



Τέχνη του Λόγου

ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑΓΝΩΣΗΣ ΚΑΙ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
ΔΥΣΚΟΛΙΩΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΣΗΣ

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ

17ης Νοεμβρίου 66, Χολαργός
τηλ.: 210 65.25.049
φαξ: 210 65.25.017

Σερίφου 13, Χολαργός
τηλ./φαξ: 210 65.43.365
e-mail: logou_texni@yahoo.gr

ΤΜΗΜΑΤΑ:

Μαθησιακές Δυσκολίες /Δυσλεξία
Λογοθεραπεία
Εργοθεραπεία
Παιγοθεραπεία
Συμβουλευτική Γονέων
Ψυχολογική Στήριξη
Παιδοψυχιατρική Παρακολούθηση



ΑΡΙΘΜΟΣ ΦΥΛΛΟΥ Ι • ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2008 • Διανέμεται Δωρεάν

Πώς να Μιλήσουμε στο Παιδί για τις Ειδήσεις

Δήμητρα Καραμολέγκου, Ειδική Παιδαγωγός

Αυτό το καλοκαίρι γίναμε αποδέκτες των τραγικών ειδήσεων του θανάτου συνανθρώπων μας από τις πυρκαγιές, αλλά και της καταστροφής δασικών εκτάσεων και οικισμών. Αν και δε βιώσαμε τις καταστροφές αυτές, η τηλεόραση τις έφερε μέσα στο σπίτι και στα μάτια των παιδιών. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά εκτέθηκαν σε εικόνες «βιβλικών καταστροφών», όπως στερεότυπα χαρακτηρίζονται. Το χειρότερο που μπορούμε ως ενήλικες να κάνουμε είναι να σιωπήσουμε και να μιλάμε για τα γεγονότα αυτά ψιθυριστά, «προστατεύοντας» τα παιδιά μας από αυτές τις καταστροφές. Η συμπεριφορά αυτή το μόνο που προσφέρει στο παιδί είναι επιπλέον φόβος, καθώς τα γεγονότα γιγαντιώνονται στο μυαλό του.

Καλό είναι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί να έχουν κατά νου κάποιες γενικές συμβουλές σχετικά με το πώς πρέπει να χειριζόμαστε τις ειδήσεις.

- Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναγνωρίζουν οι γονείς τους φόβους των παιδιών.

Εκφράσεις όπως «όλα θα πάνε καλά!», δεν καθησυχάζουν το παιδί. Πρέπει ο ενήλικας να καθίσει με το παιδί, να του δώσει την αμέριστη προσοχή του και να το ακούσει προσεκτικά, ώστε να ανακαλύψει τι ακριβώς είναι αυτό που φοβάται και ίσως και τι ήταν αυτό που προκάλεσε το φόβο αυτό. Οι γονείς πρέπει να έχουν κατά νου ότι τα μικρά παιδιά συχνά έχουν μαγική σκέψη: πιστεύουν ότι οι καταστροφές που βλέπουν είναι αποτέλεσμα δικής τους σκέψης ή ευχής. Και εδώ καλό είναι να τους εξηγήσουμε τι προκάλεσε τις καταστροφές που βλέπουν, χωρίς να κάνουμε επιτιμητικά σχόλια για την έλλειψη λογικής των όσων υποστηρίζουν τα παιδιά.

- Επιθυμητό είναι τα παιδιά να βλέπουν τις ειδήσεις ή να διαβάζουν την εφημερίδα μαζί με τους γονείς τους. Έτσι δίνεται στους γονείς η ευκαιρία να κουβεντιάσουν με τα παιδιά για ό,τι είδαν ή διάβασαν και να βάλουν τις ειδήσεις αυτές στο σωστό αναφορικό πλαίσιο. Αν, για παράδειγμα, δουν τις καταστροφές που προκαλεί ένας ανεμοστρόβιλος στις ΗΠΑ, ίσως φοβηθούν ότι και το δικό τους σπίτι μπορεί να

καταστραφεί. Πρέπει να τους εξηγηθεί υπό ποιες συνθήκες δημιουργείται ο ανεμοστρόβιλος και γιατί είναι μάλλον απίθανο να δημιουργηθεί ένας τέτοιος στην Ελλάδα. Επίσης, οδηγίες πρόληψης και ασφάλειας (για σεισμούς, καταιγίδες, αλλά και άλλα ζητήματα, όπως το AIDS) θα βοηθήσουν το παιδί να κατανοήσει ότι δεν είναι ανήμπορο.

- Όταν οι γονείς ενημερώνονται για τα γεγονότα μαζί με το παιδί, τους δίνεται η ευκαιρία να μοιραστούν μαζί του τα συναισθήματά τους. Η αντίδραση του γονιού μπορεί να δώσει μια ηθική διάσταση στα γεγονότα που παρακολουθεί.
- Η αναφορά ορισμένων γεγονότων στις ειδήσεις είναι δυσανάλογη προς τη συχνότητα που συμβαίνουν στην πραγματικότητα. Η συντριβή ενός αεροπλάνου σίγουρα αποτελεί είδηση. Πρέπει όμως το παιδί να έχει κατά νου πως καθημερινά χιλιάδες αεροσκάφη απογειώνονται και προσγειώνονται με ασφάλεια και ότι αυτό που βλέπει είναι μάλλον απίθανο να το βιώσει.
- Οι περισσότερες φυσικές καταστροφές δημιουργούν σημαντικές ανθρωπιστικές ανάγκες. Τα παιδιά θα νιώσουν λιγότερο ανήμπορα εμπρός στις φυσικές αυτές καταστροφές, αν πράξουν κάτι για την ανακούφιση των πληγέντων.

Έντονα δραματικά γεγονότα μπορούν να επηρεάσουν τα παιδιά, ειδικά εκείνα που πρόσφατα έχουν βιώσει κάποια απώλεια στη ζωή τους (θάνατος, διαζύγιο, μετακόμιση, κ.α.). Αν μετά από κάποια καταστροφή το παιδί σας παρουσιάζει αλλαγές στις συνήθειες ύπνου και διατροφής του, νυχτερινή ενοούρηση, προβλήματα συμπεριφοράς ή παραπονιέται για πονοκέφαλους και στομαχόπονους, συνετό είναι να ζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού (π.χ. παιδοψυχολόγου). Η βοήθεια αυτή είναι απαραίτητη, όταν το παιδί έχει άμεση σχέση με το τραγικό γεγονός, φερειπείν οι συμμαθητές των παιδιών που χάθηκαν στις φωτιές.

Μιλώντας στα παιδιά για τις ειδήσεις πρέπει να είμαστε δεκτικοί, ειλικρινείς και πάνω απ' όλα διαθέσιμοι.

Αυτό το έντυπο δημιουργήθηκε με στόχο την επικοινωνία μας με τους γονείς και την ενημέρωσή τους αναφορικά με θέματα που τους απασχολούν και τους προβληματίζουν. Ελπίζουμε οι προτάσεις μας να αποδεικτούν χρήσιμες και πρακτικές. Στην προσπάθειά μας αυτή στηριζόμαστε και σ' εσάς, τους γονείς, και σας προτερούμε να μοιραστείτε μαζί μας τις σκέψεις και τις ανησυχίες σας.
Φιλικά,
Κυριακή Πουλάκη - Ξυταποπούλου, Μ.Ε.Δ
Ψυχοπαιδαγωγός

Βοηθώντας το παιδί που δυσκολεύεται να κάνει φίλους

Ευτυχία Καραδημήτρη, Ψυχολόγος-Παιγνιοθεραπεύτρια

Οι φίλοι είναι σημαντικό κομμάτι στην ανάπτυξη των παιδιών και στη ζωή τους γενικότερα. Οι φίλοι είναι η «οικογένεια» που επιλέγει το παιδί. Εάν η κοινωνική του ζωή ευδοκίμει, το παιδί κερδίζει αυτοπεποίθηση, νιώθει καλά με τον εαυτό του, νιώθει αγαπητό. Εάν υπάρχει δυσκολία στο να σχετισθεί με τους συνομηλικούς του μπορεί να νιώθει μοναξιά και στεναχώρια, με πιθανό αποτέλεσμα την περαιτέρω απόσυρση και τον κλονισμό της αυτοπεποίθησής του.

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και με τη δική του ιδιοσυγκρασία. Όλα τα παιδιά, όμως, είναι ικανά να κάνουν φίλους. Για κάποια παιδιά η συμμετοχή σε δραστηριότητες και το να κάνουν νέες παρέες γίνεται με ευκολία. Είναι τα παιδιά που έχουν την τάση να είναι φιλικά, να χαμογελούν συχνά, να χαιρετούν τους άλλους, να κάνουν κοπλιμέντα, να ενδιαφέρονται για τους άλλους, για το τι κάνουν και το πώς νιώθουν. Είναι τα παιδιά εκείνα που δεν καταναλώνουν ενέργεια προκειμένου να γίνουν αποδεκτά και αγαπητά από τους άλλους, αλλά ενεργά και αυθόρμητα αποδέχονται και συμπαθούν τους άλλους! Κάποια άλλα παιδιά είναι λίγο πιο αργά στο να νιώσουν άνετα ανάμεσα σε συνομηλικούς ή ίσως βιώνουν την επικοινωνία ως ιδιαίτερα δύσκολη πρόκληση, ακόμα και όταν οι γονείς κάνουν ό,τι καλύτερο μπορούν.

Σε αυτό το ταξίδι της κοινωνικοποίησης, όμως, οι γονείς μπορούν να προσπαθήσουν να στηρίξουν και να βοηθήσουν το παιδί τους.

1. Βοηθήστε το παιδί σας να επικοινωνεί. Ενισχύστε θετικά το ενδιαφέρον που δείχνει το παιδί για τους άλλους. Ενθαρρύνετε την ανοιχτή επικοινωνία, λεκτικά αλλά κυρίως με τις πράξεις σας. Μην πείτε στο παιδί σας τι πρέπει να κάνει, αλλά δείξτε του πώς να το κάνει! Αυτό θα ξεκινήσει από τη δική σας σχέση και έπειτα θα επεκταθεί και προς τα έξω. Δείξτε στο παιδί πώς να μοιράζεται με άλλους τα νέα της ημέρας του, τα ενδιαφέροντά του, τις σκέψεις και τα συναισθήματά του. Δείξτε του και πόσο σημαντικό είναι το να ακούει, να σέβεται και να δείχνει ενδιαφέρον στο τι έχουν να πουν οι άλλοι.
2. Βοηθήστε το παιδί σας να αποκτήσει ενδιαφέροντα. Αυτό όχι μόνο θα βοηθήσει στο να βρει κοινά στοιχεία με άλλα παιδιά, αλλά και στο να ανοίξει τον κύκλο των συνομηλικών. Τα ομαδικά αθλήματα – χόμπι μπορούν να βοηθήσουν πολύ στην ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων, όπως στη συνεργασία και το συμβιβασμό.
3. Κανονίστε συχνές αλλά σύντομες συναντήσεις για παιχνίδι με άλλα παιδιά. Χρησιμοποιήστε το δάσκαλο ως σύμμαχό σας, στο να σας προτείνει ποια παιδιά θα ήταν πιο κατάλληλα να παίξουν με το παιδί σας. Εάν το ίδιο το παιδί νιώθει άβολα στην αρχή να καλέσει κάποιον σπίτι, συνηγορηθείτε εσείς με κάποιον άλλο γονέα. Όταν κανο-

νιστεί η συνάντηση παιχνιδιού, φροντίστε να διαρκέσει λίγο, όση ώρα, δηλαδή, όλοι ακόμα διασκεδάζουν. Όταν τα παιδιά κουράζονται είναι πιο πιθανό να γίνουν απαιτητικά και δύστροπα, με αποτέλεσμα να δημιουργηθεί δυσκολία στη θετική συναναστροφή. Προγραμματίστε σύντομα την επόμενη συνάντηση παιχνιδιού, ώστε το παιδί να εξοικωθεί με τις κοινωνικές δεξιότητες που χρειάζονται σε τέτοιες περιπτώσεις (να χαιρετά, να λέει ευχαριστώ και συγγνώμη, να μοιράζεται, να συνυπάρχει ομαλά με άλλους, να χαλαρώνει και να περνά καλά).

4. Αναγνωρίστε και σεβαστείτε τα χαρακτηριστικά του παιδιού σας. Εάν, για παράδειγμα, έχετε ένα παιδί που δυσκολεύεται να μοιραστεί τα παιχνίδια του, αποφασίστε μαζί, εξ' αρχής, ποιά παιχνίδια θα ήθελε να μοιραστεί και ποιά θα κρύψετε μέχρι να φύγει το άλλο παιδί. Η επιλογή «δεν μοιράζομαι τίποτα» δεν υπάρχει. Εάν έχετε ένα πολύ ντροπαλό παιδί, κανονίστε αρχικά να παίξει με κάποιο παιδί μικρότερο ηλικιακά, ώστε να του δοθεί η ευκαιρία να γίνει «αρχηγός». Φροντίστε, επίσης, να συναναστρέφεται με ένα παιδί κάθε φορά, μέχρι να αποκτήσει άνεση και αυτοπεποίθηση στο να βρίσκεται σε μεγαλύτερη παρέα.

5. Βοηθήστε στο ξεκίνημα του παιχνιδιού. Προετοιμάστε κάποια παιχνίδια που μπορείτε να προτείνετε, στην περίπτωση που τα παιδιά δεν είναι σίγουρα τι θέλουν να κάνουν ή είναι έτοιμα να αρχίσουν καβγά. Η ζωγραφική, οι φούσκες, η πλαστελίνη είναι διασκεδαστικά υλικά που ταυτόχρονα βοηθούν στην ηρεμία και την αποκατάσταση της ισορροπίας.
6. Βοηθήστε το παιδί σας να βοηθήσει άλλους. Ενθαρρύνετε το παιδί σας να γίνει καλύτερος φίλος. Για παράδειγμα, μην αγνοήσετε ένα παιδί που κάθεται μόνο του, απομονωμένο. Αυτή μπορεί να είναι η ευκαιρία να δουλέψετε τα συναισθήματα ενουναίσθησης του παιδιού σας (να αναγνωρίζει και να σέβεται τι νιώθουν οι άλλοι). Μπορείτε να του πείτε «Βλέπω ότι η Άννα κάθεται μόνη της. Νομίζω ότι αυτό τη στεναχωρεί ιδιαίτερα. Μπορείς να σκεφτείς κάποιο τρόπο να τη βάλεις στο παιχνίδι;»
7. Βοηθήστε το παιδί σας να βοηθήσει τον εαυτό του. Εάν το παιδί σας είναι αυτό που κάθεται απομονωμένο ή που δέχεται τα πειράγματα των άλλων, μάθετε στο παιδί σας πώς να υπερασπίζεται τον εαυτό του με σωστό τρόπο και πώς να διεκδικεί αυτό που θέλει και αυτό που δικαιούται. Επιβραβεύστε την προσπάθεια και όχι το αποτέλεσμα!
8. Σκεφτείτε τις προσδοκίες σας. Είναι σημαντικό να μην νιώσει το παιδί σας ότι σας απογοητεύει ή ότι θυμώνετε μαζί του γιατί δεν μπορεί να γίνει όσο κοινωνικός τον θέλετε. Μην πιέζετε τα παιδιά σας. Ακούστε και σεβαστείτε το ρυθμό τους. Η αποδοχή βοηθά κάθε παιδί να ανθίσει!

