



ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Ο χειμώνας είναι ένα χαρακτηριστικό, η άνοιξη μια ακουαρέλα, το καλοκαίρι μια ελαιογραφία και το φθινόπωρο ένα μωσαϊκό όλων αυτών.

(Stanley Horowitz, Αμερικανός συγγραφέας)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. Τα οφέλη των ξηρών καρπών στα παιδιά.
2. Πρέπει να ασκούν πίεση στο μολύβι όταν γράφουν τα παιδιά;
3. Πως το αιθουσαίο σύστημα μπορεί να επηρεάσει τον λόγο και την ομιλία.

ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ

“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

Τα οφέλη των ξηρών καρπών στα παιδιά.

γράφει ο Τάσος Μώκας

Οι ξηροί καρποί είναι ένα παρεξηγημένο φαγώσιμο στην Ελλάδα. Τα τελευταία χρόνια αρχίζει δειλά δειλά και παίρνει περισσότερο κοινό κοντά του. Αυτό είναι πολύ ευχάριστο γεγονός καθώς οι ξηροί καρποί έχουν πολλά θρεπτικά στοιχεία. Οι ξηροί καρποί ανταγωνίζονται επάξια το ελαιόλαδο, τις καλύτερες πηγές ασβεστίου, τα φρέσκα λαχανικά, το άπαχο κρέας. Στην γενικότερη ανάπτυξη των παιδιών αυτά τα στοιχεία είναι σημαντικά καθώς δίνουν θρεπτικά στοιχεία όπως το ασβέστιο, πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (υγιεινά λίπη δηλαδή), πρωτεΐνες, ιχνοστοιχεία (π.χ. μαγνήσιο), φυτικές ίνες, αλλά και σε πολλές βιταμίνες, όπως η Ε. Πολλοί ειδικοί όπως και η δική μου προσωπική γνώμη, ειδικότερα σε κάποιες κατηγορίες παιδιών όπως τα υποτονικά, υπερκινητικά ή με μυολειειτουργικές δυσκολίες τα βοηθά να ωριμάσουν την στοματική τους κοιλότητα. Στην κατηγορία των ξηρών καρπών ανήκουν και τα αποξηραμένα φρούτα. Τα φρούτα που είναι αποξηραμένα, δίνουν την δυνατότητα στα παιδιά να κόψουν και

να τραγανίσουν λόγω της στερεότητας τους. Αυτή η κίνηση που κάνουν βελτιώνει τη στάση σώματος, την όραση, την αναπνοή και βοηθά εν γένει το στοματοκινητικό μηχανισμό. Από και και πέρα πολύ σημαντικό είναι να έχουμε στο μυαλό μας ότι το κάθε φρούτο, αφού τραγανιστεί μέσα στο στόμα, δίνει την δυνατότητα για πολλές αισθητηριακές εμπειρίες, δηλαδή διαφορετικά ερεθίσματα μέσα στο στόμα. Μπορεί να λείπουν οι χυμοί των φρούτων, όταν έχουν αποξηραθεί, αλλά οι υφές από αυτά είναι διαφορετικά. Υπάρχουν πάρα πολλά πράγματα που μπορούμε να αναφέρουμε για την δυνατότητα στην υγεία κτλ, που μας δίνουν οι ξηροί καρποί και για να καταλάβετε την αξία τους, τόσο στην υγεία όσο και στην ανάπτυξη. Απλά φέρτε στο μυαλό σας, πως τρώμε το πασατέμπο και γιατί κυρίως καταναλώνεται στο γήπεδο. Πέρα από όλα τα θρεπτικά στοιχεία και την βοήθεια που δίνει σε αναπτυξιακά στάδια, όπως η όραση (δυσκολίες σύγκλισης ματιών), το έντονο σε στοιχεία αλάτι, τη λεπτεπίλεπτη κίνηση με δόντια και στόμα σκεφτείτε ότι είναι το καλύτερο αντιστρεσσογόνο.



Ας δούμε όμως κάποια πράγματα που μας βοηθούν οι ξηροί καρποί.

Τραγάνισμα

- Σε αναπνοή και στάση σώματος
 - Σε χρόνιες ωτίτιδες και αλλεργίες για απελευθέρωση των αυτιών.
 - Καλύτερη υγιεινή και ανθεκτικότητα δοντιών.
 - Καλύτερη υγιεινή στόματος.
 - Καλύτερη προσοχή.
 - Μείωση κινητικότητας.
 - Καλύτερος έλεγχος και βοήθεια στην αυτονομία κεφαλής ματιών.
 - Μειώνει την σιελλόροια.
 - Μειώνει και εξαλείφει πιθανώς την ονυχοφαγία (αν είναι αισθητηριακό).
 - Μειώνει το τρίξιμο των δοντιών.
 - Βελτιώνει της συγκλίσεις των δοντιών (σταυροειδής, γναθικές ανωμαλίες).
- Κατά την δική μου και πάλι άποψη θα έπρεπε όλα τα σχολεία να έχουν στα κυλικεία τους, ξηρούς καρπούς ή να είναι στο διατροφικό τους

πρόγραμμα. Φυσικά αν γινόταν έρευνα για την απόδοση των παιδιών σε ελληνικά σχολεία, πριν και μετά την χρήση ξηρών καρπών τα αποτελέσματα μόνο χαρούμενους δεν θα μας έκαναν, αντιθέτως θα μας τόνιζαν την αναγκαιότητα να διαμορφώσουμε περιβάλλοντα, όπως και τα φαγώσιμα στο σχολείο, ώστε να έχουν καλύτερη μαθησιακή απόδοση από αυτά.

Κλείνοντας θα ήθελα να σας πω, ότι καλό είναι να έχουμε στο μυαλό μας, ότι οι αισθήσεις υπάρχουν για να λειτουργούν για όλους μας και σίγουρα οι ξηροί καρποί μας φέρνουν ισορροπία σε αυτό.

“ΚΙΒΩΤΟΣ
ΕΞΕΛΙΞΗΣ”
ΚΕΝΤΡΟ
ΕΙΔΙΚΩΝ
ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ



**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**

Πρέπει να ασκούν πίεση στο μολύβι όταν γράφουν τα παιδιά;

γράφει ο Βασίλης Γούσης

Πολλά παιδιά χρησιμοποιούν υπερβολική πίεση όταν γράφουν. Παρακάτω σημειώνονται κάποιες από τις αιτίες γιατί μπορεί αυτό να συμβαίνει και ιδέες για την αντιμετώπισή τους.

Υπάρχουν μερικοί λόγοι για τους οποίους ένα παιδί μπορεί να πιέζει πάρα πολύ σκληρά κατά τη γραφή, το χρωματισμό και το σχέδιο.

➤ **Αισθητηριακή επεξεργασία:** Τα παιδιά με δυσκολίες στην επεξεργασία αισθήσεων ενδέχεται να επιδιώκουν ή να αποφεύγουν συμπεριφορές που επηρεάζουν την ποσότητα πίεσης που χρησιμοποιούν με γραφικά εργαλεία. Μερικά παιδιά απολαμβάνουν την αίσθηση της πίεσης πολύ σκληρά (αναζήτησης), ενώ άλλα παιδιά αποφεύγουν την απτική αίσθηση της πίεσης πολύ ελαφρά (αποφεύγοντας). Οι μαθητές με μειωμένη εννημερότητα σώματος ή ιδιοδεξία μπορεί να μην συνειδητοποιήσουν πόσο σκληρά πιέζουν ή πόση πίεση πρέπει να ασκούν. Η ιδιοδεξία είναι η ικανότητα του να αισθάνεται κανείς πού βρίσκεται το σώμα του. Οι υποδοχείς του δέρματος, των μυών και των αρθρώσεων λένε στον εγκέφαλο του παιδιού που βρίσκεται το σώμα του στο χώρο και τι κάνει. Εάν η αίσθηση της ιδιοδεξίας ενός παιδιού είναι μειωμένη, μπορεί να έχουν δυσκολία να «ταξινομήσουν» πόσο σκληρά πιέζουν. Αυτό είναι παρόμοιο με ένα παιδί που κρατά το κουτί του χυμού πολύ σφιχτά, προκαλώντας το να χύσει!

➤ **Αδρή κινητικότητα:** Τα παιδιά με κακή σταθερότητα του κορμού δυσκολεύονται να διαχωρίσουν τις κινήσεις των βραχιόνων από το χέρι και τις κινήσεις των δακτύλων τους. Αυτό σημαίνει ότι χρησιμοποιούν όλο το χέρι τους για να χειριστούν το μολύβι, με αποτέλεσμα μεγάλες ανεξέλεγκτες κινήσεις.

➤ **Λεπτή κινητικότητα:** Τα παιδιά που δεν έχουν αναπτύξει τη σταθερότητα του καρπού έχουν πρόβλημα να διατηρούν σταθερό τον καρπό ενώ κινούν τα δάχτυλα και τον αντίχειρά τους. Αυτή η ανώριμη ανάπτυξη μπορεί να οδηγήσει σε σφιγμένες λαβές, αυξημένη πίεση και γίνεται αντιληπτό όταν υπάρχει άσπρο χρώμα στις άκρες των νυχιών.

Τα παιδιά με αδύναμα χέρια συχνά δεν έχουν την επιδεξιότητα να χειρίζονται καλά τα μολύβια τους και μπορεί να αντισταθμίσουν πιέζοντας πάρα πολύ.

➤ **Αμφίπλευρος συντονισμός:** Τα παιδιά με φτωχό αμφίπλευρο συντονισμό (η δυνατότητα να χρησιμοποιούν μαζί τα δύο χέρια) δεν σταθεροποιούν το χαρτί με το χέρι «βοήθειας». Για να αντισταθμίσουν, χρησιμοποιούν το αντιβράχιο του «χεριού γραφής» για να συγκρατούν το χαρτί σταθερό. Αυτό τους αναγκάζει να πιέσουν πάρα πολύ.

Βοηθώντας το παιδί να μην βάζει αρκετή πίεση στο μολύβι

Είναι σημαντικό να καταλάβετε γιατί ένα παιδί πιέζει πολύ σκληρά προκειμένου να καταφέρει γράψει ή να ζωγραφίσει.

Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί χρησιμοποιεί όλο το χέρι για να χειριστεί ένα μολύβι ή μια μολυβιά, θα πρέπει να δουλευτεί η ανάπτυξη της σταθερότητας του ώμου και του καρπού, καθώς και των δεξιοτήτων λαβής και πίεσης.

Εάν πρόκειται για ζήτημα ιδιοδεξίας, θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε βαριά εργασία και ιδιοδεκτικές δραστηριότητες για να διδάξετε στο παιδί τον έλεγχο της ποσότητας δύναμης που χρησιμοποιεί.

Μερικά πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε:

– **Αλλάξτε το μολύβι.** Μερικά παιδιά πατούν αμέσως ελαφρύτερα με μια αλλαγή στο μέσο γραφής.

– **Μηχανικά μολύβια** τα οποία σπάνε πολύ εύκολα με υπερβολική πίεση. Μετά από μερικές προσπάθειες, μερικά παιδιά είναι σε θέση να ασκήσουν λιγότερη πίεση.

– **Αλλάξτε το χαρτί.** Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε χαρτί που εύκολα μπορεί να σχιστεί αν εφαρμοστεί υπερβολική πίεση.

– **Αλλάξτε την επιφάνεια εγγραφής.** Τοποθετήστε κάτι «μαλακό», όπως ένα μαξιλάρι ποντικιού (mouse pad), φύλλο αφρού, ή φελλό κάτω από το χαρτί. Οι αιχμηρές γραμμές θα σπάσουν με υπερβολική πίεση.

Ένας εργοθεραπευτής μπορεί να βοηθήσει αξιολογώντας το παιδί για να διαπιστωθεί για ποιο λόγο ένα παιδί χρησιμοποιεί υπερβολική ή μειωμένη δύναμη κατά τη γραφή!

10 Κόκκινα Αισθητηριακά Καρπανάκια σχετικά με την ανάπτυξη των παιδιών

Γράφει η Μπουρνάκα Αικατερίνη, Εργοθεραπεύτρια

«**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 πέλματά 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 ανήσυχο 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.
- Πηγή: ergo-therapy.blogspot.gr

Γνωσία/
Νόηση:

Αναδομητική
μάθηση, Δρ. καθημερινής
ζωής, Συμπεριφορά

Αντιληπτικό-κινητική ανάπτυξη:

Ακουστικές-γλωσσικές δεξιότητες, Οπτικό-χωρική
αντίληψη, Προσοχή, Συντονισμός Χέρι-Μάτι,
Στοματό-κινητικός συντονισμός, Στατικές
προσαρμογές

Αισθητικό-Κινητική ανάπτυξη:

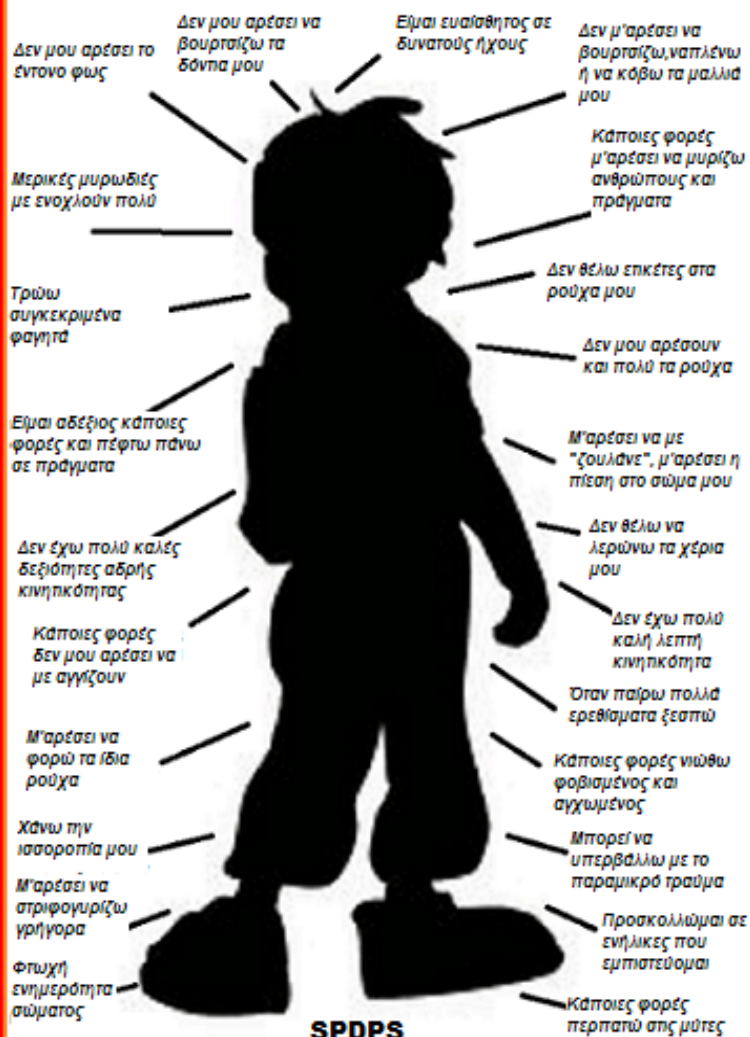
Σχήμα σώματος, Ωρίμανση αντανakλαστικών, Ικανότητα
διάκρισης,
Ασφάλεια στατικού ελέγχου, Αντίληψη των δύο πλευρών του
σώματος, Κινητικός σχεδιασμός

Αισθητηριακά συστήματα:

Οσφρητικό, Οπτικό, Ακουστικό, Γευστικό,
Απτικό, Αιθουσαίο, Ιδιοδεκτικό

Κεντρικό Νευρικό Σύστημα

Εγώ και η Διαταραχή Αισθητηριακής Επεξεργασίας



Πως το αισθουσαίο σύστημα μπορεί να επηρεάσει τον λόγο και την ομιλία.



Γράφει ο Τάσος Μώκας,

Το αισθουσαίο σύστημα είναι το όργανο αυτό που βρίσκεται στον έσω ου και μας βοηθά να κινούμαστε στον χώρο και να αντιλαμβανόμαστε ότι γίνεται εκεί. Είναι υπεύθυνο για το να επιτρέπει στο άτομο να γνωρίζει την θέση του μέσα στον χώρο, την κίνηση, την ταχύτητα και διεύθυνση της κίνησης. Ανάλογα την λειτουργία ή την δυσλειτουργία του, επηρεάζει τον μυϊκό τόνο και κατά επέκταση στον έλεγχο της κεφαλής ενάντια στη βαρύτητα, συντονίζοντας πιο λεπτεπίλεπτα την κίνηση των ματιών, του κεφαλιού, του λαιμού και του σώματος.

Πολλές φορές στα θεραπευτήρια μας έρχονται παιδιά με καθυστέρηση του λόγου και της ομιλίας ή γενικότερες επικοινωνιακές δυσκολίες. Αυτά τα παιδιά μπορεί να έχουν μείνει πίσω σε επικοινωνιακό πλαίσιο, γιατί η ανασφάλεια τους μέσα στον χώρο, δηλαδή να κινηθούν με ασφάλεια μέσα σε αυτόν τους δημιουργεί μικρότερες επικοινωνιακές ανάγκες. Αυτά τα παιδιά λόγω ότι το << κινητικό>> τους κομμάτι δυσλειτουργεί, θα τα δούμε να μπουσουλάνε λιγότερο ή να μην έχουν μπουσουλήσει, να αναζητούν π.χ. την μπάλα ή το φαγητό τους πιο στατικά ή καθόλου. Λόγω της περιορισμένης αισθητηριακής κίνησης μέσα στον χώρο αυτόματα είναι πίσω η βίωση της εμπειρίας μέσα από την κίνηση. Έτσι έχουν και πιο

περιορισμένο παιχνίδι και όπως γνωρίζουμε το παιχνίδι είναι το μέσον αυτό όπου τα παιδιά μαθαίνουν όλες τους τις δεξιότητες. Για να αντιληφτείτε έγκαιρα να ένα παιδί έχει δυσλειτουργία στο αισθουσαίο σύστημα μπορείτε να παρατηρήσετε μια σειρά από τα παρακάτω:

- Έντονη ζαλάδα όταν βρίσκονται σε κίνηση.
- Αποφεύγουν να τα αγκαλιάσετε ή έχουν έντονη αντίδραση
- Κάνουν εύκολα εμετό.
- Ζαλίζονται μέσα στο αυτοκίνητο.
- Αποφεύγουν να μπουσουλάνε και όταν το κάνουν δεν περνούν κάτω από αντικείμενα (καρέκλες, τραπέζια κ.α.)
- Έχουν τρόπο στα μάτια όταν τα σηκώνετε ψηλά.
- Κλαίνε όταν τα αλλάζετε για την πάνα.
- Κλαίνε όταν τους κάνετε απότομες κινήσεις.
- Ηρεμούν πολύ ή αναστατώνονται όταν τα νανουρίζεται στην αγκαλιά σας.
- Αποφεύγουν την τσουλήθρα ή κινητικές δραστηριότητες στην παιδική χαρά.
- Μπορεί να είναι επηρεασμένη και η σίτιση.
- Μπορεί να έχει έντονη υπνηλία.
- Δείχνει να έχει νυσταγμό στα μάτια.
- Είναι νευρικά σε καινούργιους χώρους.

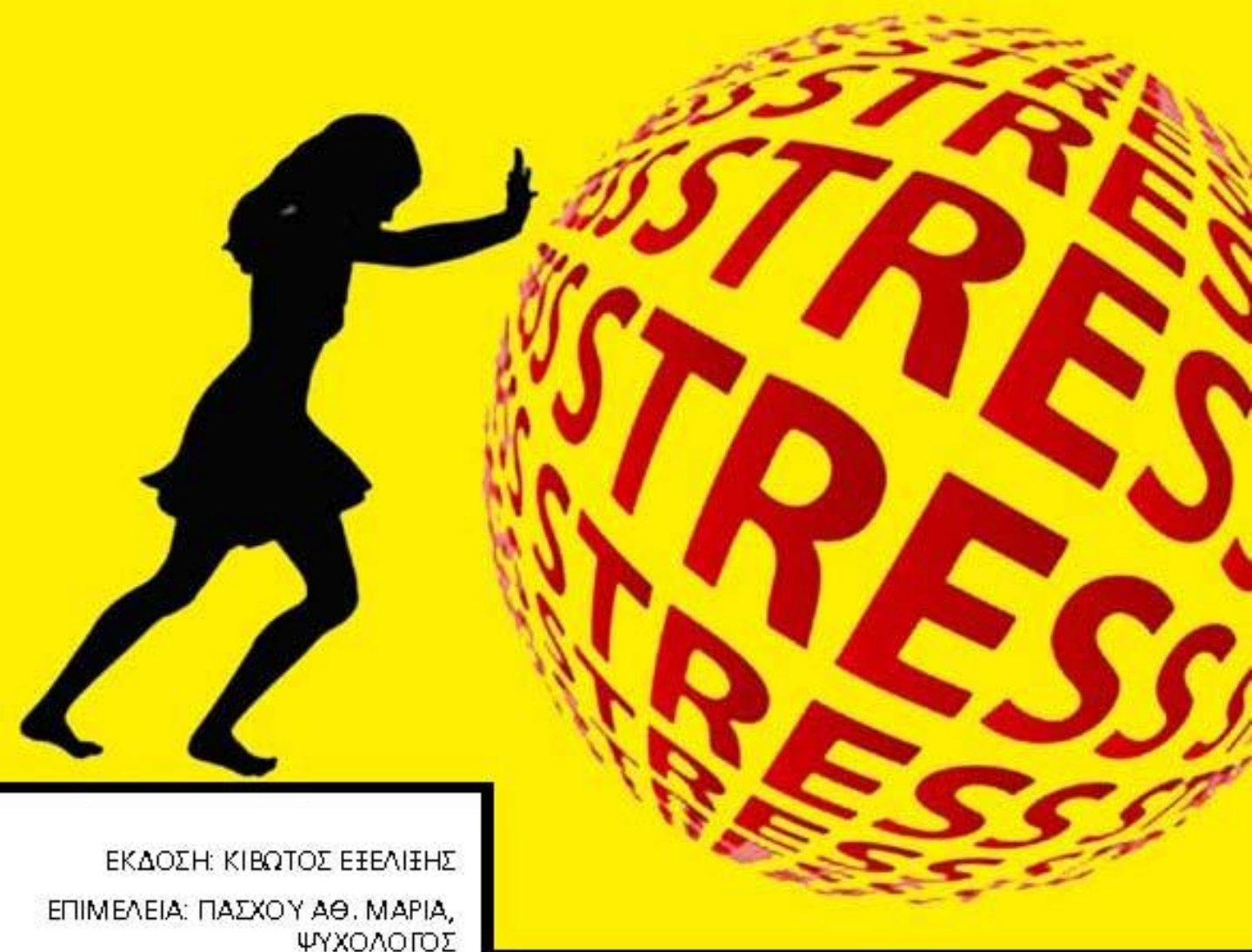
Αυτά είναι μια σειρά από συμπτώματα και αν παρατηρήσετε κάποια από αυτά, μπορείτε να επισκεφτείτε κάποιον εργοθεραπευτή ή λογοθεραπευτή που ειδικεύεται στην αισθητηριακή ολοκλήρωση. Αν έχουμε κάποια δυσλειτουργία στο αισθουσαίο σύστημα, σίγουρα αν δεν κάνουμε σωστό θεραπευτικό πλάνο τότε και η εξέλιξη του κάθε παιδιού δεν είναι η αναμενόμενη.



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

Μια αγχωτική εγκυμοσύνη έχει σημασία; Μπορεί να επηρεάσει την εξέλιξη του μωρού;

Γράφει ο Τάσος Μώκας

Όλοι μας έχουμε ακούσει για την επιλόχεια κατάθλιψη, αλλά μπορεί και να μην ξέρουμε ότι οι μητέρες έχουν μπορεί πιθανόν να έχουν καταθλιπτικές τάσεις, με κυριότερη συναίσθημα την ενοχή και πριν την γέννα. Η μητέρα αυτή έχει συνέχεια το μυαλό της στο αναπτυσσόμενο έμβρυο στη μήτρα της. Οι έρευνες μας κάνουν γνωστό ότι το μωρό θα εξελιχθεί από το τρόπο πώς τα γονίδια μας αλληλεπιδρούν με το περιβάλλον μας. Γνωρίζουμε όλοι μας ότι το περιβάλλον αρχίζει να επηρεάζει πριν από τη γέννηση το μωρό. Η σωστή πορεία της εγκυμοσύνης, έχει άμεσο αντίκτυπο στην πορεία του παιδιού αναπτυξιακά, άρα το συναίσθημα της μαμάς είναι ιδιαίτερα σημαντικό. Και εδώ θα μιλήσουμε και για τον μεγάλο μύθο που υπάρχει ανα την Ελλάδα και εντόνως σε κάποιες περιοχές με την φράση “της μύρισε”, που δεν στέκεται ερευνητικά αλλά ουσιαστικά δηλώνει την ανάγκη να κάνουμε το χατίρι της εγκύου και να μην στενοχωρηθεί. Έτσι και το έμβρυο δεν θα αναστατωθεί. Το άγχος ή η κατάθλιψη στις έγκυες γυναίκες μπορεί να επηρεάσουν την εξέλιξη του εγκεφάλου του μωρού. Αυτό το άγχος, με τη σειρά του μεταφέρετε στο παιδί με μεγαλύτερο κίνδυνο αυτό να έχει άγχος, κατάθλιψη, αργή μάθηση ή προβλήματα συμπεριφοράς και διάσπαση προσοχής.

Εάν η έγκυος γυναίκα είναι στο 15 % του πληθυσμού με συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης αυτό διπλασιάζει τον κίνδυνο του παιδιού να έχει συναισθηματικά ή συμπεριφορικά προβλήματα. Ο κίνδυνος του παιδιού στην ηλικία των 13 ετών, να έχουν κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας πηγαίνει από περίπου 6% έως 12%. (Αυτό όμως γίνεται και με την επίδραση και άλλων παραγόντων όπως το κάπνισμα της μητέρας, η κατανάλωση αλκοόλ, το μορφωτικό επίπεδο, και την συναισθηματική κατάσταση της μετά τη γέννηση.) Οι έρευνες έχουν δείξει τα αποτελέσματα τους σε μια σειρά από διαφορετικούς τύπους στρες της εγκύου, όπως το άγχος και την κατάθλιψη. Αν αυτές ήταν εκτεθειμένες σε μεγάλη συναισθηματική πίεση, αυτό θα μπορούσε να έχει αντίκτυπο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου. Εδώ μπορούμε να αναφέρουμε και τον σημαντικό ρόλο του πατέρα στην στήριξη της μητέρας και της ανταπόκρισης σε όλη αυτή την διαδικασία. Ο τρόπος που το μωρό αναπτύσσεται στη μήτρα, ορίζει και την πορεία του αργότερα. Ο εγκεφαλος αυξάνεται 16 φορές σε μέγεθος κατά τη διάρκεια του δεύτερου μισού της κύησης και οι νευρικοί οδοί που αρχίζουν να σχηματίζονται επηρεάζονται από τα χημικά σήματα που λαμβάνονται από το αίμα της μητέρας (φανταστείτε ότι τα πρόωρα παιδιά δεν έχουν καν αυτή την δυνατότητα).

Η φροντίδα επίσης του νεογέννητου μωρού είναι εξίσου σημαντική, και μετέπειτα το περιβάλλον έχει σημασία πάρα πολύ. Η ποιότητα και η ευαισθησία της φροντίδας μετά τη γέννηση μπορεί να ενισχύσει ή να αμβλύνουν τις επιπτώσεις στην εξέλιξη του παιδιού πριν από τη γέννηση. Η πλαστικότητα του εγκεφάλου μας δίνει την δυνατότητα αυτή.

Τα παιδιά μπορεί να επηρεαστούν με διάφορους τρόπους από το στρες της μητέρας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Με ποιους τρόπους και σε ποιο βαθμό το κάθε παιδί μπορεί να επηρεαστεί εξαρτάται εν μέρει και από τη γενετική σύσταση του. Τα γονίδια μαζί με το περιβάλλον παίζουν το ρόλο τους. Ένα από αυτά είναι και η λειτουργία του πλακούντα. Γνωρίζουμε ότι η διάθεση της μητέρας μπορεί να επηρεάσει τη λειτουργία του πλακούντα. Εάν η μητέρα είναι περισσότερο ανήσυχη ή ορμόνη του στρες, κορτιζόλη, επηρεάζει την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού και την πορεία της εγκυμοσύνης. Γνωρίζουμε, επίσης, ότι αν η μητέρα έχει άγχος ή κατάθλιψη, ενώ είναι έγκυος, αυτό μπορεί να οδηγήσει σε γενετικές αλλαγές στο παιδί. Αυτά δεν είναι αλλαγές στην βασική ακολουθία του DNA σε κάθε γονίδιο, αλλά αλλαγές στον έλεγχο του κάθε γονιδίου, κατά πόσο ενεργοποιείται ή απενεργοποιείται. Είμαστε μόλις στην αρχή της κατανόησης όλων αυτών των μηχανισμών/ερευνών ότι πολλά βιολογικά συστήματα είναι πιθανό να εμπλέκονται πάρα πολύ. Οι δυσκολίες που μπορεί να έχει ένα παιδί που περνά αγχώδη τοκετό είναι:

Διαταραχές μάθησης

Διαταραχές οπτικής ή ακουστικής επεξεργασίας

Διαταραχές σίτισης

Διάσπαση προσοχής ή υπερκινητικότητα

Αγχώδης διαταραχές

Δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας
Προβλήματα λόγου και ομιλίας

Τα καλά νέα είναι ότι όλο και περισσότεροι επιστήμονες αρχίζουν και ειδικεύονται στο να βοηθήσουν πιο αποτελεσματικά τις νέες μαμάδες. Αυτό που διερευνούμε οι επιστήμονες, όπως και στην περίπτωση των συσπάσεων της μήτρας ή την ρήξη πλακούντα είναι αν είναι αποτέλεσμα μόνο δυσκολιών που αναφέραμε παραπάνω ή άλλων γενετικών ανωμαλιών.



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

Αυτισμός στο παιδί: Ποιο ρόλο παίζει η ηλικία του πατέρα



Δεν διαθέτουν μόνο οι γυναίκες το περίφημο «βιολογικό ρολόι» που επηρεάζει την αναπαραγωγική τους ζωή, αφού φαίνεται πως κάποιον αντίστοιχο «μηχανισμό» έχουν και οι άνδρες και μάλιστα εμπλέκεται στις πιθανότητες να εκδηλώσει το παιδί τους **αυτισμό**, δείχνει μια νέα αμερικανική επιστημονική μελέτη.

Όπως υποδεικνύουν τα στοιχεία των ερευνητών από το Πανεπιστήμιο Mount Sinai της Νέας Υόρκης, η απόκτηση παιδιού είτε σε πολύ μικρή είτε σε πολύ μεγάλη ηλικία συσχετίζεται με αυξημένες πιθανότητες να εκδηλώσει το παιδί **κοινωνικές διαταραχές**, από κακές επικοινωνιακές δεξιότητες μέχρι διαταραχές του αυτιστικού φάσματος.

Συγκεκριμένα, «επικίνδυνη» κρίθηκε από τους ερευνητές η ηλικία **25 και κάτω και 51 και άνω**.

Ένα εξαιρετικά παράδοξο εύρημα της μελέτης ήταν ότι τα παιδιά των πολύ μικρών ή πολύ μεγάλων μπαμπάδων είχαν την τάση να είναι **πιο προχωρημένα** από τους συνομηλίκους τους κατά τη **βρεφική και πρώτη παιδική** ηλικία, ωστόσο αργότερα, μέχρι να φτάσουν στην **εφηβεία**, έχαναν σταδιακά αυτό το προβάδισμα και τελικά **έμειναν πίσω**.

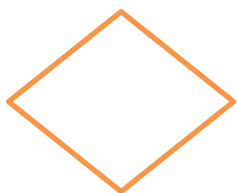
Να σημειωθεί ότι η μελέτη **δεν** εντόπισε κάποια συσχέτιση ανάμεσα στην ηλικία της **μητέρας** και στις κοινωνικές διαταραχές στα παιδιά.

«Η μελέτη μας δείχνει ότι οι

κοινωνικές δεξιότητες είναι ένας **τομέας-κλειδί** που επηρεάζεται από την ηλικία του πατέρα» δηλώνει η Μαγκνταλένα Τζανέκα από το Κέντρο Σίβερ Έρευνας και Θεραπείας του Αυτισμού του πανεπιστημίου.

«Ήταν ενδιαφέρουσα η παρατήρηση ότι η ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων ήταν διαφορετική στα παιδιά τόσο των μεγαλύτερων όσο και των μικρότερων σε ηλικία μπαμπάδων» συμπληρώνει η ερευνήτρια.

Οι γενετικές αναλύσεις που πραγματοποίησαν οι ερευνητές επιβεβαίωσαν ότι οι επιδράσεις στις κοινωνικές δεξιότητες ήταν κατ'εξοχήν **γενετικές και όχι περιβαλλοντικές** και μάλιστα ήταν εντονότερες όσο αυξανόταν η ηλικία του πατέρα. «Αυτό υποδεικνύει ότι οι μηχανισμοί που οδηγούν στα συγκεκριμένα αποτελέσματα είναι ενδεχομένως **διαφορετικοί** στα δύο άκρα του εύρους της ηλικίας του πατέρα» εκτιμά η Τζανέκα, συμπληρώνοντας πως «αν και το συμπεριφορικό προφίλ των παιδιών ήταν παρόμοιο, οι υποκείμενες αιτίες ίσως διαφέρουν πολύ σε καθεμιά από τις δύο περιπτώσεις».



Ας διαβάσουμε

ΚΑΙ ΑΥΤΟ!

Ψύχωση και Κάνναβη:

Ένας κακός συνδυασμός. Άνθρωποι που έχουν διαγνωστεί ότι πάσχουν από ψυχωτικές διαταραχές και είναι τακτικοί χρήστες κάνναβης, θα πρέπει να δώσουν μια σκληρότερη και μακρύτερη χρονικά μάχη για να διατηρήσουν την ψυχική τους υγεία. Θα χρειαστούν περισσότερες ημέρες νοσηλείας σε ψυχιατρικό τμήμα, ενώ η ανταπόκρισή τους στην αντιψυχωσική αγωγή θα είναι πιο φτωχή. Άτομα που πάσχουν από ψυχωτικές διαταραχές (όπως η σχιζοφρένεια ή η διπολική διαταραχή) ή εκδήλωσαν ένα πρώτο ψυχωτικό επεισόδιο, πρέπει να μένουν μακριά από την κάνναβη, το αλκοόλ, να κρατούν ένα σωστό πρόγραμμα ύπνου και άσκησης και να αποφεύγουν την πολλή καφεΐνη.

10



ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΙΩΑΝΝΙΝΑ
10-12 | **ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ**
2017

**ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΔΗΜΟΥ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΤΕΙ ΗΠΕΙΡΟΥ



ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ
ΙΔΡΥΜΑ
ΑΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ



ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ
ΔΗΜΟΥ
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ



ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ
ΛΟΓΟΠΑΘΟΛΟΓΩΝ
ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ
ΕΛΛΑΔΟΣ

Ακαδημίας 91-93, Αθήνα
Τηλ.: 210 3848362 | Fax: 210 2519691
E-mail: info@selle.gr
Site: www.selle.gr

site www.synedrioselle.gr
e-mail info@synedrioselle.gr

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ: 210 3848362

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ



abc toys

ΕΙΔΗ ΛΟΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ & ΕΡΓΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΜΑΘΗΣΙΑΚΩΝ ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ
ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΣ ΚΕΝΤΡΩΝ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

The Special Needs Experts

• λόγος • γραφή • μάθηση • ανάπτυξη • εξέλιξη
• παιχνίδι • δημιουργία • κίνηση • παρέμβαση

www.abctoys.gr



ΚΙΒΩΤΟΣ ΕΞΕΛΙΞΗΣ ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΩΝ ΘΕΡΑΠΕΙΩΝ

Πάροδος Ολύμπου 9

Ηγουμενίτσα

Τ. 26650 21186

Γεωργίου Παπανδρέου 18

Ιωάννινα

Τ. 26513 10319

Ε. kivotosexelisis@yahoo.gr

W. <http://kivotosexelisis.gr>

Ε. [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>