

► ΦΩΤΟΜΑΡΑ 32,
Ν. ΚΟΣΜΟΣ - ΑΘΗΝΑ,
ΤΗΛ: 210 - 9238217,
210 - 9220993

► ΚΑΠΤΑΝ-ΡΕΜΠΕΛΟΥ 1 ΚΑΙ
ΦΡΑΤΖΗ, Ν. ΚΟΣΜΟΣ
ΤΗΛ: 210-9013463

► ΔΕΛΗΓΙΑΝΝΗ 2, ΑΛΙΜΟΣ
ΤΗΛ: 210-9965203

► E-MAIL:
INFO@PROSEGGISI.GR
SITE:
WWW.PROSEGGISI.GR

Προσέγγιση

Εταιρία ειδικής αγωγής

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

Σημείωμα του εκδότη

ΣΚΕΨΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΝΑ ΤΟΥ... ΠΑΙΔΙΟΥ ΜΟΥ

Ι **διαίτεροι.** Ας σταματήσει επιτέλους η λογική της μετριότητας. Είναι ωραίο να είμαστε ξεχωριστοί και μοναδικοί κόντρα στον κοπαδισμό του αθερινού!

Α **νθρώπινοι.** Ο πόνος και η χαρά του άλλου ας γίνουνε μέρος της ζήσης και όχι της λήθης μας! Τίποτα δεν έχουμε να χωρίσουμε!

Ν **οήμονες.** Αρκετό παραλογισμό τριγύρω μας βιώνουμε! Ας μην του δώσουμε άλλο χώρο και χρόνο για να αναπνέει!

Ο **νειροπόλοι.** Αρκετή παράταση δεν δώσαμε στα όνειρά μας; Αρκετή σιωπή δεν δώσαμε στη ζωή μας αντί για όνειρα;

Υ **πεύθνοι.** Κανείς δεν ξέρει καλύτερα την αλήθεια του από τον ίδιο! Ας την υπηρετήσουμε όσο γίνεται πιο δυνατά!

Α **υτόνομοι.** Ας μην είναι οι άλλοι το νόημα της ζωής μας ούτε εμείς το νόημα της ζωής κάποιου άλλου! Ας αυτοκαθοριστούμε πρώτα!

Ρ **ομαντικοί.** Αντικαταστήσαμε τα πάντα με αγώνα! Αντικαταστήσαμε το ηλιοβασίλεμα με υπενθυμίσεις και την ανατολή με ξυπνητήρια!

Ι **κανοί.** Ας πετάξουμε πια τα άλλοθι μας περί δυσκολιών! Ο λαός το λέει : «ο καλός ο καπετάνιος στις φουρτούνες φαίνεται»

Ο **υδέτεροι.** Οι καιροί που αλλάζουνε μόνο ένα μας ζητάνε: Να μείνουμε μακριά από φανατισμούς και μισαλλοδοξίες!

Σ **υνεπείς.** Στα λόγια και τις πράξεις, μακριά από φαναρολογίες, σοφιστείες και ψέματα που κάνουν όλους απλά να ζουν στην ταραχή!

Καλή Χρονιά σε όλους!!!

JANUARY

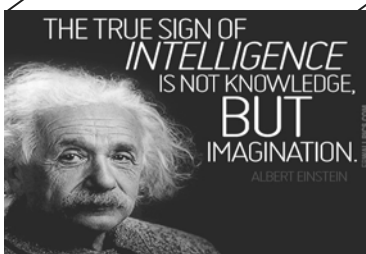


ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ
ΤΕΥΧΟΣ:



- 1 Σημείωμα του εκδότη
- 2 Η δύναμη της μίμησης στα παιδιά με αυτισμό
- 3 Έρευνα: Γονική φροντίδα και νόηση
- 3-4 Πώς να μιλήσετε σε ένα παιδί για τη ζήλια
- 5 Αποκόμματα: Η παραγνωρισμένη αξία της πλήξης
- 6 Η στήλη του παιδιού: Δραστηριότητες
- 7-8 Η στήλη του παιδιού: Οι μικροί και έφηβοι δημοσιογράφοι

Το παρόν τεύχος μπορείτε να το κατεβάσετε έγχρωμο σε ηλεκτρονική μορφή στην διεύθυνση:
<http://www.proseggisi.gr/?cat=4>



Άλμπερτ Αϊνστάιν...

«Το κράτος είναι φτιαγμένο για τον άνθρωπο και όχι ο άνθρωπος για το κράτος.»

Ακολουθώντας το Παιδί: Η Δύναμη της Μίμησης σε Παιδιά με Αυτισμό

Νταλοπούλου Ελένη, Λογοθεραπεύτρια, Κέντρο Προσέγγιση

Όταν παίζουμε με ένα παιδί με Δ.Α.Φ., συχνά δυσκολευόμαστε να τραβήξουμε την προσοχή του. Υπάρχει όμως ένας εναλλακτικός τρόπος αλληλεπίδρασης που ίσως μας βοηθήσει. Αυτός είναι το να μιμηθούμε το παιδί στο παιχνίδι. Με αυτό το τρόπο, το βοηθάμε να καταγράψει την παρουσία μας, να μας αντιληφθεί και στη συνέχεια, αν είναι εφικτό, να μάθει από εμάς. Αν έχετε παίξει ποτέ «Κάνε ότι κάνω» ως παιδί, θα θυμάστε ότι ένα πρόσωπο είναι ο «Οδηγός», και οι άλλοι ακολουθούν, αντιγράφοντας ό,τι ο «Οδηγός» κάνει. Μπορούμε να παίξουμε το ίδιο με το παιδί στο σπίτι, μιμούμενοι τους ήχους, τις κινήσεις και τις ενέργειές του.

Υπάρχουν πολλά πλεονεκτήματα στο να προσπαθήσουμε να μιμηθούμε ένα μικρό παιδί με Δ.Α.Φ. όπως:

- **Το παιδί επιλέγει το υλικό ή τη δραστηριότητα** – μιμούμαστε κάτι που το παιδί ήδη κάνει, καθώς προφανώς έχει κίνητρο για το συγκεκριμένο παιχνίδι ή δραστηριότητα. Τα παιδιά είναι πιθανότερο να αλληλεπιδράσουν μαζί μας, όταν έχουν επιλέξει την δραστηριότητα.

- **Μοιραζόμαστε το ίδιο αντικείμενο προσοχής**- όταν ασχολούμαστε με τα ίδια υλικά ή δραστηριότητα, είναι ευκολότερο για το παιδί, σε κάποιες στιγ-



μές, να καταγράψει και να παρατηρήσει, μαζί με τη δραστηριότητα και εμάς.

- **Βοηθάμε το παιδί να μας προσέξει και να μας παρατηρήσει** - όταν κάνουμε ακριβώς το ίδιο που κάνει το παιδί, το ενθαρρύνουμε να μας κοιτάξει. Μελέτες έχουν δείξει ότι τα παιδιά κοιτάζουν περισσότερο τον ενήλικα όταν τα μιμείται, παίζοντας μαζί τους.

- **Ενισχύουμε τις κοινωνικές δεξιότητες** – όταν μιμούμαστε παιδιά με Δ.Α.Φ., έχει παρατηρηθεί ότι, εκτός από τη βλεμματική επαφή, συχνά ενισχύεται το βάβισμα τους- η δοκιμασία



παραγωγής ήχων και φωνών-, το να γελούν πιο συχνά, το να κάθονται πιο κοντά και να ακουμπούν τον ενήλικα που τα μιμείται.

- **Ενθαρρύνουμε το παιδί στο να μας κατευθύνει** - αν το παιδί παρατηρήσει ότι το μιμούμαστε, ίσως να εκτε-



λέσει νέες ενέργειες ή να δοκιμάσει νέα πράγματα για να μας κάνει να το μιμηθούμε ξανά!

- **Ενθαρρύνουμε το παιδί να μας μιμηθεί** – Η φτωχή ευελιξία της σκέψης και της συμπεριφοράς των παιδιών με Δ.Α.Φ. συνήθως εκδηλώνεται με απουσία μιμητικού παιχνιδιού. Η ικανότητα μίμησης είναι βασική δεξιότητα της μάθησης και της επικοινωνιακής ανάπτυξης. Η μίμηση βοηθά τα παιδιά να μάθουν μέσω παρατήρησης και συνδέεται με άλλες δεξιότητες όπως, για παράδειγμα, η ομιλία. Όταν μιμούμαστε το παιδί, μπορεί να παρατηρήσει τι κάνουμε και να ξεκινήσει να μας μιμείται και εκείνο. Ως εκ τούτου, το να μας μιμηθεί το παιδί, παραμένει ένας σημαντικός στόχος.

Πώς να μιμηθώ το παιδί μου

Η στρατηγική αυτή προέρχεται από το More Than Words - Του Προγράμματος Hanen, για την εκπαίδευση γονέων παιδιών με ΔΑΦ.

Για να μιμηθώ το παιδί, πρέπει να του επιτρέψω να με κατευθύνει, δηλαδή, αποφεύγω να του λέω τι να κάνει και δεν τροποποιώ αυτό που ήδη κάνει. Το παιδί είναι ο «Οδηγός» σε αυτό το παιχνίδι μίμησης! Προτού όμως μιμηθούμε το παιδί, θα πρέπει να ...

⇒ **παρατηρήσουμε** ότι «ακριβώς» κάνει παρακολουθούμε προσεκτικά τις ενέργειες, τις κινήσεις, την έκφραση του προσώπου και τους ήχους που κάνει. Μόλις έχουμε παρατηρήσει τί κάνει το παιδί, αντιγράφουμε ό,τι κάνει!

⇒ **μιμηθούμε τις πράξεις, τις κινήσεις, τους ήχους** - εάν το παιδί, χτυπάει το χέρι στο τραπέζι, χτυπάμε το χέρι μας στο τραπέζι. Αν χοροπηδάει πάνω-κάτω, το κάνουμε κι εμείς. Αν χτυπάει ένα τύμπανο, χτυπάμε το τύμπανο και εμείς. Αντιγράφουμε οποιοδήποτε ήχο παράγει το παιδί κατά τη διάρκεια αυτών των δραστηριοτήτων. Στην ουσία, θέλουμε να κάνουμε ακριβώς ό,τι κάνει το παιδί.

Αφού έχουμε μιμηθεί το παιδί, θα πρέπει να ...

⇒ **περιμένουμε για την αντίδραση του** - το παιδί μπορεί να μην μας παρατηρήσει την πρώτη φορά. Αν δεν το κάνει, θα το μιμηθούμε ξανά! Ή το παιδί μπορεί να μας παρατηρήσει και να συνεχίσει να κάνει το ίδιο. Σε αυτή τη περίπτωση, συνεχίζουμε να το μιμούμαστε! Ευελπιστούμε να στηθεί ένα παιχνίδι αλληλεπίδρασης όπου δεν είναι ευδιάκριτο ποιος μιμείται ποιον!

Το καθιστά ευκολότερο αν ...

- **έχουμε διπλά παιχνίδια / αντικείμενα** - Κάποια παιδιά εκνευρίζονται αν πάρουμε το παιχνίδι τους, όταν τα μιμούμαστε. Με το δικό μας πανομοιότυπο παιχνίδι ή αντικείμενο, το παιδί είναι πιθανότερο να μην εκνευριστεί.

Επίσης μπορούμε να προσπαθήσουμε να ...

- **μιμηθούμε το παιδί μπροστά από έναν καθρέφτη** - πολλά παιδιά απολαμβάνουν να κοιτάζονται στον καθρέφτη. Εάν μιμηθούμε τις εκφράσεις του προσώπου, κινήσεις και ήχους που το παιδί κάνει ενώ κοιτάζεται στον καθρέφτη, είναι πιθανό να μας παρατηρήσει.

Το παρόν άρθρο είναι βασισμένο σε:

Sussman Fern, More Than Words — The Hanen Program for Parents of Children with Autism Spectrum Disorder, Canada: The Hanen Center, 1999.

ΕΡΕΥΝΑ: Γονεϊκή Φροντίδα και νόηση στην ηλικία των 4 ετών

Μετάφραση και επιμέλεια στα Ελληνικά Αλεξάνδρου Στράτος, Διευθυντής Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Στα τέλη της δεκαετίας του 1980, όταν μια επιδημία κρακ και κοκαΐνης μάστιζε πόλεις της Αμερικής, η Hallam Hurt, μία Νεογνολόγος στη Philadelphia των ΗΠΑ, ανησύχησε για τη ζημιά που γίνεται στα παιδιά που γεννιούνται από εξαρτημένες μητέρες. Αυτή και οι συνάδελφοί της, μελώντας παιδιά από οικογένειες με χαμηλό εισόδημα, συνέκριναν 4χρονα παιδιά που είχαν μεγαλώσει με μητέρες που έκαναν χρήση ναρκωτικών με εκείνα που δεν είχαν. Το εντυπωσιακό ήταν ότι δεν μπόρεσαν να βρουν σημαντικές διαφορές. Αντ' αυτού, αυτό που ανακάλυψαν ήταν ότι ο δείκτης ευφυΐας και στις δύο ομάδες ήταν πολύ χαμηλότερος από το μέσο όρο. "Σε αυτά τα μικρά παιδιά το IQ τους ήταν 82 και 83 με μ.ο. το 100" ανέφερε συγκλονισμένη από τα αποτελέσματα η Hurt.

Η αποκάλυψη ώθησε τους ερευνητές να στρέψουν το βλέμμα τους από τη διαφοροποίηση των δύο ομάδων προς ό, τι είχαν κοινό: να ζούνε σε συνθήκες φτώχειας. Για να κατανοήσουν το περιβάλλον των παιδιών, οι ερευνητές επισκέφθηκαν το σπίτι τους με μια λίστα ελέγχου. Ρώτησαν αν οι γονείς είχαν τουλάχιστον δέκα βιβλία στο σπίτι για τα παιδιά, ένα κασετόφωνο με τα τραγούδια τους, και παιχνίδια που θα τα βοηθούσαν να μάθουν τους αριθμούς. Σημείωναν αν οι γονείς μιλούσαν στα παιδιά με μια στοργική φωνή, ο χρόνος που δαπανούσαν για να απαντούν στις ερωτήσεις τους, αν τα αγκάλιαζαν, τα φιλούσαν και τα επαινούσαν.



Οι ερευνητές ανακάλυψαν ότι τα παιδιά που λάμβαναν περισσότερη προσοχή και φροντίδα στο σπίτι έτειναν να έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης. Τα παιδιά που διεγείρονταν γνωστικά είχαν καλύτερη απόδοση σε λεκτικά τεστ και εκείνων που ανατρέφονταν πιο ζεστά είχαν καλύτερα σκορ στα τεστ μνήμης.

Πολλά χρόνια αργότερα, όταν τα παιδιά είχαν εισέλθει στην εφηβεία τους, οι ερευνητές χαρτογράφησαν με MRI τον εγκέφαλό τους και στη συνέχεια τα συνδύασαν με τα αρχεία για το πόσο ζεστά είχαν ανατραφεί στην ηλικία των 4 και 8 ετών. Βρήκαν μια ισχυρή σχέση μεταξύ ανατροφής στην ηλικία των τεσσάρων και το μέγεθος του ιππόκαμπτου, ένα τμήμα του εγκεφάλου που σχετίζεται με τη μνήμη. Από την άλλη, το εντυπωσιακό ήταν ότι δεν βρήκαν καμία συσχέτιση μεταξύ της ανατροφής στην ηλικία των οκτώ ετών και στον ιππόκαμπο. Τα εντυπωσιακά αυτά αποτελέσματα έδειξαν πόσο πολύ σημαντικό είναι ένα συναισθηματικά υποστηρικτικό περιβάλλον σε πολύ νεαρή ηλικία. Στην ηλικία 0-4 και πόσο αργότερα τα πράγματα ίσως να είναι πολύ αργά!

πηγή: <http://ngm.nationalgeographic.com/2015/01/baby-brains/bhattacharjee-text>

Πώς να μιλήσετε σε ένα παιδί για τη ζήλια



Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των περισσότερων ερευνών, τα παιδιά με μικρή διαφορά ηλικίας και τα παιδιά του ίδιου φύλου έχουν μεγαλύτερη αντιζηλία μεταξύ τους απ' ό,τι τα παιδιά του αντίθετου φύλου ή αυτά που έχουν ηλικιακή διαφορά μεγαλύτερη από τρία-τέσσερα χρόνια.

Το παιδί 3-4 ετών έχει συγκροτηθεί ως προσωπικότητα σε μεγάλο βαθμό, έχει ήδη τη δική του ζωή, τους δικούς του φίλους, έχει συνήθως ήδη αποχωριστεί τη μητέρα του και ίσως πηγαίνει στον παιδικό σταθμό, έχει συνδεθεί και με άλλα

πρόσωπα. Ο ερχομός ενός μωρού το βρίσκει ήδη αρκετά ανεξάρτητο και λίγο απειλεί τον ψυχικό του χώρο, τις σχέσεις του και τη ζωή του. Επίσης ο ερχομός ενός μωρού στη οικογένεια είναι συχνά δυσκολότερος για τα πρωτότοκα παιδιά, καθώς έχουν υπάρξει ένα διάστημα μοναχοπαιδιά και έχουν απολαύσει την απόλυτη αφοσίωση και την αποκλειστική αγάπη των γονέων τους. Αυτό όμως δεν είναι κανόνας και σε πολλές περιπτώσεις ο δευτερότοκος ή ο υστερότοκος έχουν πολλούς λόγους να ζηλεύουν τα μεγαλύτερα αδέρφια τους. Η μητέρα που μας τηλεφωνεί γι αυτό το θέμα προβληματίζεται έντονα για το πώς θα αντιμετωπίσει την ενδεχόμενη εκδήλωση ζήλιας του πρωτότοκου γιού της:

Μητέρα: *Κι αν ζηλεύει ο καημένος;*

Σύμβουλος: *Γιατί καημένος;*

Μητέρα: *Γιατί... μάλλον θα υποφέρει πολύ. Και είναι μικρός, πώς να του εξηγήσω;*

Σύμβουλος: *Μπορεί να καταλάβει περισσότερα από όσα νομίζετε ο γιός σας. Μπορείτε αν αντιληφτείτε εκδηλώσεις ζήλιας να του εξηγήσετε ότι καταλαβαίνετε πως αισθάνεται. Και εάν εσείς πρώτη αντιμετωπίσετε αυτά τα συναισθήματα σαν απόλυτα φυσιολογικά και αναμενόμενα, εάν τα χειριστείτε με ψυχραιμία, χωρίς να τους δώσετε τραγικές διαστάσεις, θα αισθάνεται λιγότερο...καημένος και ο ίδιος...*

Μητέρα: *πάντα πίστευα ότι είναι κακό να ζηλεύουν τα παιδιά...*

Σύμβουλος: *Δεν ξέρω εάν μπορούμε να αποφασίσουμε εάν είναι καλό η κακό, αλλά συμβαίνει... δυσκολεύει τους γονείς καμιά φορά, αλλά συμβαίνει.*

(συνέχεια)

Και σίγουρα δεν τον κάνει αυτό «κακό παιδί». Θα του ήταν πολύ χρήσιμο να τον βοηθήσετε να καταλάβει ότι οι σκέψεις από τις πράξεις απέχουν πολύ... δηλαδή μπορεί να ζηλεύει, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι μπορεί και να βλάψει τον άλλο. Αυτό θα ήταν όντως κακό. Όμως, όπως αυτός θα πρέπει τελικά να αποδεχθεί τον ερχομό του άλλου παιδιού, έτσι κι εμείς οι μεγάλοι θα πρέπει να δείξουμε κατανόηση όσον αφορά στα συναισθήματά ζηλίας που μπορεί να έχει.

Οι γονείς μπορούν να εξηγήσουν σ' ένα παιδί ότι αυτό που αισθάνεται είναι ζήλια. Μπορούν να του πουν ότι κατανοούν ότι θα προτιμούσε να μην μοιράζεται με κανέναν τα αγαπημένα του πρόσωπα και ότι δεν είναι κακό να αισθάνεται έτσι, και μάλιστα θα τους χαροποιούσε πολύ να μπορεί να συζητάει μαζί τους τα συναισθήματά του. Επίσης μπορούν να του πουν ότι ίσως ο χρόνος της μαμάς να είναι από εδώ και στο εξής μοιρασμένος, αλλά δεν συμβαίνει το ίδιο και με την αγάπη της. Ότι θα πρέπει να ζητάνε χρόνο από την μαμά, όταν τυχόν νιώσουν ότι τους λείπει, χωρίς να νιώθουν ένοχα γι αυτό. Μπορούν ταυτόχρονα να του τονίσουν και τα θετικά που υπάρχουν στο να έχει κανείς αδέρφια. Πρέπει να του εξηγήσουν ότι δεν μπορεί να κάνει τίποτε άλλο από το να αποδεχθεί αυτήν την κατάσταση. Μόνο έτσι ένα παιδί θα καταφέρει να ξεπεράσει σιγά σιγά τη ζήλια του, γεγονός που συμβαίνει συνήθως μετά τα πέντε πρώτα χρόνια ζωής.

Πρέπει λοιπόν οι γονείς να επιτρέπουν σ' ένα παιδί να αισθάνεται ζήλια και να μην το ενοχοποιούν γι αυτό. Οφείλουν από την άλλη να οριοθετήσουν τις εκδηλώσεις της ζήλιας και να μην επιτρέπουν σ' ένα παιδί να επιτίθεται σωματικά, να χτυπάει ή να δαγκώνει το αδελφάκι του, λέγοντας του πως αυτό είναι απαράδεκτο και ανεπίτρεπτο. Μπορούν όμως να του επιτρέπουν να εκδηλώνει τη ζήλια του λεκτικά ή με έμμεσους τρόπους που βοηθούν στην εκτόνωσή της (π.χ. να κακομεταχειρίζεται μια κούκλα του). Ίσως μπορούν ακόμα να συζητήσουν μαζί του και ανάλογες δικές τους εμπειρίες όχι μόνον ως παιδιά, αλλά για παράδειγμα ακόμα και

τώρα ως ενήλικοι και εργαζόμενοι στον χώρο της δουλειάς τους, τονίζοντας τους τρόπους που αυτοί βρήκαν να εκτονώσουν αλλά και να μετατρέψουν σε κάτι χρήσιμο το συναίσθημα αυτό. Για παράδειγμα ένας σκληρά εργαζόμενος μπαμπάς μπορεί να πει στον γιο του: «Κι εγώ αισθάνθηκα ζήλια που το αφεντικό μου προχθές δεν έδωσε την σημασία που ήθελα στο σχέδιο που είχα φτιάξει και επιβράβευσε τον τάδε συνάδελφό μου για το δικό του... Θύμωσα εκείνη την μέρα, αλλά την επόμενη που το σκέφτηκα καλύτερα, πήγα και τον βρήκα και του ζήτησα να το κοιτάξει με πιο πολύ προσοχή...»



Είναι πολύ ενδιαφέρουσα η συνέχεια της συζήτησής μας με την παραπάνω μητέρα, σχετικά με τον χειρισμό της αντιζήλιας μεταξύ των παιδιών:

Μητέρα: *Μου φαίνεται βουνό...*

Σύμβουλος: *Γιατί το νιώθετε τόσο δύσκολο;*

Μητέρα: *Να σας πω την αλήθεια εγώ με την δική μου μητέρα είχαμε μια πολύ στενή σχέση. Η αδελφή μου ήταν άλλος άνθρωπος, πιο εαυτούλης, πιο απόμακρη. Η μητέρα μου έδειχνε την αδυναμία της σε μένα ... Δεν μου το συγχώρεσε ποτέ η αδελφή μου αυτό. Οι σχέσεις μας δεν θα 'λεγα ότι είναι οι καλύτερες, δεν θα'θελα το ίδιο και για τα παιδιά μου...*

Σύμβουλος: *Μοιάζει να φοβάστε ότι θα κάνετε τα ίδια λάθη με την μητέρα σας...*

Μητέρα: *Ίσως...*

Σύμβουλος: *Έχετε συζητήσει με τον σύζυγό σας τους φόβους σας; Ίσως να μπορούσε να βοηθήσει... Μαζί άλλωστε*

θα μεγαλώσετε τα δικά σας παιδιά, όχι με την μητέρα σας, δεν είναι απαραίτητο να γίνουν τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο.

Όπως αναφέραμε προηγουμένως, προφανώς ο ερχομός ενός δεύτερου παιδιού στην οικογένεια είναι μία εμπειρία δύσκολη όχι μόνο για το μεγαλύτερο παιδί, που αναγκάζεται να χάσει τα προνόμιά του και να μοιραστεί το ενδιαφέρον και την αγάπη των γονέων του, αλλά και για την μητέρα, η οποία θα πρέπει να μοιράσει την προσοχή και την φροντίδα της. Η μαμά, αλλά και ο μπαμπάς,

έχουν ως εσωτερική αναφορά τις δικές τους πρώιμες εμπειρίες με τους δικούς τους γονείς και τα δικά τους αδέρφια, είτε το αναγνωρίζουν συνειδητά, είτε όχι... Αυτό σημαίνει ότι ο τρόπος που θα βιώσουν την εμπειρία αυτή, και τα συναισθήματα που θα έχουν προσπαθώντας να διαχειριστούν τις αντιδράσεις του υπάρχοντος παιδιού έχουν να κάνουν με το τι ρόλο έπαιξε ο ανταγωνισμός με τα δικά τους αδέρφια,

πως νιώσανε ότι διαχειρίστηκαν οι δικό τους γονείς ανάλογες εμπειρίες και γενικότερα με το πόσο επικοδομητικά διευθετήθηκε αυτό το θέμα στην δική τους ζωή. Κάποιες φορές αυτό είναι ένα πολύ φορτισμένο συναισθηματικό θέμα ακόμα και στην ενήλικη ζωή... Αναγνωρίζοντας όμως και συζητώντας με τον σύντροφό τους τα βιώματα αυτά, επιστρατεύοντας τον σαν σύμμαχο, έχουν την δυνατότητα να απαλλαγούν από το υπερβολικό άγχος και να χειριστούν και τη δική τους σχέση με τα δύο παιδιά και τη σχέση μεταξύ των παιδιών μια χαρά.

Πηγή: www.babyzone.gr
Διεπιστημονική Ομάδα της Τηλεφωνικής Συμβουλευτικής Υπηρεσίας της Ε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Απόσπασμα από το Βιβλίο της Τηλεφωνικής Συμβουλευτικής Γραμμής-Σύνδεσμος: «Πώς να μιλήσετε σε ένα παιδί για...», Εκδόσεις ΕΨΥΠΕ/ΚΟΑΝ

<http://www.tilefonikigrammi.gr>
<http://www.epsype.gr>

Γνωρίζατε ότι...

..όταν διαχειριζόμαστε σωστά την ζήλια, μπορεί να λειτουργήσει ως έναυσμα ενεργοποίησης για κάτι καλύτερο; Όταν έχουμε την αίσθηση ότι κάποιος άλλος έχει χαρίσματα και ικανότητες μας, κάνει κι εμάς να θέλουμε να αγωνιστούμε με δημιουργικό τρόπο ώστε να τα αποκτήσουμε.. να γίνουμε δηλαδή καλύτεροι!

ΑΠΟΚΟΜΜΑΤΑ...

Η παραγνωρισμένη αξία της πλήξης...

«Το μόνο τρομερό είναι η πλήξη, Ντόριαν. Είναι το μόνο ασυγχώρητο αμάρτημα», λέει ο λόρδος Χένρι Γουότον στον νεαρό Ντόριαν Γκρέι. Προσεγγίζοντας την ανία ως μια καθ' όλα αρνητική συναισθηματική κατάσταση, ο Οσκαρ Ουάιλντ συγκλίνει με τον Τσαρλς Ντίκενς που το 1852, σαράντα χρόνια πριν από την έκδοση του «Πορτρέτου του Ντόριαν Γκρέι», έγραφε ότι η ηρωίδα του «Ζοφερού οίκου» λαϊδή Ντέντλοκ «έπληττε θανάσιμα στον γάμο της». Ο Ντίκενς χρησιμοποιεί έξι φορές τη λέξη «πλήξη» στο συγκεκριμένο μυθιστόρημα—πρόκειται για την πρώτη καταγεγραμμένη χρήση του όρου στην αγγλική γλώσσα.

Σε αντίθεση με τους δύο Βρετανούς λογοτέχνες, και πιθανότατα με το μεγαλύτερο κομμάτι της κοινωνίας τους ή της δικής μας, οι υπαρξιστές φιλόσοφοι αντιμετώπιζαν την ανία ως αναπόσπαστο κομμάτι της ανθρώπινης κατάστασης, αφού μόνο οι στιγμές απραξίας μάς επιτρέπουν να βιώσουμε υπαρξιακή αγωνία και άρα να αντιληφθούμε το νόημα -ή τη ματαιότητα- της ζωής. «Αυτός που οχυρώνεται κατά της πλήξης οχυρώνεται απέναντι στον εσωτερικό του εαυτό», υποστηρίζει ο Νίτσε στον δεύτερο τόμο του έργου του «Ανθρώπινο, πάρα πολύ ανθρώπινο».

Μια δύσκολη περιγραφή

Χωρίς αμφιβολία, η πλήξη δύσκολα θα μπορούσε να περιγραφεί ως θετικό συναίσθημα, όχι μόνο επειδή μειώνει την παραγωγικότητα στη δουλειά και στο σχολείο, αλλά κυρίως γιατί έχει υπολογίσιμες επιπτώσεις στην ψυχική και σωματική μας υγεία: όπως διαπίστωσε ερευνητική ομάδα με επικεφαλής τον καθηγητή John Eastwood από το Πανεπιστήμιο του Γιορκ στον Καναδά, οι άνθρωποι που υποφέρουν συστηματικά από πλήξη μπορούν να ενταχθούν σε δύο ευρείες κατηγορίες: αυτοί που βρίσκονται μόνιμα σε αναζήτηση νέων εμπειριών και εκείνοι που, από φόβο για το άγνωστο, οχυρώνονται σε ένα υπερβολικά ασφαλές -και πληκτικό- περιβάλλον. Και στις δύο περιπτώσεις, η ροπή προς την ανία συχνά σχετίζεται με την κατάχρηση ουσιών και άλλες αυτοκαταστροφικές συμπεριφορές. Όταν οι συμμετέχοντες στις έρευνες του καθηγητή Ψυχολογίας Timothy D. Wilson αναγκάζονταν να περάσουν πέντε με δεκαπέντε λεπτά μόνοι σε ένα άδειο δωμάτιο, οι περισσότεροι -και κυρίως οι άνδρες- επέλεξαν να χρησιμοποιήσουν μια συσκευή που τους προκαλούσε ελαφρύ ηλεκτροσόκ. «Οι πιο πολλοί άνθρωποι προτιμούν να κάνουν κάτι αντί για τίποτα, ακόμα κι αν αυτό το κάτι είναι αρνητικό», συμπεραίνει η ομάδα του δρος Wilson στο σχετικό άρθρο, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό Science τον περασμένο Ιούνιο.

Ωστόσο, ορισμένοι σύγχρονοι ψυχολόγοι, συγγραφείς και θεωρητικοί τάσσονται στο πλευρό των υπαρξιστών του 19ου αιώ-

να, καθώς προσπαθούν να αναδείξουν την παραγνωρισμένη αξία της πλήξης. Σύμφωνα με τη Heather Lench από το Πανεπιστήμιο A&M του Τέξας, η πλήξη κρύβεται πίσω από την περιέργεια, που αποτελεί κινητήριο δύναμη της ανθρωπότητας εδώ και εκατομμύρια χρόνια. «Το γεγονός ότι η ανία συνιστά καθημερινό βίωμα καταδεικνύει ότι εξυπηρετεί κάποια χρησιμότητα», αναφέρει μιλώντας στο BBC.

Το βασικότερο επιχείρημα υπέρ της ανίας είναι πως ο κενός από δραστηριότητες χρόνος συμβάλλει στην απόκτηση αυτογνωσίας και την καλλιέργεια της δημιουργικότητας. Ο Βρετανός ψυχαναλυτής Ανταμ Φίλιπς υπενθυμίζει ότι η ζωή κάθε παι-



διού σημαδεύεται από περιόδους αφόρητης πλήξης, την οποία περιγράφει ως μια «κατάσταση μετέωρης προσδοκίας ότι πράγματα ξεκινούν και τίποτα δεν αρχίζει, η διάθεση διάχυτης υπερδιέγερσης, που εμπεριέχει την πιο παράλογη και παράδοξη ευχή, την ευχή για μία επιθυμία». Μέσα στη σύγχυση της πλήξης, το παιδί έρχεται αντιμέτωπο με το αίσθημα του κενού και εντέλει μαθαίνει να διαμορφώνει επιθυμίες. Επομένως «η ικανότητα ενός παιδιού να πλήττει μπορεί να αποτελέσει εξελικτικό επίτευγμα»,

υποστηρίζει στη συλλογή δοκιμίων «Για το φίλημα, το γαργάλημα και την πλήξη», που κυκλοφορεί στα ελληνικά από τις εκδόσεις Οκτώ. Η ανία, για τον Φίλιπς, δεν είναι κάποιου είδους ελάττωμα ή αναπηρία, και οι μεγάλοι δεν θα έπρεπε να απαγορεύουν στα παιδιά να πλήττουν. «Μία από τις πιο καταπιεστικές απαιτήσεις των ενηλίκων», υποστηρίζει, είναι το ότι περιμένουν από τα παιδιά τους να δείχνουν μόνιμα απασχολημένα, χωρίς να τους δώσουν τον χρόνο «να ανακαλύψουν τι τα ενδιαφέρει». Αργότερα, στην ενήλικη ζωή, η πλήξη «προστατεύει το άτομο, κάνει υποφερτή την ανέφικτη εμπειρία να περιμένεις κάτι, χωρίς να ξέρεις τι είναι αυτό».

Στην εποχή των smartphones, του Twitter και των εξελιγμένων διαφημίσεων, καθώς βομβαρδιζόμαστε ασταμάτητα από εξωτερικά ερεθίσματα, ίσως η πραγματική πρόκληση δεν είναι το να παραμένουμε διαρκώς απασχολημένοι. Η «υγιής» πλήξη, που δεν μας καταδικάζει στην απάθεια ούτε μας βυθίζει στην κατάθλιψη, θα μπορούσε να λειτουργεί ευεργετικά αν, αφιερώνοντας λίγες στιγμές της ημέρας μας στο «τίποτα», είχαμε την ευκαιρία να έρθουμε αντιμέτωποι με τον εαυτό μας.

Πηγή: Εφημερίδα Καθημερινή, Επιστήμη:10.01.2015
Χριστίνα Σανούδου



Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

ΑΚΡΟΣΤΟΙΧΙΔΑ: Εάν συμπληρώσεις σωστά τις λέξεις, θα βγει στα κουτάκια κάτι που χρησιμοποιούμε για να ανέβουμε ψηλά

- | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|----------------------|---|---|---|---|
| 1 | Σε αυτό ζούσαν οι ιππότες | Κ | — | <input type="text"/> | — | — | — | — |
| 2 | Φαγητό που αρέσει στα παιδιά | Μ | — | <input type="text"/> | — | — | — | — |
| 3 | Νοστιμίζει το φαγητό | Α | — | <input type="text"/> | — | — | — | — |
| 4 | Και με αυτό ψαρεύουν | Κ | — | <input type="text"/> | — | — | — | — |
| 5 | Αρέσει κύρια στα αγόρια να παίζουν με αυτήν | Μ | — | <input type="text"/> | — | — | — | — |

ΚΡΥΠΤΟΛΕΞΟ: Βρες τις παρακάτω λέξεις: ΠΙΡΟΥΝΙ, ΜΑΧΑΙΡΙ, ΠΙΑΤΟ, ΠΟΤΗΡΙ, ΝΕΡΟΧΥΤΗΣ, ΨΥΓΕΙΟ, ΤΗΓΑΝΙ, ΚΑΤΣΑΡΟΛΑ

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

Σε ποιο δωμάτιο του σπιτιού μας βρίσκουμε όλα τα παραπάνω πράγματα; _____



«ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

ΠΙΟ ΩΡΑΙΕΣ ΣΤΙΓΜΕΣ ΤΟΥ 2015

Μου άρεσε που πήγαμε είπαμε τα κάλαντα μετά πήγαμε και πήραμε τα πράγματα για όλους και μετά πήραμε ταξί και ήρθαμε σπίτι της γιαγιάς και περάσαμε ωραία. Μετά πήγαμε σπίτι, κοιμηθήκαμε για μεσημέρι, ξυπνήσαμε και τυλίξαμε τα πράγματα. Μετά ήρθαν και ο παππούς και η γιαγιά. Ο Παππούς και ο φίλος του έπαιξαν τάβλι όπως κάνουν πάντα, μετά στρώσαμε το τραπέζι και φάγαμε και ήπιαμε. Σε λίγο βάλουμε λίγη μουσική, έκανε ΣΚΑΪ, ανοίξαμε την τηλεόραση και κάναμε αντίστροφη μέτρηση. Έκλεισε η τηλεόραση για άνοιξε αμέσως μετά από ένα λεπτό. Ήταν κάποιος ήχος και «ποιος είναι;» είπα εγώ και η μαμά μου είπε ότι ήταν ο Άι Βασίλης και πάλι εγώ και η μαμά φώναξα: Αϊ-Βασίλη! Και μετά ανοίξαμε τα δώρα, μοιράσαμε κιόλας τα δώρα, κόψαμε τη βασιλόπιτα, ακούσαμε τραγουδία αλλά δεν χορέψαμε καθόλου. Μετά από λίγο έφυγε ο



παππούς και η γιαγιά και πήγαμε όλοι στο κρεβάτι μας και κοιμηθήκαμε. Πάρα πολύ καλά ήταν τα Χριστούγεννα!

Άννα Μαρία, 7 ετών

Η ΖΩΗ ΜΟΥ

Εμένα μ' αρέσει πολύ η ζωή μου γιατί έχω μια πολύ καλή και όμορφη οικογένεια. Και ό,τι έχω ανάγκη μου το κάνουν και με αγαπούνε πολύ και με φροντίζουνε γι' αυτό το λόγο είμαι ευχαριστημένη από την ζωή μου.

Κατερίνα-Ζωή, Δ1

Ο ΥΙΟΣ ΤΟΥ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

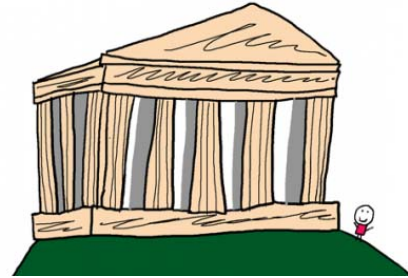
Ο υιός του υπολογιστή είναι πολύ επικίνδυνος. Αν κατεβάζετε επικίνδυνα παιχνίδια π.χ. με πολλούς και ρομποτικά.

Κατερίνα-Ζωή, Δ1

Η ΕΚΔΡΟΜΗ ΣΤΟ ΜΟΥΣΕΙΟ ΑΚΡΟΠΟΛΗΣ

Την Δευτέρα στις 19-1-15 πήγαμε στο μουσείο της Ακρόπολης με το σχολείο μου.

Στην εκδρομή πήγαμε στο μουσείο με πούλμαν. Στο πούλμαν ο κύριος μας έλεγε τι θα δούμε στο μουσείο.



Στην εκδρομή με εντυπωσίασε

η Ακρόπολη που ήταν φτιαγμένη με lego. Είδαμε κι άλλα αντικείμενα όπως αγάλματα, δηλαδή καρυάτιδες, κούροι-κόρες και τον μοσχοφόρο.

Στο μουσείο ήταν πολύ ωραία και θα ήθελα να ξαναπάω γιατί ήταν πολύ ενδιαφέρον.

Μιχαέλα, 9 ετών

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ..

Πρέπει όταν γυρίζουμε από το σχολείο να δείχνουμε τις ασκήσεις στους γονείς μας. Γιατί μπορεί να έχεις λάθος και να μαθαίνεις την ορθογραφία που μας έχει βάλει ο δάσκαλος και δεν καθόμαστε να παίζουμε, να τα μελετάμε γιατί δεν θα διαβάζουμε σωστά.

Νίκος, Β' Δημοτικού

ΑΝΕΚΔΟΤΟ..

-Ποιο φρούτο αναστενάζει «λάδι!»

-Το αχλάδι που γίνεται: «Αχ, λάδι!»

Κατερίνα-Ζωή, Δ1





«ΟΙ ΕΦΗΒΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

ΑΘΛΗΤΙΚΑ

«ΛΙΩΣΙΜΟ» ΣΤΟΥΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΥΣ (PART 2)

Μετά το επιτυχημένο part 1 στο τεύχος Νοεμβρίου, έρχεται και το 2ο μέρος του επιτυχημένου σίριαλ με τίτλο «Η αλήθεια για την 17χρονη χούντα του Ελληνικού Ποδοσφαίρου». Σήμερα θα πάμε αρκετά χρόνια πίσω και συγκεκριμένα στην 4ετία 2000-2003 και στην 3ετία 2006-2008. Ξεκινάμε λοιπόν!



Την σεζόν 1999-2000, στο κύπελλο Ελλάδος, ένα εκ των τεσσάρων ζευγαριών στα προημιτελικά ήταν και το ΑΕΚ-ΟΣΦΠ. Στον 1ο αγώνα λόγω διαμαρτυριών των παιχτών της ΑΕΚ προς τον διαιτητή Ποντίκη για ανύπαρκτα φάουλ και πέναλτι (σπεσιαλιτέ του Πρωταθλήματος) έπεσαν αρκετές κόκκινες κάρτες. Εκ του αποτελέσματος ο Ολυμπιακός περνάει και πέφτει με τον ΠΑΟΚ στους 4 και τρώει την καμπάνα για τα καλά και έτσι ο ΠΑΟΚ περνάει στον τελικό. ΥΓ. Η 3ετία 2006-2008 θ αναφερθεί στο τεύχος Φεβρουαρίου.

Χρήστος, 13,5 ετών

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

ΓΡΑΨΕ Ή ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ 6 ΡΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΟΝ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟ

1	
2	
3	
4	
5	
6	

ΓΡΑΨΕ Ή ΣΥΖΗΤΗΣΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΣΟΥ 6 ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΑ ΑΘΛΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΤΑ ΒΡΙΣΚΕΙΣ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΚΑΙ ΘΑ ΗΘΕΛΕΣ ΝΑ ΤΑ ΔΟΚΙΜΑΣΕΙΣ

1	
2	
3	
4	
5	
6	

Προσέγγιση

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος
Βουρλιόγκα Βασιλική
Κοκμοτός Παναγιώτης
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,
Νταλοπούλου Ελένη
Άννα-Μαρία, 7 ετών
Κατερίνα-Ζωή, Δ' Δημοτικού
Μιχαέλα, 9 ετών
Νίκος, Β' Δημοτικού
Χρήστος, 13,5 ετών