

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

► ΓΡΙΒΑ ΔΙΓΕΝΗ 1 & Λ.  
ΒΟΥΛΙΑΓΜΕΝΗΣ 336, ΑΓ.  
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ  
ΤΗΛ: 210-9965203

► E-MAIL:  
[INFO@PROSEGGISI.GR](mailto:INFO@PROSEGGISI.GR)  
SITE:  
[WWW.PROSEGGISI.GR](http://WWW.PROSEGGISI.GR)

# Προσέγγιση

## Εταιρία ειδικής αγωγής

ΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΕΚΦΡΑΣΗΣ ΚΑΙ ΕΛΕΥΘΕΡΗΣ ΑΠΟΨΗΣ

## Σημείωμα του εκδότη

*Λίγες σκέψεις για το μήνα του παιδιού μου*

**Ο**που και αν κοιτάξω, ο κόσμος ξέχασε να γελάει. Κατήφεια, γκρίνια και θυμός! Πολύς θυμός!

**Κ**ρίση το λέμε εμείς οι μεγάλοι και ανέχεια! ΕΝΦΙΑ, Εφορεία, Φόροι, Μνημόνιο, Θεσμοί.

**Τ**ο παιδί μας άραγε το κοιτάζουμε στα μάτια όταν τα συζητάμε όλα αυτά; Σε αυτά τα γεμάτα απορία μάτια;

**Ω**ραία θα μου πεις τα λες! Θέλεις να μιλήσεις για τα δικαιώματα του παιδιού αλλά έλα να δεις πώς ζούμε!

**Β**ρισκόμαστε όντως σε μία μεγάλη κρίση! Που δεν ξέρω αν φταίξαμε και εμείς, το παιδί μας όμως δεν έφταιξε!

**Ρ**ωτάει τι θα πει χρεοκοπία αντί να ρωτήσει τι θα πει θάρρος, αλτρουισμός, μοίρασμα, αισιοδοξία, προσπάθεια!

**Ι**σως κάποτε να καταλάβει αυτά που περνάμε και να μας συγχωρήσει που ξεχάσαμε να του μιλάμε για αρχές και κανόνες!

**Ο**μως παιδί είναι μόνο τώρα, ανάγκες έχει μόνο τώρα, ανάγκη να αποκτήσει κρίση και όχι να ζει στην κρίση!

**Σ**ε καταλαβαίνω παιδί μου! Να καθόμουνα λες λίγο να παίζαμε στο κρεβάτι και να γελάγαμε αντί να σε βομβαρδίζω με φόβους;



## ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ:

- 1 Σημείωμα του εκδότη
- 2-3 Αισθητηριακές τεχνικές για καλύτερο ύπνο
- 3 10 ερωτήσεις για τον εντοπισμό δυσκολιών
- 4 Πώς να αποφύγουμε τη συναισθηματική παραμέληση στα παιδιά μας
- 5 Ανταγωνισμός στα παιδιά
- 6-8 Η στήλη του παιδιού και του εφήβου
- 8 Ανακοινώσεις

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

# Αισθητηριακές στρατηγικές για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να κοιμηθούν

Μάρθα Τσακίρη, Εργοθεραπεύτρια, Κέντρο ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

Παλεύετε να βάλετε τα παιδιά σας για ύπνο; Ή μήπως τα βάζετε στο κρεβάτι και ξυπνούν συνέχεια; Η ώρα του ύπνου μπορεί να είναι πολύ δύσκολη, ειδικά αν έχετε ένα παιδί με αισθητηριακές ανάγκες.

Μπορεί να σκέφτεστε τώρα...πώς αυτό θα αλλάξει τη ζωή μου; Αμφιβάλλω αν θα μου πεις κάτι που δεν έχω ξανακούσει! Μπορεί να έχετε δίκιο. Ωστόσο, αν υπάρχει ένα πράγμα σε αυτή τη λίστα που δεν έχετε ποτέ δοκιμάσει και μπορεί να είναι αυτό που χρειάζεται το παιδί σας; Αυτό θα είναι πολύ βοηθητικό για τη ζωή σας, έτσι δεν είναι;

Ναι! Γιατί, σε ένα πράγμα που μπορούμε όλοι να συμφωνήσουμε είναι το ότι αν ένα παιδί δεν κοιμάται, δεν είναι ευτυχισμένο. Και η μητέρα ενός παιδιού που δεν κοιμάται, δεν κοιμάται επίσης.

## Αισθητηριακές στρατηγικές για τον ύπνο

**Ρουτίνα** | Ένα από τα πιο σημαντικά κομμάτια του ύπνου, είναι να εφαρμόσετε μία ρουτίνα. Μπορείτε να διαλέξετε πράγματα από τη λίστα παρακάτω, ή να χρησιμοποιήσετε τα πράγματα που ήδη κάνετε, αλλά το σημαντικό για να βάλετε τα παιδιά για ύπνο, είναι να θέσετε μία ρουτίνα, έτσι ώστε οι εγκέφαλοι τους να ξεκινήσουν να προσδοκούν το τι θα συμβεί μετά. Αν έχετε ένα παιδί με αισθητηριακές ανάγκες, αυτό είναι εξαιρετικά σημαντικό.

**Χρονόμετρα** | Μένοντας στην αρχή της ρουτίνας, τα χρονόμετρα είναι ανεκτίμητα όταν πρέπει να κρατήσουμε τα παιδιά (και τους γονείς) σε καλό δρόμο κατά τη διάρκεια της ρουτίνας του ύπνου. Υπάρχουν κάποιες εφαρμογές για smartphones, tablets και computers που μετρούν αντίστροφα το χρόνο για τα παιδιά και τους δίνουν μία οπτική ανατροφοδότηση για το πόσο χρόνος μένει (μπορείτε να τα βρείτε και στο εμπόριο ψάχνοντας για visual timers). Επιτρέπει στα παιδιά με χαμηλή ταχύτητα επεξεργασίας να γνωρίζουν τι θα συμβεί μετά.

**Οπτικά Προγράμματα** | Ξανά, σας είπα πόσο σημαντική είναι η ρουτίνα. Κάποιες φορές η εφαρμογή μιας ρουτίνας δε θα είναι το μόνο που χρειάζονται τα παιδιά σας. Πολλά παιδιά ακόμη αναπτύσσουν τις εκτελεστικές τους ικανότητες και χρειάζονται οπτικά βοηθήματα και υπενθυμίσεις για βοήθεια. Για άλλα παιδιά, αυτό μπορεί να είναι τόσο απλό όσο μια λίστα γραμμένη με κουτάκια που μπορούν να τικάρουν, και για πιο μικρά παιδιά, μπορεί να είναι μια σειρά εικόνων.

**Η Ώρα του Μπάνιου** | Τα μπάνια συνιστώνται από πολύ πολύ παλιά. Τα μπάνια είναι χαλαρωτικά για το σώμα και επίσης «κουράζουν» τα παιδιά πριν τον ύπνο. Τους επιτρέπουν ένα τελευταίο παιχνίδι, ενώ παράλληλα προετοιμαζουν το σώμα τους για τον ύπνο. Κάποια βοηθητικά πράγματα για να προσθέσετε στο νερό περιλαμβάνουν τη λεβάντα και το χαμομήλι.

**Αιθέρια Έλαια** | Αυτό είναι αποτελεί επιλογή της κάθε οικογένειας, όμως η πρόσθεση αιθέριων ελαίων στη ζωή κάποιων παιδιών αποτελεί σημαντική βοήθεια. Όχι μόνο βοηθούν τον ύπνο, αλλά για κάποια παιδιά είναι βοηθητικά και στην ακολουθία των ρουτινών ώστε να πάνε ήρεμα για ύπνο. Μπορείτε να επιλέξετε ανάμεσα σε vetiver (αγριάδα των Ινδιών), ylang ylang, ξύλο κέδρου και πορτοκάλι και μπορείτε να τα βάλετε είτε στις πατουσές των παιδιών, είτε να εγχύσετε αμέσως μετά το μπάνιο.



**Ωρα Ζουλήγματος** | Ορίστε; Μπορεί να σκέφτεστε... Ωστόσο, είναι πολύ αλήθεια! Γνωρίζετε ότι η ιδιοδεκτική εισροή πριν τον ύπνο είναι φανταστική για την ηρεμία των παιδιών; Αμέσως μετά το μπάνιο είναι η καλύτερη ώρα για ζουλήγματα. Μπορείτε να κάνετε αυτό που λέμε «σάντουιτς» με τις πετσέτες όταν τα στεγνώνετε. Τα παιδιά ξαπλώνουν στο κρεβάτι τους με τις πετσέτες τους τυλιγμένες γύρω τους και τα ρολάρετε (προσφέρει έντονο ιδιοδεκτικό, απτικό και αιθουσαίο ερεθισμό). Στη συνέχεια τα ζουλάτε ξεκινώντας από τους ώμους και το κεφάλι ως τα δάχτυλα των ποδιών τους, προσποιούμενοι ότι βάζετε τα υλικά τους (π.χ., ζαμπόν, τυρί, σος κτλ.). Το ίδιο μπορείτε να κάνετε χρησιμοποιώντας αντί για πετσέτες την κουβέρτα τους.

**Μικροδουλειές** | Όπως η ώρα του ζουλήγματος, συγκεκριμένες μικροδουλειές μπορεί να είναι ιδιαίτερα ηρεμιστικές. Θα σας πρότεινα να τις βάλετε στην αρχή της ρουτίνας του ύπνου (ακριβώς πριν από την ώρα του μπάνιου). Κάποιες ιδέες για μικροδουλειές που μπορεί να

βοηθήσουν το παιδί σας να ηρεμήσει είναι: να βάλει τα πλυμένα ρούχα στο καλάθι και να το σπρώξει ως την απλώστρα, να σφουγγαρίσει, να μεταφέρει σακούλες με ψώνια, να καθαρίσει τον πάγκο της κουζίνας, να σκουπίσει με την ηλεκτρική τα χαλιά, να βγάλει τα σκουπίδια κτλ.

**Yoga** | Παρομοίως με τον τρόπο που βοηθούν οι μικροδουλειές, η yoga μπορεί να είναι μια εξαιρετική δραστηριότητα να συμπεριλάβετε στη ρουτίνα πριν τον ύπνο και αμέσως μετά το βραδινό. Θα βοηθούσε και αμέσως μετά το μπάνιο. Θα πρέπει να δείτε τι «πιάνει» για την οικογένεια σας.

**Λίκνισμα** | Δεν υπάρχει καμιά αμφιβολία γιατί οι μαμάδες αγαπούν να λικνίζουν τα μωρά. Η κίνηση εστιάζει στο αιθουσαίο σύστημα και βοηθάει στην ηρεμία του σώματός μας. Η κουνιστή καρέκλα είναι το τέλει σημείο για να πείτε τις ιστορίες ή τα παραμύθια πριν τον ύπνο (εναλλακτικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια μεγάλη μπάλα για pilates).

**Μασάζ** | Το άγγιγμα και η απαλή φωνή της μαμάς ή του μπαμπά είναι υπέροχα για να ηρεμήσετε ένα παιδί, αλλά ακόμα πιο βοηθητική είναι η βαθιά πίεση που παρέχετε στα αισθητηριακά συστήματα του παιδιού.

**Βαριά Κουβέρτα** | Μία βαριά κουβέρτα είναι ένα εργαλείο που πολλοί στον αισθητηριακό κόσμο είναι οικείοι με αυτό, ωστόσο αν είστε καινούριοι στην αισθητηριακή υποστήριξη, μπορεί να μην έχετε ακούσει ποτέ για κάτι τέτοιο. Αυτές είναι κουβέρτες που έχουν μέσα χάντρες, φασόλια, ρύζι ή pellets μέσα τους για να γίνουν βαριές. Μπορείτε να φτιάξετε μόνοι σας μία τέτοια (μπορείτε να δείτε το πώς εδώ: <http://suburbamom.com/diy-weighted-blanket-tutorial/#sthash.9OUxqAv7.dpbs>) ή να αγοράσετε από το διαδίκτυο.

**Η Ώρα του Παραμυθιού** | Η πρόσθεση ενός καλού παραμυθιού ή μιας ωραίας ιστορίας στη βραδινή ρουτίνα ύπνου (συνήθως μετά το μπάνιο και ακριβώς πριν τον ύπνο) είναι ένας υπέροχος τρόπος να συνδεθείτε με τα παιδιά σας μετά από μια μεγάλη μέρα. (συνέχεια)

Επιτρέπει στους εγκεφάλους τους να ηρεμήσουν και τους δίνει κάτι για να εστιάσουν την προσοχή τους σε κάτι άλλο πέρα από το να παλέψουν να μην κοιμηθούν.

**Ήχοι** | Πολλά παιδιά είναι ευαίσθητα στους θορύβους. Για αυτό το λόγο, οι συσκευές λευκού θορύβου είναι τέλειες για να βοηθήσουν πολλά παιδιά να κοιμηθούν. Αυτό μπορεί επίσης να επιτευχθεί με τον ήχο ενός ανεμιστήρα, με χαλαρωτική μουσική ή με ήχους που μοιάζουν με το χτύπο της καρδιάς (μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο ή να κατεβάσετε κάποια εφαρμογή στο κινητό σας).

**Βραδινά Φώτα** | Πολλά παιδιά χαλαρώνουν και ηρεμούν έχοντας ένα απαλό φως στο δωμάτιο τους καθώς ετοιμάζονται να κοιμηθούν. Μπορείτε να βρείτε αντίστοιχα φωτάκια ή συσκευές (π.χ. λάμπα με λάβα) σε διάφορα καταστήματα ή διαδικτυακά, επίσης κάποια παιδικά παιχνίδια του εμπορίου παρέχουν αυτή τη δυνατότητα σε συνδυασμό με ακουστικά ερεθίσματα. Αν δεν έχετε αυτή τη δυνατότητα, μπορείτε να προμηθευτείτε DVD με ενυδρεία ή να βρείτε κάποιο αντίστοιχο βίντεο στο διαδίκτυο. Αποφύγετε τα κινούμενα σχέδια ή τα ηλεκτρονικά παιχνίδια πριν τον ύπνο.

**Ανάκλιση** | Το να κοιμούνται σε κλίση μπορεί να αυξήσει σημαντικά την ποιότητα του ύπνου των παιδιών, ειδικά αν υποφέρουν από κάποια εποχιακή αλλεργία. Ανασηκώνοντας το πάνω μέρος του κρεβατιού λιγάκι, αλλάζετε τη θέση του σώματος, την κυκλοφορία του αίματος και ανακουφίζετε την πίεση του αναπνευστικού συστήματος. Μπορείτε να αυξήσετε την κλίση του κρεβατιού τοποθετώντας μία πετσέτα που έχετε κάνει ρολλό κάτω από το στρώμα.

**Fidgets** | Κάποια παιδιά χρειάζονται να κινούνται ενώ πέφτουν για ύπνο. Χρειάζονται κάτι στα χέρια τους που θα μπορούσαν να περιστρέψουν και να χειριστούν. Αυτή η απτική αίσθηση είναι κάποιες φορές το κομμάτι που λείπει ανάμεσα

στα πεταρίσματα και τις περιστροφές και το να πάνε ήρεμα για ύπνο. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα σατέν κουβερτάκι, μία μπάλα μαλακή που να μπορούν να ζουλήξουν ή ένα έξτρα μαλακό μαξιλάρι.

**Καλό Στρώμα** | Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα για έναν ξεκούραστο ύπνο, ειδικά αν έχετε δοκιμάσει όλα τα υπόλοιπα και δεν έχετε δει κανένα αποτέλεσμα είναι ένα καλό στρώμα. Θέλετε ένα στρώμα που θα είναι σταθερό αλλά υποστηρικτικό. Το κρεβάτι θα πρέπει να υποστηρίζει το βάρος του παιδιού σας και να μην το αφήνει να βουλιάζει όταν το παιδί σας θα ξαπλώνει πάνω του.

Στην Αμερική έχουν κατασκευαστεί ήδη τα πρώτα «smart beds». Ονομάζονται «SleepIQ beds for kids» και συνδέονται μέσω εφαρμογής με το smartphone σας. Παρέχουν υπηρεσίες όμως φως κάτω από το κρεβάτι, ρυθμιζόμενη ανάκλιση, ανίχνευση του μπαμπούλα, ειδοποίηση όταν το παιδί σηκώνεται από το κρεβάτι, σύστημα ανταμοιβής όταν το παιδί κοιμάται καλά κτλ. Για περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να επισκεφτείτε τη σελίδα: [http://www.sleepnumber.com/sn/en/sleepiq-kids-beds?cm\\_mmc=VanityURL--SleepNumber--SleepIQ--Kids/](http://www.sleepnumber.com/sn/en/sleepiq-kids-beds?cm_mmc=VanityURL--SleepNumber--SleepIQ--Kids/)

Πηγές: <http://lemonlimeadventures.com/life-changing-sensory-sleep-tips-for-kids/>  
<http://theinspiredtreehouse.com/sensory-smart-sleep-tips-kids/>



Μία από τις σημαντικότερες ικανότητες του ανθρώπου είναι η ικανότητα να προγραμματίζει δράσεις. Πρόκειται στην ουσία για την ικανότητα να απαντάμε στο ερώτημα «τι να κάνω» και «πώς να το κάνω» όταν βρισκόμαστε μπροστά σε μία νέα απαίτηση.

Συχνά αυτό το ονομάζουμε «επίλυση προβλήματος» και είναι το βασικότερο συστατικό της εκτελεστικής λειτουργικότητας απαιτώντας πολύ μεγάλη συμμετοχή της σκέψης.

Το παιδί με δυσκολίες στον προγραμματισμό, είναι το παιδί που στη νέα απαίτηση δείχνει δυσκολία να βρει λύση και συχνά θα ρωτήσει τον ενήλικα την ερώτηση «πώς να το κάνω» ή θα πει πολύ γρήγορα σε μία νέα απαίτηση «δεν μπορώ» ή «δεν ξέρω».

## 10 Ερωτήσεις για τον εντοπισμό δυσκολιών προγραμματισμού

Αλεξάνδρου Στράτος, Διευθυντής, Κέντρο

### ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ

1. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες να τακτοποιήσει υλικά δικά του ή άλλων στα αντίστοιχα μέρη (πχ σιγύρισμα δωματίου, σιγύρισμα τάξης κλπ);
2. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες και να δυσκολεύεται να θυμηθεί και να ολοκληρώσει δραστηριότητα με πολλαπλά βήματα και με την κατάλληλη σειρά (πχ στο να ντυθεί, να φτιάξει ένα τoστ, να αλείψει βούτυρο σε φρυγανιά κλπ);
3. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες στο να είναι συνεπές και να κάνει ανεξάρτητα καθημερινές εργασίες ή υποχρεώσεις και χρειάζεται συνεχή υπενθύμιση;
4. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες να χτίσει σε αντιγραφή ένα μοντέλο (πχ να φτιάξει με κύβους, με ξυλάκια ή με Lego ένα αντίγραφο κάποιας κατασκευής);
5. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες και να μπερδεύεται προσπαθώντας να ζωγραφίσει κάτι ή να μάθει να σχεδιάζει με μολύβι ένα νέο σχήμα;
6. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες στην προσπάθειά του να μιμηθεί δραστηριότητες που του δείχνουν όπως μία νέα κίνηση (πχ στη γυμναστική) ή χορό με βήματα;
7. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες και να μπερδεύεται να σχεδιάσει και να

- βρει κατάλληλη λύση πώς να μεταφέρει πολλά αντικείμενα μαζί την ίδια στιγμή (πχ σακούλες και κουτιά);
8. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες να βρει νέες ιδέες για νέα παιχνίδια και δραστηριότητες με αποτέλεσμα να θυμίζει παιδί που δεν έχει φαντασία;
9. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες να εμπλακεί σε νέες δραστηριότητες με αποτέλεσμα να έχει την τάση να παίζει με τις ίδιες δραστηριότητες ξανά και ξανά αντί να αλλάξει δραστηριότητα οπότε του δοθεί ευκαιρία;
10. Δείχνει να αντιμετωπίζει δυσκολίες και να εμφανίζει άγχος όταν θα πρέπει να εμπλακεί σε μεταβιβάσεις (πχ να φύγει από ένα χώρο για να πάει σε άλλον ή όταν βρίσκεται σε νέο χώρο);

Εάν το παιδί αντιμετωπίζει δυσκολίες στους παραπάνω τομείς, θα πρέπει να εξεταστεί από έναν Εργοθεραπευτή όσον αφορά το πραξιακό δυναμικό του.

# Πώς να αποφύγουμε την συναισθηματική «παραμέληση» στα παιδιά μας

Της Jonice Webb, PhD, Μετάφραση-Επιμέλεια, Ειρήνη Μάντη, Ψυχοπαιδαγωγός Κέντρο Προσέγγιση



Αν έχετε κάνει πολλά λάθη ως γονείς, να είστε σίγουροι δεν είστε οι μόνοι. Ας το παραδεχτούμε. Η γονεϊκότητα είναι μια δύσκολη υπόθεση. Για τους περισσότερους από εμάς το να είμαστε καλοί γονείς προϋποθέτει να

έρθουμε αντιμέτωποι με τους προσωπικούς μας «δαίμονες». Γιατί αυτοί που είναι περισσότερο εκτεθειμένοι στα ελαττώματά μας, τα 'τυφλά μας σημεία' και σε άλλα θέματά μας δεν είναι άλλοι από τα ίδια μας τα παιδιά!

Δυστυχώς ασυνείδητα όλα τα 'άλυτα' θέματα που μπορεί να έχουμε μεταβιβάζονται αυτόματα στα παιδιά μας, εκτός και αν κάνουμε συνειδητή προσπάθεια για να σταματήσουμε κάτι τέτοιο. Αυτό γίνεται περισσότερο ή λιγότερο δύσκολο ανάλογα με τα βιώματα της παιδικής μας ηλικίας. Εάν για παράδειγμα μεγαλώσαμε με γονείς που αποθάρρυναν ή υποβίβαζαν την έκφραση των συναισθημάτων, τότε θα έχουμε μια φυσική τάση να κάνουμε ακριβώς το ίδιο και στα παιδιά μας, χωρίς όμως να το συνειδητοποιούμε.

Αυτή η 'φυσική τάση' υποβοηθάται και από ακόμα έναν παράγοντα: την τάση μας να εστιάζουμε στις συμπεριφορές των παιδιών μας: είναι καλό το παιδί μας στο σχολείο ή ενοχλεί τα άλλα παιδιά; Αυτό δεν κάνουμε;

Παρόλο που θα ήταν φυσικό να υποθέσουμε πως όταν νουθετούμε ένα παιδί και το μαθαίνουμε τη σωστή συμπεριφορά φροντίζουμε και το συναίσθημά του, η αλήθεια είναι πολύ μακριά. Στην πραγματικότητα γίνεται ακριβώς το αντίθετο! Η συμπεριφορά των παιδιών μας επηρεάζεται από τα συναισθήματά τους. Γι' αυτό ο καλύτερος τρόπος να βοηθήσουμε το παιδί μας 'πώς να φέρεται' είναι να το βοηθήσουμε να διαχειρίζεται λειτουργικά τα συναισθήματά του.

Υπάρχει ακόμα ένας πολύ σημαντικός λόγος που πρέπει να εστιάζουμε στα συναισθήματα και όχι στη συμπεριφορά των παιδιών μας. Τα τελευταία 10 χρόνια η έρευνα έχει δείξει πως τα παιδιά που μπορούν να αναγνωρίσουν, να επικοινωνήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα τόσο στον εαυτό τους όσο και στους άλλους (έχουν δηλαδή υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη) είναι πιο επιτυχημένα στον ακαδημαϊκό τομέα, γίνονται καλύτεροι ηγέτες και απολαμβάνουν καλύτερα επαγγελματικά προνόμια στον επαγγελματικό τομέα ως ενήλικες.

Ξέρω τι σκέφτεστε... «Εντάξει, είναι λοιπόν σημαντικό. Πώς το πετυχαίνεις όμως; Η συμπεριφορά είναι τουλάχιστον συγκεκριμένη και ορατή, τα συναισθήματα όμως είναι κρυμμένα και μπερδεμένα. Τι μπορώ να κάνω σαν γονιός;» Γι' αυτό λοιπόν παρακάτω, θα βρείτε μερικές σαφείς απαντήσεις: Τρεις στόχους που πρέπει να έχετε πάντα στο μυαλό σας αλλά και πώς ακριβώς να τους πετύχετε (βλ. Πίνακα).

## Οι τρεις βασικοί Στόχοι ενός συναισθηματικά δεκτικού γονέα

1. Το παιδί σας νιώθει πως ανήκει κάπου. Γνωρίζει πως δεν είναι μόνος/η. Είστε πάντα με το μέρος του - είστε ομάδα.
2. Το παιδί σας γνωρίζει πως ό,τι και να νιώθει είναι ΕΝΤΑΞΕΙ, και αυτό σας ενδιαφέρει. Θα είναι πάντα υπόλογος των συμπεριφορών του/της, αλλά ποτέ υπόλογος των συναισθημάτων του/της
3. Το παιδί σας μαθαίνει πώς να αντέχει, να διαχειρίζεται και να εκφράζει τα συναισθήματά του.

Κάθε γονιός που καταφέρνει να πετύχει αρκετά καλά τους παραπάνω στόχους μεγαλώνει ένα συναισθηματικά υγιές και έμπνο παιδί. Δεν χρειάζεται να το κάνετε τέλεια. Αρκεί να το καταφέρετε αρκετά καλά.

Όλα τα παιδιά έχουν πολύ έντονα συναισθήματα αλλά δεν έχουν την ικανότητα να τα ελέγξουν. Όταν απογοητευόμαστε και κατακλυζόμαστε από τα συναισθήματά τους, γίνεται πολύ δύσκολο για εμάς τους γονείς να ελέγξουμε αυτό που εμείς νιώθουμε ώστε να μπορέσουμε να αντιδράσουμε με το σωστό τρόπο σε αυτό που αυτά νιώθουν. Κανείς δεν θέλει εσκεμμένα να κάνει το παιδί του να ντρέπεται για τα συναισθήματά του. Ο τρόπος όμως που έχουμε μάθει να αντιδρούμε

ΤΙ ΛΕΜΕ ΟΛΟΙ	ΤΙ ΛΕΕΙ Ο ΙΔΑΝΙΚΟΣ ΓΟΝΕΑΣ
Σταμάτα να κλαις	Γιατί κλαίς;
Πες μου όταν τελειώσεις με τις φωνές.	Δεν πειράζει. Βγάλ' το από μέσα σου. Μετά θα μιλήσουμε.
Αρκετά! Τέλος με αυτό!	Ας σταματήσουμε τώρα και οι δυο για να ηρεμήσουμε.
Αλλαξε τη συμπεριφορά σου!	Ακούγεσαι θυμωμένος/η ή αναστατωμένος/η. Είσαι;
Πρέπει να σκέφτεσαι πριν να ενεργείς!	Τί πήγε εδώ στραβά; Για να το σκεφτούμε μαζί
Πήγαινε στο δωμάτιό σου μέχρι να μπορέσεις να συμπεριφερθείς καλύτερα!	Βλέπω πως θύμωσες. Μήπως είναι να μπορέσεις να συμπεριφερθείς γιατί....;
Εντάξει, εντάξει άσε την κλάψα τώρα για να μπορέσουμε να πάμε βόλτα.	Κοίταξέ με. Πάρε μια βαθιά αναπνοή. Έλα να μετρήσουμε μέχρι το πέντε.
Δεν υπάρχει κανένας λόγος που είσαι εκνευρισμένος/η.	Όλοι μας εκνευριζόμαστε. Δεν πειράζει.
Μη μου μιλάς εμένα με αυτό τον τόνο!	Προσπάθησε να το πεις πάλι, αλλά με καλύτερο τρόπο για να μπορέσω να σε ακούσω.

μπορεί πολύ εύκολα να επικοινωνήσει, με έμμεσο τρόπο, στο παιδί μας πως δεν θα έπρεπε να αισθάνεται έτσι. Σίγουρα όλα τα παιδιά έχουν ακούσει αυτά που γράφει η πρώτη στήλη του πίνακα παραπάνω και αυτό δεν πειράζει. Θα μπορεί όμως να προκληθεί ζημιά στο παιδί (Συναισθηματική Παραμέληση) εάν κάποιος υπονοεί συχνά τα παρακάτω ανομολόγητα μηνύματα:

- \* Τα συναισθήματά σου είναι υπερβολικά
- \* Το συναίσθημά σου είναι λάθος
- \* Δε θέλω να ξέρω τί νιώθεις
- \* Τα συναισθήματά σου με ενοχλούν
- \* Πρέπει να το αντιμετωπίσεις μόνος/η σου
- \* Δε με νοιάζει τί νιώθεις. Με νοιάζει πώς συμπεριφέρεσαι.

Αν νιώθετε άσχημα διαβάζοντας τα παραπάνω μηνύματα μην απελπίζεστε! Δεν φταίτε εσείς. Απλώς κάνετε ό,τι κάνουν τα ανθρώπινα όντα: συμπεριφέρεστε στο παιδί σας όπως όπως συμπεριφέρονταν όταν ήσασταν και εσείς παιδί. Να είστε σίγουροι όμως πως δεν είναι ποτέ αργά για να αρχίσετε να αντιδράτε με διαφορετικό τρόπο.

Προσπαθήστε λοιπόν από δω και πέρα να χρησιμοποιήσετε τις αντιδράσεις του «ιδανικού γονέα» όσο πιο συχνά μπορείτε, έχοντας πάντα στο μυαλό ότι ποτέ δεν θα γίνετε τέλειοι γονείς, γιατί πολύ απλά κανείς δεν είναι τέλειος. Παρατηρήστε και δείτε αν στο χρόνο το παιδί σας αρχίζει να αντιδρά και αυτό διαφορετικά. Παρατηρήστε και δείτε πώς η συμπεριφορά του παιδιού αλλάζει όσο αρχίζει να μαθαίνει να ελέγχει και να διαχειρίζεται καλύτερα τα συναισθήματά του.

Πηγή: <http://blogs.psychcentral.com/childhood-neglect/2015/09/how-to-not-emotionally-neglect-your-child/>

# Ο ανταγωνισμός στα παιδιά – Τι συμβαίνει όταν η υπεροχή γίνεται αυτοσκοπός;

Ο ανταγωνισμός εμφανίζεται με ένα φυσικό τρόπο στους περισσότερους ζωντανούς οργανισμούς που συνυπάρχουν στο ίδιο περιβάλλον. Στο ζωικό βασίλειο για παράδειγμα, υπάρχει ο ανταγωνισμός για την εξασφάλιση της τροφής και του συντρόφου. Παρόλο που το ίδιο μπορεί με ευκολία να ισχύσει και στο ανθρώπινο είδος, όταν τα βασικά αγαθά εξασφαλιστούν, ο ανταγωνισμός ανάμεσα στους ανθρώπους μπορεί να πάρει και άλλες διαστάσεις. Μπορεί να αφορά την επιδίωξη του κύρους, της φήμης, της υπεροχής – κάτι που επηρεάζει έντονα από την κουλτούρα, τον πολιτισμό και τις αξίες της κοινωνίας όπου ζει και μεγαλώνει το άτομο.

Πολλοί μελετητές συμφωνούν ότι ο ανταγωνισμός είναι απαραίτητος. Υπό ορισμένες συνθήκες έχει βρεθεί ότι μπορεί να βελτιώσει την απόδοση και την ευτυχία των ανθρώπων. Έρευνες δείχνουν ότι άνθρωποι αποδίδουν καλύτερα όταν προσπαθούν να κερδίσουν, παρά όταν προσπαθούν να μην χάσουν. Από την άλλη πλευρά ο σκληρός ανταγωνισμός που είναι χαρακτηριστικό της σύγχρονης κοινωνίας όπου ζούμε, μπορεί να ενισχύσει το άγχος, να επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμηση και την απόδοση, και να οδηγήσει στην παραίτηση και στην απόσυρση του ατόμου.

## Πώς επηρεάζει ο ανταγωνισμός τα παιδιά;

Μερικά παιδιά εξαιτίας του ταμπεραμέντου τους μπορεί να είναι περισσότερο ανταγωνιστικά, ενώ άλλα μπορεί να μην επιθυμούν τη σύγκριση και να αισθάνονται νευρική όταν πρέπει να διαγωνιστούν σε κάτι με άλλο δύο ή περισσότερα άτομα. Ο ανταγωνισμός ωστόσο είναι άμεσα συνδεδεμένος με την αύξηση της αίσθησης των ικανοτήτων των παιδιών, για αυτό και το ανταγωνιστικό πνεύμα μπορεί να παρατηρηθεί έντονα στις ηλικίες 5 με 6 ετών – οι ικανότητές τους θα μετρηθούν συγκρίνοντας τον εαυτό τους με τους συνομηλίκους τους στο τρέξιμο, στο ποδόσφαιρο χωρίς βοηθητικές ρόδες, στο δέσιμο των κορδονιών κ.α.

Παρόλο που ο ανταγωνισμός έχει βρεθεί να επηρεάζει τόσο θετικά όσο και αρνητικά τα παιδιά, έρευνες δείχνουν ότι τα παιδιά προτιμούν τον ανταγωνισμό μέσω της συνεργασίας. Σε μια μελέτη συμμετείχαν παιδιά από 9 έως 14 ετών και εξετάστηκε η επίδοσή τους στις ελεύθερες βολές σε τρεις περιπτώσεις: α. Όταν ένας παίκτης έπαιζε εναντίον ενός άλλου (άμεσος ανταγωνισμός), β. Όταν δύο παίκτες συνεργάζονταν για να πάρουν σε συνδυασμό την υψηλότερη βαθμολογία (συνεργασία), γ. Όταν δύο παίκτες ένωναν τις δυνάμεις τους για να προσπαθήσουν να σκοράρουν περισσότερο από ένα άλλο ζευγάρι (συνεργασία σε συνδυασμό με ανταγωνισμό).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι ο συνδυασμός της συνεργασίας και του ανταγωνισμού οδηγούσε σε μεγαλύτερη ικανοποίηση και συχνά σε υψηλότερες επιδόσεις.

Ο ανταγωνισμός μπορεί να λειτουργήσει θετικά, γιατί τα παιδιά μπορούν μέσα από αυτόν να αποκτήσουν την αντίληψη της νίκης και της ήττας. Μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αναπτύξουν και να βελτιώσουν δεξιότητες, καθώς και να τα ωθήσει να προσπαθήσουν και να επιδιώξουν το καλύτερο. Μέσω του ανταγωνισμού τα παιδιά μπορούν να γνωρίσουν τις ικανότητές και τα όριά τους, να θέσουν στόχους, να χειριστούν την αποτυχία, να εφαρμόσουν κανόνες και να διδαχθούν το μεγαλείο της ευγενούς άμιλλας.

Παρόλο που ανταγωνισμός έχει όλες τις παραπάνω θετικές λειτουργίες, μπορεί να προκαλέσει προβλήματα όταν δίνεται υπερβολική έμφαση στην πρωτιά και η υπεροχή γίνεται αυτοσκοπός. Σύμφωνα με έρευνες ο ανταγωνισμός μπορεί να κάνει ένα παιδί να υποφέρει τόσο



συναισθηματικά όσο και σωματικά. Όταν το παιδί τονίζει και επιθυμεί τη νίκη με κάθε κόστος, η πιθανή αποτυχία ή η ήττα, μπορεί να το ισοπεδώσει, να το ταπεινώσει, να του καταστρέψει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεκτίμηση. Επίσης το υπερβολικά ανταγωνιστικό παιδί προκαλεί εχθρότητα και επιθετικότητα στους συνομηλίκους του αλλά και στο γενικότερο περιβάλλον του.

## Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;

Ο Dr. Myers είπε πως ο ανταγωνισμός δεν είναι από τη φύση του ούτε καλός ούτε κακός, αλλά μπορεί να έχει θετικές ή αρνητικές επιπτώσεις. Ο ρόλος των γονιών είναι αυτός που θα βοηθήσει τα παιδιά να μάθουν να ανταγωνίζονται με έναν υγιή και εποικοδομητικό τρόπο που να μη στερεί το χαρακτήρα της ευγενούς άμιλλας.

Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στις λέξεις που χρησιμοποιούν οι γονείς για να τα χαρακτηρίσουν τόσο στην μεταξύ τους επικοινωνία, όσο και στην επικοινωνία τους με τον υπόλοιπο κόσμο. Λέξεις όπως «ο καλύτερος», «ο υψηλότερος», «ο περισσότερος» μπορεί να προκαλέσουν πίεση στα παιδιά και μπορεί να πιστέψουν ότι η αγάπη των

γονιών τους εξαρτάται από τις υψηλές επιδόσεις και από τις πρωτιές. Οι παραπάνω λέξεις και άλλες ανάλογες του υπερθετικού βαθμού, μπορεί να προκαλέσουν συναισθήματα ζήλιας και αντιπαλότητας ανάμεσα στα αδέρφια.

Είναι σημαντικό οι γονείς να σέβονται τις επιλογές του παιδιού καθώς και το επίπεδο που θέλει να ανταγωνιστεί. Τα παιδιά έχουν ανάγκη από την επιλογή του ελεύθερου χρόνου και των δραστηριοτήτων τους. Μπορεί οι επιτυχίες του παιδιού να κάνουν τους γονείς να ιωθούν περήφανοι, αλλά είναι καλό να αποφεύγουν να επεμβαίνουν στο πρόγραμμα και στις δραστηριότητές του προκειμένου να ικανοποιηθούν οι ίδιοι. Αν το κάνουν αυτό, μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά η σχέση τους και να καλλιεργηθεί ένας μη υγιής ανταγωνισμός μεταξύ τους. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να ενθαρρύνονται και να επιβραβεύονται για τα πράγματα που κάνουν καλά και πετυχαίνουν, χωρίς όμως να τα στρέφουμε ενάντια στους άλλους. Για παράδειγμα, είναι αλλιώς αν πούμε σε ένα παιδί «Μπράβο, δούλεψες πολύ καλά πάνω στο τεστ!», και αλλιώς αν πούμε «Μπράβο, είσαι η καλύτερη της τάξης!».

Για να αναπτύξει το παιδί τον υγιή ανταγωνισμό και για να μη φοβάται την πιθανότητα της αποτυχίας, έχει ανάγκη από την υποστήριξη, την ενθάρρυνση και την άνευ όρων αγάπη των γονιών του. Από την άλλη πλευρά τα υπερβολικά ανταγωνιστικά παιδιά επιβαρύνονται με άγχος και ιωθούν πίεση αν αντιληφθούν έστω και λαθεμένα ότι η αγάπη των γονιών τους εξαρτάται από την επιτυχία τους. Μπορεί ακόμα να αποφεύγουν οποιαδήποτε δραστηριότητα στην οποία ιωθούν ότι δεν μπορούν να έρθουν πρώτα, γιατί φοβούνται ότι θα πέσουν στην υπόλοιπη των γονιών τους. Είναι επομένως σημαντικό οι γονείς να ενθαρρύνουν και να δίνουν έμφαση στην προσπάθεια του παιδιού ανεξαρτήτως αποτελέσματος, και να αντιμετωπίζουν την αποτυχία ως μια προσωρινή κατάσταση που με διαφορετικό χειρισμό και στρατηγική μπορεί να ξεπεραστεί. Ο ανταγωνισμός σίγουρα από μόνος του δεν είναι κακός, αλλά αν τα παιδιά βλέπουν τους συμμαθητές τους ή τους συνομηλίκους τους ως απειλή και εμπόδιο για την επιτυχία τους, ή αν πιστεύουν ότι μία αποτυχία μπορεί να τους στερήσει την ευτυχία, τότε ο ανταγωνισμός έχει περάσει σε ένα μη υγιές επίπεδο. Ο ρόλος των γονιών είναι αυτός που θα βοηθήσει τα παιδιά να αποκτήσουν το αίσθημα του υγιούς ανταγωνισμού και θα λειτουργήσει ως εγγύηση για τη μελλοντική επιτυχία και ευτυχία του παιδιού τους!



## Η ΣΤΗΛΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΕΦΗΒΟΥ

### ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Το άθροισμα των λευκών κουτιών είναι το ίδιο με αυτό των μαύρων. Μήπως μπορείς να βρεις τι μπαίνει στο ερωτηματικό;

ΕΥΚΟΛΟ					ΔΥΣΚΟΛΟ			
3	7	4	6		9	6	9	7
1	3	2	;		8	8	5	9
4	3	1	4		5	7	6	8
6	2	1	2		;	6	5	8

Αν βάλεις τα γράμματα στη σειρά από το μεγαλύτερο προς το μικρότερο, θα σχηματιστεί ένα σχολικό εξάρτημα

Μ 35	Ο 19	Δ 21	Κ 28	Ρ 30
Σ 11	Α 33	Ρ 15	Ο 14	Α 25



Οι παρακάτω συλλαβές φτιάχνουν 5 λέξεις που έχουν σχέση με το Σχολείο. Μπορείς να τις βρεις;

ΚΟΥ	ΤΙ	ΝΑ	ΓΟ	ΜΟ
ΝΙ	ΣΕ	ΜΑ	ΜΑ	ΔΟΥ
ΜΑ	ΒΙ	ΚΑ	ΛΥ	ΘΗ

1.
2.
3.
4.
5.



## «ΟΙ ΜΙΚΡΟΙ ΔΗΜΟΣΙΟΓΡΑΦΟΙ»

### ΕΠΙΚΑΙΡΟΤΗΤΑ...

#### ΠΟΙΟΙ ΓΙΟΡΤΑΖΟΥΝ ΤΟΝ ΝΟΕΜΒΡΙΟ

Τον Νοέμβριο γιορτάζουν αρκετοί:  
 Ο Αντρέας στις 30 Νοεμβρίου  
 Ο Φίλιππος/Γρηγόρης στις 14 Νοεμβρίου  
 Η Μαρία/Δέσποινα στις 21 Νοεμβρίου  
 Ο Κοσμάς/Δαμιανός την 1η Νοεμβρίου  
 Ο Άγγελος/Μιχάλης/Σταμάτης στις 8 Νοεμβρίου  
 Η Κατερίνα στις 25 Νοεμβρίου  
 Ο Στέλιος στις 26 Νοεμβρίου  
 Χρόνια πολλά σε όλους,  
 Με αγάπη,

Αντρέας ΣΤ' Δημοτικού

#### ΕΛΞΕ Η ΑΠΕΡΓΙΑ ΤΩΝ ΥΠΑΛΛΗΛΩΝ ΚΑΘΑΡΙΟΤΗΤΑΣ

Επιτέλους! Τα απορριμματοφόρα του Δήμου βγήκαν για να μαζέψουν τα σκουπίδια. Η κατάσταση είχε γίνει ανυπόφορη! Οι κάδοι απορριμμάτων είχαν γεμίσει και ο Δήμαρχος καλούσε τους δημότες να μην κατεβάζουν τα σκουπίδια τους στους δρόμους. Οι υπάλληλοι της καθαριότητας, που απεργούσαν γιατί δεν είχαν πληρωθεί τους τελευταίους 3 μήνες, δικαιωθήκανε.

Άννα Μαρία Γ' Δημοτικού

#### ΤΑ ΝΕΑ IPHONE

Έχουν περάσει λίγες μέρες από τότε. Η apple έχει παρουσιάσει τα iphone 6s και 6s plus. Τα ολοκαίνουργια αυτά smartphones μας προσφέρουν το 3d touch, το live photo και την απίστευτη ταχύτητά τους. Το iphone αυτό έχει 8 επιστρώσεις οθόνης, επεξεργαστή apple A8 dual core, το ολοκαίνουργιο IOS 9,1 και το 3d touch το οποίο επιτρέπει πολλές δυνατότητες. Η τιμή του iphone 6s είναι στα 780€ και του iphone 6s plus στα 850€. Καλή αγορά!

Ιάσωνας, 11 ετών

#### ΕΚΛΟΓΕΣ 15ΜΕΛΟΥΣ 2015-16

Rewind...

1) Πέμπτη 16 Οκτωβρίου 2014

Γίνονται οι εκλογές του 15μελούς για τη σεζόν 14-15. Από το τμήμα μου βάζουν υποψηφιότητα έξι από τους εικοσιένα μαθητές της τάξης, συμπεριλαμβανομένου και εμού. Στην παρουσίαση των υποψηφίων σκέφτηκα έναν πρωτότυπο τρόπο να παρουσιαστώ στους μαθητές του σχολείου βγάζοντας λόγο. Και όντως πέτυχε. Τερμάτισα 9ος με 36 ψήφους, 35 ψήφους λιγότερους από την 1η που βγήκε με 61. Άφησα μεγάλη παρακαταθήκη, όπου πιστεύω θα περάσουν αρκετά χρόνια για να ξαναγίνει. Ήμουν ο μοναδικός μαθητής από την Α' Γυμνασίου που βγήκε στην κορυφαία σχολική κοινότητα.

...και το τώρα...

2) Πέμπτη 22 Οκτωβρίου 2015

Ήταν δώδεκα παρά δύο λεπτά. Η διευθύντρια τελείωνε την παρουσίαση των υποψηφίων, οι οποίοι ξεπέρασαν κάθε ρεκόρ και 34 παιδιά διεκδικούσαν

15 θέσεις και πέντε αναπληρωματικές. Ζήτησα πρώτος να πω αυτά που ήθελα στα παιδιά. Με το που τελείωσα έγινε χαμός από τα χειροκροτήματα. Τώρα διεκδικώ την πρωτιά μαζί με ένα κορίτσι από την Γ'.

Χρήστος, Β' Γυμνασίου

### ΣΥΝΤΑΓΕΣ...

#### ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΚΕΙΚ

Τα υλικά που χρειαζόμαστε είναι:  
 6 αυγά, 3 κούπες λάδι, 1 κουταλάκι γλυκού μπέικιν πάουντερ, 1 κουτάλι της σούπας κακάο, 300 γρ άσπρη ζάχαρη, πολλές σταφίδες, 2 κουταλάκι μέλι, ξύσμα από ένα πορτοκάλι, σουσάμι, 250 ml γάλα, 3 φλιτζάνια αλεύρι, τρούφα  
 Δέσποινα, Γ' Δημοτικού

### ΠΑΡΑΜΥΘΟΪΣΤΟΡΙΕΣ..

#### ΤΟ ΤΡΟΜΟΚΡΑΤΗΜΕΝΟ ΚΑΓΚΟΥΡΟ

Ένα καγκουρό είχε πάει για κάμπινγκ και μόλις έφτασε πήγε για ψάρεμα. Όταν ξαφνικά χτύπησε το τηλέφωνο ένα φάντασμα του είπε να πάει στις Πυραμίδες της Αιγύπτου. Αμέσως το καγκουρό σηκώθηκε και μόλις έφτασε το φάντασμα του είπε να πετάξουν ζάρια. Ξαφνικά είδε ένα γράμμα, το άνοιξε και είδε κάτι χειροπέδες. Τότε κατάλαβε ότι κάποιος του το έστειλε για να πιάσει τα φάντασμα.

Θωμάς, 8 ετών

#### ΤΙ ΟΝΕΙΡΕΥΟΜΑΙ

Ονειρεύομαι ένα κουτί σε σχήμα καρδούλα που να ανοίγεις και να βγαίνει ένα τεράστιο παλάτι που να μπαίνεις μέσα και να έχει κάτι ωραία εμπόδια.

1. να υπάρχει μία τσουλήθρα 1 χιλιόμετρο που είναι γεμάτη με ζαχαρωτά

2. να υπάρχει κάτι που μόνο αν είσαι χαρούμενος μπορείς να μπαίνεις στο τελευταίο επίπεδο.

3. μετά από όλα αυτά πρέπει να φτιάξεις ένα μικρό σχήμα με ζαχαρωτά που δεν έχουν ζάχαρη

Μετά φτάνεις στο παλάτι που υπάρχει πολύ αγάπη και σοκολάτα. Μέσα στο παλάτι έχουν πάρα πολλά δωμάτια, όπως του μυστηρίου που όταν μπαίνεις μέσα με αγωνία, σου βγαίνει μία έκπληξη πολύ ωραία. Υπάρχει και το δωμάτιο των κινούμενων σχεδίων που μπαίνεις πάλι μέσα και παθαίνεις σοκ, δεν ξέρεις τι να πρωτοκάνεις εκεί πέρα.

Παρόλα αυτά, υπάρχει και το δωμάτιο των συναισθημάτων, που μπαίνεις μέσα και το κεφάλι σου πάει να εκραγεί.

Όταν θα βγεις με το καλό, θα σε περιμένει ένα πλοίο που είναι φτιαγμένο από μπισκότα. Θα βγεις από μία μαγική πύλη που θα λέει με πολύ όμορφη φωνή: «Αντίο» και θα γεμίσει με δώρα που πάντα ήθελες.

(συνέχεια)



Και όταν ξυπνήσεις θα νομίζεις ότι ήταν ένα όνειρο, αλλά δεν είναι!  
Κατερίνα Ε' Δημοτικού

## ΑΘΛΗΤΙΚΑ & ΧΟΜΠΥ...

### ΟΙ ΆΣΣΟΙ ΤΗΣ ΜΠΑΛΑΣ

Οι Άσσοι της μπάλας είναι ο Messi, ο Ronaldo, και ο Neymar. Ο Messi είναι καλός στις ντρίπλες, στις κάθετες μπαλιές και στα κρεμάσματα. Ο Ronaldo στις ντρίπλες και στα φάουλ. Ο Neymar είναι καλός στο να παίρνει τις κάθετες μπαλιές από τον Messi και να σουτάρει Goal!

Γιώργος Μ., 9 ετών

### ΤΟ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΑΘΛΗΜΑ

Το αγαπημένο μου άθλημα είναι οι μαζορέτες. Αυτό

Μιχαέλα, 10 ετών

### ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ

Βάζεις μέσα σε ένα γεμάτο ποτήρι με νερό ένα αυγό και 5 κουταλιές αλάτι και με ένα κουτάλι ανακατεύεις.

**Τι θα συμβεί:** Το αυγό θα ανυψωθεί γιατί το αλάτι σηκώνει το αυγό.

Τι θα χρειαστείτε

Ένα αυγό, ένα κουτάλι, ένα ποτήρι με νερό, αλάτι

Γιώργος, Ο. 9 ετών



## ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ

ΚΥΚΛΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΓΟΝΕΩΝ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΕΡΙΟΔΟΥ 2015 - 2016

Συνάντηση 1: ΣΧΟΛΙΚΟΣ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΣ. ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΤΗ ΛΥΣΗ. ΤΟ ΤΡΙΠΤΥΧΟ ΤΗΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ.

18 Νοεμβρίου 2015, ξενοδοχείο Acropolis Hill.

Ο Σχολικός εκφοβισμός είναι μία μάστιγα της εποχής μας παγκοσμίως. Θα παρουσιαστούν οι ιδιαιτερότητες και οι δυσκολίες, οι μηχανισμοί που οδηγούν σε αυτόν και τρόποι για να αντιμετωπιστεί η δυσκολία στο σπίτι και το Σχολείο. Ταυτόχρονα θα δοθεί άπλετος χρόνος για ερωτήσεις των γονέων και εκπαιδευτικών.

Πρόεδρος Τραπέζιου: Αλεξάνδρου Στράτος. Εισηγητές: Αλεξάνδρου Στράτος. Εργοθεραπευτής, Δ/ντής Προσέγγισης Βουρλιόγκα Βασιλική. Ψυχολόγος Κέντρου Προσέγγιση Μουταβελής Αδριανός. Δ/ντής Ειδικής Αγωγής

### ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

3.30-4.00. Προσέλευση, εγγραφές

4.00-4.30. Βίντεο για τον Σχολικό Εκφοβισμό

4.30-5.30. Ο Σχολικός εκφοβισμός στο Σχολείο.

Μουταβελής Αδριανός

5.30-6.00. Οι συναρτώμενες με τις συμπεριφορές Σχολικού Εκφοβισμού παθήσεις των παιδιών.

Αλεξάνδρου Στράτος

6.00-6.30. Διάλλειμα – καφές

6.30-7.30. Πώς αισθάνεται το Σχολικά Εκφοβιζόμενο παιδί. Τι μπορούμε να κάνουμε. Βουρλιόγκα Βασιλική

7.30-9.00. Ελεύθερη συζήτηση με τους γονείς και εκπ/τικούς

Είσοδος Δωρεάν για τους γονείς και τους εκπ/τικούς των παιδιών που παρακολουθούν στο Κέντρο μας

## Προσέγγιση

### ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:

Αλεξάνδρου Στράτος  
Βουρλιόγκα Βασιλική  
Κοκμοτός Παναγιώτης  
Μαρτίνης Γιάννης

Επιμέλεια: Μάντη Ειρήνη



### ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αλεξάνδρου Στράτος,  
Τσακίρη Μάρθα  
Μάντη Ειρήνη  
Αντρέας ΣΤ' Δημοτικού  
Άννα-Μαρία Γ' Δημοτικού  
Χρήστος, Β' Γυμνασίου  
Δέσποινα Γ' Δημοτικού  
Θωμάς 8 ετών

Μιχαέλα, 9 ετών  
Ιάσοντας, 11 ετών  
Γιώργος, Μ. 9 ετών  
Κατερίνα, Ε' Δημοτικού  
Γιώργος, Ο. 9 ετών