

# Προσέγγιση

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

ΤΕΥΧΟΣ 41 / ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2013

ΔΙΑΤΙΘΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

## ΣΗΜΕΙΩΜΑ ΤΟΥ ΕΚΔΟΤΗ

Άλλη μία «χρονιά» αρχίζει και φέτος. Το Ορθόδοξο ημερολόγιο αρχίζει με τα «εισόδια» της Θεοτόκου (θεάς μάνας) και θα τελειώσει πάλι με την «κοίμησή της» στις 15 Αυγούστου.

Τα κουδούνια χτύπησαν για τα παιδιά μας και φέτος. Νέα όνειρα αρχίζουμε να κάνουμε (ελπίζω συμβατά με την πραγματικότητα), νέες προσπάθειες αρχίζουμε να κάνουμε (ελπίζω συμβατές με τις δυνάμεις τις δικές μας και των παιδιών μας), νέες σκέψεις αρχίζουμε να κάνουμε (ελπίζω συμβατές με την αισιότητα και όχι τη μιζέρια που κατατρέχει την ψυχή πολλών τριγύρω μας), νέα σχολικά έξοδα αρχίζουμε να κάνουμε (ελπίζω συμβατά με την διάθεσή μας για προσφορά και όχι επηρεασμένοι από τον πασίγνωστο «πανίσχυρο» που πυροβολεί τους πάντες και τα πάντα). Με ένα και μόνο αγώνα και σκοπό: Να δούμε το παιδί μας να προοδεύει! Στη ζωή, στη μάθηση, στη σκέψη. Χαλάλι του!

Ας σκεφτούμε τι θέλουμε για το παιδί μας και φέτος: Το «άριστα της δασκάλας;», το «άριστα της προσπάθειας;», το «άριστα της παιδείας;» («Βακτήρια εοτή παιδεία βίου» έλεγε ο Μένανδρος τον 4ο αιώνα π.Χ.). Πόσο πολύ ευχόμαστε αυτά τα τρία να ταυτιστούν



από πεφωτισμένους δασκάλους!).

Η ευχή μας είναι μόνο μία: Οι δάσκαλοι να κάνουν το καλύτερό μας, οι γονείς να κάνουν το καλύτερό μας, οι θεραπευτές να κάνουν το καλύτερό μας.

Γιατί έχουμε μόνο δύο επιλογές: να γίνουμε «μέρος της λύσης» ή να γίνουμε «μέρος του προβλήματος». Εύκολο το δεύτερο! Όλοι θυμωμένοι και όλοι μέρος της γκρίνιας, της μιζέριας και του θυμού είναι τριγύρω μας! Προβλήματα πολλά! Αλλά και οι ευκαιρίες σε αυτές τις δυσκολίες πολλές!

Πρόκληση το πρώτο!

Γιατί υπάρχει το «δεν γίνεται», αλλά υπάρχει και το «με ποιο τρόπο και με ποιες συνθήκες θα μπορούσε να γίνει;». Και πρεσβεύουμε το δεύτερο!

Καλή αρχή σε όλους! Αποδοχή θέλει το παιδί και αγάπη και αναγνώριση και ενθάρρυνση και έναν άνθρωπο αναφοράς που να του δίνει ασφάλεια δίπλα του! Δεν θέλει και άλλες μιζέριες! Έχει -άμα θέλει να τις ακούσει- πολλούς κακόπιστους να το γεμίσουν με μιζέριες! Όχι και εμάς!

Καλή χρονιά σε όλους!

Καλό αγώνα!

Χέρι – χέρι με αλληλεγγύη!

## Μειώστε το άγχος του αποχωρισμού στο σχολείο

Οι περισσότεροι γονείς που αφήνουν αυτές τις μέρες για πρώτη φορά το παιδί τους σε κάποιον βρεφονηπιακό ή παιδικό σταθμό τρέμουν στην ιδέα ότι μπορεί αυτό να νιώσει ότι το εγκαταλείπουν ή ότι δεν το θέλουν πια. «Πώς θα νιώσει το μικρό μου όταν μείνει μόνο του ανάμεσα σε αγνώστους;» σκέφτονται οι γονείς και αμέσως

μετά αρχίζουν, για πολλούς, οι τύψεις και οι ενοχές του τύπου «τι μάνα είμαι εγώ που παρατάω το παιδί μου;» κ.λ.π. Τα πράγματα γίνονται ακόμα πιο δύσκολα αν το παιδί δυσκολεύεται να αφήσει το χέρι της μαμάς και να κάνει το πρώτο του μεγάλο βήμα στο μικρό σχολείο. Η Αμερικανίδα σχολική ψυχολόγος Kathy Reiss δίνει πα-

ρακάτω συμβουλές για να μειώσετε, όσο γίνεται, το άγχος του πρώτου αποχωρισμού, τόσο για εσάς όσο και για το παιδί σας:

**1. Ποτέ μην φεύγετε κλεφτά από τον χώρο:** Αν πήγατε το παιδί στον παιδικό σταθμό, το βάλατε στην αίθουσα με τα άλλα παιδάκια και αρχίζει να παίζει μαζί τους,

ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ:  
ΕΤΑΙΡΙΑ  
ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΠΑΡΑΡ-  
ΤΗΜΑΤΩΝ:

♦ Φωτομάρα 32 Ν. Κόσμος Αθήνα.

Τηλ: 210-92382170/ 210-9220993

♦ Κάππεν Ρέμπτελου 1 κ' Φρατζή Ν. Κόσμος Αθήνα.

Τηλ: 210-9013463

♦ Δεληγιάνη 2 Αλιμος.

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
Μειώστε το άγχος αποχωρισμού	1-2
10 συμβουλές για να αναπτύξετε το εσωτερικό σας κίνητρο	2
Προστατέψτε το παιδί από το άγχος	3
Όταν νόμιζες πως δεν κοιτούσα	4
Τα δικαιώματά σου ως παιδί	5
2ημερο Σεμινάριο Social Stories	5
Πίσω στο σχολείο! Δραστηριότητες	6
Βρες τα συναισθήματά	7
Οι μικροί δημοσιογράφοι	8

(συνέχεια)

μην το δείτε σαν ευκαιρία να «το σκάσετε». Γιατί όταν ανακαλύψει ότι έχετε φύγει, δεν θα του αρέσει καθόλου...

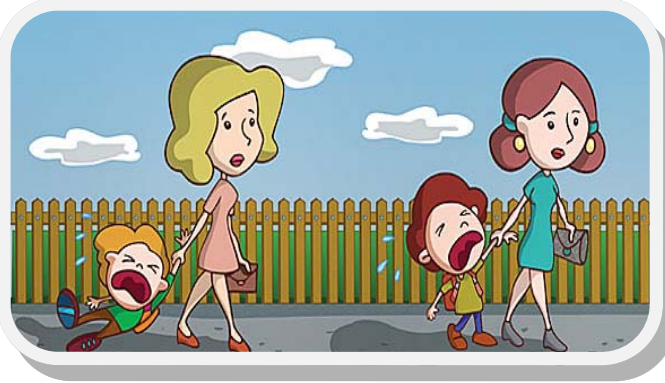
2. **Πότε μη δίνετε υποσχέσεις που δε μπορείτε να τηρήσετε:** Μην πείτε στο παιδί ότι θα βρίσκεστε έξω από τον παιδικό σταθμό, όλη την ημέρα, και θα το περιμένετε να τελειώσει, αν δε μπορείτε να είστε.

3. **Μία-μία οι αλλαγές:** Τα παιδιά έχουν ανάγκη από σταθερότητα και το σχολείο είναι έτσι κι αλλιώς μια μεγάλη αλλαγή στη ζωή τους. Μην φέρετε αυτό το διάστημα κάποια άλλη μεγάλη αλλαγή στο καθημερινό του πράγμα, γιατί υπάρχει περίπτωση να το ταράξετε.

4. **Να περιμένετε πισωγυρίσματα:** Το παιδί σας μπορεί να ξυπνά όλο χαρά την πρώτη εβδομάδα του σχολείου και να μην θέλει να σηκωθεί από το κρεβάτι τη δεύτερη. Μπορεί ακόμα να έχει εκπαιδευτεί πλήρως με το γιο-γιο και ξαφνικά στο

σχολείο να έχει πάλι ατυχήματα. Όλα αυτά είναι άκρως φυσιολογικά και «μέσα στο πρόγραμμα». Μην βάζετε λόγια στο στόμα του: Μην πείτε ποτέ «το ξέρω ότι μισείς το σχολείο». Δείξτε κατανόηση λέγοντας «καταλαβαίνω ότι στεναχωριέσαι, αλλά...».

5. **Συναντήστε παλιούς του φίλους:** Κανονίστε μία συνάντηση για παιχνίδι με κάποιον φίλο του παιδιού, π.χ. με



κάποιο παιδάκι που συνήθιζε να παίζει πριν το καλοκαίρι.

6. **Θυμίστε στο παιδί πόσο καλά τα καταφέρνει με κάθε τι καινούργιο:** Πείτε κάτι όπως «θυμάσαι πόσο φοβισμένος ήσουν την πρώτη φορά που πήγαμε στο ζωολογικό κήπο; Και τώρα τρελαίνεσαι να πηγαίνουμε εκεί!».

7. **Πηγαίνετε το παιδί στο σχολείο, για να γνωρίσει τις νηπιαγωγούς και τον χώρο, πριν την πρώτη μέρα:** Μπορείτε, μάλιστα, να βγάλετε και φωτογραφίες από τους χώρους και τις δασκάλες και να τις δείχνετε στο παιδί μερικές ημέρες πριν ξεκινήσει το σχολείο.

8. **Αφήνετε το παιδί να πάρει κάτι από το σπίτι μαζί:** Αν την πρώτη μέρα θέλει να πάρει μαζί ένα παιχνιδάκι φεύγοντας από το σπίτι, επιτρέψτε το (καλύτερα, όμως, να μην είναι το αγαπημένο του).

9. **Το κυριότερο, διώξτε τις ενοχές!** Το παιδί σας θα σταματήσει να κλαίει πολύ πιο σύντομα από όσο φαντάζεστε. Και σύντομα όλοι σας θα είστε μια χαρά.

Πηγή: parenting.blogs.nytimes.com

## 10 Συμβουλές για να αναπτύξετε το εσωτερικό σας κίνητρο (συμβουλές για το μικρό παιδί που κουβαλάμε στο μεγάλο μας σώμα)

Μετάφραση- Ελεύθερη Απόδοση στα Ελληνικά: Αλεξάνδρου Στράτος Διευθυντής Κέντρου ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Κανείς δεν μπορεί να παρακινήσει κανένα να κάνει τίποτα. Το μόνο που μπορεί να κάνει ένα άτομο είναι να παράσχει κίνητρα στο άλλο άτομο για να κινητοποιηθεί. Εδώ παρουσιάζονται δέκα πολύ αποτελεσματικές στρατηγικές για να σας βοηθήσουν να ενεργοποιηθείτε και να δράσετε.

- \* Να είστε πρόθυμοι να εγκαταλείψετε την άνεσή σας. Το μεγαλύτερο εμπόδιο για την επίτευξη στόχων σας είναι η ζώνη άνεσής σας. Μεγάλα πράγματα συμβαίνουν όταν κάνετε φίλους με τη ζώνη μη άνεσής σας.
- \* Μην φοβάστε να κάνετε λάθη. Η σοφία μας βοηθά να αποφύγουμε τα λάθη και προέρχεται από την εμπειρία του να έχουμε κάνει ένα εκατομμύριο από αυτά.
- \* Μην επιδίδεστε σε αυτο-περιορισμό της σκέψης. Σκεφτείτε ενδυναμωτικές και επεκτατικές σκέψεις.
- \* Επιλέξτε να είστε ευτυχισμένοι. Οι χαρούμενοι άνθρωποι παρακινούνται εύκολα. Η ευτυχία είναι αναφαίρετο δικαίωμα μας και δεν πρέπει να την εγκαταλείψουμε για οτιδήποτε άλλο.
- \* Αφιερώστε τουλάχιστον μία ώρα την ημέρα στην ανάπτυξη του εαυτού σας. Διαβάστε καλά βιβλία ή τονώστε το πνεύμα σας με οποιονδήποτε άλλο τρόπο.
- \* Εκπαιδεύστε τον εαυτό σας για να ολοκληρώσετε αυτό που έχετε αρχίσει. Πολλοί από εμάς διασπώμαστε καθώς προσπαθούμε να ολοκληρώσουμε μια εργασία.



Τελειώστε μία εργασία πριν ξεκινήσετε μια άλλη.

\* Ζήστε πλήρως την παρούσα στιγμή. Όταν ζούμε στο παρελθόν ή στο μέλλον δεν είμαστε σε θέση να κάνουμε τα πράγματα να συμβούν στο παρόν.  
\* Δεσμεύστε για τον εαυτό σας χαρά. Ο CS Lewis είπε κάποτε, «Χαρά είναι η σοβαρή επιχείρηση του παραδείσου»

- \* Ποτέ μην εγκαταλείπετε όταν αντιμετωπίζετε μια αποτυχία ή απογοήτευση. Η επιτυχία μπορεί να βρίσκεται απλά στην επόμενη στροφή.
- \* Τολμείστε να ονειρευτείτε μεγάλα όνειρα. Αν υπάρχει κάτι για το νόμο της προσδοκίας, τότε κινούμαστε προς την κατεύθυνση των ονείρων, των στόχων και των προσδοκιών μας
- \* Η πραγματική τραγωδία της ζωής δεν είναι το πόσο υποφέρουμε εμείς, αλλά τα πόσα χάνουμε, έτσι μην χάσετε τίποτα.

Ο Charles Dubois είπε κάποτε, «Πρέπει να είμαστε έτοιμοι, ανά πάσα στιγμή, να θυσιάσουμε αυτό που είμαστε για αυτό που είμαστε ικανοί να γίνουμε.»

Ο Mike Moore είναι ένας διεθνής ομιλητής / συγγραφέας σχετικά με το ρόλο της εκτίμησης, του επαίνου και του χιούμορ στο κίνητρο απόδοσης και το ανθρώπινο δυναμικό. Μπορείτε να δείτε βιβλία, ταινίες και άρθρα του στην ηλεκτρονική δ/ση:

[www.motivationalplus.com](http://www.motivationalplus.com)

## Προστατεύστε το παιδί από το άγχος 9 τρόποι για να το βοηθήσετε να το αποβάλλει

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μας κάνει εξαιρετικά ευάλωτους στο άγχος, την κατάθλιψη και την παχυσαρκία, οι οποίοι συμπεριλαμβάνονται πλέον στους μεγαλύτερους κινδύνους για ένα παιδί. Ας αναλογιστούμε απλά την καθημερινότητά μας, που συνήθως χαρακτηρίζεται από ένα διαρκές άγχος να τα προλάβουμε όλα: τη δουλειά, τις υποχρεώσεις, ακόμα και τη βόλτα...



Ένα παιδί ακριβώς επειδή δεν είναι ακόμα ώριμο συναισθηματικά και νοητικά δυσκολεύεται πολύ περισσότερο να διαχειριστεί το άγχος. Και δεν είναι μόνο ότι τα παιδιά αγχώνονται σήμερα, αλλά ότι ο σύγχρονος τρόπος ζωής δεν αφήνει και πολλά χρονικά περιθώρια στους γονείς να βρεθούν κοντά στα παιδιά τους, με αποτέλεσμα να μην μπορούν να στηριχτούν σε αυτούς για να τα προστατεύσουν ή να τα κατευθύνουν. Παράλληλα νιώθουν να πιέζονται από παράγοντες που ούτε καν φαντάζεται ένας ενήλικας, όπως π.χ. η απόρριψη από συνομήλικα παιδιά.

Η λύση δεν είναι φυσικά να μετακομίσει κανείς σε μια σπηλιά για να ανακαλύψει τη χαρά και την ηρεμία της ζωής έχοντας απαρνηθεί τα πάντα, αλλά να βρει τη χρυσή τομή στην καθημερινότητα, αλλάζοντας κάποιες συνήθειες, ώστε να προστατεύσει τα παιδιά του από την αρνητική επιρροή του άγχους και της έντασης. Συγκεντρώσαμε 9 προτάσεις τέτοιου τύπου και σας τις παρουσιάζουμε.

**Ελαττώστε τους ρυθμούς σας.** Το άγχος είναι εχθρός της υπομονής, κάνει κακό στην υγεία και υπονομεύει τις προσπάθειες των γονιών να δώσουν τον καλύτερο εαυτό τους στα παιδιά τους. Συνδέεται με την παχυσαρκία, τις μανίες και αυξάνει τις πιθανότητες να εξοργίζεται κάποιος με το παραμικρό. Στην πραγματικότητα η ζωή μας είναι περισσότερο αγχώδης από ό,τι χρειάζεται, απλά γιατί δεν παίρνουμε την απόφαση να ελαττώσουμε τους ρυθμούς μας. Αν θέλετε να βελτιώσετε την σχέση με τα παιδιά σας και εκείνα να συμπεριφέρονται καλύτερα, καταρχάς αποφασίστε να μην «βιάζεστε» τόσο πολύ. Συνειδητοποιήστε πως δεν είναι δυνατόν να γίνουν όλα σε μια μέρα και γράψτε σε ένα χαρτάκι, όχι όλα όσα πρέπει να γίνουν, αλλά ένα-δυο δουλειές-στόχους για την

κάθε μέρα.

**Αποφύγετε να φορτώνετε το πρόγραμμά του.** Τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να ηρεμήσουν, για να δημιουργήσουν, να παίξουν με οδηγό τη φαντασία τους και όχι μια καθημερινότητα που από το πρωί μέχρι το βράδυ είναι γεμάτη προγραμματισμένες δραστηριότητες. Χρειάζεται να μάθουν ότι η ζωή είναι κάτι πολύ περισσότερο από τον κύκλο σχολείο – αγγλικά – κιθάρα – διάβασμα – σχολείο κ.λπ. Φυσικά, και θα πρέπει να λάβει εφόδια αλλά είναι αναγκαίο να χαρεί την παιδική του ηλικία. Φροντίστε, επομένως, να του αφήνετε κάποιες ώρες της ημέρας ή κάποιες μέρες της εβδομάδας ελεύθερες.

**Ενθαρρύνετε το πάθος του για κάτι, χωρίς να το πιέζετε.** Ενθαρρύνετε το παιδί σας να ασχοληθεί με το χόμπι που του αρέσει, να καλλιεργήσει ένα ταλέντο που έχει, να κάνει κάτι που αγαπάει. Όλα αυτά θα το βοηθήσουν να αποφύγει τις κακοτοπιές. Όμως μην το πιέσετε για την πρωτιά ή για την νίκη γιατί έτσι θα μετατρέψετε μια πηγή χαράς σε πηγή άγχους.

**Ακούστε το και βάλτε το γέλιο στη ζωή σας.** Τα παιδιά, όπως και οι ενήλικες, θέλουν να μιλούν για όσα συμβαίνουν στην καθημερινότητά τους για αυτό και χρειάζονται κάποιος να τους ακούει. Επίσης το γέλιο παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία τους, καθώς έχει θεραπευτικές ιδιότητες. Αν δεν υπάρχει πολύς χρόνος για να ακούσετε ή να περάσετε χρόνο γελώντας και παίζοντας με το παιδί σας, φροντίστε τουλάχιστον να καθιερώσετε μικρά τελετουργικά, όπως π.χ. μια μικρή συζήτηση πριν τον ύπνο για τα καλύτερα και τα χειρότερα γεγονότα της ημέρας.

**Διδάξτε υγιείς τρόπους για να αποβάλλει το άγχος.** Είναι σημαντικό να διδάξετε στο παιδί σας υγιείς τρόπους καταπολέμησης του άγχους, όπως είναι η άθληση και τεχνικές με βαθιές αναπνοές ή διαλογισμού, όπως λόγου χάρη να φαντάζεται μια ήρεμη εικόνα ή να χαλαρώνει με λίγη απαλή μουσική.

**Επιλέξτε δραστηριότητες που του κάνουν καλό.** Ένα παιδί που μεγαλώνει στην πόλη, χρειάζεται να έρχεται σε επαφή με τη φύση και να ακολουθεί δραστηριότητες που περιλαμβάνουν φυσική άσκηση, όπως π.χ. ποδήλατο, εξερεύνηση σε πάρκο κ.λπ. Φυσικά θα επιλέξετε και τον κινηματογράφο ή τον παιδότοπο, χωρίς όμως αυτός ο τρόπος διασκέδασης να γίνει συνήθεια, επειδή είναι η πιο εύκολη λύση.

**Αποκρυστογραφίστε τα μηνύματα των media και μειώστε το χρόνο έκθεσης σε αυτά.** Συζητήστε με το παιδί σας για την επίδραση και τον στόχο των διαφημίσεων αλλά και για τα πρότυπα που προβάλλονται από τα ΜΜΕ. Η τηλεόραση μπορεί να γίνει εξαιρετικά εθιστική αλλά και να προβάλει εσφαλμένες «αξίες», όπως το χρήμα, η φήμη και η εξωτερική εμφάνιση. Παράλληλα η τηλεθέαση, σύμφωνα με έρευνες, αυξάνει τα επίπεδα άγχους, ενώ τα πρότυπα που προβάλλονται ευθύνονται για την χαμηλή αυτοεκτίμηση πολλών εφήβων. Αποφύγετε επίσης να δείχνετε στο παιδί σας σκληρές εικόνες στις ειδήσεις ή ταινίες που δεν ανταποκρίνονται στην ηλικία του.

**Ελέγξτε τη συμπεριφορά σας.** Μην ξεχνάτε ότι είστε το βασικό πρότυπο συμπεριφοράς για το παιδί σας, επομένως προσπαθήστε να μειώσετε το άγχος σας. Η ζωή καθορίζεται από επιλογές και είναι σημαντικό να διδάξετε στο παιδί σας τις αξίες σας και το πραγματικό νόημα της ζωής.

**Παραμείνετε κοντά του.** Η παρουσία σας και η ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης με το παιδί σας θα το βοηθήσει να νιώθει ασφάλεια και να καταπολεμήσει το άγχος. Φροντίστε να βρίσκεστε κοντά του, φυσικά και συναισθηματικά, με ότι αυτό συνεπάγεται. Υπάρχει, άλλωστε, μεγαλύτερο αγχολυτικό από μια αγκαλιά;



# Όταν Νόμιζες ότι Δεν Κοιτούσα (Γράμμα από ένα πρώην παιδί)

Ένα μήνυμα που κάθε ενήλικας πρέπει να γνωρίζει, γιατί τα παιδιά παραβιχματίζονται από αυτά που βλέπουν, όχι μόνο από αυτά που τους λέγονται

Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε είδα να φτιάχνεις για μένα το αγαπημένο μου γλυκό και έμαθα ότι μικρά πράγματα μπορεί να έχουν ξεχωριστή σημασία στη ζωή



Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε παρακολουθούσα και έμαθα τα περισσότερα "μαθήματα ζωής", εφόδια για να γίνω καλύτερο και παραγωγικότερο άτομο όταν μεγαλώσω



Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε είδα να κρεμάς την ζωγραφιά μου στο γυμνάσιο και αμέσως ήθελα να ζωγραφίσω την επόμενη



Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, ακόμη και όταν ήσουν θυμωμένη με συμβούλευσες ήρεμα και απλά για να καταλάβω το γιατί και έτσι έμαθα ότι ο διάλογος και η επικοινωνία είναι σημαντικά ακόμη και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα



Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε είδα να φτιάχνεις φαγητό για κάποιο φίλο που ήταν άρρωστος και έμαθα ότι όλοι μας πρέπει να νοιαζόμαστε και να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο.



Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε είδα να φροντίζεις το σπίτι και όσους ζούμε σε αυτό και έμαθα ότι πρέπει να εκτιμάμε ότι μας προσφέρεται



Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε είδα να φροντίζεις ένα αδέρφιο γατάκι και έμαθα ότι είναι καλό να είσαι ευγενικός με τα ζώα

Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, ένοιωσα ότι νοιαζόσουν και ήθελα να γίνω ακόμα καλύτερος



Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε είδα να κλάεις και έμαθα ότι κάποια πράγματα στη ζωή πηλώνουν αλλά έχεις δικαίωμα να είσαι στεναχωρημένος

Όταν νόμιζες ότι δεν κοιτούσα, σε είδα να αναλαμβάνεις τις ευθύνες ακόμη και όταν οι καταστάσεις ήταν δύσκολες και έμαθα ότι πρέπει να είμαι υπεύθυνο άτομο

Απευθύνεται σε άτομα που συσχετίζονται και επηρεάζουν τη ζωή των παιδιών: γονείς, δάσκαλοι, παιδαγωγοί, φίλοι, κ.λ.π.  
Πώς ΕΣΥ επιλέγεις να επηρεάσεις τη ζωή ενός παιδιού ΣΗΜΕΡΑ;

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΤΗΣ ΒΙΑΣ ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ  
ΣΕ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΜΕ ΤΙΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ

Τ.Θ. 28962, 2084 ΛΕΥΚΩΣΙΑ, ΚΥΠΡΟΣ, ΤΗΛ.: 22775888, ΦΑΞ: 22775999 EMAIL: familyviolence.a.c@cytanet.com.cy/www.familyviolence.gov.cy

## Τα δικαιώματά σου ως παιδί

Όλα τα παιδιά έχουν συγκεκριμένα δικαιώματα που ορίζονται από τις Διεθνείς Συμβάσεις, το Σύνταγμα και τους νόμους. Το σημαντικότερο κείμενο για τα δικαιώματα του Παιδιού είναι η ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΤΟΥ ΟΗΕ.

Η Σύμβαση αυτή, που υπογράφηκε το 1989 από τα κράτη-μέλη του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών, ρυθμίζει τις υποχρεώσεις των κρατών για την προστασία και προαγωγή των δικαιωμάτων του παιδιού. Το 1992 έγινε νόμος και στην χώρα μας (νόμος 2101/92). Η Σύμβαση για τα δικαιώματα του Παιδιού περιλαμβάνει τρεις μεγάλες κατηγορίες δικαιωμάτων:

- ⇒ Προστασία (από κάθε μορφής κακοποίηση, εκμετάλλευση, διάκριση, ρατσισμό, κ.λπ.)
- ⇒ Παροχές (δικαίωμα στην εκπαίδευση, την υγεία, την πρόνοια, την ψυχαγωγία, κ.λπ.)
- ⇒ Συμμετοχή (δικαίωμα στην έκφραση γνώμης, την πληροφόρηση, τον ελεύθερο χρόνο, κ.λπ.)

### Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού

Παρακάτω θα βρεις ορισμένα από τα δικαιώματα που περιέχονται στη Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού.

1. Όλα τα παιδιά είναι ίσα και πρέπει να προστατεύονται από διακρίσεις λόγω φυλής, χρώματος, φύλου, γλώσσας, θρησκείας, καταγωγής, πεποιθήσεων, νομικής κατάστασης των ιδίων ή μελών της οικογένειάς τους.
2. Το συμφέρον του παιδιού πρέπει να λαμβάνεται υπόψη σε όλες τις αποφάσεις που το αφορούν.
3. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην ταυτότητα, δηλαδή σε ένα όνομα, επώνυμο και ιθαγένεια.
4. Τα παιδιά πρέπει να μεγαλώνουν σε ένα περιβάλλον που τους παρέχει τα αναγκαία υλικά αγαθά (στέγη, ρούχα, τροφή) και διασφαλίζει τη σωματική, νοητική, συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη.
5. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να μην αποχωρίζονται από τους γονείς τους, εκτός αν αυτό γίνεται με κοινή απόφαση των γονέων ή ύστερα από απόφαση της Πολιτείας, επειδή οι γονείς τα παραμελούν ή τα κακομεταχειρίζονται.
6. Όλα τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία και την ωριμότητά τους, έχουν δικαίωμα να εκφράζουν τη γνώμη και τις απόψεις τους σε θέματα που τα αφορούν. Οι ενήλικες πρέπει να λαμβάνουν υπόψη τη γνώμη τους πριν πάρουν αποφάσεις γι' αυτά.
7. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα να εκφράζουν τις θρησκευτικές ή άλλες πεποιθήσεις τους.
8. Κανείς δεν μπορεί να επεμβαίνει αυθαίρετα στην ιδιωτική ζωή των παιδιών, στην οικογένεια, την κατοικία ή την αλληλογραφία τους, ούτε να προσβάλλει την τιμή και την υπόληψή τους.
9. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα πρόσβασης στα μέσα ενημέρω-

σης (εφημερίδες, ραδιόφωνο, τηλεόραση, ηλεκτρονικά μέσα) αλλά πρέπει και να προστατεύονται από τις αρνητικές επιδράσεις τους.

10. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα προστασίας από κάθε μορφής κακομεταχείριση: βία, παραμέληση, κακοποίηση (σωματική, λεκτική, ψυχολογική, σεξουαλική) και εκμετάλλευση, μέσα και έξω από την οικογένεια.

11. Τα παιδιά που προέρχονται από ξένη χώρα έχουν δικαίωμα φροντίδας και προστασίας.

12. Τα παιδιά με ειδικές ανάγκες έχουν δικαίωμα στη δωρεάν ειδική φροντίδα, εκπαίδευση και επιμόρφωση, ώστε να απολαμβάνουν ισότιμη και αξιοπρεπή ζωή.

13. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην ιατρική περίθαλψη και φροντίδα, τους εμβολιασμούς, τη νοσηλεία, κ.λπ.

14. Όταν η οικογένεια δεν μπορεί να φροντίσει ένα παιδί, τότε η Πολιτεία αναλαμβάνει τη φροντίδα του με θεσμούς όπως η υιοθεσία, η φιλοξενία σε ανάδοχη οικογένεια ή σε ίδρυμα, που πρέπει να σέβονται πλήρως τα δικαιώματά του.

15. Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην εκπαίδευση, σύμφωνα με τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητές τους. Το κράτος πρέπει να παίρνει μέτρα ώστε τα παιδιά να γράφονται και να μη διακόπτουν στο σχολείο, να αναπτύσσουν τις ικανότητες και την προσωπικότητά τους. Τα πειθαρχικά μέτρα δεν πρέπει να προσβάλλουν την αξιοπρέπεια των μαθητών.

16. Τα παιδιά έχουν δικαίωμα στην ανάπαυση, στο παιχνίδι και την ψυχαγωγία.

17. Τα παιδιά πρέπει να προστατεύονται από κάθε μορφής οικονομική εκμετάλλευση (επαιτεία, εκπόρνευση, πορνογραφία, δουλεμπόριο, κ.λπ.) Έχουν όμως δικαίωμα στην εργασία με ασφάλιση και υπό προϋποθέσεις, ανάλογα με την ηλικία, το είδος εργασίας, το ωράριο, κ.λπ..

18. Τα παιδιά που είτε τα ίδια είτε μέλη της οικογένειάς τους κάνουν χρήση ναρκωτικών ή άλλων ουσιών που προκαλούν εξάρτηση έχουν δικαίωμα κατάλληλης υποστήριξης.

19. Τα παιδιά που συλλαμβάνονται και δικάζονται έχουν δικαίωμα να αντιμετωπίζονται με αξιοπρέπεια και σεβασμό στην ιδιωτική τους ζωή, να ενημερώνονται αναλυτικά από τις Αρχές σε κατανοητή γλώσσα και να έχουν νομική βοήθεια. Σε περίπτωση που είναι απολύτως απαραίτητη η κράτησή τους, αυτή πρέπει να γίνεται χωριστά από ενήλικα άτομα και με σεβασμό στην προσωπικότητα και τις ανάγκες τους.

Πηγή: Συνήγορος του παιδιού (www.0-18.gr)



Προσέγγιση Εταιρεία Ειδικής Αγωγής

**2ΗΜΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
«ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ»  
(Social Stories™)**



ΑΘΗΝΑ

07-08 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2013  
Χώρος διεξαγωγής: Σπυριδίου PARK

ΔΙΟΡΓΑΝΩΣΗ:

«ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ Παιδιού, Εφήβου, Οικογένειας».  
Διήμερο πρακτικό σεμινάριο στις Κοινωνικές Ιστορίες (Social Stories™) με προσκεκλημένη ομιλήτρια την Catherine Faherty.

Το σεμινάριο περιλαμβάνει εκπαίδευση και εργαστήρια σχετικά με το τι είναι αυτό το τόσο χρήσιμο εργαλείο για την επιβίωση των παιδιών με Δ.Α.Φ. γιατί χρησιμοποιούνται και πως γράφονται.

210-9238217

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ:

<http://www.proseggisi.gr/?p=12769>  
proseggiseminara@gmail.com

## 2ΗΜΕΡΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ «ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ»

Έχουμε τη χαρά να διοργανώσουμε Διήμερο πρακτικό σεμινάριο στις Κοινωνικές Ιστορίες (Social Stories™) με προσκεκλημένη ομιλήτρια την Catherine Faherty στις 07 και 08 Δεκεμβρίου 2013. (9 πμ-5μμ)  
Το σεμινάριο περιλαμβάνει εκπαίδευση και εργαστήρια σχετικά με το τι είναι αυτό το τόσο χρήσιμο εργαλείο για την επιβίωση των παιδιών με Δ.Α.Φ. που λέγεται

«Κοινωνικές Ιστορίες» (Social Stories™), γιατί χρησιμοποιούνται και τον τρόπο με τον οποίο γράφονται. Απευθύνεται σε επαγγελματίες και φοιτητές ειδικής αγωγής όλων των ειδικοτήτων, εκπαιδευτικούς και γονείς παιδιών με ΔΑΦ. Θα τηρηθεί αυστηρή σειρά προτεραιότητας.



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

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ: ΠΙΣΩ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ!!!

Οι παρακάτω λέξεις σχετίζονται με το σχολείο/ Μπορείς να συμπληρώσεις τα γράμματα που λείπουν και να τις βρεις;

Μο_ύβ_α	Κασ_τίν_	Σάκ_α
Τε__άδιο	Βι_λ_ο	Μα_κα_ό_οι
Σ_ολ_ίο	_ρ_νίο	Γ_μα
Μά_ημ_	Συμ_αθ_τή_	Γ__μματα
Δι_βά_ω	Α_ιθμ_ί	Κ__δούνι

Σε κάθε κουτί τα γράμματα σχηματίζουν μία λέξη που έχει σχέση με το Σχολείο. Μπορείς να βάλεις τα γράμματα στα επάνω κουτάκια ώστε να σχηματιστούν; (Θυμήσου: κάθε λέξη αρχίζει με κεφαλαίο



□ □ □ □	□ □ □ □ □ □
ο	β ο ύ
α Γ μ	λ Μ ι
□ □ □ □ □ □	□ □ □ □ □ □
ρ θ ν	ι ο β
ο ί α	λ Β ί

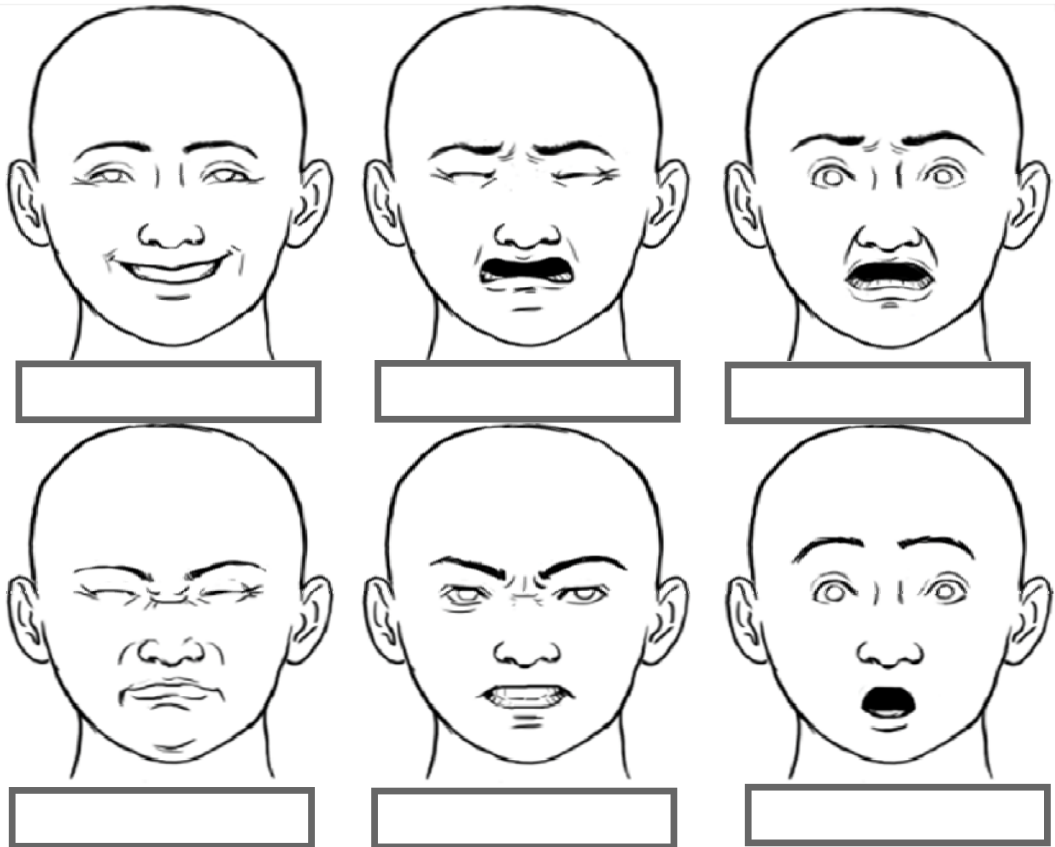


# Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

## ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ: ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Αυτός ο άνθρωπος σε κάθε εικόνα αισθάνεται και κάτι διαφορετικό. Μπορείς να 'διαβάσεις' το πρόσωπό του και να γράψεις στο κάθε κουτάκι τι αισθάνεται;

Πηγή: www.craftsy.com



ΣΥΖΗΤΩ ΜΕ ΤΗΝ ΜΑΜΑ, ΤΟ ΜΠΑΜΠΑ ΚΑΙ - ΑΝ ΞΕΡΩ - ΤΟ ΓΡΑΦΩ

### 5 Πράγματα Που Μπορώ Να Κάνω Μέσα Στην Τάξη

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

### 5 Πράγματα Που Μπορώ Να Κάνω Στο Διάλειμμα

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



# Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ...

## ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ

### Επικαιρότητα.

#### Το σχολείο είναι το χειρότερο πράγμα στον κόσμο!

Το σχολείο είναι το χειρότερο πράγμα στον κόσμο γιατί κάνουμε διαρκώς κάνουμε μαθήματα, μαθήματα, μαθήματα και επίσης έχουμε μαθήματα για το σπίτι. Επίσης δεν μου αρέσει το σχολείο επειδή δεν έχω φίλους. Είναι προτιμότερο να παίζω με skyrama και rising cities παρά να διαβάζω. Θα ήθελα να έχω φίλους και όλοι να με αγαπούν και επίσης να μου δίνουν ό,τι θέλω για να κάνω πιο όμορφο και οικολογικό το σχολείο μας χτίζοντας ανεμογεννήτριες και ηλιακούς συλλέκτες.

Φίλιππος, 10 ετών

#### Μια καλοκαιρινή περιπέτεια

Μια καλοκαιρινή μέρα ήταν ένα κοριτσάκι που το έλεγαν Ανιέζε. Η Ανιέζε πήγε εκείνο το πρωινό με την οικογένειά της στη θάλασσα. Εκεί είχε μέσα κάτι φουσκωτά παιχνίδια. Πάνω σε αυτά τα φουσκωτά παιχνίδια μπορούσες να κάνεις ό,τι ήθελες!

Τότε η Ανιέζε παρακαλούσε την μαμά της και τον μπαμπά της να την βάλουν μέσα. Αλλά όταν ανέβηκε φοβόταν πολύ. Τελικά όμως ξεπέρασε τον φόβο της και πέρασαν πολύ καλά και 'μεις καλύτερα.

Στεφανία, 9 ετών

#### Πώς να έχουμε ένα υγιές σώμα



Για να κρατάμε το σώμα υγιές και δυνατό πρέπει να τρώμε από όλα αλλά με μέτρο. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να γυμναζόμαστε γιατί καίμε τα λίπη.

Εκτός από τα λίπη η καρδιά χτυπάει πιο γρήγορα και έτσι πηγαίνει πιο πολύ οξυγόνο στα όργανα. Ήρθε η ώρα λοιπόν να δείτε τη δική μου διαίτα:

1. **Πρωί:** Δημητριακά με γάλα χωρίς κακάο.
2. **Στο σχολείο:** ένα ψημένο τoστ χωρίς κέτσαπ ή μoustάρδα
3. **Μεσημέρι:** μακαρόνια με κιμά και μετά από 20' ένα φρούτο
4. **Βράδυ:** γάλα με ένα φρούτο

Κυρίες και κύριοι γεια σας και καλή επιτυχία!

Πάνος, 9 ετών

## Αθλητικά

### Εθνική Μπάσκετ

Η εθνική μας φέτος άντεξε μόνο μέχρι την 2η φάση χάνοντας από την Κροατία 92-88. Λίγο η διαιτησία, λίγο οι παίχτες, λίγο ο προπονητής και φτάσαμε εδώ που φτάσαμε... Ξεκινούσαν με τον Πρίντεζη και τον Μπουρούση και τους πετούσε έξω μετά από 3-4 λεπτά από την πρώτη περίοδο και τους ξαναβάζει μόνο όταν δουν αγγούρια δηλαδή να χάνουμε ξέρω εγώ 3-4 πόντους διαφορά ή να έχουμε ένα λεπτό να επιτεθούμε και να είμαστε στον πόντο (πχ 66-65). Θα το δείτε και στα αποτελέσματα που ακολουθούν:

Ελλάδα-Σουηδία:	79-51
Ελλάδα-Τουρκία:	84-61
Ελλάδα-Φιλανδία:	77-86
Ελλάδα-Ρωσία:	80-71
Ελλάδα-Ιταλία:	72-81
Ελλάδα-Ισπανία:	79-75
Ελλάδα-Σλοβενία:	65-73
Ελλάδα-Κροατία:	88-92

Περιμένω τις γνώμες σας  
Χρήστος, 12 ετών

### Προσεγγιση

#### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

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



#### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος  
Φίλιππος, 10 ετών  
Στεφανία, 9 ετών  
Πάνος, 9 ετών  
Χρήστος, 12 ετών