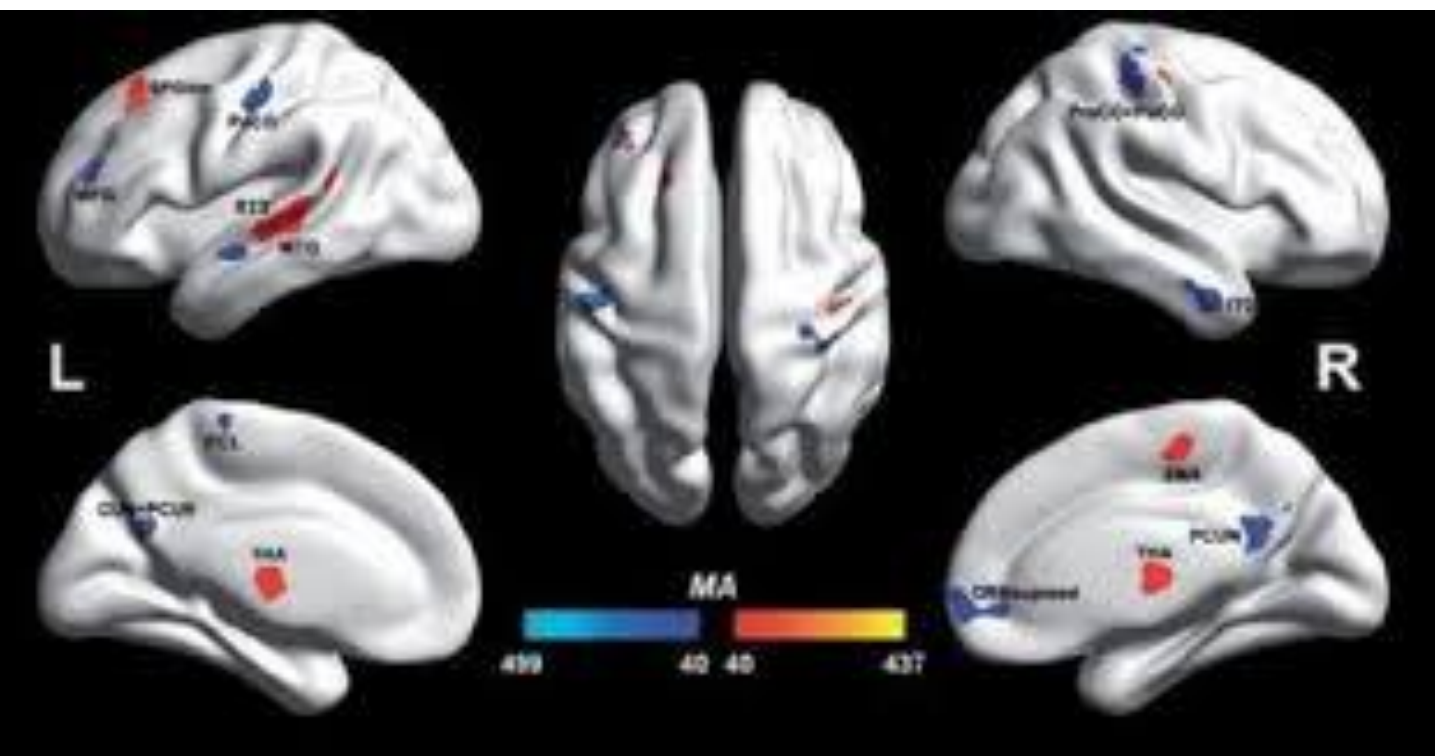
ΜΗ ΦΟΒΑΣΑΙ ΤΟ ΣΚΟΤΑΔΙ

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 >>



Σύνδρομο DAMP (διάσπαση, αδεξιότητα, δυσκολίες στη γνωσία). Η μικτή δυσκολία.

Γράφει ο Στράτος Αλεξάνδρου,
Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Πρόκειται για ένα σύνδρομο που πρωτοαναλύθηκε από τον Ψυχίατρο Christopher Gillberg το 1986. Ο όρος στην ουσία ήρθε να αντικαταστήσει τον όρο «Ελάχιστιστα Εγκεφαλικά Δυσλειτουργία» ("Minimal Brain Dysfunction"), όρος που χρησιμοποιείτο μέχρι το 1980 όπου και κατακρίθηκε από τον Υγρασία-ελλείμματα στην προσοχή, τον έλεγχο του κινητήρα και την αντίληψη-είναι μια αμφιλεγόμενη ψυχιατρική ιδέα που συνελήφθη από τον Sir Michael Rutter και άλλους ερευνητές. Με βάση λοιπόν αυτό το σύνδρομο, το άτομο εμφανίζει δυσκολίες σε 3 τομείς:
-Συγκέντρωση προσοχής

-Κινητικό έλεγχο και συντονισμό
-Αντίληψη

Μετά από τον σκεπτικισμό που επικράτησε, το 2003, ο Gillberg έδωσε τον αναθεωρημένο ορισμό του DAMP. Ο νέος ορισμός έχει ως εξής:

- 1.Σύνδρομο ΔΕΠ-Υ όπως ορίζεται στο DSM-IV
- 2.Αναπτυξιακή Διαταραχή Συντονισμού των Κινήσεων (DCD), όπως ορίζεται στο DSM-IV
3. Η κατάσταση δεν εξηγείται καλύτερα από εγκεφαλική παράλυση
4. Ο δείκτης νοημοσύνης θα πρέπει να είναι υψηλότερος από περίπου 50. Εδώ πρέπει να αναφερθεί ότι περίπου το μισό των παιδιών με σύνδρομο ΔΕΠ-Υ πιστεύεται ότι έχουν επίσης DCD [Gillberg, 2003? Martin et al., 2006].

Η χρήση του όρου του συνδρόμου DAMP (ελλείμματα στην προσοχή, τον συντονισμό κίνησης και την αντίληψη) έχει τεθεί σε κλινική χρήση στη Σκανδιναβία για περίπου 20 χρόνια. Σε κλινικά σοβαρή μορφή επηρεάζει περίπου το 1,5% του γενικού πληθυσμού των παιδιών σχολικής ηλικίας. Ένα άλλο ποσοστό 1% εμφανίζεται με πιο

ήπιες παραλλαγές. Στην έρευνα τα αγόρια υπερεκπροσωπούνται (στα κορίτσια πιθανώς η πάθηση υποδιαγιγνώσκεται).

Υπάρχουν πολλά συνυπάρχοντα προβλήματα και επικαλυπτόμενες συνθήκες στο σύνδρομο κατά τον Christopher Gillberg, συμπεριλαμβανομένων των
-διαταραχών συμπεριφοράς
-πραγματολογικών δυσκολιών
-κατάθλιψης / άγχους (η έρευνα έδειξε ότι χωρίς την κατάλληλη αντιμετώπιση όλα τα παιδιά με το σύνδρομο εμφάνισαν κατάθλιψη κατά την εφηβεία)
-ακαδημαϊκής αποτυχίας

Βρέθηκε επίσης ότι υπάρχει ένας ισχυρός δεσμός της σοβαρής εικόνας του συνδρόμου με τις διαταραχές του φάσματος του αυτισμού.

Οι αναγνωρισμένες σαν αποτελεσματικές παρεμβάσεις στο σύνδρομο είναι η Εργοθεραπεία, η Λογοθεραπεία, η Ψυχολογική Υποστήριξη και η Συμβουλευτική οικογένειας.



ΤΙ ΧΡΕΙΑΖΟΝΤΑΙ ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ;

Πηγή: ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ

Η εφηβεία είναι ένα "νάρκοπέδιο" βιολογικής, συναισθηματικής και ψυχολογικής ωρίμανσης. Ωστόσο η αλήθεια είναι ότι οι βασικές ανάγκες των περισσότερων εφήβων δεν είναι αινιγματικά πολύπλοκες. Σημαντικό είναι να μην προσπαθήσει κανείς να ελέγξει ή να χειραγωγήσει άμεσα και επιθετικά τη συμπεριφορά του εφήβου παιδιού του. Ειδικά με κάποιους συγκεκριμένους εφήβους, το μόνο που θα καταφέρει είναι να αυξήσει την εναντιωματικότητα τους και να τους αποξενώσει.

Αυτό που βοηθά να έχουμε στο μυαλό μας είναι ότι πίσω από κάθε προβληματική συμπεριφορά που επαναλαμβάνεται στην εφηβεία, είναι πιθανό ότι υπάρχει ένα συναισθηματικό κενό, μια εμπειρία που λείπει από τη ζωή του εφήβου. Ανεκπλήρωτες συναισθηματικές ανάγκες προκαλούν διασπαστικές συμπεριφορές και δημιουργούν κενά στην ωρίμανση. Για να κλείσουν αυτά τα κενά, αντί να προσπαθήσουμε να ελέγξουμε τα παιδιά, είναι ίσως καλύτερο να εστιάσουμε σε νέες εμπλουτιστικές εμπειρίες που μπορούμε να τους δώσουμε, ώστε να ικανοποιήσουν τις ανεκπλήρωτες ανάγκες τους. Να τους παρέχουμε κάτι καλύτερο για να εστιάσουν – κάτι που θα επεκτείνει την αίσθηση του εαυτού τους και θα βοηθήσει να μειώσουν τις προβληματικές συμπεριφορές τους.

Ο κύριος στόχος της εφηβείας.

Κάθε φάση του κύκλου της ζωής έχει συγκεκριμένους στόχους και προκλήσεις. Ο κύριος στόχος της εφηβείας είναι η διαμόρφωση της ταυτότητας. Κάθε μέρα ο έφηβος αντιμετωπίζει πειστικά αισθήματα αβεβαιότητας για το ποιος είναι και τι πιστεύει και ανασφάλειας για κάθε τι που τον αφορά: από την εμφάνιση έως τα πιστεύω και τις ικανότητες του. Με την ταυτότητά του να είναι ακόμη ρευστή, ο έφηβος δεν καταφέρνει να

έχει μια στέρεη αίσθηση του εαυτού του κι αυτό τον κατακλύζει με άγχος, αστάθεια και μεταβολές στη διάθεση.

Για να αντιμετωπίσουν αυτά τα άβολα συναισθήματα οι έφηβοι υιοθετούν διαφορετικές «περσόνες», ειδικά στα πρώτα χρόνια της εφηβείας. Ο έφηβος, στην κυριολεξία, δοκιμάζει διαφορετικές ταυτότητες ώστε να καταλήξει να διαμορφώσει τη δική του. Μια ταυτότητα που θα αντιπροσωπεύει κάτι περισσότερο από το να είναι απλά ο γιος ή η κόρη κάποιου – πράγμα που τον κάλυπτε, όσο ήταν ακόμη παιδί. Οι «κλίκες», οι παρέες ή οι μόδες των εφήβων είναι το κοινωνικό κομμάτι αυτής ακριβώς της κατάστασης. Τα παιδιά με ανασφάλειες έχουν την τάση να «κολλούν» γρήγορα και υπερβολικά σε τέτοιες παρέες-ομάδες και νιώθουν αμέσως ανακούφιση, γιατί θεωρούν ότι βρήκαν κάπου, όπου μπορούν να ταυτιστούν και να ανήκουν.

Αν τα πράγματα εξελιχθούν ομαλά, από τα μέσα της εφηβείας μέχρι και το τέλος της του ενδιαφέρον του εφήβου να βάλει ταμπέλες στον εαυτό του θα αρχίσει να υποχωρεί. Αναδύεται πια η ατομικοποίηση και ο έφηβος αναπτύσσει βαθύτερες φιλίες, πιο ουσιαστικές σχέσεις, αναγνωρίζει τα δικά του μοναδικά ταλέντα και δυνατότητες και αρχίζει να οραματίζεται πώς θα είναι για εκείνον το μέλλον. Προς ανακούφιση των γονιών του, είναι λιγότερο αμυντικός και επιφυλακτικός. Η αίσθηση εαυτού σταθεροποιείται και κατέχει πλέον μια «γλώσσα», για να μπορεί να εκφράζει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του.

Τι χρειάζεται κάθε έφηβος.

Για να βοηθήσουμε τους εφήβους μας στο δρόμο για την ανεξαρτητοποίηση, την ωριμότητα και την προσωπική ευθύνη, είναι χρήσιμο να σκεφτούμε το

μπορεί να λείπει από τις ζωές τους:

-Διεξόδους για την ένταση: η ενεργητικότητα εκτονώνει τα συναισθήματα για τα οποία οι έφηβοι δεν έχουν "λέξεις". Έφηβοι ανήσυχoi ή με μεγάλη ανάγκη για δράση, νέες εμπειρίες και εξάψη πρέπει να βοηθηθούν να βρουν διεξόδους κατάλληλες και ασφαλείς για να διοχετεύσουν την ανησυχία τους και να ικανοποιήσουν την ανάγκη τους για ερεθίσματα –έτσι ώστε να μη χρειάζεται να το κάνουν με τρόπους τυχαίους και ριψοκίνδυνους. Η σωματική άσκηση, σε κάθε μορφή της, παίζει μεγάλο ρόλο σε αυτό: τα παιδιά σκέφτονται πιο καθαρά, έχουν περισσότερη ενσυναίσθηση και κοιμούνται καλύτερα, όταν ασκούνται σωματικά. Όμως για να πετύχει αυτό στην εφηβεία χρειάζεται να γίνει με τρόπους εναλλακτικούς, που έχουν νόημα για τον έφηβο, και όχι με την «κλασική» μορφή της άσκησης που κάνουμε οι ενήλικες.

-Δραστηριότητες που χτίζουν την αυτοεκτίμηση:

κάθε έφηβος χρειάζεται τουλάχιστον τρεις με πέντε πηγές οι οποίες συμβάλλουν στην αυτοεκτίμησή του. Αυτό σημαίνει ότι είναι βασικό να βοηθήσουμε τους εφήβους μας να εφαρμόσουν και να αναπτύξουν τα δικά τους μοναδικά ταλέντα, τις δεξιότητες και να εξερευνήσουν τα καλά πράγματα με τα οποία παθιάζονται. Όταν ένας έφηβος έχει μία και μοναδική πηγή από όπου αντλεί αυτοεκτίμηση (πχ μόνο το σχολείο) και καθορίζεται από μία και μόνο δραστηριότητα, τότε είναι λιγότερο προστατευμένος ενάντια στις δοκιμασίες της ζωής. Τη στιγμή που θα πάψει να τα καταφέρνει σε αυτό το συγκεκριμένο πράγμα ή που η υψηλή επίδοσή του δε θα θεωρείται πλέον κάτι ιδιαίτερο και ξεχωριστό, ολόκληρη η αίσθηση της αυτοαξίας του θα καταρρεύσει. Τα παιδιά που έχουν πολλαπλές πηγές αυτοεκτίμησης είναι πιο ενδυναμωμένα και πιο ικανά να διαχειριστούν τις περιπέτειες της ζωής. >>

-Δομή και όρια.

Οι αβεβαιότητες της ζωής γεννούν άγχη. Ακόμη και αν επαναστατούν ενάντια σε αυτά, οι έφηβοι λαχταρούν τάξη και όρια. Το ευέλικτο, αλλά σταθερό καθημερινό πρόγραμμα, η υγιής προβλεψιμότητα και οι λογικοί περιορισμοί, πέρα από την αυτονόητη πρακτική αξία που έχουν, αποτελούν ψυχικούς φραγμούς που ανακουφίζουν το άγχος και βοηθούν τους εφήβους να νιώθουν συναισθηματικά ασφαλείς. Όταν ο έφηβος ξέρει τι να περιμένει και τι περιμένουν οι άλλοι από αυτόν, ανακουφίζεται –ακόμη και αν φαινομενικά αντιδρά ή εναντιώνεται σε αυτό. Εκεί όπου η τάξη, η δομή και τα όρια καταρρέουν ή καταργούνται, ανθούν οι προβληματικές συμπεριφορές.

-Δασκάλους, μέντορες και πρότυπα.

Τίποτε δεν είναι πιο ισχυρό από τη θετική σχέση των παιδιών με έμπιστους ενήλικες που μπορούν να τα εμπνεύσουν και να τα κινητοποιήσουν. Ένας δάσκαλος που εμπνέει, ένας προπονητής που ενθαρρύνει, ομάδες που προσφέρουν εθελοντική δουλειά για κοινωνικούς σκοπούς, συγγενείς ή οικογενειακοί φίλοι που πιστεύουν και ακούν τα παιδιά, μπορεί να αποδειχθούν θετικές σχέσεις με μεγάλη δυναμική και επιρροή, ακόμη και για τις προβληματικές συμπεριφορές τους. Τα παιδιά εσωτερικεύουν την εμπιστοσύνη που τους δείχνουν οι ενήλικες, μαθαίνουν από το παράδειγμα τους,

επιβεβαιώνονται και νιώθουν ελπίδα για τους εαυτούς και για το μέλλον τους. Μπορούν να αποκτήσουν την αίσθηση αξίας και σκοπού και να αλλάξουν συμπεριφορά, επειδή κάποιος έξω από την οικογένεια πίστεψε και επένδυσε συναισθηματικά και, κυρίως, ηθικά σε αυτά. Μαθησιακή διάγνωση: Πολύ συχνά οι γονείς διστάζουν ή κάνουν πίσω, όταν κάποιος τους προτείνει να εκτιμήσουν μαθησιακά τα παιδιά τους.

Όταν όμως ακούμε για εφήβους τεμπέλικους ή αδιάφορους για τη σχολική μάθηση, πρέπει πάντα να σκεφτόμαστε ότι πιθανόν να υπάρχουν μαθησιακά ελλείμματα ή δυσκολίες. Ακόμη και οι ήπιες μορφές μαθησιακές δυσκολίες, όπως η αργή ταχύτητα επεξεργασίας, οι δυσκολίες στις επιτελικές λειτουργίες (μνήμη, οργάνωση, ιεράρχηση, διαχείριση του χρόνου κλπ) ή στη συγκέντρωση/προσοχή μπορούν να προκαλέσουν χρόνια ένταση στα παιδιά, πράγμα που τα κάνει να κουράζονται γρήγορα και να χάνουν τον εστιασμό τους.

Οι χαμηλές σχολικές επιδόσεις ρίχνουν το ηθικό και αφαιρούν τη χαρά από τη μάθηση. Η γνώμη και η σχέση με έναν καλό ειδικό ή μια διαγνωστική ομάδα μπορεί να βοηθήσει να αναγνωριστούν οι δυσκολίες της μάθησης και ο έφηβος να πάρει την

υποστήριξη που χρειάζεται στο σχολείο, ώστε να νιώσει ξανά ότι μπορεί να τα καταφέρει.

Μια ολιστική προσέγγιση.

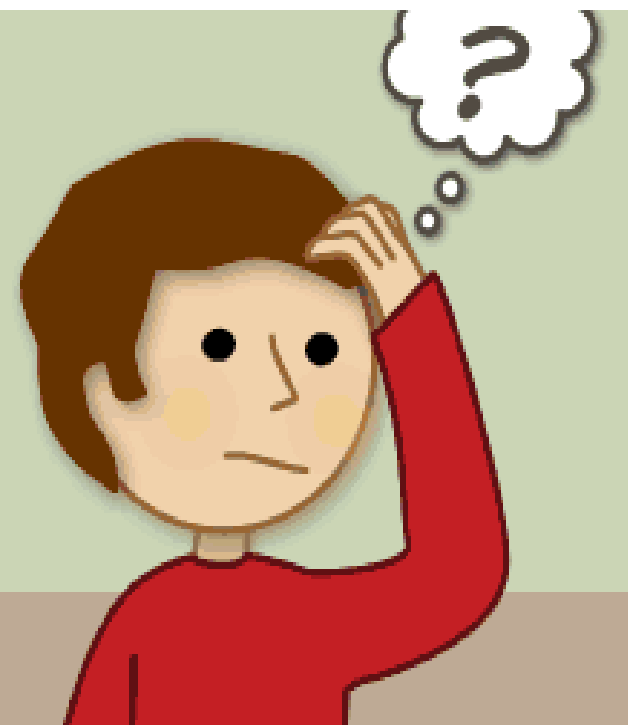
Η αλήθεια είναι ότι καμιά παρέμβαση από μόνη της δεν μπορεί να εξασφαλίσει τη θετική πορεία ενός παιδιού. Χρειάζεται πάντα να σκεφτόμαστε ολόκληρο το παιδί, όχι μόνο τα «κομμάτια» εκείνα που δε λειτουργούν σωστά. Οι ακατάλληλες συμπεριφορές της εφηβείας είναι συχνά το σύμπτωμα ενός βαθύτερου προβλήματος και η ενεργητική προσέγγιση είναι η καλύτερη πρόληψη.

Γι αυτό κινητοποιούμε άλλους ενήλικες, μιλάμε με το σχολείο, ζητούμε τη βοήθεια φίλων και συγγενών, επανεξετάζουμε το στυλ της ανατροφής που δίνουμε στα παιδιά μας και ζητούμε υποστήριξη για να το αλλάξουμε και εντάσσουμε τα παιδιά μας σε δραστηριότητες μέσα στην κοινότητα, σε εθελοντική εργασία και αλtruιστικούς σκοπούς –συμμετέχοντας κι εμείς, όποτε είναι δυνατόν.

Αυτοί είναι μερικοί μόνο από τους τρόπους για να τα βοηθήσουμε τα παιδιά να νιώσουν ολοκληρωμένα ως άνθρωποι, να εξελίξουμε και να επιδιορθώσουμε τις σχέσεις μας μαζί τους.

Πηγή: ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ





“Δεν μπόρεσα να θυμηθώ τίποτα” 15 τρόποι να ενισχύσουμε τη μνήμη των παιδιών.

γράφει η Ηλιάνα Λώλου,
Λογοθεραπεύτρια, «ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ»

Από τα πιο σημαντικά εργαλεία που έχει ένας άνθρωπος κατά τη μαθησιακή διαδικασία είναι η μνήμη του. Παρακάτω, παρουσιάζονται 15 τρόποι με τους οποίους μπορούμε να ενισχύσουμε τη μνήμη των παιδιών.

1. Μάθετε τραγουδάκια, ποιηματάκια. Εκτός από την εξάσκηση στη μνήμη, οτιδήποτε έχει ρίμα, ρυθμό και ομοιοκαταληξία είναι ιδανικό για την εξάσκηση του παιδιού στο τονισμό και τη φωνολογία των γραμμάτων.
2. Ζητάτε να αναγνωρίζει πρόσωπα πχ. φωτογραφίες συγγενών και άλλων προσώπων που ξέρετε ότι γνωρίζει πχ. ηθοποιών, αθλητών, τραγουδιστών κτλ.
3. Μάθετε του μια απλή διαδοχή οδηγιών και βημάτων και ζητήστε να την επαναλάβει πχ. τα βήματα ενός απλού χορού, τις οδηγίες για να φτιάξει ένα τوست κτλ.
4. Ζητήστε μέσα στην ημέρα να σας εξιστορήσει τι έκανε μέχρι εκείνη τη στιγμή πχ. στο σχολείο, κτλ.
5. Κάντε ερωτήσεις για την προηγούμενη ημέρα πχ. τι φόρεσες, τι έφαγες, τι είδες στην τηλεόραση κτλ.
6. Κάντε ερωτήσεις για κάποιο πρόσφατο σημαντικό γεγονός πχ. ποιοι ήρθαν στο πάρτι κτλ.
7. Ζητήστε να σας πει ονόματα πχ. των παιδιών στη τάξη του, συγγενών, φίλων, συναθλητών κτλ.
8. Κλείνοντας τα μάτια του ενεργοποιήστε τη μνήμη των αισθήσεων του πχ. να αναγνωρίσει κάτι με την αφή, την όσφρηση, την ακοή του.
9. Μουρμουρίστε ρυθμούς από τραγούδια που ξέρετε ότι γνωρίζει και ζητήστε να τα αναγνωρίσει. Έπειτα, βάλτε να κάνει το αντίστροφο για να το αναγνωρίσετε εσείς αυτή τη φορά.
10. Γράψτε μερικές πολύ γνωστές ημερομηνίες σε ένα χαρτί και ζητήστε να εντοπίσει τα γενέθλια του, τη γιορτή του, τη γιορτή των Χριστουγέννων κτλ.
11. Παίξτε όσο το δυνατόν περισσότερα παιχνίδια μνήμης. Μπορείτε να βρείτε ποικιλία από επιτραπέζια και διαδικτυακά ανάλογα παιχνίδια.
12. Ζητήστε να σας πει πληροφορίες για ζώα που ξέρετε ότι γνωρίζει πχ. πως λέγεται το μικρό τους, που ζουν, ποια είναι τα εξωτερικά χαρακτηριστικά τους κτλ.
13. Ζητήστε να σας πει τίτλους από ταινίες που έχει δει πρόσφατα.
14. Γράψτε διάσπαρτα μερικές λέξεις σε ένα χαρτί (ξεκινήστε από τον ελάχιστο αριθμό και δυσκολέψτε προοδευτικά) και ζητήστε να σας πει όσες θυμάται.
15. Βγάλτε το έξω στο μπαλκόνι, αυλή και χωρίς να βλέπει ζητήστε να αναγνωρίσει τους ήχους που ακούει πχ. αυτοκίνητο, πουλί, κόρνα κτλ.

Πηγή:

<http://dyslexiaathome.blogspot.gr/>





Σωματική τιμωρία

Η σωματική τιμωρία των παιδιών προκαλεί ζημιά που, όχι μόνο δεν λιγοστεύει όταν το παιδί δεχτεί αγκαλιές και φιλιάρ αργότερα, αλλά μπορεί να γίνει ακόμη χειρότερη, εξαιτίας της στοργικής συμπεριφοράς του γονιού.

Μεγάλη μελέτη που αφορά τη σωματική τιμωρία των παιδιών έγινε σε οκτώ χώρες (ανεπτυγμένες και αναπτυσσόμενες). Η μελέτη κατέληξε στα εξής συμπεράσματα:

(1) ΚΑΝΕΝΑ όφελος για την ανατροφή των παιδιών δεν προκύπτει από τη σωματική τιμωρία

(2) Η σωματική τιμωρία ευθύνεται για σημαντικά προβλήματα άγχους και επιθετικότητας, ακόμη και σε παιδιά που ζουν σε χώρες όπου, λόγω κουλτούρας, θεωρείται αποδεκτό μέσο διαπαιδαγώγησης.

(3) Τα προβλήματα που προκαλεί η σωματική τιμωρία στον ψυχισμό των παιδιών επιδεινώνονται ακόμη περισσότερο όταν ο γονιός, από τη μια τιμωρεί σωματικά το παιδί του, από την άλλη εκδηλώνει στοργή και αγάπη προς αυτό. Η ζημιά από τη σωματική τιμωρία δεν

"ακυρώνεται" από την, κατά τα άλλα, στοργική και φροντιστική στάση του γονιού. Αυτή ακριβώς η στάση προκαλεί στο παιδί την αίσθηση του απρόβλεπτου και της απόρριψης.

(4) Αν και πολλοί γονείς θεωρούν τη σωματική τιμωρία των παιδιών ως κάτι πιο "ήπιο", διαχωρίζοντάς την από τη σωματική κακοποίηση, η έρευνα δείχνει ξεκάθαρα ότι ακόμη και η ήπια σωματική τιμωρία προκαλεί τα ίδια ακριβώς προβλήματα άγχους και επιθετικότητας στα παιδιά.

(5) Ελάχιστοι είναι οι γονείς εφαρμόζουν τη σωματική τιμωρία από πεποίθηση ότι αυτή κάνει καλό στα παιδιά. Οι περισσότεροι νιώθουν ενοχές όταν τιμωρούν σωματικά τα παιδιά τους, πράγμα που δείχνει ότι αυτή η συμπεριφορά τους είναι αποτέλεσμα θυμού και γίνεται σαν ξέσπασμα.

Τη μελέτη για τη σωματική τιμωρία, μπορεί κανείς να βρει στον παρακάτω σύνδεσμο: Lansford J et al. Corporal Punishment, Maternal Warmth, and Child Adjustment: A Longitudinal Study in Eight Countries Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology 43:4, 2014



Η αυτοεκτίμηση των παιδιών χτίζεται μέσα στο σπίτι

«Όταν ήμουν μικρός, ο πατέρας μου ερχόταν σε όλους τους αγώνες ποδοσφαίρου που συμμετείχα.

Στο τέλος κάθε αγώνα με επαινούσε για τα ασίστ μου, για το ομαδικό παιχνίδι που έκανα και για την προσπάθειά μου. Δεν εστιάζε στα γκολ ή αν είχαμε νικήσει ή χάσει. Αν δεν είχα βάλει τα δυνατά μου στο παιχνίδι, εκείνος πάλι με επαινούσε.

Τα "μπράβο" του μετρούσαν γιατί ήταν γνήσια, προσεκτικά και βασίζονταν σε αυτά που είχα κάνει. Μπορεί να ήταν γιατί βοήθησα ένα συμπαίκτη μου ή γιατί είχα χτυπήσει ένα σωστό σουτ. Πάντα έβρισκε τον τρόπο να με εμπνέει και να κρατώ το κεφάλι μου ψηλά. Είκοσι χρόνια μετά, αυτό με βοήθησε να βρω το δρόμο μου σε κάποιες πραγματικά δύσκολες καταστάσεις".

Η αυτοεκτίμηση ενός παιδιού διαμορφώνεται μέσα από κάθε μία καθημερινή αλληλεπίδραση που έχει. Το πώς βλέπει τον εαυτό του θα επηρεάσει την εκπαιδευτική του απόδοση, τις σχέσεις και την ευημερία του συνολικά. Στη ζωή είναι σημαντικό κανείς να νιώθει ότι είναι ικανός και ότι οι άλλοι τον αποδέχονται.

Όμως ο εξωτερικός κόσμος δεν αντανakλά πάντα αυτό το πράγμα. Η άνευ όρων αποδοχή από τους γονείς μέσα στο σπίτι, είναι καταλυτική για την αίσθηση της προσωπικής αξίας που αποκτούν τα παιδιά.

Κάθε εμπειρία είναι ευκαιρία για εξέλιξη και καθοδήγηση. Κάθε δύσκολη περίσταση ή επιτυχία μπορεί, με τη βοήθειά μας, να γίνει ένα μάθημα που θα προσφέρει κάτι στην υγιή αυτοεκτίμηση των παιδιών μας. Αρκεί να θυμηθούμε τη δική μας παιδική ηλικία και να

σκεφτούμε: ποιες εμπειρίες είχαν θετικό αντίκτυπο και μας έκαναν να νιώσουμε αρκετά καλοί και ότι μπορούσαμε να επιμείνουμε και να αντέξουμε;

Η αυτοεκτίμηση χτίζεται μόνο μέσα σε ένα κλίμα πραγματικής αποδοχής και συναισθηματικής ζεστασιάς.

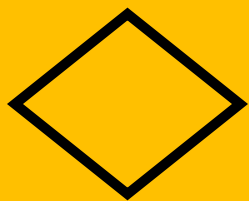
- Μη σχολιάζετε το παιδί μπροστά σε τρίτους –ακόμα και με το σύντροφό σας. Αν δείχνει απορροφημένο στο τάμπλετ ή στο ηλεκτρονικό του, μην γελίστε -σας ακούει. Αν πάλι το σχολιάζετε σκόπιμα για να σας ακούσει, τα νέα είναι εξίσου δυσάρεστα: σας ακούει, αλλά θυμώνει ή απογοητεύεται. Πάντως, δε μαθαίνει.
- Μη σχολιάζετε την εμφάνιση ή το βάρος του. Μην παραπονιέστε ούτε για τη δική σας εμφάνιση ή το δικό σας βάρος. Κάντε σήμερα τις αλλαγές που χρειάζονται για μια πιο υγιεινή ζωή και επιμενέτε σε αυτές. Η γκρίνια ή η υποτίμηση δεν διδάξαν ποτέ κανέναν, τίποτε.
- Να ρωτάτε: "Τι πήγε καλά σήμερα;", και όχι: "Πώς πέρασες; Έτσι το ενθαρρύνετε να βλέπει και τη φωτεινή πλευρά της ζωής.
- Σχολιάστε θετικά μπροστά του τις ιδέες και τις πράξεις άλλων ανθρώπων.
- Αναγνωρίστε τις καλές του συμπεριφορές, όσο μικρές κι αν είναι – όπως ότι ξύπνησε στην ώρα του ή έκανε κάτι που «έπρεπε» να κάνει. Αυτό θα ενισχύσει την καλή συμπεριφορά και την αίσθηση ότι μπορεί να τα καταφέρει.
- Να ζητάτε τη γνώμη του. Το κάνει να αισθάνεται ότι αξίζει. Θέλει να ξέρει ότι ενδιαφέρεστε για τις σκέψεις του και για

το πώς βλέπει τον κόσμο.

- Μάθετέ του να βοηθά: τα αδέρφια του, τους φίλους τους, την κοινότητα που ζείτε. Κάντε μαζί εθελοντική δουλειά ή προτρέψτε το να βοηθήσει ομάδες και οργανώσεις με σκοπούς που το εμπνέουν και του αρέσουν.
- Μικρές καθημερινές κινήσεις μπορούν να δώσουν μεγάλη ώθηση στην αυτοεκτίμηση του: αφήστε το να διαλέξει την ταινία που θα δείτε μαζί, το γεύμα που θα φάτε έξω ή το κέρασμα της οικογένειας από το σούπερ μάρκετ. Αποφύγετε να ρωτήσετε: «Είναι καλή επιλογή αυτή;» ή «Είναι σίγουρος/η;». Για τόσο μικρά «ρίσκα», μην το κάνετε να έχει αμφιβολίες για τον εαυτό τους.
- Εξερευνήστε μαζί τα πιο τρελά του όνειρα. Ενθαρρύνετέ το να σκεφτεί τι θα ήθελε να κάνει όταν μεγαλώσει και, αντί για κρίσεις, αφήστε το να απολαύσει αυτό που φαντάζεται.
- Μην διογκώνετε και μην υπερεκτιμάτε τις επιτυχίες, τις κλίσεις ή τα ταλέντα του. Ενισχύστε τα, αλλά με γνησιότητα, ρεαλισμό και ισορροπία.

Οι υπερβολές, οι εμμονές και οι προβολές των γονιών, όσων στην πραγματικότητα θέλουν για να ικανοποιούνται και να αισθάνονται καλά οι ίδιοι, όχι μόνο δεν βοηθούν, αλλά καταστρέφουν την αληθινή, βαθιά αίσθηση της προσωπικής αξίας που αποκτούν τα παιδιά. Ακόμη κι αν φαινομενικά δείχνουν να απολαμβάνουν και να ακολουθούν τις φαντασιώσεις των γονιών τους, μέσα τους θα παραμένουν εύθραυστα, ασταθή και αβέβαια για το αν πραγματικά αξίζουν.

Πηγή: ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΣΗΜΕΡΑ



Ας διαβάσουμε και αυτό!

Έρευνα καταδεικνύει τον αυξημένο κίνδυνο για αυτισμό σε παιδιά που γεννιούνται από έφηβες μητέρες, καθώς και σε παιδιά των οποίων οι γονείς έχουν μεγάλη διαφορά ηλικίας μεταξύ τους. Από την ανάλυση, που εξέτασε τα ποσοστά αυτισμού σε 5,7

εκατομμύρια παιδιά από πέντε χώρες, προέκυψε η μεγαλύτερη έως τώρα έρευνα που επιβεβαιώνει τον υψηλό κίνδυνο για αυτισμό, σε παιδιά που γεννιούνται από γονείς που ηλικιακά βρίσκονται στη δεκαετία των 40 ή των 50...

Γονείς συναισθηματικά ψυχροί ή απόμακροι. Γονείς που κακοποιούν συναισθηματικά ή σωματικά. Γονείς που χρησιμοποιούν τα παιδιά σαν επέκταση του εαυτού τους -σαν εργαλεία για την ικανοποίηση του δικού τους Εγώ. Αυτά γεννούν το μίσος.



10 Πανελλήνιο Διεπιστημονικό Συνέδριο
για τη Διαταραχή Ελλειμματικής
Προσοχής - Υπερκινητικότητας
Από το Παιδί στον Ενήλικα
9-11 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2015 • HOTEL TITANIA
www.depycongress2015.com
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
ΜΕΛΕΤΗΣ ΔΕΠΥ
HELLENIC SOCIETY FOR THE STUDY OF ADHD



ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Πάροδος Ολύμπου 9
Ηγουμενίτσα, 461 00
Θεσπρωτία
Τ. 26650 21186

Ε. kivotosexelisis@yahoo.gr

W. <http://kivotosexelisis.gr>

Ε. [Κιβωτός Εξέλιξης Κέντρο Ειδικών Θεραπειών](http://kivotosexelisis.gr)

ΘΕΛΕΤΕ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ 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
- Λώλου Ηλιάννα
- μικρή Κυριακή
- μικρή Ευγενία
- μικρός Παναγιώτης