

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ  
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΩΝ:

- ♦ Φωτομάρα 32 Ν.  
Κόσμος Αθήνα.  
Τηλ: 210-92382170/ 210-9220993
- ♦ Σπινθάρου 65 Ν.  
Κόσμος Αθήνα.  
Τηλ: 210-9013463
- ♦ Δεληγιάννη 2 Άλιμος.  
Τηλ: 210-9965203

E-mail:  
[info@proseggisi.gr](mailto:info@proseggisi.gr)  
Site:  
[www.proseggisi.gr](http://www.proseggisi.gr)

#### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

Σημείωμα του εκδότη	1
Διαζύγιο και παιδί	2-3
Συμβουλές για την αισθητικο-νητική ανάπτυξη	4
Διαγνωσμένος με αυτισμό	5
Η στήλη του παιδιού	6-8
Δραστηριότητα Άρθρα	6 7-8

# Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 26 / ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2012

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

### «ΦΕΡΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ»

Στο υπέροχο βιβλίο του "Brain Rules" (Εκδ. Ψυχογίος 2009), ο Τζον Μεντίνια αναφέρει ένα σημαντικό πείραμα:

Οι πολύ γνωστοί ψυχολόγοι Γκόλεμαν και Σαπίρο αποφάσισαν να αποδείξουν στα μέσα της πρώτης δεκαετίας του καινούργιου αιώνα το αυταπόδεικτο: «Τι θα έκανε ένα συναισθηματικά σταθεροποιημένο οικογενειακό περιβάλλον στο αναπτυσσόμενο νευρικό σύστημα ενός μωρού;»

«...Στα πλαίσια αυτής της έρευνας γινόταν παρέμβαση γάμου είτε το ζευγάρι είχε προβλήματα είτε όχι και μετά υπήρχε μία αξιολόγηση της ανάπτυξης του παιδιού.

Ανακάλυψαν λοιπόν ότι τα μωρά που μεγάλωναν στις οικογένειες παρέμβασης δεν έμοιαζαν καθόλου με εκείνα που μεγάλωναν στις οικογένειες ελέγχου. Το νευρικό τους σύστημα δεν αναπτυσσόταν με τον ίδιο τρόπο. Οι συμπεριφορές τους δεν ανήκαν στο ίδιο συναισθηματικό σύμπαν. Τα

παιδιά των ομάδων παρέμβασης δεν έκλαιγαν τόσο πολύ. Είχαν πιο ισχυρές συμπεριφορές μετατόπισης της προσοχής και ανταποκρίνονταν σε εξωτερικούς στρεσογόνους παράγοντες με εξαιρετικά σταθερούς τρόπους. Σε οργανικό επίπε-



δο τα μωρά παρέμβασης έδειξαν όλα τα βασικά σημάδια μιας υγιούς συναισθηματικής ρύθμισης, ενώ τα μωρά ελέγχου είχαν όλες τις ενδείξεις ενός μη υγιούς, αποδιοργανωμένου νευρικού συστήματος. Οι διαφορές ήταν αξιοσημείωτες και αποκάλυψαν μία αλήθεια που στηριζόταν στην κοινή λογική και έδινε μεγάλες ελπίδες. Σταθεροποιώντας τους γονείς, οι Γκότμαν και Σαπίρο κατόρθωσαν να αλλάξουν όχι μόνο το γάμο αλλά και το παιδί».

Φύση είναι το παιδί. Γεννήθηκε με την προδιάθεση και τις πιθανές δυσκολίες του ή τα ταλέντα του. Κανείς δεν μπορεί να το αμφισβητήσει αυτό και να το αλλάξει. Το μωρό θα επηρεαστεί πάρα πολύ από τον γονιδιακό προγραμματισμό του.

Όμως το παιδί είναι και περιβάλλον. Γεννήθηκε σε ένα περιβάλλον που τα ερεθίσματα του θα επηρεάσουν απόλυτα την εξέλιξή του. Και το πρώτιστο περιβάλλον του είναι η οικογένεια. Η πρώτη σχέση του θα σχετιστεί με την ικανότητα της οικογένειας να σχετίζεται.

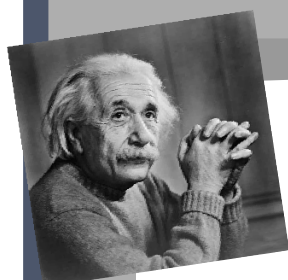
Πολλές φορές αναφέρω στους γονείς: «Είστε καλά σαν ζευγάρι; Το μωρό σας θα ζει σε ένα ασφαλές περιβάλλον και θα αισθάνεται ικανοποιημένο. Έχετε κρίση σαν ζευγάρι; Το μωρό σας θα ζει σε ένα περιβάλλον ανασφάλειας. Μπορεί να μην κατανοεί! Αλλά αισθάνεται, και αυτή η αίσθηση θα επηρεάσει όλη του τη ζωή!»

Αυτονόητο; Ναι φυσικά! Αυτονόητο αλλά πόσο συχνά το ξεχνάμε....

### Ο Ainstein είπε:

«Υπάρχουν δυο τρόποι για να ζήσεις: μπορείς να ζήσεις σαν τίποτα να μην είναι θαύμα ή μπορείς να ζήσεις σαν το οτιδήποτε να είναι ένα θαύμα.

Όταν τίποτα δεν είναι θαύμα, αποκτάς την δύναμη να κάνεις οτιδήποτε θελήσεις και δεν έχεις κανένα όριο. Και όταν τα πάντα είναι θαύμα, σταματάς για να θαυμάσεις ακόμα και τα μικρότερα πράγματα στον κόσμο. Με το να βλέπεις τα πράγματα και από τις δυο οπτικές, θα σου δώσει μια παραγωγική και ευτυχισμένη ζωή.»



## Διαζύγιο και παιδί

### Μάντη Ειρήνη, Ψυχοπαιδαγωγός ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗΣ



Το διαζύγιο, είναι μια απόφαση οδυνηρή και επίπονη για ένα ζευγάρι, το οποίο στην ουσία καλείται να θέσει υπο αμφισβήτηση τις επιλογές και τις συνήθειες μιας ολόκληρης ζωής και να επιβάλλει μια αναδιοργάνωση της καθημερινότητας, που ειδικά τον πρώτο καιρό φέρνει μεγάλες δυσκολίες σε όλα τα μέλη της οικογένειας. Είναι γεγονός ότι ακόμα και το ιδανικότερο διαζύγιο θα έχει αντίκτυπο σε όλους τους εμπλεκόμενους αλλά κυρίως στα παιδιά. Πολλές φορές οι γονείς μέσα στην απελπισία τους και απασχολημένοι με όλες τις επικείμενες αλλαγές, ίσως να αγνοήσουν τα μηνύματα που τους στέλνουν τα παιδιά. Έτσι πολλές φορές τα παιδιά υποφέρουν σιωπηλά ή μεγαλόφωνα, περιμένοντας πως κάποια στιγμή οι γονείς τους θα τα ακούσουν και θα τα καταλάβουν.

Έρευνες έχουν δείξει πως ένα διαζύγιο δεν έχει αναγκαστικά τις ίδιες επιπτώσεις σε όλα τα παιδιά. Μάλιστα υπολογίστηκε πως πάνω από το 60% των παιδιών που οι γονείς τους ήταν διαζευγμένοι δεν επηρεάστηκαν ουσιαστικά από αυτό. Στο υπόλοιπο όμως ποσοστό παιδιών διαπιστώθηκε πως οι επιπτώσεις του διαζυγίου στον ψυχισμό τους ήταν αρκετά σοβαρές. Οι ειδικοί παράγοντες που καθιστούν πολύ πιθανότερο τον ψυχικό τραυματισμό του παιδιού μετά από ένα διαζύγιο είναι:

- Η αλλαγή ποιότητας των σχέσεων του παιδιού με κάθε γονιό χωριστά μετά το διαζύγιο.
- Η παραμέληση του παιδιού κατά τη διάρκεια του διαζυγίου, ή και μετά, από τους ενήλικες γύρω του.
- Η μετάθεση των αρνητικών συναισθημάτων του πληγωμένου γονέα στο παιδί με αποτέλεσμα να γίνονται ξεσπάσματα θυμού προς το παιδί.
- Η χρησιμοποίηση του παιδιού ως μέσου διαμάχης μεταξύ των γονιών του.
- Η συνεχής υποτίμηση του απομακρυσμένου γονιού από τον γονιό που έχει την επιμέλεια. Σε αυτή τη διαδικασία εμπλέκεται συνήθως και το ευρύτερο συγγενικό περιβάλλον, κ.α.

Από την άλλη μεριά έχουν αναφερθεί κάποιοι παράγοντες που φαίνεται να προστατεύουν τα παιδιά από την εμφάνιση ψυχοπαθολογίας και αυτοί είναι:

- ✓ Η ενθάρρυνση του παιδιού να εκφράσει τα συναισθήματά του και να "θρηνησει" το γονιό που απουσιάζει
- ✓ Η δυνατότητα του παιδιού για συνεχή, απρόσκοπτη επαφή με τον απόντα γονιό και η πραγματοποίησή της όποτε εκείνο την επιθυμεί.

Παρόλ' αυτά κάθε παιδί θα αντιδράσει τελείως διαφορετικά σε ένα διαζύγιο και αυτό εξαρτάται από πλήθος άλλων παραγόντων όπως από την προσωπικότητα και την ιδιοσυγκρασία του, από την ηλικία του, τη θέση που κατέχει στη σειρά των αδελφών (πρωτότοκος, δευτερότοκος, μοναχοπαιδί), την σχέση που είχε με τον γονιό που θα φύγει, αλλά κυρίως από τον τρόπο που οι γονείς θα το διαχειριστούν. Αυτό που είναι όμως σίγουρο, είναι ότι όλα τα παιδιά θα βιώσουν έντονα το αίσθημα της απώλειας, και συχνά, ειδικά στις αρχές, παρατηρούμε κάποιες κοινές ψυχολογικές αντιδράσεις, ανάλογα με την ηλικία τους, που είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι γονείς πριν κάνουν την σχετική ανακοίνωση.

Τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας (2,5 – 6 ετών) έχουν μεγαλύτερη ανάγκη τους γονείς τους καθώς είναι αυτοί με τους οποίους αισθάνονται μεγαλύτερη ασφάλεια. Σε αυτή την ηλικία λοιπόν που ο κόσμος του παιδιού περιστρέφεται κυρίως γύρω από τους γονείς του, είναι πολύ δύσκολο να καταλάβουν ότι «η μαμά και ο μπαμπάς δεν ζουν πια μαζί» και ακόμα δυσκολότερο να κατανοήσουν τους λόγους για τους οποίους έγινε αυτό. Για τον λόγο αυτό αρχικά μπορεί να αντιδράσουν με δάκρυα και θυμό και αργότερα με στάδια έντονης σιωπής, σε σημείο αδιαφορίας. Κάποια από τα συνήθη συμπτώματα μετά την

ανακοίνωση ενός διαζυγίου σε παιδί προσχολικής ηλικίας είναι διαταραχές στον ύπνο, στο φαγητό, επιθετικότητα, φοβίες, παλινδρόμηση σε προηγούμενες αναπτυξιακές συμπεριφορές και αυξημένη προσκόλληση στον ένα γονέα. Γενικά, υποστηρίζεται πως όσο μικρότερο είναι το παιδί τόσο πιθανότερο είναι να νιώθει το ίδιο ενοχές για το διαζύγιο και να νομίζει εσφαλμένα ότι επειδή ήταν «άτακτο» ή κούραζε τους γονείς του, φταίει που φεύγει ο ένας από τους δυο.

Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας (7-11 ετών), από την άλλη είναι πιο ενήμερα για το τί είναι διαζύγιο και μπορεί να κατανοήσουν ευκολότερα τί σημαίνει αυτή η απόφαση. Όμως είναι και πάλι πολύ δύσκολο να δεχτούν το γεγονός ότι οι γονείς χωρίζουν γιατί δεν αγαπιούνται πια. Κάποιοι από τις πιο συνήθεις αντιδράσεις σε αυτή την ηλικία είναι το άγχος, η ευερεθιστότητα, η θλίψη και ο έντονος θυμός, η αδυναμία συγκέντρωσης και η παραμέληση των μαθημάτων τους με μεγαλύτερη διάρκεια των συμπτωμάτων στα αγόρια.

Οι έφηβοι συνήθως όντας εκ φύσεως εναντίον των συμβιβασμών, είναι πιθανό, ειδικά σε περιπτώσεις που προϋπήρχαν έντονες συγκρούσεις μεταξύ των γονέων να δεχτούν το διαζύγιο ως μια λύση και να μην το θεωρήσουν παράλογο. Παρ'όλα αυτά ένα διαζύγιο δεν παύει να είναι ένα τραυματικό γεγονός καθώς η οικογένειά τους δεν θα ξαναπάρει την μορφή που ήξεραν. Η πιο συνήθης αντίδραση είναι η αποστασιοποίηση και η απόσυρση. Οι έφηβοι λοιπόν μπορεί να δίνουν την εντύπωση ότι απομακρύνονται από την οικογενειακή ζωή και καταφεύγουν σε φίλους, είναι όμως αρκετές οι φορές που παρουσιάζουν καταθλιπτικά συμπτώματα, διαταραχές πρόσληψης τροφής, αντικοινωνική συμπεριφορά και άγχος για το μέλλον τους.

#### ΠΩΣ ΝΑ ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΕΤΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Όποια και να είναι η ηλικία του παιδιού είναι σημαντικό, οι γονείς να πράξουν με τέτοιο τρόπο ώστε οι ενδεχόμενες επιπτώσεις στον ψυχισμό του παιδιού να ελαχιστοποιηθούν και αυτό απαιτεί πολύ προσπάθεια και από τις δυο μεριές. Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν να επαναληφθεί πολλές φορές ότι τα συναισθήματα των γονιών δεν έχουν αλλάξει απέναντι στο παιδί.

Το παιδί θα πρέπει να καταλάβει την διαφορά μεταξύ συζυγικού και γονεϊκού ρόλου. Δηλαδή να του εξηγηθεί ξεκάθαρα ότι ο συζυγικός δεσμός μεταξύ των δυο συντρόφων μπορεί να έχει λήξει όμως ο γονεϊκός ρόλος παραμένει αναλλοίωτος (η μαμά θα είναι πάντα η μαμά και ο μπαμπάς πάντα ο μπαμπάς) και πως οι γονείς του θα συνεχίσουν να είναι μια 'συμμαχία', να μιλάνε γι'αυτό, να το φροντίζουν και να θα σέβεται ο ένας τον άλλο.

Είναι σημαντικό να διαβεβαιωθεί και από τους δυο ότι δεν ευθύνεται αυτό για τον χωρισμό.

Τα παιδιά επειδή δυσκολεύονται να αποδεχτούν την κατάσταση, πολλές φορές καλλιεργούν έντονες φαντασιώσεις και ελπίδες ότι οι γονείς θα συμφιλιωθούν. Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να είναι ξεκάθαροι και σταθεροί ως προς την απόφασή τους και να μην αφήσουν κανένα παραθυράκι ανοιχτό για τα παιδιά.

Επίσης το παιδί πρέπει να πιστέψει στην ικανότητα των γονιών του να απαντάνε ξεκάθαρα στις ερωτήσεις του.

Είναι σημαντικό το παιδί να καταλάβει ότι είναι ελεύθερο και μπορεί να βλέπει ή να μιλάει στον απόντα γονιό όποτε αυτό το επιθυμεί. Δεν πρόκειται να στερηθεί την ουσιαστική αγάπη από καμία πλευρά. Ειδικά στην αρχή, είναι καλό η επικοινωνία να καθοριστεί και να διατηρείται σύμφωνα με τις επιθυμίες και τις ανάγκες του παιδιού και να μην του επιβάλλεται. Επίσης να νοιώθει ελεύθερο το παιδί να 'θρηνησει' την απώλεια του γονιού που απουσιάζει.

Χτίστε σταθερότητα και σιγουριά τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε πρακτικό επίπεδο και στα δυο σπίτια. Αυτό σημαίνει ότι, όσο αυτό είναι δυνατόν, το πρόγραμμα και οι ρουτίνες του

παιδιού δεν θα πρέπει να αλλάζουν πολύ. Αυτό ισχύει και με τις μέρες ή ώρες που είναι με τον απόντα από το σπίτι γονιό. Έτσι ακόμα και τις μέρες που είναι με τον πατέρα θα πρέπει το παιδί εκτός από δραστηριότητες ψυχαγωγίας να περνά κάποιες ώρες διαβάζοντας ενδεχομένως μαζί του, πηγαίνοντας S. Market κτλ.

Ενημέρωση σχολείου – δασκάλου και οικογενειακού φιλικού περιγύρου ώστε το παιδί να ξέρει ότι μπορεί να στραφεί για στήριξη και αλλού. Συμμετοχή και των δυο γονέων σε σημαντικές στιγμές του παιδιού όπως πχ πρώτη μέρα στο Δημοτικό, σχολικές δραστηριότητες και δρώμενα, βαθμούς, συνελεύσεις γονέων κτλ. Σημαντικό να ενημερωθεί το σχολείο και να στέλνει τυχόν προσκλήσεις και στους δυο γονείς.

### ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- ✓ Μην κρύψετε την αλήθεια από το παιδί. Ανακοινώστε την και οι δύο μαζί
- ✓ Ενθαρρύνετε τα να εκφράσουν τα συναισθήματά τους
- ✓ Μην κρύψετε τα δικά σας αισθήματα
- ✓ Ενημερώστε το σχολείο του
- ✓ Μην κατηγορείτε τον άλλο γονέα
- ✓ Μην καταφεύγετε σε υλικά ανταλλάγματα
- ✓ Θυμηθείτε ότι τα παιδιά χρειάζονται να αγαπάνε και τους δύο γονείς τους
- ✓ Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ρωτάνε και δώστε τους ξεκάθαρες απαντήσεις
- ✓ Έχετε υπομονή μαζί τους
- ✓ Πείτε τους την αλήθεια σχετικά με το διαζύγιο όσο αυτό είναι δυνατόν, μην μπείτε όμως σε προσωπικές λεπτομέρειες
- ✓ Ενθαρρύνετε τα να εκφράζουν τα αισθήματά τους, όποια και αν είναι αυτά. Αν αντιστέκονται μαζί σας δώστε του να καταλάβει ότι έχει την υποστήριξη και από άλλους (φίλους, παππού-γιαγιά, δασκάλα/ο, κοντινούς συγγενείς)
- ✓ Δώστε τους παρηγοριά στοργή και υποστήριξη
- ✓ Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι το διαζύγιο είναι πρόβλημα των μεγάλων και ότι δεν το προκάλεσαν αυτά
- ✓ Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι θα είστε οι γονείς τους για πάντα
- ✓ Τα παιδιά ρωτούν συχνά και απαιτούν να μαθαίνουν λεπτομέρειες για το τι συμβαίνει και για τις συνέπειες που θα έχουν επάνω τους οι εξελίξεις. Είναι σημαντικό οι πληροφορίες που παίρνουν από τους δύο γονείς να είναι εναρμονισμένες και όχι αλληλοσυγκρουόμενες.
- ✓ Προσέξτε τον εαυτό σας και την υγεία σας και ζητήστε βοήθεια αν αισθάνεστε πως δυσκολεύεστε
- ✓ Κρατήστε τις καθημερινές ρουτίνες και κάνετε όσο πιο λίγες αλλαγές γίνεται
- ✓ Προσπαθήστε να διατηρείτε παρόμοιους κανόνες και ρουτίνες και στα δύο νέα σπίτια
- ✓ Χρησιμοποιείστε την υποστήριξη που μπορεί να πάρετε από φίλους, συγγενείς, άλλους χωρισμένους γονείς
- ✓ Έχετε κατά νου τις φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών σε σχέση με το διαζύγιο
- ✓ Ενημερώστε τους σημαντικούς άλλους (δάσκαλοι, γιατροί, οικιακές βοηθοί, φίλοι, συγγενείς κλπ) για το διαζύγιο. Κάποιες ερωτήσεις τους μπορεί να βάλουν τα παιδιά σας σε πολύ δύσκολη θέση.

### ΤΙ ΝΑ ΜΗΝ ΚΑΝΕΤΕ

- Μην στέλνετε μηνύματα στην/στον πρώην σας διαμέσου των παιδιών
- Μη ζητάτε από τα παιδιά να κρατάνε μυστικά από τον/την πρώην σύντροφο / σύζυγο
- Μη χρησιμοποιείτε τα παιδιά ως 'μοχλούς' σε 'παιχνίδια δύναμης' με την/τον πρώην
- Μην υποτιμάτε τον/την άλλο/η γονέα μπροστά στα παιδιά
- Μην λέτε στα παιδιά τι να αισθάνονται ή τι να σκέφτονται
- Μη ζητάτε από τα παιδιά να παίρνουνε το μέρος σας (ή αν σας αγαπάνε περισσότερο από τον/την πρώην σας)

- Μην χρησιμοποιείτε τα παιδιά ως έμπιστους ενήλικες ή ως υποκατάστατα της/του πρώην ή φίλων
- Μην συγκρίνετε τα συναισθήματά σας με αυτά των παιδιών σας
- Μην μπλοκάρετε την επιθυμία των παιδιών σας να μιλάνε και να ρωτάνε για το διαζύγιο και τις αλλαγές που φέρνει
- Μη βάζετε τα παιδιά εν μέσω συγκρούσεων που μπορεί να έχετε με την/τον πρώην σας.

### ΠΟΤΕ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΚΑΠΟΙΟΝ ΕΙΔΙΚΟ;

Όπως σε κάθε αλλαγή, έτσι και σε αυτή την περίπτωση θα χρειαστούν τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά χρόνο ώστε να μπορέσουν να επεξεργαστούν τα νέα δεδομένα του διαζυγίου.

Σιγά-σιγά, με το πέρασμα του χρόνου, θα πρέπει να υπάρξει μια σταδιακή βελτίωση στην διάθεσή και των δυο. Αν διαπιστώθεί πως, μετά από αρκετούς μήνες τα πράγματα δεν καλυτερεύουν αντίθετα γίνονται χειρότερα τότε αυτό μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι το παιδί αλλά και οι γονείς μπορεί να χρειαστούν την στήριξη ενός εξειδικευμένου ειδικού.

Ποιά μπορεί να είναι τα σημάδια αυτά:

⇒ Η απόδοση του παιδιού στο σχολείο είναι ασυνήθιστα χαμηλή για περισσότερο από 6 μήνες

⇒ το παιδί συμπεριφέρεται παράξενα στους φίλους του: είτε προσκολλάται υπερβολικά πάνω τους είτε απομονώνεται, είτε φέρεται επιθετικά χωρίς κάποιο συγκεκριμένο λόγο

⇒ το παιδί παρουσιάζει συχνά έντονες εκρήξεις οργής ή αντιδρά υπερβολικά χωρίς εμφανή λόγο

⇒ το παιδί παρουσιάζει έντονες διακυμάνσεις στη διάθεσή του

⇒ το παιδί δεν καταφέρνει να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα και φαίνεται δυστυχισμένο, παρόλο που έχει περάσει κάποιο χρονικό διάστημα (περίπου ένας χρόνος)

⇒ τα παιδιά εκφράζουν απόγνωση: «Ίσως θα έπρεπε απλά να σκοτωθώ, ώστε να μην μαλώνετε εξαιτίας μου»

⇒ τα παιδιά γίνονται περισσότερο επιρρεπή σε ατυχήματα από ότι συνήθως.

⇒ Αν αρχίσουν να μοιράζουν τα πράγματά τους σε άλλους, σαν να πρόκειται να φύγουν

⇒ Αν αρχίσουν να αποσύρονται σε σημείο απομόνωσης

⇒ Αν εμφανίσουν εκτεταμένες αλλαγές στις συνήθειες του ύπνου (να κοιμούνται υπερβολικά πολύ ή σχεδόν καθόλου) και / ή στην διατροφή τους (να τρώνε υπερβολικά πολύ ή σχεδόν καθόλου)

⇒ Σημαντική απώλεια ή αύξηση βάρους σώματος

⇒ Συχνοί επιάλτες

⇒ Προβλήματα στο σχολείο (με τους συμμαθητές, τα μαθήματα, τη συμπεριφορά τους επιθετικότητα, απόσυρση κλπ), ενώ πριν τα πηγαίνανε καλά

⇒ Σημαντική αλλαγή στον χαρακτήρα τους (πχ ένα πολύ ήσυχο παιδί γίνεται υπερκινητικό ή ένα πρόσχαρο γίνεται αποσυρμένο)

⇒ Εκρηκτική συμπεριφορά (φωνές, καυγάδες, ασυγκράτητες εκρήξεις θυμού)

⇒ Αν αρχίσουν να φεύγουν από το σπίτι χωρίς την άδεια των γονιών τους

⇒ Συχνές ενοχλήσεις σε σχέση με την υγεία τους (πονοκέφαλοι, στομαχόπονοι, διάρροιες, δυσκοιλιότητα κλπ)

Το διαζύγιο, ειδικά στην αρχή είναι μια επίπονη διαδικασία για όλους. Εάν όμως υπάρχει καλή συνεργασία μεταξύ των γονέων ίσως να είναι λιγότερο επιβλαβές για την ψυχική υγεία των παιδιών απ'ότι θα ήταν η ανατροφή τους σε ένα περιβάλλον απλής συνύπαρξης γεμάτο καυγάδες και εντάσεις.

#### Χρήσιμη Βιβλιογραφία:

Μιλώντας για το Διαζύγιο. Πώς να Μιλήσετε στα Παιδιά σας και να τα Βοηθήσετε να το Ξεπεράσουν. Γουίντσεστερ, Κ. & Μπέγιερ, Ρ. (2003). Αθήνα: Κέδρος.

Διαζύγιο: Απαντώντας στις ερωτήσεις των παιδιών. Φανί Κοέν Ερλέμ (2006) Αθήνα: Lector





## Χρήσιμες συμβουλές για την αισθητικοκινητική ανάπτυξη του παιδιού

**Μπουρίκα Μαρία, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρου ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ  
Ελεύθερη απόδοση στα ελληνικά**

### Βοηθήστε την αυτοεκτίμηση του παιδιού

Όλοι οι άνθρωποι και ειδικά τα παιδιά χρειάζονται να βιώσουν την επιτυχία έτσι ώστε να «χτίσουν» την αυτοεκτίμηση τους. Εάν τα παιδιά νιώσουν την επιτυχία σε μια δραστηριότητα, το πιο πιθανό είναι να συνεχίσουν να συμμετέχουν σ' αυτή. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να νιώθουν τα παιδιά καλά για τον εαυτό τους και αποκτούν το κουράγιο να δοκιμάσουν νέες δραστηριότητες.

Μια καλή σωματική δραστηριότητα προσφέρει πολλά στα παιδιά ειδικά όταν στεφθεί με επιτυχία. Οι δάσκαλοι έχουν παρατηρήσει την θετική επίδραση της σωματικής άσκησης στους μαθητές. Μετά την ώρα της γυμναστικής τα περισσότερα παιδιά είναι πιο «έτοιμα για δράση», πιο ομιλητικά και συγκεντρωμένα στα μαθήματά τους.

Συνήθως όμως τα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες ή προβλήματα συμπεριφοράς, ακούν περισσότερη κριτική παρά θετικά σχόλια. Οι γονείς και οι δάσκαλοι τους λένε τι έκαναν λάθος ή ότι δεν προσπάθησαν αρκετά. Πολλά απ' αυτά τα παιδιά επειδή «νιώθουν την αποτυχία», σκέφτονται ότι δεν είναι άξια. Αυτό οδηγεί στη χαμηλή αυτό-εκτίμηση, με αποτέλεσμα να στρεσάρονται και τελικά να αποφεύγουν δραστηριότητες, να τα παρατάνε ή να υιοθετούν αρνητικές συμπεριφορές.

Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης. Οι γονείς και οι δάσκαλοι, για να βοηθήσουν τα παιδιά να είναι επιτυχημένα, πρέπει να είναι ρεαλιστές, να αναγνωρίζουν ότι λάθη συμβαίνουν και να περνάει από το μυαλό τους ότι μπορεί το παιδί να αποτύχει όταν δοκιμάζει μια καινούργια δραστηριότητα. Να επιτρέπετε στα παιδιά να πειραματίζονται με ένα νέο στόχο, πριν σχολιάσετε οτιδήποτε για την επίδοσή τους. Εάν επιμένετε να διακόψετε τις προσπάθειες τους σε μια νέα δραστηριότητα με διορθώσεις και σχόλια, αμέσως θα επιβεβαιώσετε τους φόβους τους δηλαδή «Δεν μπορώ να κάνω τίποτα σωστά».

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ, η εξάσκηση είναι αυτή που δυναμώνει τα νευρολογικά μονοπάτια, έτσι ώστε οι κινητικές ικανότητες να γίνουν αυτόματες. Το

παιδί μπορεί να επιτύχει σε μια νέα δραστηριότητα την προκειμένη στιγμή, μην υποθέσετε όμως ότι θα επιτύχει και την επόμενη φορά. Αποφύγετε να ξεκινήσετε την επόμενη δραστηριότητα με μεγαλύτερο βαθμό δυσκολίας. Αντί αυτού ξεκινήστε μια δραστηριότητα στο ίδιο επίπεδο με αυτή που κατάφερε το παιδί.

Δώστε στο παιδί συγκεκριμένη επανατροφοδότηση σχετικά με τη συμπεριφορά και τις κινήσεις του. Να τους λέτε «τι να κάνουν» και όχι «τι να μην κάνουν». Όταν λέτε «αυτό το έκανες καλά» σιγουρευτείτε ότι έχουν καταλάβει ποιο είναι «αυτό». Εάν για παράδειγμα ένα παιδί δεν καταφέρνει να πιάσει μια μπάλα, δώστε του και λεκτικές και οπτικές οδηγίες. Δείξτε πώς να το κάνει. Πείτε πώς να κινήσει τα χέρια του, ή υπενθυμίστε του να κοιτάει συνέχεια την μπάλα. Ωστόσο, προσπαθήστε να μη μιλάτε όταν το παιδί κάνει τη δραστηριότητα. Εάν η φωνή σας το αποσπάσει, μπορεί να εστιάζει στο να ακούσει εσάς, αντί να συγκεντρωθεί στη δραστηριότητα.

Τα παιδιά, μερικές φορές, μπορεί να μην κάνουν τη δραστηριότητα, έτσι όπως την είχατε σχεδιάσει. Εάν όμως εκπληρώνουν τον τελικό στόχο, τότε αποφύγετε να τα διακόψετε. Κατ'αρχήν, θυμηθείτε το λόγο που επιλέξατε αυτή τη δραστηριότητα.

Πέτυχε τον τελικό στόχο;

Είναι ασφαλής ο τρόπος;

Παρότρυνε το παιδί να δοκιμάσει καινούργια πράγματα;

Σκεφτείτε αυτό: θέλετε να ενισχύσετε τη σωματογνωσία του παιδιού με το να πηδάει σε ένα τραμπολίνο. Αντί γι' αυτό στέκεται μέσα σε ένα στεφάνι και πηδάει σε κύκλους. Ο στόχος για την σωματογνωσία πάλι εκπληρώνεται αλλά με διαφορετικό τρόπο. Ή αφήνετε το παιδί να συνεχίσει με αυτόν τον τρόπο ή του προτείνετε να σκεφτεί πώς μπορεί να πηδάει σε κύκλους πάνω στο

τραμπολίνο. Όπως και να συνεχίσει ο στόχος έχει επιτευχθεί.

Η επιτυχία επίσης εξαρτάται από την επιλογή σωστού εξοπλισμού. Να διαλέγετε υλικό που να ταιριάζει στο μέγεθος και στις ικανότητες του παιδιού. Η συχνή χρήση λάθος εξοπλισμού, μπορεί να ενισχύσει την ανάπτυξη ικανοτήτων με λάθος τρόπο, εξαιτίας των προσαρμογών που πρέπει να κάνει το σώμα τους για να αντέξει ένα έξτρα βάρος για παράδειγμα.

Όταν ένα παιδί επιτύχει το στόχο του, κάντε κάτι έτσι ώστε να νιώσει νικητής. Πείτε του πόσο καλά τα πήγε, που πήρε σωστές αποφάσεις ή που εφηύρε ένα καινούριο παιχνίδι. Παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες ή προβλήματα συμπεριφοράς μπορεί να μην αναγνωρίζουν τις επιτυχίες τους χωρίς να τους το πούνε. Να ενισχύετε την επιτυχία τους με το να τους λέτε πόσο έχουν βελτιωθεί και ότι είστε περήφανοι γι' αυτά. Να τονίζετε πόσο καλά πρέπει να νιώθουν με την επιτυχία τους με το να ρωτάτε «Πως ένιωσες που χτύπησες την μπάλα για πρώτη φορά ;» ή «Πως ένιωσες που τελείωσες τις εργασίες σου στην ώρα τους ;».

Το να μάθει κάποιος να αισθάνεται καλά τον εαυτό του είναι σημαντικό για την ανάπτυξη της αυτοεκτίμησης και βοηθά τα παιδιά να έχουν το θάρρος να δοκιμάζουν νέες δραστηριότητες και προκλήσεις.

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ :

- ♦ Τα παιδιά πρέπει να βιώσουν την επιτυχία για να «χτίσουμε» την αυτοεκτίμηση.
- ♦ Τα λάθη είναι μέρος της μάθησης.
- ♦ Η εξάσκηση είναι απαραίτητη έτσι ώστε μια νέα δεξιότητα να γίνει μια αυτόματη αντίδραση.
- ♦ Όταν λέτε σε ένα παιδί «Τα κατάφερες καλά», βεβαιωθείτε ότι κατάλαβε που αναφέρεστε.

**Πηγή :** *Physical Activities for improving children's learning and behavior. A guide to sensory motor development.*





## Διαγνωσμένος με Αυτισμό (συνέχεια): Οικογένεια που δεν θα δεχτεί «Όχι» Μετάφραση-Επιμέλεια Αλεξάνδρου Στράτος

Η ενήλικη ζωή του Justin είχε αρχίσει να «υφαίνεται» και διαγράφεται για τους γονείς του τον Briant και τη Maria Teresa Canha, από τότε που τους δόθηκε η διάγνωση του το 1993 στην ηλικία των 3 ετών. Όπως και πολλοί γονείς των αυτιστικών παιδιών πριν από αυτούς, αναρωτήθηκαν τι θα συμβεί στο παιδί τους που είχε συχνές κρίσεις θυμού, κοίταζε κατ'ευθείαν μέσα από αυτούς και δεν ανταποκρινόταν στο όνομά του.

Αλλά μερικά πράγματα άλλαζαν προς το καλύτερο. Η έκρηξη της έρευνας που ακολούθησε την επίσημη αναγνώριση του αυτισμού ως ψυχιατρική διάγνωση το 1980 υπογράμμισε τη βιολογική βάση του, την άρση ορισμένων από τα στίγματα που υπήρχαν τη δεκαετία του 1970, όπου η κακή μητρότητα ήταν συχνά η κατηγορία για την πολυπλοκότητα της κατάστασης, τις κοινωνικές βλάβες, τις δυσκολίες οριοθέτησης και τις επαναλαμβανόμενες συμπεριφορές.

Και οι γονείς του Justin δεν ήταν μόνοι. Καθώς οι συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν τον αυτισμό άρχισαν να γίνονται ευρύτερα αναγνωρίσιμες, πολλά παιδιά που είχαν προηγουμένως χαρακτηριστεί ως διανοητικά καθυστερημένα ή απλά είχαν απορριφθεί ως παράξενα, τους δόθηκε επιτέλους η διάγνωση του αυτισμού. Και η αλήθεια είναι πως ο πραγματικός αριθμός των ατόμων με αυτισμό αυξάνεται συνεχώς.

Ακόμη και τώρα, τα βασικά αίτια του αυτισμού παραμένουν άγνωστα. Πολλοί όμως γενετικοί και περιβαλλοντικοί παράγοντες συμβάλλουν σε διαφορετικές μορφές και βαθμούς σοβαρότητας. Ο Justin, για παράδειγμα, είναι ασυνήθιστα ευαίσθητος στο θόρυβο. Άλλα άτομα αισθάνονται άβολα με το φως ή τα αγγίγματα. Μερικά είναι φυσικά επιθετικά, ενώ άλλα αποσύρονται. Περίπου τα μισά άτομα έχουν χαμηλές επιδόσεις σε δοκιμασίες μέτρησης της νοημοσύνης, κάποιιοι είναι ευφυείς και πολλοί, όπως ο Justin με το σχέδιο του, λάμπουν σε μια συγκεκριμένη περιοχή και αποτυγχάνουν πλήρως όμως σε άλλες.

Όμως, παίρνοντας θάρρος από την αυξανόμενη κατανόηση του τι σημαίνει να έχει ένα άτομο αυτισμό, οι γονείς στη δεκαετία του 1990 ζητούσαν όλο και πιο πλήρη πρόσβαση στην εκπαίδευση για τα παιδιά τους και έψαχναν τρόπους για να τα βοηθήσουν.

Πολλές παρεμβάσεις δοκίμασε η οικογένεια του Justin - χωρίς γλουτένη δίαιτες, νευροανάδραση, υψηλές δόσεις βιταμίνης Β6 σε σκόνη - . Δεν είδαν όμως όπως ανέφεραν καμία εμφανή διαφορά. Ένα ταξίδι στο Ισραήλ «να κολυπήσουμε με τα γλυκά

<μπουκαλομύτικα> δελφίνια», όπως περιέγραψε αργότερα ο Justin, ήταν ένα δώρο για το αγόρι του οποίου η αγάπη για τα ζώα έρχεται σε αντίθεση με την αδιαφορία που έδειχνε για τους ανθρώπους, αλλά δεν έδωσαν σημαντικές αλλαγές.

Μήνες εντατικών γλωσσικών και γνωσιακών θεραπειών στην ηλικία των 4, ωστόσο, φάνηκαν να βοηθούν τον Justin, ο οποίος έμαθε μερικές λέξεις στη νοηματική γλώσσα. Για να επικοινωνήσει μαζί του, ο αδελφός του Justin, ο Julian, 18 μήνες μεγαλύτερος, τις έμαθε και αυτός πολύ καλά.

Αν και ο Briant (ο πατέρας του Justin) περιστασιακά έριχνε ματιές στις ακούραστες προσπάθειες δοκιμής και λάθους της γυναίκας του, ποτέ δεν την βοήθησε πραγματικά υποστηρίζοντας την. Δεν μπορούσε να φανταστεί τον εαυτό του να έχει το τρίτο παιδί που ήθελε εκείνη, αφού δεν επιθυμούσε να διακινδυνεύσει άλλο ένα παιδί με αυτισμό. Αλλά η απόφαση αυτή να μην αποκτήσουν τρίτο παιδί έκανε τα πράγματα πιο πιεστικά: Ο Julian, γνώριζαν, ίσως μια μέρα να είναι μοναδικός άνθρωπος που θα ασχολείται με τον αδελφό του.

Η οικογένεια ζούσε στην Ευρώπη, όπου ο Briant είχε μια πολλά υποσχόμενη καριέρα σε διεθνείς επιχειρήσεις και η Maria Teresa, κόρη διπλωμάτη της Βραζιλίας, είχε ενσωματώσει έναν απόδομο τρόπο ζωής. Εκεί ο Justin βρήκε κάποια άνεση με το να σχεδιάζει χαρακτήρες από τα βίντεο του Disney που έβλεπε αδιάκοπα. Στα 5 του γεμίζει το στίπι των Canha με εκατοντάδες ομοιώματα Dumbo, Simba και Baloo την αρκούδα.

Αλλά όταν ο Justin πήγε στην πρώτη δημοτικού, κοντά στο Μόναχο, τα ξεσπάσματα του έγιναν τόσο συχνά που συνέχισαν τον έβγαζαν έξω από την τάξη. Για μήνες, έτρωγε μόνο ψημένο σάντουιτς με τυρί. Μια γενιά πριν, οι γονείς του μπορεί να είχαν τοποθετήσει τον Justin σε ίδρυμα. Αντ' αυτού, οι Canhas επέστρεψαν στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1997 για να αναζητήσουν καλύτερες υπηρεσίες.

Η συνειδητοποίηση ότι ο Justin ήταν από τους πιο διαταρακτικούς στην τάξη για παιδιά με αυτισμό στο νέο του σχολείο στη Φλόριντα ήταν ένα πλήγμα για τη μητέρα του, που ήδη μαχόταν με την κατάθλιψη. Αλλά με τη βοήθεια μιας νέας μορφής γνωσιακής θεραπείας συμπεριφοράς που αποδείχθηκε μία από τις λίγες αποτελεσματικές παρεμβάσεις για κάποια παιδιά σε αυτή την κατάσταση, τα ξεσπάσματα του Justin υποχώρησαν.

Με θετικές ενισχύσεις, για τις μικρές εργασίες, ο Justin πείστηκε από τους θεραπευτές του για να απαντήσει σε ερωτήσεις όπως «τι έκανες σήμερα;».

Μπόρεσε να γίνει μια πρώτη εξήγηση για τη σύγχυση που επικρατούσε πίσω από ξεσπάσματα του.

Την ημέρα που ένας δάσκαλος στο σχολείο πήρε τους υπενθυμιστές του και τους δείκτες του μακριά, ο Justin πήγε μόνος του να φωνάζει σε ένα άδειο δωμάτιο.

Αφού επέστρεψε ο πατέρας του από ένα αλιευτικό ταξίδι, ο Justin είδε ένα «κακό όνειρο»: το σώμα του σε ένα πιάτο, ένα ψάρι από πάνω του με μαχαίρι και πιρούνι, έτοιμο να το τρυπήσει. Μέχρι τη στιγμή που οι Canhas μετακόμισαν για να είναι κοντά στους συγγενείς τους στο Providence, ο Justin, 9ετών πια, είχε πάρει το πρώτο βραβείο σε ένα διαγωνισμό καρτούν για μαθητές νηπιαγωγείου έως την 12η τάξη. Η διατροφή του, εξακολουθεί να μην τρώει όλα τα λαχανικά, είχε επεκταθεί. Μίλησε με μερικές σύντομες φράσεις.

Και από την ώρα που προσφέρθηκε τον Briant μια θέση εργασίας στο βόρειο Νιου Τζέρσεϊ ένα χρόνο αργότερα, η Maria Teresa είχε μάθει από «ένταξη», μια πρακτική που επέτρεψε σε μαθητές με διαταραχή να συμμετέχουν πλήρως στις κανονικές τάξεις. Είχε σκοπό να προαχθούν καλύτερα μαθηματικά αποτελέσματα τέτοιων μαθητών και να αναπτυχθεί η κατανόηση και η συμπόνια από τους συμμαθητές τους, κάτι που έδωσε την ευκαιρία στον Justin, πιστεύει η μητέρα του, να μάθει τη γλώσσα της κοινωνικότητας που ήταν ακόμα τόσο ξένη σε αυτόν.

Πήρε ένα χρόνο για να βρουν ένα δημόσιο σχολείο που θα δεχόταν τον Justin υπό αυτές τις συνθήκες. Την δεκαετία του 1990, τα ομοσπονδιακά δικαστήρια είχαν αποφανθεί ότι οι περιοχές πρέπει να προσπαθήσουν να ενσωματώσουν τους μαθητές με διαταραχές αλλά τους έδωσε κρίση να αποφανθούν ποιους μαθητές θα επέλεγαν. Τρεις διευθυντές είπαν στη μητέρα του, χωρίς καν να συναντήσουν τον Justin ότι θα έπρεπε να πάει σε ειδικό ιδιωτικό σχολείο.

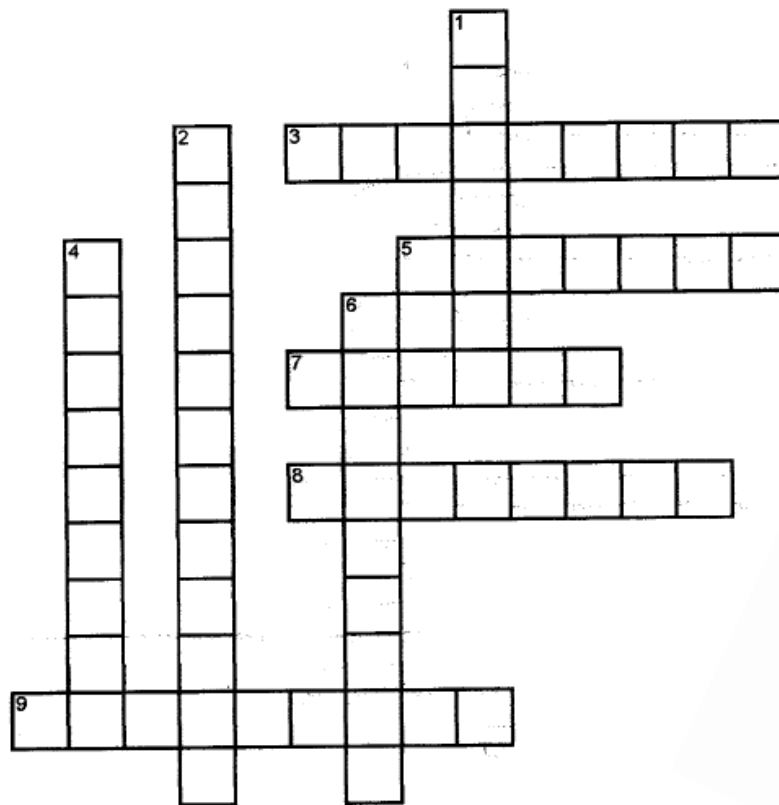
Αλλά στο Montclair, η επιθυμία της να έχει ο γιος της εκπαίδευση στην κοινότητα όπου ήλπιζε ότι μία ημέρα θα δούλευε και θα ζήσει, ήδη ακουγόταν και από άλλους γονείς μόλις ένα χρόνο νωρίτερα. Έχοντας ήδη καταρτισμένους δασκάλους και προσαρμοσμένο υλικό για έξι ήδη παιδιά σχολικής ηλικίας με άλλες ειδικές ανάγκες, δεν υπήρχε κανένας λόγος να τον απορρίψει ο Διευθυντής και έτσι συμφώνησε να φιλοξενησει τον Justin.



## Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ...

Το Σταυρόλεξο της Αποκριάς κ' της Καθαρής Δευτέρας



#### Οριζόντια

3. Η τελευταία Κυριακή της Αποκριάς λέγεται
5. Οι τρεις εβδομάδες της Αποκριάς λέγονται
7. Το ψωμί της Καθαρής Δευτέρας λέγεται
8. Ο μεταμφιεσμένος της Αποκριάς...
9. Πετάει την Καθαρή Δευτέρα

#### Κάθετα

1. Ανάβουν φωτιές στις γειτονιές την..
2. Έτσι λέγεται η Πέμπτη της Δεύτερης εβδομάδας της Αποκριάς
4. Τα φαγητά της Καθαρής Δευτέρας είναι
6. Αρχίζει την Καθαρή Δευτέρα

### ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

#### ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

Για τις απόκριες φορέστε μια φανταστική, μια τέλεια στολή. Αυτός που φορούσε πρώτος αυτή τη στολή είναι γνωστός ως νονός της νύχτας, ο κλέφτης ο μεγαλύτερος του είδους

του και λέγεται «ΔΟΝ ΒΙΤΟ» και σας μιλά να γίνετε σαν αυτόν. Είμαι ο Chak Dilan Cooper.

Γιώργος, Δ' Δημοτικού

**C.D.C**





## Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

### ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

#### ΑΠΟΚΡΙΑΤΙΚΕΣ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ (συνέχεια)

Γεια σας,  
Θα ήθελα να σας προτείνω κουστούμια για να ντυθείτε τις Απόκριες. Αν είστε λάτρεις του τρόμου, μπορείτε να ντυθείτε βρικόλακες, Scream και ζόμπι. Καλή επιλογή για εσάς τα κορίτσια είναι η στολή της μάγισσας,. Για όσους θέλουν να σπάσουν πλάκα με τους φίλους τους μπορείτε να ντυθείτε ευρώ (ΠΡΟΣΟΧΗ ΝΑ ΜΗΝ ΣΑΣ ΣΠΑΣΟΥΝ ΣΤΟ ΞΥΛΟ Ή ΣΑΣ ΚΥΝΗΓΗΣΟΥΝ!!). Όσοι είναι περιπετειώδεις τύποι θα ήταν τέλειο να ντυθούν πειρατές, Batman, Spiderman, Superman ή αστυνομικοί. Η επιλογή είναι δική σας....Καλές απόκριες....

Παναγιώτης, 10 ετών

#### ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΑΠΟΚΡΙΕΣ

Οι Απόκριες είναι μια γιορτή που μπορούμε να βάζουμε στολές. Μερικές στολές που μπορείτε να ντυθείτε είναι : Νταρθ Βείτνερ (από τον πόλεμο των άστρων), Πάουερ Ρέντζερς, σαμουράι και Τρανς Φόρμερς.

#### Οδηγίες για μάσκα (κλόουν με βρυκόλακα):

Παίρνετε ένα χαρτόνι χωρισμένο στη μέση και το κόβετε στο σχήμα του κεφαλιού σας. Αφού το κάνετε, μετά το διπλώνετε και το κόβετε στο στόμα και στα μάτια. Κόβετε ένα άλλο χαρτόνι για να φτιάξετε τη μύτη του κλόουν, τα μαλλιά του και το κόκκινο μεγάλο στόμα του. Στο τέλος κόβετε ένα χαρτόνι σε σχήμα δοντιών μυτερών του βρυκόλακα και το κολλάτε στο στόμα του κλόουν.

Καλές απόκριες και καλή διασκέδαση!

Διονύσης Γ' Δημοτικού, 9 ετών

#### ΤΙ ΝΤΥΘΗΚΑ ΦΕΤΟΣ ΤΙΣ ΑΠΟΚΡΙΕΣ

Φέτος τις απόκριες ντύθηκα Λάκης Λαζόπουλος! Φορούσα ένα μεγάλο καπέλο με μαλλιά, γυαλιά, γραβάτα και σακάκι. Ήταν μια άστεία στολή. Οι άνθρωποι αντιδρούσαν με έκπληξη και γέλια όταν με έβλεπαν. Με αυτή τη στολή πήγα στο πάρτυ του συμμαθητή μου του Πίπη. Πέρασα ωραία στο πάρτυ, χόρεψα με τον Νίκο και παίξαμε όλοι μαζί.

Στέλιος, 12 ετών

#### ΤΙ ΣΤΟΛΗ ΘΕΛΩ ΝΑ ΦΟΡΕΣΩ ΚΑΙ ΔΕΝ ΕΧΩ ΦΟΡΕΣΕΙ

Θέλω να ντυθώ δράκουλας γιατί είναι τρομαχτικός και τρομάζει τον κόσμο. Έχει ένα μεγάλο καπέλο, έχει δόντια με αίματα και μια τρομακτική στολή. Όταν θα την πάρω θα βάψω τα μαλλιά μου κόκκινα να γίνω πιο τρομακτικός. Αν θέλετε να ντυθείτε Δράκουλας όπως και εγώ δοκιμάστε το!Γειά σας!!!

Βασίλης, Δ' Δημοτικού, 9 ετών

#### ΟΙ ΑΠΟΚΡΙΕΣ

Στις απόκριες θα ήθελα να ντυθώ ένας παλαιστής wwe. Αυτός ο παλαιστής έχει τέλεια χρώματα πάνω του, δηλαδή έχει κόκκινο χρώμα η μάσκα και πράσινο το παντελόνι. Δυστυχώς όμως δεν γίνεται να την αγοράσεις γιατί υπάρχει οικονομική κρίση. Πάντως εμένα μ'αρέσει.

Άγγελος, 9 ετών



# Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

## ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ (ΣΥΝΕΧΕΙΑ)

### ΤΙ ΘΑ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΚΑΘΑΡΑ ΔΕΥΤΕΡΑ

Την καθαρά Δευτέρα θα πάω βόλτα και θα παίξω με τα παιδιά μπάλα. Θα φάω καλαμαράκια και θα φάω και ψωμί που λέγεται λαγάνα. Θα πετάξω χαρταετό αν έχει καλό καιρό, αν βρέχει όμως όχι γιατί θα βραχώ και μετά θα τρέχω στους γιατρούς.

Νικόλας, 12 ετών

χούντας (1967-1974) οι φοιτητές τον ανέβασαν ψηλά και είπε το τραγούδι «Πότε θα κάνει ξαστεριά». Το 1972 σβήνει από καρκίνο στο λάρυγγα. Κανείς δεν θα τον ξεχάσει ποτέ. Καλή συνέχεια Νικόλαε!!

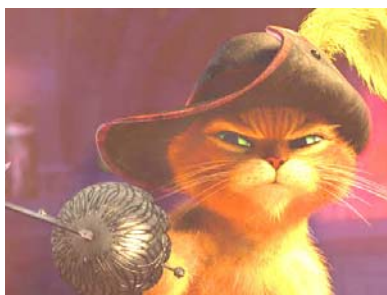
Αντώνης, 11 ετών

## ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

### ΓΑΤΟΣ ΣΠΙΡΟΥΝΑΤΟΣ

Μια μέρα ο Γάτος Σπιρουνάτος ήταν στη φυλακή και τον είχαν κλειδώσει στο κλουβί. Όμως, βγήκε απ'το κλουβί και φόρεσε το καπέλο του, τη ζώνη του και τις μπότες και πήρε κρυφά απ'τον κακό το δαχτυλίδι που είχε το σήμα του σκελετού. Αν θέλετε σε DVD το Γάτο Σπιρουνάτο θα πάτε να τον πάρετε απ'το βίντεοκλαμπ. Μπορεί να βγει και σε εφημερίδα. Μπορείτε να πάτε να τον δείτε στο σινεμά.

Θοδωρής, 10 ετών



## ΑΘΛΗΤΙΚΑ

### ΦΑΣΗ ΤΩΝ 16 CHAMPIONS LEAGUE, ΦΑΣΗ 32 EUROPA LEAGUE ΚΑΙ SUPERLEAGUE

Φάση των 16 champions league  
Μπαρτσελόνα-Λεβερκούζεν 3-1  
Μίλαν -Μπάγερν Μονάχου 4-0

32 Europa league  
Ουντινιέζε-ΠΑΟΚ 2-0

Superleague  
ΑΕΚ-ΟΣΦΠ 2-0  
ΠΑΟ - Ξάνθη 3-2

Χρήστος, 10,5 ετών



## ΜΟΥΣΙΚΗ

### ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΝΙΚΟΥ ΞΥΛΟΥΡΗ

Ο Νίκος Ξυλούρης γεννήθηκε σε ένα χωριό στην Κρήτη, στο Νομό Ηρακλείου. Συνεργάστηκε με τον Μίκη Θεοδωράκη και τον Γιάννη Μαρκόπουλο. Στην περίοδο της

## Προσεγγιση

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

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



### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Μαρία Μπουρίκα	Βασίλης, 9 ετών
Ειρήνη Μάντη	Άγγελος, 9 ετών
Γιώργος, 9,5 ετών	Νικόλας, 12 ετών
Παναγιώτης, 10 ετών	Θοδωρής, 10 ετών
Διονύσης, 9 ετών	Αντώνης, 11 ετών
Στέλιος, 12 ετών	Χρήστος, 10,5 ετών