

Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

ΤΕΥΧΟΣ 15/ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2011



Σημείωμα του εκδότη

ΑΝΤΙΤΙΜΟ ΕΝΟΧΗΣ Ή Η ΕΝΟΧΗ ΤΟΥ ΑΝΤΙΤΙΜΟΥ;

Οικονομική κρίση σε τί; Στην οικονομική χρήση. Σε μία ζωή παρεξηγημένης «εσημερίας» (με την κατάθλιψη όμως από την άλλη νόσο της εποχής μας) και με όλη την παραφροσύνη που μας αρέσει να χρησιμοποιούμε στον νεοελληνικό τρόπο σκέψης μας, η απώλεια της οικονομικής πολυχρησίας για πολλούς σημαίνει μέχρι και αυτόχειρο θάνατο!



Εξαγοράζοντας την αγάπη λοιπόν στα μάτια ενός παιδιού..... Βάζουμε στο μυαλό του παιδιού τον ενήλικο παραμορφωμένο και δυστυχισμένο τρόπο σκέψης μας που τόσο μα τόσο ανεπαρκείς μας έκανε!

Με δώρα μετριέται η αγάπη του ζευγαριού και με ηλεκτρονικό παιχνίδι μετριέται η αγάπη της οικογένειας με το παιδί; Αυτή είναι η χαρά της ζωής που ζούμε;

Πόσο φοβόμαστε αυτά τα χρωματιστά αντιαισθητικά χαρτάκια με τους αριθμούς επάνω που προσκυνήσαμε σαν Θεό! Ξεχάσαμε ότι αυτά τα χαρτάκια τα φτιάξαμε απλά εμείς οι κοινοί θνητοί για να είναι απλά το μέσο κατανάλωσης φυσικών προϊόντων και τα ανταλλάξαμε στην ενήλικη-ανήλικη αλάνα της συναισθηματικής μνήμης μας με την ζωή μας. Το γνωστό ρητό «ζούμε για να δουλεύουμε και δεν δουλεύουμε για να ζούμε»!

Η γιαγιά μου μου έλεγε ότι το χρήμα είναι μία από τις μορφές του διαβόλου που λέγεται «μαμωνάς» καθώς επίσης και το ότι είναι το μέσον ανταλλαγής αυτού που θα φθαρεί. Ο μπαμπάς μου με έμαθε ότι λεφτά που δεν έβγαλες με τον κόπο σου μην τα ψάχνεις γιατί θα τα χάσεις χωρίς να τα χαρείς (ο ορισμός για εμένα της τιμότητας). Η μάνα μου με έμαθε ότι το να έχεις χωρίς να έχει και ο διπλανός σου είναι αμαρτία. Η ψυχολογία με έμαθε ότι τα λεφτά είναι μία αξία αλλά όχι η αξία.

Ένα μέσο εξαγοράς τα λεφτά... και αν για εμάς τους ενήλικες είναι πια –φοβάμαι– θέσφατο, μάθαμε να βάζουμε και στα μυαλά των –ανυπεράσπιστων να έχουν δική τους εμπειρική άποψη– παιδιών μας την εξαγορά ως τρόπο ζωής: «Αν είσαι καλό παιδί θα σου πάρω σουβλάκι», «αν είσαι καλό παιδί θα πάρεις αυτοκόλλητο», «αν το κάνεις θα σου δώσω μπισκότο», «αν δεν το κάνεις δεν θα σου πάρω δώρο τα Χριστούγεννα», «αν δεν είσαι καλό παιδί θα σου πετάξω το παιχνίδι που σου πήρα», «σου έφερα ένα παιχνίδι γιατί σε αγαπάω», «στεναχωρείς την θεία που σου πήρε το παιχνίδι;», «μα εγώ σου πήρα καινούργιο παιχνίδι και μου λες ότι δεν σε αγαπάω;».

Χωρίς ακριβά δώρα δοκιμάζεται η αγάπη στο ζευγάρι! Και εάν υπάρχει κερδίζει! Χωρίς ηλεκτρονικό παιχνίδι δοκιμάζεται η αγάπη του γονιού με το παιδί! Και εάν υπάρχει κερδίζει!

Πόσοι εξαγοράσαμε με μαγικά χαρτάκια (ευρώ) το αγαπημένο μας πρόσωπο λόγω της αδυναμίας μας να του πούμε απλά ότι «είμαι τυχερός/η που σε έχω ταίρι!»! Πόσοι εξαγοράσαμε με μαγικά χαρτάκια (ευρώ) το παιδί μας λόγω της αδυναμίας μας να του πούμε απλά ότι «είμαι τυχερός/η που σε έχω γιο/ κόρη»!

«Και τώρα; Τι θα απογίνομεν χωρίς τους βαρβάρους;» ρωτάει ο Καβάφης. «Θα ήταν κάποια λύση!»

«Και τώρα; Τι θα απογίνομεν χωρίς τον μαμωνά;» διερωτώμαι. «Με απάλασσε από πολλά. Ήταν το σημαντικότερο άλλοθι της ζωής μου! Τον έκανα Θεό! Ήταν η λύση!».

Δεν πεινάμε για φαγητό! Χορτάτοι είμαστε! Και αν δεν είμαστε, μια αγκαλιά είμαστε, μία κοινότητα και θα βοηθήσουμε σε πείσμα των αδηφάγων λίγων! Πεινάμε για αγάπη, για αποδοχή και για σεβασμό! Και σε αυτό δεν βοηθάμε –φοβάμαι– ούτε οι ίδιοι τον εαυτό μας!

Μακάρι το φλουρί της βασιλοπίπτας φέτος να έγραφε επάνω «σε αγαπάω» και ας ήταν και μπακιρένιο....

Καλή Χρονιά σε όλους! Με αγάπη, αποδοχή και σεβασμό για αυτό το μικρό ανταρτάκι που είναι το παιδί μας και που κατανοεί το τι είναι το ευρώ όσο και εμείς τι είναι ο αλγόριθμος που θα πληρώσουμε....

Σε αυτό το τεύχος

Σημείωμα του εκδότη	1
Άρθρα	2-5
Θέματα πληροφόρησης	6
Η στήλη του παιδιού	7-8

Ειδικά σημεία ενδιαφέροντος

- ◆ Συναισθηματική Ανάπτυξη των παιδιών
- ◆ Πότε και πώς θα μιλήσω στο παιδί μου για το σύνδρομο Asperger
- ◆ Φροντίδα εαυτού
- ◆ Απόψεις γονέων
- ◆ Βιβλιοθήκη γονέων
- ◆ Παραμύθι
- ◆ Ανέκδοτα
- ◆ Τί είναι Αγάπη
- ◆ Εφ ηβεία
- ◆ Τα λιπίδια

Συναισθηματική Ανάπτυξη

Σαμαρά Ναταλία, Ψυχοπαιδαγωγός,
ΨΥΧΟΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ

Χαρά, λύπη, θυμός. Τρία βασικά συναισθήματα που βιώνουμε όλοι κάποια στιγμή στη ζωή μας και είμαστε ικανοί να παρατηρήσουμε σε άλλους ανθρώπους. Συχνά, τα ίδια συναισθήματα βιώνουν και τα παιδιά καθημερινά στις αλληλεπιδράσεις τους. Η συναισθηματική ανάπτυξη, η οποία είναι άμεσα συνυφασμένη με τη γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη ενός παιδιού, αποτελεί τη βάση για την διαμόρφωση και την εξέλιξη μιας ψυχικά υγιούς προσωπικότητας. Η αντίληψη, η κατανόηση, και η επεξεργασία των ερεθισμάτων σε ένα περιβάλλον, καθώς και η έμπρακτη συμπεριφορά στο εκάστοτε κοινωνικό πλαίσιο πλαισιώνονται από γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές λειτουργίες. Συγκεκριμένα η αντιληπτική ικανότητα ενός ανθρώπου είναι ένας γνωστικός μηχανισμός που συνδέεται αμφίδρομα με το συναίσθημα.

Η κοινωνική ανάπτυξη ξεκινά με την ασφαλή προσκόλληση (έναν σταθερό συναισθηματικό δεσμό βρέφους-μητέρας) και είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την μετέπειτα συναισθηματική ανάπτυξη ενός παιδιού. Σύμφωνα με τη Θεωρία του Νου, η ικανότητα ενός ανθρώπου να κατανοήσει στον εαυτό του και στους άλλους κοινωνικές καταστάσεις (π.χ. επιθυμίες, πεποιθήσεις, προθέσεις και συναισθήματα) προέρχεται από την αλληλεπίδραση γνωστικών, κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Με την κατάκτηση αυτών των μηχανισμών ένας άνθρωπος λειτουργεί αποτελεσματικότερα στη ζωή του και γίνεται πιο επιδέξιος στην επικοινωνία και τις σχέσεις του.

Από την δεκαετία του '80 ερευνητές και ψυχολόγοι έδωσαν την πρέπουσα σημασία στην συναισθηματική ανάπτυξη εξελικτικά και διαμόρφωσαν απόψεις και εκπαιδευτικό υλικό γύρω από την συναισθηματική νοημοσύνη. Ο ορισμός που δίνεται από ερευνητές για τη συναισθηματική νοημοσύνη είναι: «*η πνευματική ικανότητα ενός ατόμου να κατανοεί, να εκφράζει, να μεταβιβάζει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα*». Εδώ, αξίζει να σημειωθεί πως η συναισθηματική νοημοσύνη διδάσκεται και εμπλουτίζεται καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής. Τα συναισθήματα είναι αναγκαία για την επιβίωση μας, επηρεάζουν τη συμπεριφορά μας και μας βοηθούν στην επίτευξη των στόχων μας. Για να



αναδυθούν τα συναισθήματα στον άνθρωπο είναι απαραίτητη η ωρίμανση του νευρικού συστήματος και η συμμετοχή του στο κοινωνικό περιβάλλον.

Πληθώρα ερευνών προτείνουν πως πρώτοι μηχανισμοί συναισθημάτων διαφαίνονται σχεδόν από τη βρεφική ηλικία. Από τον **6ο μήνα** παρίστανται πιο ώριμα συναισθήματα και συνδέονται με νόημα σε κοινωνικές καταστάσεις π.χ. χαμόγελο, μορφασμοί. Αυτά αποδίδονται με τη μορφή μη λεκτικής επικοινωνίας και συνήθως δηλώνουν ξάφνιασμα, χαρά, αγδία.

- Στους **2,5 περίπου μήνες** υπάρχει εκδήλωση του κοινωνικού χαμόγελου, στους **4 μήνες περίπου** εμφανίζεται η έκπληξη, ο θυμός, το ενδιαφέρον, η θλίψη και το γέλιο, και στους **6 μήνες** ο φόβος. Από **2 ετών** εμφανίζονται ακόμη περισσότερα συναισθήματα διαμέσου του συμβολικού παιχνιδιού (παιχνίδι με αντικείμενα, παιχνίδι ρόλων με κούκλες, playmobil κτλ.). Οι πλέον ώριμες συναισθηματικές δεξιότητες όπως η ενσυναίσθηση (δηλ. να κατανοούν τα συναισθήματα άλλων) και ο έλεγχος των συναισθημάτων διακρίνονται στην **προσχολική ηλικία**. Σε αυτή την ηλικία το συμβολικό παιχνίδι έχει πρωτεύοντα ρόλο. Το συμβολικό παιχνίδι είναι ενισχυτής για τη συναισθηματική ανάπτυξη και την δημιουργικότητα. Ακόμη, μέσω του συμβολικού παιχνιδιού τα παιδιά εκφράζουν τους φόβους και τις αδυναμίες τους. Είναι σημαντικό λοιπόν οι γονείς να τους στηρίζουν σε αυτό και να μην τα εμπαίζουν/κοροιδεύουν για το φαντασικό τους παιχνίδι.

Πώς ενισχύουμε τη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών?

- ☺ **Έχουμε επίγνωση των συναισθημάτων μας.** Είμαστε σε θέση να αναγνωρίσουμε πότε βιώνουμε ένα συναίσθημα, να το ονοματίσουμε και να λάβουμε υπόψη την εκδήλωσή των συναισθημάτων των άλλων.
- ☺ **Διαχειριζόμαστε τα συναισθήματα μας.** Τα παιδιά μαθαίνουν από εμάς και λειτουργούμε ως πρότυπα για αυτά. Αν θέλουμε να μάθουν να ελέγχουν τα συναισθήματά τους είναι απαραίτητο να το κάνουμε εμείς πρώτα.
- ☺ **Δίνουμε την ευκαιρία στο παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του.** Ένα παιδί έχει περισσότερο ανάγκη τους γονείς του όταν νιώθει θυμωμένο, λυπημένο ή φοβισμένο. Τα αρνητικά συναισθήματα κάμπτονται όταν τα παιδιά μπορούν να τα ονομάσουν, να μιλήσουν γι αυτά και να νιώσουν πως τα καταλαβαίνουμε.
- ☺ **Ακούμε, βλέπουμε προσεκτικά και καθοδηγούμε.** Ακούμε προσεκτικά το παιδί χωρίς να χρησιμοποιούμε εκφράσεις « δεν πρέπει» για το πως σκέφτεται ή αισθάνεται. Κατανοούμε και αποδεχόμαστε τα αρνητικά συναισθήματα (π.χ. θυμός) ή τις αρνητικές σκέψεις και υπενθυμίζουμε πως είναι φυσιολογικό να τα έχει. Κάποιες φορές μπορεί να μην είναι σε θέση να μας μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. Σεβόμαστε τη σιωπή τους και παρατηρούμε σωματικές ενδείξεις όπως τη γλώσσα του σώματος. Προσπαθούμε με τη φαντασία μας να δούμε την κατάσταση με τα μάτια του παιδιού. Οι συναισθηματικές ανάγκες δεν είναι ίδιες για όλους π.χ. Το παιδί μπορεί να στεναχωριέται ή να θυμώνει για κάτι που για εμάς είναι ασήμαντο ή και το αντίστροφο! Είναι καλό να χρησιμοποιούμε τον λόγο και να επαναλάβουμε ήρεμα και όχι επικριτικά αυτό που μας λέει το παιδί. Ακόμη είναι πολύ σημαντικό να έχουμε υπόψη μας πως τα παιδιά εισπράτουν και παρατηρούν και τη δική μας γλώσσα του σώματος!

(συνέχεια)

- ☺ **Βοηθάμε τα παιδιά να εκφραστούν λεκτικά.** Δίνουμε ονόματα στα συναισθήματα και χαρακτηρίζουμε τις καταστάσεις. Πολλές φορές τα συναισθήματα είναι ανάμεικτα. Όταν κάτι γίνεται συγκεκριμένο, με όρια, παίρνει την πραγματική του υπόσταση και μετατρέπεται σε κάτι φυσιολογικό. Είναι αποδεδειγμένο πως όταν μιλάμε για τα συναισθήματα μας ηρεμεί το νευρικό μας σύστημα.
- ☺ **Βάζουμε όρια και βοηθάμε στην επίλυση προβλημάτων.** Συνήθως το πρόβλημα είναι μια κακή συμπεριφορά και όχι το πως νιώθει το παιδί.
- ☺ **Θέτουμε τα όρια και βοηθάμε τα παιδιά να ορίσουν τους στόχους τους (τι είναι αυτό που θέλουν να πετύχουν).** Ενθαρύνουμε το παιδί να βρει τις δικές του απαντήσεις και σκεφτόμαστε πιθανές λύσεις. Όταν μας προτείνουν μια λύση το

συζητάμε, δεν το απορρίπτουμε, καθώς έτσι ενισχύουμε την αυτοπεποίθησή τους. Αν το παιδί δεν πετύχει να βρει μια λύση τότε το βοηθάμε να δει σε τι απέτυχε και συζητάμε τις εναλλακτικές.

- ☺ **Μοιραζόμαστε τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας.** Είναι απαραίτητο να δουν τα παιδιά πως και εμείς πονάμε, θυμώνουμε και φοβόμαστε. Αν αισθανθούμε πως θέλουμε να κλάψουμε μπροστά στο παιδί το κά-νουμε. Με αυτό τον τρόπο του δείχνουμε την ανθρώπινη αδύναμη πλευρά μας και το ενισχύουμε στον δικό του χρόνο να εκφραστεί.

- ☺ **Δείχνουμε την αγάπη μας.** Είτε λεκτικά ή σωματικά (μια αγκαλιά, ένα χάδι) επιβεβαιώνουμε στο παιδί (μικρό ή μεγάλο) το ενδιαφέρον και την αγάπη μας.

Σύμφωνα με έρευνες, παγκόσμια όλα τα παιδιά νιώθουν έξι βασικά συναισθήματα: χαρά, λύπη, φόβο, θυμό, έκπληξη, και ντροπή. Είναι σημαντικό να ενισχύσουμε την ικανότητα των παιδιών να τα αναγνωρίζουν, να τα εκφράζουν, και να τα διαχειρίζονται σωστά. Οι συναισθηματικές δεξιότητες έχουν αποδειχθεί πως οδηγούν τους ανθρώπους στην καλύτερη επικοινωνία στις διαπροσωπικές τους

Το συμβολικό παιχνίδι είναι ενισχυτής της συναισθηματικής ανάπτυξης και της δημιουργικότητας του παιδιού.

σχέσεις και σε μια καλύτερη ποιότητα ζωής.

«Πότε και πώς θα μιλήσω στο παιδί μου για το Σύνδρομο Asperger» Δέκα βασικές οδηγίες από την Cathrine Faherty

Επιμέλεια-Μετάφραση Παναγιώτης Κοκμοτός, Λογοθεραπευτής Προσέγγισης



Στο άρθρο αυτό δίνονται δέκα διαφορετικές συμβουλές που θα βοηθήσουν τους γονείς και τους θεραπευτές στην προσπάθεια τους να κάνουν στο παιδί, έφηβο ή ακόμα και στον ενήλικα μια πρώτη κουβέντα για το γεγονός ότι έχει αυτισμό. Οι συμβουλές αυτές προορίζονται για άτομα με αυτισμό που έχουν λεκτική επικοινωνία και θα μπορούσαν να ωφεληθούν από αυτού του είδους τη στρατηγική.

- 1. ΟΙΚΕΙΟΤΗΤΑ:** Η «οικειότητα» κάνει τα πράγματα πιο εύκολα για τους ανθρώπους με Σύνδρομο Asperger (αλλά και για όλους μας!). Καλό είναι να ακούει το παιδί σας εσάς και άλλα μέλη της οικογένειας να χρησιμοποιείτε λέξεις όπως «αυτισμός» ή «Σύνδρομο Asperger» ή «αυτιστικό φάσμα», ως μέρος της καθημερινής συζήτησης. Δε χρειάζεται απαραίτητα να δώσετε έναν ορισμό στη λέξη όταν μιλάτε, απλά αφήστε το αρχικά να την ακούσει, ή να δει στο στίπτι σας βιβλία που να περιέχουν τις λέξεις αυτές.
- 2. ΚΑΤΑΛΛΗΛΗ ΣΤΙΓΜΗ:** Κάποιοι συστήνουν ότι η στιγμή που θα μιλήσετε στο παιδί σας πρέπει να συμπίπτει με τη στιγμή που ΕΣΕΙΣ οι ίδιοι μαθαίνετε ότι βρίσκεται εντός του αυτιστικού φάσματος, αν και πολλοί γονείς προτιμούν να δώσουν χρόνο στους εαυτούς τους να αφομοιώσουν και να το αποδεχτούν. Ορισμένοι γονείς έχουν μιλήσει για το Σύνδρομο Asperger στο πεντάχρονο παιδί τους. Άλλοι περιμένουν ώσπου το παιδί να γίνει επτά ή οκτώ χρονών. Πολλοί το είπαν

για πρώτη φορά στο παιδί τους στην ηλικία των εννιά ή των δέκα ή ακόμα και αργότερα. Ακολουθήστε το ένστικτο σας.

Ίσως θα ήταν καλό να διαβάσετε το κείμενο της Laurel Falvo (στα Αγγλικά), μητέρας δύο γιών με Σύνδρομο Asperger σχετικά με τη δική της εμπειρία όταν μίλησε στους γιους της για το Σύνδρομο Asperger. Μπορείτε να το βρείτε στο διαδίκτυο πληκτρολογώντας www.thegraycenter.org. Ο τίτλος είναι: Explaining a Diagnosis/Introducing Asperger's Syndrome.

3. ΑΚΟΥΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ : Αν δεν το έχετε ήδη κάνει, θα ξέρετε στα σίγουρα ότι είναι ώρα να μιλήσετε στο παιδί σας όταν εκείνο πει ή κάνει κάτι που να δείχνει ότι έχει προσέξει ότι είναι διαφορετικό ή που να δείχνει ότι νιώθει διαφορετικό. Φυσικά μπορεί να μην ρωτήσει απευθείας. Για παράδειγμα ένα επτάχρονο αγοράκι γύρισε σπίτι μετά το σχολείο και είπε στη μητέρα του «να μου αγοράσει ένα καινούργιο εγκέφαλο!». Να θυμάστε ότι πριν εκφράσει κάτι σε εσάς δυνατό μπορεί αυτό να τριγυρνάει στο μυαλό του για αρκετό καιρό. Για ορισμένα παιδιά μπορεί να χρειαστούν πολλές συζητήσεις μέσα στον επόμενο χρόνο ή χρόνια ώσπου να ενστερνιστούν ή ακόμα και να θυμηθούν αυτήν την πληροφορία. Για άλλα κάνει αμέσως «κλικ» και αισθάνονται μια ανακούφιση.

4. ΠΡΙΝ ΤΗΝ ΕΦΗΒΕΙΑ: Ορισμένοι γονείς δεν έχουν καμία ένδειξη ότι το παιδί τους αναρωτιέται για τον εαυτό του σε σχέση με τους συνομηλίκους του. Σε κάθε περίπτωση είναι καλύτερα να του μιλήσετε πριν από την εφηβεία ακόμα και αν δεν σας ρωτήσει και δε δείχνει να αναρωτιέται. Το να περιμένετε «να μεγαλώσει» για να μιλήσετε στο παιδί σας μπορεί να το κάνει δυσκολότερο και για τους δυο σας.

(Συνέχεια)

Όπως κάθε έφηβος, έτσι και το παιδί σας θα έχει πολλά πράγματα να συνηθίσει σε αυτή την περίοδο της ζωής του. Οι περισσότεροι έφηβοι δεν εκτιμούν το να τους λένε οι γονείς τους κάτι που θα ένιωθαν άβολα να ακούσουν σε εκείνη τη φάση, ειδικά αν σχετίζεται με τη διαφορετικότητα τους. Φυσικά αν μόλις ανακαλύπτετε ότι το παιδί σας έχει από σύνδρομο Asperger και αυτό βρίσκεται ήδη στην εφηβεία δεν είχατε την επιλογή να του το πείτε όταν ήταν μικρότερο. Σε αυτή την περίπτωση είναι καλύτερο να μην περιμένετε περισσότερο για να του το πείτε. Είναι μια πληροφορία που πρέπει απαραίτητως να έχει καθώς προσπαθεί να βγάλει νόημα από τις καθημερινές του εμπειρίες.

5. ΕΤΟΙΜΑΣΤΕ ΛΙΣΤΕΣ/ ΔΩΣΤΕ ΠΡΟΟΠΤΙΚΗ: Βοηθήστε το να συνειδητοποιήσει ότι κάθε άτομο έχει δυνατά σημεία και αδυναμίες. Βοηθήστε το να δημιουργήσει τη δικιά του προοπτική για τα δυνατά του σημεία και τις αδυναμίες του, να κατανοήσει πλήρως ότι δεν είναι το μόνο που έχει αδυναμίες...αλλά ούτε και δυνατά σημεία. Με τη βοήθεια του παιδιού σας γράψτε τα ονόματα κάθε μέλους της οικογενείας (και/ή κάθε άλλου σημαντικού παιδιού ή ενήλικα) σε διαφορετικά κομμάτια χαρτί. Χαράξτε μια κάθετη γραμμή στο κέντρο του χαρτιού. Βάλτε ένα τίτλο στις δύο πλευρές του χαρτιού. Αφιερώστε τη μία μεριά στα δυνατά σημεία, αυτά που το άτομο κάνει καλά, και την άλλη στις αδυναμίες, αυτά στα οποία χρειάζεται βοήθεια. Κάντε μια λίστα για κάθε άτομο και τέλος φτιάξτε και μία με το όνομα του παιδιού σας. Αφού βάλετε κάποια δυνατά και κάποια αδύνατα σημεία και στις δύο πλευρές του χαρτιού, γράψτε «σύνδρομο Asperger» ή «αυτισμός» στη λίστα με τα δυνατά σημεία. Χρησιμοποιείστε τον όρο που καλύτερα περιγράφει το παιδί σας ή τον όρο με τον οποίο εσείς αισθάνεστε καλύτερα. Όταν προσθέτετε το σύνδρομο Asperger (ή τον όρο που εσείς χρησιμοποιείτε) στη λίστα, εξηγήστε ότι ένας από τους λόγους που έχει ορισμένα από τα δυνατά του σημεία (εξαιρετική μνήμη, είναι άριστος στην ορθογραφία κτλ.) είναι γιατί έχει σύνδρομο Asperger, που είναι ένα ακόμα στοιχείο του που θα μπορούσε να θεωρηθεί ως δυνατό σημείο. Ύστερα από τη συζήτηση για τα δυνατά σημεία, προσθέστε το σύνδρομο Asperger και στη λίστα των αδύνατων σημείων. Εξηγήστε ότι τα αδύνατά του σημεία (γραφικός χαρακτήρας, το να κάνει φίλους κτλ.) οφείλονται στο γεγονός ότι το σύνδρομο Asperger επηρεάζει άλλες δεξιότητες που κάνουν τις δραστηριότητες αυτές πιο δύσκολες. Θυμηθείτε να αναφερθείτε στις λίστες με τα αδύνατα σημεία που φτιάξατε μαζί για άλλα άτομα. Δεν είναι μόνο του, όλοι έχουν αδύνατα σημεία...αλλά και δυνατά σημεία.

6. ΜΕ ΚΑΛΗ ΠΑΡΕΑ: Αν θέλετε, και αν ενδιαφέρει το παιδί, φτιάξτε μια λίστα με διάσημους ανθρώπους στην ιστορία αλλά και σύγχρονες προσωπικότητες που θεωρούνται ως έχοντες χαρακτηριστικά που σχετίζονται με το αυτιστικό φάσμα. Μπορείτε να φτιάξετε παρόμοιες λίστες δυνατών και αδύνατων σημείων για αυτούς τους διάσημους ανθρώπους. Για παράδειγμα, ο Αϊνστάϊν είχε μεγάλες δυσκολίες στο να κάνει φίλους και είχε πολύ περιορισμένο φάσμα ενδιαφερόντων. Προσέξτε να ξεκαθαρίσετε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι με σύνδρομο Asperger δεν είναι διάσημοι ή διανοητές. Για πληροφορίες ψάξτε στο διαδίκτυο.

7. ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΑΛΛΑ ΑΤΟΜΑ ΠΟΥ ΕΜΠΙΣΤΕΥΕΣΤΕ: Ορισμένοι γονείς προτιμούν να μιλήσει στο παιδί τους ένας έμπιστος φίλος ή θεραπευτής, ειδικά αν το νεοδιαγνωσθέν άτομο είναι έφηβος.

8. ΓΡΑΨΤΕ ΚΑΙ ΜΙΛΗΣΤΕ: Να θυμάστε ότι η ανάγνωση βοηθάει στην ευκολότερη κατανόηση νέων πληροφοριών για τους περισσότερους ανθρώπους με σύνδρομο Asperger. Μπορεί να πάρει το χαρτί μαζί του και να το διαβάσει ξανά και ξανά, με την ησυχία του. Καθίστε ο ένας δίπλα στον άλλον στον υπολογιστή και κάντε μια γραπτή συζήτηση, χωρίς να μιλάτε, πληκτρολογώντας εναλλάξ. Εναλλακτικά, μιλήστε όσο πληκτρολογείτε. Ρωτήστε το παιδί σας «Θέλεις μόνο να διαβάζεις ή να διαβάζεις και να ακούς συγχρόνως;». Γράψτε Κοινωνικές Ιστορίες™ για να εξηγήσετε ερωτήσεις που θα μπορούσε να έχει.

9. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΖΩΗΣ: Η αυτογνωσία είναι μια διαδικασία που συνεχίζεται σε όλη τη ζωή ενός ατόμου. Αυτό ισχύει για όλους. Μην προσπαθήσετε να εξηγήσετε ότι ξέρετε για το σύνδρομο Asperger στο παιδί σας με τη μία. Μιλήστε και γράψτε με ενθαρρυντικό και ήρεμο τρόπο. Να είστε απλοί, ξεκάθαροι και ευθείς. Αν δεν ξέρετε την απάντηση σε μια ερώτηση, πείτε το. Μπορείτε να ψάξετε την απάντηση μαζί. Συνεχίστε τη συζήτηση καθώς ο χρόνος περνά. Ίσως θα ήταν χρήσιμο να συμβουλευθείτε ένα βιβλίο, όπως αυτό της Catherine Faherty «Aspergers...What Does It Mean To Me?» (Τι σημαίνει για μένα. Για ενήλικες με σύνδρομο Asperger και για αυτούς που δουλεύουν για αυτούς, το βιβλίο «Life and Love: Positive Strategies for Autistic Adults» (Ζωή και αγάπη: Θετικές στρατηγικές για Αυτιστικούς Ενήλικες) της Zosia Zaks, αποτελεί εξαιρετική βιβλιογραφία.

10. ΑΥΤΟ-ΥΠΕΡΑΣΠΙΣΗ: Η αυτογνωσία είναι η βάση για να μπορέσετε να βοηθήσετε το παιδί σας να υπερασπίζεται τον εαυτό του καθώς μεγαλώνει. Πρέπει να καταλάβει τα δυνατά του και αδύνατα σημεία αλλά και τι το βοηθάει. Καθώς μεγαλώνει μάθετέ το πότε, από ποιόν και πως να ζητάει βοήθεια – αλλά και τι χρειάζεται. Η εκπαίδευση σημαντικών για τη ζωή του ανθρώπων θα είναι αναγκαία καθώς μεγαλώνει. Για ορισμένους ενήλικες, το να εκπαιδεύουν άλλους για τον αυτισμό με μόνο αλτρουιστικό σκοπό τη συμβολή στη βελτίωση της κοινωνίας γενικότερα, μπορεί να γίνει πηγή περηφάνιας και κατορθωμάτων αλλά και να δώσει νόημα στο σκοπό της ζωής ενός ανθρώπου.

Η ανακοίνωση της διαφορετικότητας σε ένα παιδί είναι ένα ζήτημα πολύ σημαντικό αλλά συγχρόνως ευαίσθητο και εξατομικευμένο που χρειάζεται πολύ προσεκτικούς και λεπτούς χειρισμούς. Είναι μια διαδικασία που μπορεί να απαιτήσει αρκετό χρόνο αλλά και προετοιμασία τόσο του ενήλικα όσο και του παιδιού. Γι'αυτό το λόγο πριν πάρετε την απόφαση να κάνετε αυτό το βήμα είναι πολύ σημαντικό να συμβουλευτείτε τον θεραπευτή του παιδιού σας ή έναν ειδικευμένο ψυχολόγο σε αυτά τα ζητήματα ώστε να αποφευχθούν ενδεχόμενα λάθη ή παρανοήσεις από τη μεριά του παιδιού.

Προτεινόμενη Βιβλιογραφία:

Σύνδρομο Asperger: Ένας Πλήρης Οδηγός, Tony Antwood

«Πρέπει να καταλάβει τα δυνατά του και αδύνατα σημεία αλλά και τι το βοηθάει.»

**ΞΕΡΑΙΤΕ ΟΤΙ...
ΞΕΡΑΙΤΕ ΟΤΙ...**

.... Τα παιδιά με σύνδρομο Asperger προτιμούν την παρέα με ενήλικες παρά με συνομηλίκους;

Φροντίδα Εαυτού

Επιμέλεια: Αλεξάνδρου Στράτος, Διευθυντής
Κέντρου ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Η μόνιμη ανησυχία και επωδός των γονέων: Να γίνει το παιδί μου «φυσιολογικό»! Τόσο αόριστο αλλά ταυτόχρονα και τόσο βασικό. Ας τροποποιήσουμε λίγο την ερώτηση: Λειτουργική ανεξαρτησία! Ας δούμε την πορεία της που θα ακολουθήσει αυτή η λειτουργική ανεξαρτησία και την εξέλιξή της από την πρώτη νηπιακή ηλικία μέχρι την μετ-εφηβεία στη ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΑΥΤΟΥ:

◇ Το βρέφος δεν ξέρει να φροντίζει συνειδητά τον εαυτό του. Μαθαίνει όμως γρήγορα. Αλήθεια, ως πού φτάνει η φροντίδα του εαυτού; Ας δούμε την εξέλιξη της φροντίδας εαυτού μέχρι να φτάσουμε έως την ανεξαρτησία σε αυτό τον τομέα όπως παρουσιάζεται στο VINE-LAND ADAPTIVE RESPONSES με πολύ απλό τρόπο. (Πολλά παιδιά θα καταφέρουν αυτά που αναφέρονται στα ορόσημα πολύ νωρίτερα. Εδώ παρατίθενται οι ανώτερες ηλικίες που αναμένουμε να εμφανιστούν οι αντίστοιχες δεξιότητες)

◇ Το βρέφος λοιπόν απλά ανοίγει το στόμα όταν του προσφέρουμε τροφή. Εξελισσόμενο τρώει στερεά τροφή (πχ μαγειρεμένα λαχανικά ή κομμένο κρέας) και πιπιλάει ή μασάει φαγητά που τρώγονται με το χέρι (πχ κράκερ, κουλουράκια, τoστ, ψωμί κλπ).

Μεγαλώνοντας πίνει από κούπα ή ποτήρι (πιθανά να λερωθεί) και όσον αφορά την τουαλέτα αρχικά δείχνει κατανοητά ότι τα έχει κάνει πάνω του (πχ δείχνει, βγάζει φώνημα, τραβά την πάνα κλπ). Στην σίτιση εξελίσσεται με το να τρώει μόνο του με κουτάλι (όπου όμως στην αρχή πιθανά να λερωθεί).

Ωριμάζοντας ρουφάει από καλαμάκι και εμφανίζει τις πρώτες δεξιότητες όσον αφορά τα ρούχα του με το να βγάζει ρούχο που είναι ανοιχτό μπροστά (πχ μπουφάν) χωρίς να χρειάζεται να ξεκουμπώσει κουμπί ή φερμουάρ. Καταφέρνει επίσης να σηκώνει ρούχα με ελαστική μέση (πχ βρακάκι ή φόρμα) και στη σίτιση τρώει μόνο του με πιρούνι με πιθανότητα αρχικά να λερωθεί και πίνει από κούπα ή ποτήρι, χωρίς να λερωθεί.

◇ Στην ηλικία των 3 ετών θα πρέπει να μπορεί να τρώει με κουτάλι χωρίς να λερώνεται και αποκτά έλεγχο σφιγκτήρων (κάνει τσίσα στην λεκάνη ή το δοχείο, ζητά να πάει τουαλέτα και κάνει κακά στην λεκάνη ή το δοχείο). Σε αυτή την ηλικία φοράει ρούχο που είναι ανοιχτό μπροστά (πχ μπουφάν) χωρίς ακόμα να χρειάζεται να κουμπώσει κουμπί ή φερμουάρ.



◇ Στην ηλικία των 4 ετών αυτοεξυπηρετείται στην τουαλέτα και σηκώνει φερμουάρ που ήδη έχει ενωθεί το κάτω μέρος (σε παντελόνι, μπουφάν κλπ)

◇ Στην ηλικία των 5 ετών σκουπίζει ή φυσάει τη μύτη του χρησιμοποιώντας χαρτομάντιλο, έχει έλεγχο σφιγκτήρων κατά το βράδυ, βάζει τα παπούτσια στα σωστά πόδια χωρίς ακόμα να δέσει κορδόνια και κουμπώνει κόπτισα.

◇ Η ηλικία των 6-8 ετών είναι στην ουσία η αυτοματοποίηση όλων των παραπάνω δεξιοτήτων (μετάβαση από την δεξιότητα στην επιδεξιότητα).

◇ Στην ηλικία των 9 ετών το παιδί μπορεί πια ανεξάρτητα να κάνει πιο σύνθετες εργασίες. Έτσι λοιπόν στην σίτιση κρατά σωστά το κουτάλι, πιρούνι και μαχαίρι, ανεξάρτητα και απόλυτα επιτυχώς πλένει και σκουπίζει τα χέρια και το πρόσωπο χρησιμοποιώντας σαπούνι και νερό, σκουπίζεται καλά και απόλυτα επαρκώς μετά την αφόδευση, βουρτσίζει τα δόντια του περιλαμβάνοντας το να βάλει οδοντόπαστα στα δόντια του και χωρίς να του δοθούν οδηγίες, κουμπώνει μεγάλα κουμπιά στην μπροστινή πλευρά στις σωστές κουμπότρυπες και καλύπτει την μύτη και το στόμα όταν φταρνίζεται ή βήχει

◇ Από την εγκατάσταση της προεφηβείας (10-11 ετών) κουμπώνει μικρά κουμπιά στην μπροστινή πλευρά στις σωστές κουμπότρυπες, ενώνει τις άκρες του φερμουάρ του και το κουμπώνει (πχ στο μπουφάν), ανοίγει τις δύο κάνουλες της βρύσης και ρυθμίζει την θερμοκρασία (πιο κρύο-πιο ζεστό) και επιλέγει ανεξάρτητα και φοράει κατάλληλα προς την θερμοκρασία ρούχα (για παράδειγμα κοντομάνικο στη ζέστη, μπουφάν στο κρύο) χρησιμοποιώντας όλα τα κουμπώματα και δεσίματα.

◇ Από την εφηβεία έως και την ενηλικίωση το παιδί πρέπει να είναι απόλυτα ανεξάρτητο στην αυτό-φροντίδα του. Κάνει μπάνιο ή ντους και σκουπίζεται ανεξάρτητα, βρίσκει και χρησιμοποιεί τις κατάλληλες για το φύλλο του δημόσιες τουαλέτες, λούζει και στεγνώνει τα μαλλιά του (με πετσέτα ή πιστολάκι), φροντίζει τα μικροτραύματά του (πχ τα καθαρίζει, βάζει τραυματλάστ), ακολουθεί τις οδηγίες για να πάρει φάρμακο (ακολουθεί τις οδηγίες στο κουτί), χρησιμοποιεί θερμόμετρο για να μετρήσει τον δικό του πυρετό ή άλλου, αναζητά ιατρική βοήθεια σε έκτακτη ανάγκη (πχ αναγνωρίζει συμπτώματα σοβαρής αρρώστιας ή τραυματισμού, όπως δύσπνοια, πόνο στήθους, εμετό κλπ), ακολουθεί Ιατρικές οδηγίες για την προστασία της υγείας του (δίαιτα, φάρμακα κλπ), φροντίζει να έχει φάρμακα (συνταγογραφημένα ή μη) και τα αναπληρώνει και κλείνει ραντεβού για τακτικούς ιατρικούς ελέγχους (τσεκ απ).



TV και παιδιά με ειδικές δυσκολίες: Γνώμη γονέα

«Παρακολουθήσαμε σε μεσημεριάτικη εκπομπή γνωστής τηλε-περσονας ένα θέμα ενός παιδιού 5 χρονών με σοβαρά προβλήματα υγείας (παχύσαρκο, δεν μιλούσε, ασαθή βάδιση κ.α) και σίγουρα χωρίς να το αναφέρουν στην εκπομπή το παιδάκι υποθέτω θα είχε και κάποιο ψυχολογικό πρόβλημα.

Αρχικά ένιωσα ανακούφιση που επιτέλους αυτό το αγοράκι επιτέλους θα είχε μια ελπίδα να βρει λύση στο πρόβλημα του αφού και ιδιωτικό μεγάλο νοσοκομείο ανέλαβε την θεραπεία του. Έστω και αργά μια ελπίδα, ένα φως φάνηκε για αυτό το αγοράκι.

Συνάμα αισθάνθηκα και φοβερά άβολα-

αμήχανα και εξοργίστηκα. Σκέφτηκα: πού ήταν αυτοί οι γονείς 5 ολόκληρα χρόνια? Δεν πήραν χαμπάρι τι γίνονταν? Ακόμα και αν και οι γονείς είχαν κάποια δικά τους προβλήματα κάποιοι παππούδες, γιαγιά δεν μπορούσαν να ενδιαφερθούν για ένα γιατρό, μια λογοθεραπεύτρια, κάτι μια προσπάθεια?

Προσωπικά η οικογένεια μου και εκατοντάδες συνοδοιπόροι γονείς δίνουν καθημερινούς αγώνες με παιδιά με αυτισμό, asperger, ΔΕΠ-Υ κ.α σε νοσοκομεία. Εξετάσεις, ειδικά σεμινάρια, σχολεία λογοθεραπείας, χρόνο, χρήμα και αίμα από την ζωή τους αξιοπρεπέστατα και με δύσκολες οικονομικές δυσκολίες. Εμείς δεν έχουμε ψυχή?

Η συνέχεια είναι στην ιδιωτική κλινική απ έξω με κάμερες, παντού κόσμο μαζεμένο για μπουύγιο και ένας τύπος γιατρός, διευθυντής (δεν το γνωρίζω) ντυμένος με κουστούμι armani μοντέλο να φωνάζει δυνατά στις κάμερες...»θα σε κάνουμε καλά».. «μπασκετμπολίστας θα γίνεις» ...και δώσε τα γέλια χαράς. Για μένα ο πάτος της αθλιότητας. Το

παιδάκι φυσικά στον κόσμο του. Το τραβηγανε από άδω εκεί γιαγιά, γιατροί, νοσοκόμες. Θεατής αμίλητος και απρόσωπος στο δικό του δράμα ζωής προς χάρη της δημοσιότητας και του χρήματος.

Η παρουσιάστρια δε άσχετη με το όλο θέμα μας έπεισε ότι το αγοράκι ήταν ευτυχισμένο και ότι και μόνο του αισθάνονταν και καλά που μπήκε στο νοσοκομείο. Μας θύμισε η κυρία ότι αν δεν ήμουν εγώ και η εκπομπή το παιδάκι έτσι θα έμενε. Αναπλήρωσε πλήρως γονεικές αρχές στα 5 αυτά χρόνια του μικρού.

Δυστυχώς όλα για πώληση. Αρρώστιες, μικρά παιδάκια, αγάπες, μισή, κομμάτια ψυχής και ανθρωπιάς υλικό για κάθε εκμεταλλευτή για δημοσιότητα προβολή και εύκολο χρήμα.

Σημείο των καιρών μας χωρίς κανένας μας να μπορεί να κάνει και πολλά πράγματα για να αλλάξει κάτι».

Κατίρης Γεώργιος

ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΔΑΝΕΙΣΤΙΚΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ ΓΟΝΕΩΝ

Τα βιβλία που μπορούν να δανειστούν οι γονείς που τα παιδιά τους παρακολουθούν τα προγράμματα του Κέντρου μας είναι τα εξής:



ΚΩΔ.	ΒΙΒΛΙΑ ΤΗΣ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ γονεων
01Γ	ΤΙ ΣΗΜΑΙΝΕΙ ΓΙΑ ΜΕΝΑ? – Faherty κ. <i>Ελληνικά Γράμματα</i>
02Γ	ΣΥΝΔΡΟΜΟ ASPERGER, ΕΝΑΣ ΠΛΗΡΗΣ ΟΔΗΓΟΣ – Attwood t. <i>Ελληνικά Γράμματα</i>
03Γ	ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΑΣ ΑΥΤΙΣΤΙΚΑ ΠΑΙΔΙΑ, Quill K.,E., <i>Ελλην</i>
04Γ	ΕΝΤΑΤΙΚΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ-ΕΝΑΣ ΠΡΑΚΤΙΚΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ, Nind M., -Hewett D., <i>Ταξιδευτής</i>
05Γ	ΤΟ ΑΥΤΙΣΤΙΚΟ ΦΑΣΜΑ. Wing Lorna. <i>ΕΕΠΑΑ</i> .
06Γ	ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΟ ΜΑΘΗΣΙΑΚΟ ΣΤΥΛ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΣΑΣ, Willis M., – Hodson V., <i>Εναλιος</i>
07Γ	ΜΙΑ ΤΑΞΗ ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟΥ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ, Γκούλντ Π.,-Σάλλιβαν Τζ., <i>Πατάκης</i> .
08Γα	ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ.ΓΟΝΕΙΣ ΘΕΛΟΥΝ, Σιδέρης Ν., <i>Μεταίχμιο</i>
08Γβ	ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΔΕΝ ΘΕΛΟΥΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ.ΓΟΝΕΙΣ ΘΕΛΟΥΝ, Σιδέρης Ν., <i>Μεταίχμιο (2^ο αντίγραφο)</i>
09Γ	Η ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΝΟΗΜΟΣΥΝΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ. John Gottman. <i>Ελληνικά Γράμματα</i>
10Γ	ΣΧΟΛΕΙΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ. Ντον Ντινκμέγιερ - Γκάρου ΜακΚέι. <i>Θυμάρι</i>
11Γ	ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΜΕ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΛΟΓΟΥ-ΟΜΙΛΙΑΣ. Jane Sreake. <i>Επιμέλεια Κοκκοτός Παναγιώτης, Μπέλλα Σταυρούλα. Γλαύκη</i>

Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

«Μια φορά και έναν καιρό...»



Μια φορά και έναν καιρό ήταν μια οικογένεια που πήγαινε κάπου μακριά ταξίδι. Πήγαιναν στο χωριό τους για να δουν τη γιαγιά και τον παππού και να πιούνε και καφεδάκι και μετά να πάνε στο σπίτι τους.

Βασίλης, 7 ετών



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ: ΒΡΕΣ ΤΑ 17 ΚΡΥΜΜΕΝΑ ΖΩΑ

Γ	Κ	Ξ	Ε	Η	Ξ	Ω	Κ	Κ	Δ	Τ	Χ	Ο	Μ
Π	Ο	Ν	Τ	Ι	Κ	Ι	Α	Α	Γ	Θ	Κ	Ο	Ψ
Χ	Ν	Υ	Ζ	Λ	Γ	Κ	Ν	Τ	Α	Ξ	Α	Ζ	Γ
Ε	Η	Κ	Ρ	Τ	Ψ	Θ	Α	Σ	Ϊ	Α	Χ	Π	Μ
Θ	Γ	Ν	Σ	Ο	Λ	Ο	Ρ	Ι	Δ	Γ	Ε	Ρ	Κ
Ρ	Φ	Α	Α	Κ	Υ	Ι	Ι	Κ	Α	Ε	Λ	Ο	Τ
Η	Ι	Π	Τ	Ο	Υ	Ν	Ν	Ι	Ρ	Λ	Ω	Β	Π
Τ	Δ	Ι	Α	Α	Χ	Λ	Ι	Η	Ο	Α	Ν	Α	Λ
Λ	Ι	Ω	Ζ	Π	Λ	Ο	Ο	Ψ	Σ	Δ	Α	Τ	Τ
Ρ	Θ	Ν	Α	Υ	Ι	Ζ	Ζ	Σ	Υ	Α	Σ	Ο	Σ
Τ	Ο	Ο	Μ	Τ	Ρ	Α	Γ	Θ	Α	Λ	Ο	Γ	Ο
Σ	Λ	Λ	Δ	Ο	Γ	Κ	Ο	Κ	Ο	Ρ	Α	Σ	Ω
Ρ	Ι	Π	Α	Π	Α	Γ	Α	Λ	Ο	Σ	Ο	Κ	Ζ
Υ	Ζ	Ι	Χ	Ρ	Υ	Σ	Ο	Ψ	Α	Ρ	Ο	Α	Λ

Ανέκδοτα:



Τί είναι άσπρο και πετάει;
Μια μύγα ντυμένη νύφη!

Πώς λέγεται το γουρούνι που πετάει;

Σαλάμι αέρος!

Δημήτρης, 10,5 ετών

Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ-ΕΦΗΒΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ....



ΑΓΑΠΗ

Η αγάπη για μένα είναι κάτι ευχάριστο και φυσικό μαζί. Είναι όταν το σώμα και το μυαλό δύο ανθρώπων ενώνονται, γίνονται ένα με απόλυτη επικοινωνία. Όταν δύο άτομα είναι πλασμένα το ένα για το άλλο ο δεσμός αυτός δεν παύει ούτε μετά το θάνατο. Όποιος προσπαθεί να χωρίσει τα δύο αυτά άτομα το μόνο που θα πετύχει είναι να τα κάνει να αγαπούν το ένα το άλλο περισσότερο. Υπάρχουν κάποια πράγματα που δεν πρέπει να ανακατευόμαστε γιατί ο αληθινός έρωτας είναι κάτι που δεν μπορεί να τελειώσει κανείς ποτέ, γιατί ο έρωτας είναι η μεγαλύτερη δύναμή μας στον κόσμο, τόσο μεγάλη που μπορεί να κάνει τα πάντα.

Διονύσης 14,5

Τί είναι εφηβεία;

Η εφηβεία είναι ένα δύσκολο πράγμα στη ζωή των εφηβικών χρόνων. Τα παιδιά που περνάνε εφηβεία έχουν πολλά πράγματα στο μυαλό τους: 1) όταν τελειώνουν το δημοτικό δεν ξέρουν πώς είναι το Γυμνάσιο.

2) όταν έρθει η στιγμή της φοίτησης του Γυμνασίου σκέφτονται αν συνεχίσουν το Λύκειο ή εαν φύγουν από το Γυμνάσιο και πάνε τεχνικό ή επαγγελματικό.

(συνέχεια)

3) Σκέφτονται επίσης το μέλλον τους τί θα κάνουν στη ζωή τους, τί δουλειά θα βρουν, πώς θα ζήσουν κ.τ.λ.

Κωνσταντίνα, 14 χρονών

Τα λιπίδια

Ένας άνθρωπος για να μην τρώει πολλά λιπίδια για να μην πάθει έμφραγμα, καρδιά κ.α. το καλύτερο λιπίδιο είναι το ελαιόλαδο όχι το σπορέλαιο γιατί το σπορέλαιο είναι ένα λάδι που καταναλώνουμε πολύ και το σπορέλαιο είναι κακό λάδι γιατί στον πλανήτη μας το καταναλώνουμε πάρα πολύ. Όμως το ελαιόλαδο είναι καλό λάδι για να τηγανίσουμε πατάτες, κρεμμύδι, πιπεριές αλλά το ελαιόλαδο να το χρησιμοποιούμε με μέτρο γιατί θα πάθουμε μια παχυσαρκία ή χοληστερίνη. Αυτά τα λιπίδια που δεν τα βλέπουμε με γυμνό μάτι όπως το τυρί, βούτυρο κ.τ.λ

Juliano dies drivarola,
13 ετών

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Βουρλιόγκα Βασιλική
Κοκμοτός Παναγιώτης
Μαρτίνης Γιάννης
Σαμοϊλης Γιώργος
Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος	Βασίλης, 7 ετών
Σαμαρά Ναταλία	Juliano Drivarola, 13 ετών
Κοκμοτός Παναγιώτης	Κωνσταντίνα, 14 ετών
Κατίρης Γιώργος	
Διονύσης, 14.5 ετών	
Δημήτρης, 10.5 ετών	

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΩΝ:

- ♦ Φωτομάρα 32 Ν. Κόσμος Αθήνα.
Τηλ: 210-9238217 210-9220993
- ♦ Σπινθάρου 65 Ν. Κόσμος Αθήνα.
Τηλ: 210-9013463
- ♦ Δεληγιάννη 2 Άλιμος. Τηλ: 210-9965203

E-mail: info@proseggisi.gr
Site: WWW.PROSEGGISI.GR