

γονείς /

ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΟΝΕΪΚΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

#03

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009

FREE PRESS

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

ΜΙΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ
ΤΩΝ ΚΕΝΤΡΩΝ ΞΕΝΩΝ ΓΛΩΣΣΩΝ



- ▶ η (καλή) αρχή είναι το ήμισυ του παντός
- ▶ οδεύοντας προς την ενηλικίωση
- ▶ μήπως φταίμε κι εμείς;
- ▶ παιγνιοθεραπεία
- ▶ ο μικρός ταραξίας



**ΚΑΝΤΕ ΤΟ
ΠΑΙΔΪ ΣΑΣ
super-μαθητή
ΜΕ ΤΙΣ ΣΩΣΤΕΣ
ΤΡΟΦΕΣ**

ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ





Η (καλή) αρχή είναι το ήμισυ του παντός

Η εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας είναι μια μακροχρόνια διαδικασία που προϋποθέτει θυσίες από παιδιά και γονείς και πρακτικά αποτελεί μία μεγάλη επένδυση τόσο σε χρήματα όσο και σε χρόνο. Είναι βεβαίως μια απαραίτητη και αποδοτική συγχρόνως επένδυση, γιατί οι γνώσεις σε ξένες γλώσσες όπως και τα ξενόγλωσσα πτυχία αποτελούν απαραίτητα εφόδια για τη ζωή!

η σωστή διδασκαλία μιας ξένης γλώσσας δεν είναι όμως ένα «τυποποιημένο καταναλωτικό αγαθό» που μπορεί να το προμηθευτεί ο καθένας οπουδήποτε και από οποιονδήποτε! Μήπως όμως υπάρχουν κάποια κριτήρια με τα οποία θα μπορούσαν οι γονείς να κάνουν σωστή επιλογή; Και βέβαια υπάρχουν. Βάσει στατιστικών στοιχείων η πλειοψηφία των γονέων εμπιστεύεται το Κέντρο Ξένων Γλωσσών για συγκεκριμένους λόγους:

- Σε ένα καλά οργανωμένο και ποιοτικό σχολείο,
- ▶ ο γονέας είναι σίγουρος ότι το παιδί του βρίσκεται στο σωστό επίπεδο σπουδών
- ▶ ο μαθητής διδάσκεται συγκεκριμένη ύλη και ολοκληρώνει το επίπεδο σε προκαθορισμένο χρόνο
- ▶ η αξιολόγηση των μαθητών είναι αντικειμενική και υπάρχει σαφώς καταγεγραμμένο σύστημα ελέγχου της προόδου του μαθητή
- ▶ η ώρα και η ημέρα των μαθημάτων δεν αναβάλλονται και δεν μετατίθενται όπως συχνά συμβαίνει στα ιδιαίτερα μαθήματα

- ▶ ο μαθητής διδάσκεται με εποπτικά μέσα τελευταίας τεχνολογίας
 - ▶ υπάρχει συνεχής επένδυση στην εκπαίδευση του διδακτικού προσωπικού
 - ▶ οι καθηγητές που διδάσκουν αξιολογούνται και έχουν όλα τα τυπικά αλλά και ουσιαστικά προσόντα, που συνήθως δεν ελέγχονται σε έναν καθηγητή ιδιαίτερων μαθημάτων
 - ▶ ο μαθητής επωφελείται από ομαδικές εργασίες που δεν μπορούν να γίνουν στο ιδιαίτερο μάθημα, καθώς και από ευχάριστες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, ενώ αναπτύσσει το αίσθημα της ευγενούς άμιλλας. Ο συναγωνισμός στην τάξη δημιουργεί το κίνητρο που κάνει τον κάθε μαθητή να προσπαθεί να αποδώσει το μέγιστο των δυνατοτήτων του.
- Η επιλογή ενός ποιοτικού ξενόγλωσσου σχολείου αποτελεί ασφάλεια για τον κάθε γονέα σε σχέση με την επένδυση χρόνου και χρήματος για τη μόρφωση του παιδιού του. Τα πλεονεκτήματα που προσφέρει το περιβάλλον της τάξης στο παιδί είναι ανεκτίμητα και δεν περιορίζονται μόνο στην απόκτηση γνώσεων αλλά συμβάλλουν σημαντικά και στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς του.

...Θα είσαι εσύ ένας από τους λίγους τυχερούς που θα συμμετέχουν;

4^ο 800 μαθητές απ'όλη την Ελλάδα...

ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟ ΜΑΘΗΤΙΚΟ ΣΥΝΕΔΡΙΟ

ΛΕΠΤΟΛΕΓΜΕΝΕΣ ΠΡΟΣΕΧΩΣ
Πληροφορίες στη γραμματεία του σχολείου του QLS
Αποκλειστικά για τους μαθητές του QLS

QLS

21 ΜΑΡΤΙΟΥ
2010 ΕΝΑ
ΠΑΡΑΛΛΗΛΟ
ΜΟΝΑΔΙΚΟ EVENT
ΣΤΗ ΒΟΡΕΙΑ &
ΝΟΤΙΑ ΕΛΛΑΔΑ!

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ
ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΜΑΘΗΤΩΝ
ΔΙΑΓΩΝΙΣΜΟΙ

...Δορυφορική σύνδεση των δύο συνεδριακών χώρων



Οδεύοντας προς την ενηλικίωση



Συχνά οι γονείς αναρωτιούνται πότε “περνάει” η δύσκολη φάση της εφηβείας. Ο προβληματισμός αυτός είναι πιο έντονος όταν αντιμετωπίζουν μια “θνελλώδη” εφηβεία, όταν δηλαδή η καθημερινή τους ζωή γεμίζει αναστάτωση, ένταση, διαφωνίες και διαμάχες για θέματα όπως είναι οι έξοδοι για διασκέδαση, το ωράριο, η επίδραση της παρέας, οι σχέσεις, η συμπεριφορά. Τότε, μπορεί μερικές φορές οι γονείς να αισθάνονται ότι οδηγούνται σε αδιέξοδο και νομίζουν ότι ποτέ δεν θα ηρεμήσουν από αυτές τις δύσκολες καταστάσεις.

Επιμέλεια κειμένου: **Μαρία Ελευθεριάδου**, Παιδοψυχίατρος, Επιμελήτρια Α΄ ΕΣΥ, Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κατερίνης

Παρόλο που γνωρίζουμε αρκετά για την έναρξη της εφηβείας, δεν είναι εύκολο να καθορίσουμε τη χρονική στιγμή του τέλους της. Αυτό βέβαια εξαρτάται, όπως ήδη έχουμε αναφέρει από πολλούς και διαφορετικούς παράγοντες. Δεν έχει σχέση μόνο με την ηλικία, αλλά και την ψυχολογική και συναισθηματική ωριμότητα του ατόμου, όπως και με την αυτονομία του. Στις μέρες μας οι σπουδές παρατείνονται και το φάσμα της ανεργίας πλήττει όλο και περισσότερο τους νέους. Έτσι, συχνά παρατείνονται όχι μόνο η οικονομική, αλλά και η ψυχολογική και η συναισθηματική εξάρτηση των νέων από την οικογένειά τους.

Θα μπορούσαμε να πούμε ότι, για να περάσουν οι νέοι το κατώφλι της ενηλικίωσης, θα πρέπει όχι μόνο να έχουν καταστάλαξει, αλλά και να έχουν “κατακτήσει” ορισμένους “ψυχολογικούς στόχους”. Δεν αρκεί, δηλαδή, να καταφέρουν να αυτονομηθούν από τους γονείς και να γίνουν οικονομικά ανεξάρτητοι, αλλά ταυτόχρονα θα πρέπει να έχουν πετύχει και την ψυχολογική και συναισθηματική τους αυτονομία από την πατρική οικογένεια. Επίσης, θα πρέπει οι νέοι να είναι, όχι μόνο σε θέση να φροντίσουν τον εαυτό τους, αλλά να μπορούν να αναπτύξουν σχέσεις αγάπης, αφοσίωσης και συναισθηματικής δέσμευσης, αναλαμβάνοντας σοβαρά τις ευθύνες τους για τη δημιουργία της δικής τους πλέον οικογένειας. Βέβαια, σε αρκετές περιπτώσεις, αυτή η μετάβαση στην ενηλικίωση μπορεί να σηματοδοτήσει μια νέα “κρίση” που θα θέσει σε δοκιμασία τις ισορροπίες της οικογενειακής ζωής. Αυτό συνήθως αφορά τις σχέσεις των γονέων μεταξύ τους, καθώς συχνά μπορεί να νιώθουν παράξενα βλέποντας ότι τα παιδιά

τους μεγάλωσαν πια και ετοιμάζονται “να ανοίξουν τα φτερά τους” και να πετάξουν μακριά από την οικογενειακή εστία. Σε πολλές περιπτώσεις άλλωστε, η περίοδος αυτή συμπίπτει χρονικά με την υπαρξιακή κρίση της μέσης ηλικίας που συνήθως περνούν οι γονείς και τότε η κατάσταση περιπλέκεται ακόμη περισσότερο. Έτσι, γονείς που είχαν “επενδύσει” συναισθηματικά μόνο στα παιδιά τους και ένιωθαν ότι η ύπαρξη και η φροντίδα των παιδιών ήταν το μοναδικό πράγμα που έδινε νόημα και αξία στη ζωή τους, συχνά βιώνουν πολύ οδυνηρά αυτές τις προσπάθειες αυτονομίας και ανεξαρτησίας των νέων.

Ακόμη, μπορεί στη φάση αυτής της ζωής τους, να έρθουν στην επιφάνεια πιο έντονα δυσκολίες στη συζυγική σχέση που έχουν ως αποτέλεσμα μια δυσαρμονία, η οποία μπορεί μέχρι τότε να καλύπτονταν από τις ανάγκες και τη φροντίδα των παιδιών που συνήθως είναι το πρώτο μέλημα των γονέων. Έτσι, γίνεται ολοφάνερη η σημασία της συντροφικής σχέσης των γονέων που συχνά, δυστυχώς, παραμελείται.

Οι ανάγκες της καθημερινότητας, οι επαγγελματικές και οικογενειακές υποχρεώσεις και ο ρυθμός της σύγχρονης ζωής πιέζουν και ελαχιστοποιούν το διαθέσιμο χρόνο που ο ένας σύντροφος θα μπορούσε να αφιερώσει στον άλλον.

Η συντροφική σχέση, όπως άλλωστε όλες οι ανθρώπινες σχέσεις, είναι δυναμική. Εξελίσσεται, δηλαδή, και επηρεάζεται από διάφορες καταστάσεις, γι’ αυτό χρειάζεται συνεχή καλλιέργεια και φροντίδα, για να διατηρηθεί ζωντανή και να καρποφορήσει. Είναι σημαντικό λοιπόν, οι γονείς να φροντίζουν και τη δική τους ξεχωριστή σχέση, παράλληλα με τη σχέση τους με τα παιδιά τους. Άλλωστε, για να είναι ευτυχισμένοι δεν αρκεί η επιβεβαίωση ότι ήταν καλοί γονείς. Η ευτυχία τους θα είναι ολοκληρωμένη και η ικανοποίηση τους μεγαλύτερη, εάν κάνοντας τον απολογισμό της κοινής πορείας τους στη ζωή, διαπιστώσουν ότι υπήρξαν παράλληλα, και καλοί σύντροφοι ο ένας για τον άλλον.

“Η ευχή μου προς όλους είναι να υπάρχει ειρήνη μέσα μας, ειρήνη μεταξύ μας, ειρήνη ανάμεσά μας και, συνεπώς, ειρήνη πέρα από εμάς”.

Αυτό ευχόταν η μεγάλη οικογενειακή θεραπεύτρια Virgin Satir. Αυτή είναι και η δική μας ευχή, τόσο για τους γονείς, όσο και για τους νέους που οδεύουν προς την ενηλικίωσή τους.

γονείς

ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΓΡΑΜΜΗ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ
ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΓΟΝΕΪΚΗ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

**Εκδίδεται
για λογαριασμό
των Κ.Ξ.Γ.
μελών του QLS**

#03 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2009
FREE PRESS
ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ
ΔΩΡΕΑΝ

- **ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ:**
I&Q PUBLICATIONS
- **ΕΚΔΟΤΗΣ-ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ:**
Νίκος Συμεωνίδης
- **ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:**
Παναγιώτης Χονδρός
(Πρόεδρος Δ.Σ. ΕΠΑΨΥ)
- **ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ:**
Κωνσταντίνα Παπαδάκη-Ψυχολόγος
στο Κέντρο Ημέρας νέων ψυχωτικών
Αντωνία Κατιδένιου-Παιδοψυχίατρος
επόπτης παιδοψυχιατρικού τομέα
Κινητής Μονάδας Ψυχικής Υγείας Β.Α.
Κυκλάδων
Μαρία Καρυώτη-παιδοψυχίατρος,
ψυχαναλύτρια, τέως επιστημονικά
υπεύθυνη Κινητής Μονάδας Δ.
Κυκλάδων
Στέλλα Παντελίδου-
ψυχολόγος,επιστημονικά υπεύθυνη
Κινητής Μονάδας Β.Α. Κυκλάδων
Μυρτώ Παλλάκη- Σχολική ψυχολόγος
Κινητής Μονάδας Δ. Κυκλάδων
Νότα Βούρα-Ψυχολόγος, Ψυχιατρικό
Νοσοκομείο Πέτρας Ολύμπου
Μαρία Ελευθεριάδου-
Παιδοψυχίατρος, Επιμελήτρια Α΄ ΕΣΥ,
Κέντρο Ψυχικής Υγείας Κατερίνης

- **ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ &
ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:**
Νίκος Αγάθος



μήπως φταίμε κι εμείς

Το να μην δίνουμε σημασία στις φοβίες των παιδιών μόνο καλό δεν κάνει, αφού μπορεί να θέλουν τη βοήθειά μας για να τις ξεπεράσουν. ΑΠΟ ΤΗ ΜΑΡΙΑ ΟΡΦΑΝΙΔΟΥ

Όπως οι περισσότεροι ενήλικες, που σε κάποια στιγμή της ζωής τους νιώθουν το συναίσθημα του φόβου (κυρίως όταν βρίσκονται αντιμέτωποι με μια κατάσταση ή κάποιο γεγονός δυσάρεστο ή και απειλητικό για την ασφάλειά τους), έτσι και όλα τα παιδιά έχουν ανεπτυγμένο αυτόν τον σωτήριο μηχανισμό του φόβου. Οι φόβοι εμφανίζονται στα παιδιά για ασήμαντους ή μη προφανείς λόγους και εξαφανίζονται μυστηριωδώς, χωρίς να υπάρχει περαιτέρω επαφή με τις καταστάσεις που δημιουργούν φοβίες. Αν το παιδί συμπεριφέρεται πιο παιδιάστικα όταν, για παράδειγμα, είναι άρρωστο, ξεχασμένοι φόβοι μπορεί να ξαναεμφανιστούν, για να εξαφανιστούν για άλλη μια φορά όταν το παιδί γίνει και πάλι καλά. Ορισμένοι φόβοι ξεκινούν σε μια καθορισμένη ηλικία, δηλαδή σ' εκείνη που για πρώτη φορά το παιδί βρίσκεται αντιμέτωπο με μια συγκεκριμένη κατάσταση. Οι φοβίες για το σχολείο είναι ένα σχετικό παράδειγμα:

όταν τα παιδιά βρίσκονται εκτεθειμένα σε μια τελείως νέα κατάσταση, γενικά δείχνουν άγχος, αλλά η ολοκληρωτική άρνηση του σχολείου δεν είναι συνηθισμένη. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο βαθμός του φόβου ενός παιδιού ποικίλλει ανάλογα με τη γενική δειλία του, την παρουσία ενός συντρόφου, τα χαρακτηριστικά του ερεθίσματος και την κατάσταση του τη δεδομένη στιγμή. Επίσης, οι φόβοι έχουν την τάση να γίνονται λιγότερο συνηθισμένοι μετά την εφηβεία – γενικά, αλλάζουν καθώς το παιδί μεγαλώνει.

Η ΗΛΙΚΙΑ ΤΟΥ ΦΟΒΟΥ

► Όταν το νεογέννητο έρχεται σε επαφή με τον εξωτερικό κόσμο, παρουσιάζει με το κλάμα του μια αντίδραση φόβου σε ισχυρούς θορύβους.
► Κατά τον 6ο-8ο μήνα περίπου εκδηλώνει φόβο για τα άγνωστα πρόσωπα, ο οποίος θα υποχωρήσει μόνο όταν το παιδί θα έχει συμπληρώσει τους 12 μήνες (πρόκειται για φόβο που συνδέεται με την αναγνώριση του προσώπου της μητέρας). Ο φόβος ότι η μαμά μπορεί να χαθεί ή να εξαφανιστεί δημιουργεί μεγάλη ανασφάλεια και δυσφορία στο παιδί. Ο «φόβος του αποχωρισμού», που υποχωρεί σταδιακά στα 3-4 χρόνια του παιδιού.
► Κατά τη διάρκεια της προσχολικής ηλικίας αναπτύσσονται στα παιδιά αρκετοί φόβοι (φόβος της αποτυχίας, φόβος για τα μεγάλα

ζώα, το σκοτάδι, τα όνειρα, το γιατρό).
► Μετά τα 6 χρόνια οι φόβοι είναι πιο κοντά στην καθημερινή ζωή (μη χτυπήσει, μην πεθάνει κάποιος από τους γονείς).
► Από τα 8-9 χρόνια οι φόβοι των παιδιών βαθμιαία ελαττώνονται (τα παιδιά ενδιαφέρονται τώρα για τους βαθμούς τους στο σχολείο, τις σχέσεις τους με τα άλλα παιδιά κ.α.). Υπάρχουν, βέβαια, και περιπτώσεις παιδιών που, όπως και οι ενήλικες, παρουσιάζουν έντονη φοβία για κάποιο αντικείμενο ή κατάσταση πέρα από το φυσιολογικό.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Δεν πρέπει να ξεχνάτε ότι τα παιδιά έχουν τη τάση να μιμούνται ή να προκαταλαμβάνονται από αντιδράσεις του περιβάλλοντός τους. Στις παιδικές, λοιπόν, φοβίες οι γονείς έχουν μεγάλη ευθύνη, γιατί συχνά χωρίς να το θέλουν μαθαίνουν στο παιδί τους να... φοβάται! Προσπαθώντας, για παράδειγμα, να το κάνουν να φάει ή να καθίσει ήσυχο, του διηγούνται απειλητικές ιστορίες με μάγους, ταιγάνους που θα το πάρουν και άλλες δεισιδαιμονίες, με αποτέλεσμα να πετυχαίνουν μεν το σκοπό τους, αλλά να δημιουργούν και μια φοβική ατμόσφαιρα, που πλήττει ψυχολογικά το παιδί. Τα πράγματα είναι πιο σοβαρά αν οι ίδιοι οι γονείς είναι γεμάτοι φοβίες κι έτσι άθελά τους μαθαίνουν στο παιδί να βλέπει τα πράγματα με τον ίδιο τρόπο. Επίσης, ο τρόπος που οι γονείς διαπαιδαγωγούν τα παιδιά τους (αυταρχικοί, απορριπτικοί, αυστηροί, υπερπροστατευτικοί γονείς) ή η απουσία τους μπορεί να καλλιεργήσουν τις παιδικές φοβίες.

ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

- **Να προσπαθείτε να δημιουργείτε το αίσθημα της ασφάλειας στο παιδί.**
- **Καλλιεργήστε από νωρίς την εμπιστοσύνη στον εαυτό του.**
- **Να συζητάτε μαζί του για τους φόβους του.**
- **Να μην χρησιμοποιείτε τον εκφοβισμό ως μέσο διαπαιδαγώγησης με εκφράσεις του τύπου: «μη βγεις έξω γιατί θα σε κλέψει η μάγισσα», «φάε γιατί θα έρθει η αστυνομία» κ.α.**
- **Να του εξηγείτε ότι όλα τα παιδιά της ηλικίας του αισθάνονται κάποιους φόβους.**
- **Να το βοηθάτε να υπομένει και να αντιμετωπίζει σταδιακά τους φόβους του.**
- **Να απευθύνεστε σε ειδικό αν βλέπετε ότι το παιδί σας υποφέρει από κάποια φοβία.**



παιγνιοθεραπεία

Το παιχνίδι βοηθάει το παιδί να αναπτύξει αρμονικά τον ψυχισμό του, καθώς δίνει διέξοδο στη δημιουργικότητά του, προσφέροντας του τρόπους έκφρασης, και το απελευθερώνει. ΑΠΟ ΤΗ ΒΙΚΥ ΚΑΡΑΤΖΑΦΕΡΗ

η παιγνιοθεραπεία (play therapy) είναι ένα νέο μοντέλο ψυχοθεραπείας, που βοηθάει τα παιδιά να προετοιμαστούν για τη ζωή μέσα από τη δημιουργικότητα και την έκφραση. Μην πάει ο νου σας σε ένα ντιβάνι ψυχιάτρου, στο οποίο ο λιλιπούτειος πρωταγωνιστής της ζωής σας ξαπλώνει και βγάζει τα... εσώψυχά του. Στη μέθοδο αυτή αυτό που

«ξεκλειδώνει» ψυχολογικά τα παιδιά και τα βοηθάει να αντιμετωπίσουν επιτυχώς διάφορες καταστάσεις είναι η δράση μέσα από το παιχνίδι.

Ποια είναι η ουσία της μεθόδου

Η παιγνιοθεραπεία ανήκει στην κατηγορία των θεραπειών μέσω της τέχνης (Art Therapies) και βασίζεται στις παρατηρήσεις

του Rousseau προς το τέλος του 18ου αιώνα για το παιχνίδι των παιδιών. Το 1922 ο Freud έδωσε μια βαθύτερη διάσταση στο θέμα, υποστηρίζοντας πως η επανάληψη ενός συμβολικού παιχνιδιού από το παιδί είναι η προσπάθεια του «εγώ» του να επαναλάβει με ενεργητικό τρόπο ένα τραυματικό γεγονός που προηγουμένα είχε βιώσει παθητικά, ώστε να μπορέσει να κυριαρχήσει σ' αυτό. Αργότερα μίλησαν σχετικά με την αξία του παιχνιδιού στην ψυχική ανάπτυξη του παιδιού πολλοί ψυχολόγοι (Anna Freud, Melanie Klein, Rogers, Winnicott, Virginia Mae Axline κ.α.).

Ανάπτυξη και ενδυνάμωση

Στην παιγνιοθεραπεία το παιχνίδι αυτό καθαυτό αποτελεί τη διαδικασία της θεραπείας. Το παιδί ωθείται να παίξει συμβολικά, να επικοινωνήσει μέσα από παιχνίδια ρόλων, προβολής και ενσωμάτωσης, ανάλογα με το στάδιο της ανάπτυξης στο οποίο βρίσκεται. Ο ειδικός αποδέχεται το κάθε παιδί όπως είναι, χωρίς να θέλει να το αλλάξει, και το παρακινεί να εκφραστεί. Το play therapy είναι μια διαδικασία που βοηθάει τα παιδιά να δοκιμάζουν πράγματα χωρίς να διακινδυνεύουν τις δυνατότητες τους, τις επιθυμίες τους και τις σκέψεις τους. Μέσα από το παιχνίδι αναπτύσσουν ικανότητες και δεξιότητες και διορθώνουν τις αδυναμίες τους. Οι θεραπευτές μπορούν να καταλάβουν τι θα ήθελε να είναι το κάθε παιδί, πως βλέπει τον κόσμο, τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζει στην οικογένεια ή στο σχολείο, τι το φοβίζει. Για παράδειγμα, το play therapy μπορεί να ελέγξει τους εφιάλτες που φοβίζουν τα παιδιά. Δηλαδή, τα βοηθάει να αισθάνονται δυνατά, επιτρέποντας τους να «μεταμορφωθούν» στο όνειρο τους και να «επιτεθούν» τα ίδια στο τέρας που τα τρομάζει.

Η κατάλληλη ηλικία

Υπάρχουν τέσσερα είδη παιγνιοθεραπείας: η εξελικτική, η προληπτική, η διαγνωστική και η θεραπευτική. Η παιγνιοθεραπεία εφαρμόζεται σε παιδιά ηλικίας από 2.5 ετών (ηλικία που αρχίζει να δομείται το «εγώ» του παιδιού και παράλληλα έχει τη δυνατότητα να παίζει) έως 12 ετών. Στη διάρκεια αυτών των χρόνων το παιδί εξελίσσεται και αναπτύσσει τον ψυχισμό του. Με τη βοήθεια του «θεραπευτικού» παιχνιδιού περνάει πιο εύκολα από τη μία εξελικτική φάση στην άλλη

και ξεπερνάει, επίσης, εύκολα τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει στην καθημερινότητα του. Μετά την ηλικία των 12 χρόνων, όταν αρχίζει η εφηβεία, χάνει το ενδιαφέρον του για το παιχνίδι και εστιάζει την προσοχή του στις σχέσεις του με τους άλλους.

Πεδία εφαρμογής

Η παιγνιοθεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί σε παιδικούς σταθμούς, σε σχολεία, σε ομάδες δημιουργικής έκφρασης παιδιών, σε συλλόγους που αφορούν παιδιά κ.α. Χρησιμοποιείται, επίσης, σαν μέσο εκμάθησης και ενημέρωσης σε φυλακές, αναμορφωτήρια, κέντρα αποτοξίνωσης, μονάδες κακοποιημένων γυναικών κ.λπ., με στόχο τη σωστή ενημέρωση και την

ακόμη, να το απασχολεί η γέννηση ενός μικρότερου αδελφού. Του δίνεται, λοιπόν, η δυνατότητα να καταλάβει τα καλά και τα κακά των εμπειριών της ηλικίας του και μπορεί να τα ξεπεράσει.

► **ΕΠΙ ΤΟ ΕΡΓΟΝ:** Χρησιμοποιούνται τρεις τσάντες, στις οποίες είναι μοιρασμένα τα παιχνίδια. Αυτά μπορεί να είναι αντικείμενα που διεγείρουν τις αισθήσεις, όπως πανιά, αρώματα, πλαστελίνες, ζάχαρη, λεμόνι, μπιλιές, μουσικά όργανα, σκονιάκι, υλικά με διαφορετική υφή κ.α. Χρειάζεται, ακόμα, να υπάρχουν σεν παιχνιδιών με ζώα, αυτοκινητάκια, τρένα, πλοία, αεροπλάνα, ανθρωπάκια, κουκλόσπιτα, μπιμπερό, πιπίλες κ.α. Τέλος, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ρούχα διάφορων ειδών, αντικείμενα που φοριούνται, όπως γυαλιά και ακουστικά γιατρού, μπάλες, χαρτιά, μπιγιές, μουσική, μάσκες, μαριονέτες, κούκλες, πηλός, άμμος κ.α. Μπορεί να περάσει πολύς χρόνος μέχρι το παιδί να αρχίσει να παίζει. Στο μεταξύ, τα παιδιά δεν επιτρέπεται να καταστρέψουν πράγματα του χώρου, ενώ κανείς δεν πρέπει να χάσει ή να μετακινήσει κάποιο από αυτά.

Η θεωρητική προσέγγιση της θεραπείας

Κατά καιρούς πολλοί επιστήμονες ανέπτυξαν διάφορες θεωρίες για την παιγνιοθεραπεία. Πιο συγκεκριμένα, η Melanie Klein υποστήριξε ότι η παιγνιοθεραπεία προσφέρει άμεση πρόσβαση στο ασυνείδητο του παιδιού και ότι το αυθόρμητο παιχνίδι υποκαθιστά τους ελεύθερους συνειρμούς που κάνει ένας ενήλικας. Ο Winnicott ανέπτυξε τη θεωρία «της ανάπτυξης της προσωπικότητας με βάση τη σχέση με τα αντικείμενα». Η Virginia Axline υποστήριξε ότι η παιγνιοθεραπεία βασίζεται στο γεγονός ότι το παιχνίδι είναι το φυσικό μέσο αυτοέκφρασης του παιδιού. Δίνει την ευκαιρία στο παιδί να εκφράσει μέσα από το παιχνίδι τα συναισθήματά του και τα προβλήματα που αντιμετωπίζει, όπως ακριβώς σε ορισμένα είδη θεραπείας ενηλίκων το άτομο εκφράζει με το λόγο ή ξεπερνάει με εργασιοθεραπεία τις δυσκολίες του. Οι ψυχολόγοι υποστηρίζουν ότι κάθε άνθρωπος έχει μέσα του όχι μόνο την ικανότητα να επιλύσει τα προβλήματά του θετικά, αλλά και μια αναπτυξιακή παρόρμηση να θεωρεί την ώριμη συμπεριφορά πιο ικανοποιητική από την ανώριμη.

πρόληψη των κινδύνων που απειλούν τα παιδιά. Είναι, τέλος, ένα θεραπευτικό εργαλείο που χρησιμοποιείται από ψυχολόγους, ψυχοθεραπευτές και ειδικούς θεραπευτές, που εφαρμόζεται κυρίως σε ειδικά σχολεία, ιατροπαιδαγωγικά κέντρα, νοσοκομεία, ιδρύματα, ειδικές διαγνωστικές και θεραπευτικές μονάδες.

► **ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΦΡΑΣΗ:** Κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, του παραμυθιού ή της ιστορίας τα παιδιά πρέπει να αισθάνονται ελεύθερα, για να μπορέσουν να εξωτερικεύσουν αυτά που τα απασχολούν και να εκφράζουν τα συναισθήματά τους. Οι ειδικοί αναπτύσσουν μαζί τους μια ζεστή, φιλική σχέση, με αποτέλεσμα μέσα σ' αυτό το κλίμα να νιώθουν ασφάλεια και να γίνονται οι πρωταγωνιστές της δράσης. Το παιχνίδι γίνεται γι' αυτά δουλειά και ο συμβολισμός τα βοηθάει να ομολογήσουν πράγματα, ιδέες και συναισθήματα, που σε άλλες περιπτώσεις θα δυσκολεύονταν να εκφράσουν. Μπορεί, π.χ., ένα παιδί να αισθάνεται ότι οι γονείς του δεν το αγαπούν ή να βλέπει ότι η μητέρα του και ο πατέρας του δεν τα ηγαίνονται καλά... μπορεί,



Κάντε το παιδί σας super-μαθητή με τις σωστές τροφές

Μην αφήνετε το παιδί σας να υποσιτίζεται από τις σχολικές καντίνες. Εφοδιάστε το με τις σωστές τροφές, ανάλογα με την ηλικία του, και κάντε το να «σκίσει» στο σχολείο.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΘΗΝΑ ΠΕΡΡΑΚΗ

η σωστή διατροφή των παιδιών είναι στις μέρες μας ένα φλέγον θέμα, καθώς τα παιδιά τρώνε πολλά «σκουπίδια» είτε στις καντίνες των σχολείων είτε στα φαστφούντ, τα οποία όμως είναι έτσι παρασκευασμένα ώστε να τα ικανοποιούν γευστικά και μόνο, αφού τους προσφέρουν κενές θερμίδες, που τα οδηγούν στην παχυσαρκία. Το παρόν άρθρο επιχειρεί να συμβάλει με ουσιαστικό τρόπο στην κατεύθυνση της υγιεινής διατροφής, και κατά συνέπεια της ομαλής ανάπτυξης των παιδιών, με τη βοήθεια του

διαιτολόγου-διατροφολόγου και μέλους της Επιστημονικής Ομάδας «Διατροφή» κ. Ευάγγελου Ζουμπανέα.

ΟΙ ΣΩΣΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ ΚΑΙ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ

1. Αντίληψη

Η αντίληψη έχει να κάνει με το σύμπλεγμα των βιταμινών Β. Οι βιταμίνες Β έχουν άμεση σχέση με το νευρικό σύστημα και με τη μεταφορά κάθε εντολής απευθείας στον εγκέφαλο. Τις βιταμίνες Β τις βρίσκουμε κυρίως στα πλήρη δημητριακά. Το πιο σημαντικό από όλα είναι τα δημητριακά πρωινού, που μπορούν να τα τρώνε τα

παιδιά πάντα σε συνδυασμό με το γάλα τους. Είναι απαραίτητο επίσης μία με δύο φορές την εβδομάδα τα παιδιά να τρώνε όσπρια.

2. Αντοχή – ενέργεια

Αντοχή προσφέρουν στο μαθητή οι υδατάνθρακες. Οι υδατάνθρακες βρίσκονται στις αμυλούχες τροφές (μακαρόνια, ρύζι, όσπρια), τα δημητριακά πρωινού, το ψωμί ολικής αλέσεως, το μέλι, και στη μαρμελάδα. Ένα καλό κολατσιό, που περιλαμβάνει ένα τoστ ή ένα κομμάτι σπιτικό κέικ ή ένα κομμάτι σπιτική μηλόπιτα, μπορεί να δώσει στο παιδί την αντοχή που χρειάζεται.

3. Ευφροσύνη – μνήμη

Το σύμπλεγμα βιταμινών Β παίζει ρόλο και εδώ. Σημαντικό ρόλο παίζουν και οι επαρκείς ποσότητες σιδήρου στον οργανισμό του παιδιού. Η μνήμη είναι γνωστό ότι επηρεάζεται από το χαμηλό αιματοκρίτη, τη χαμηλή αιμοσφαιρίνη και το χαμηλό σίδηρο. Γι' αυτό και κρίνεται απαραίτητο να εξετάζονται οι μαθητές, σε τακτά χρονικά διαστήματα, για το αν έχουν επάρκεια σιδήρου στον οργανισμό τους. Επίσης, βοήθεια στη διανοητική ανάπτυξη προσφέρουν τα λίπη, τα οποία βρίσκονται στα κρέατα, τα γαλακτοκομικά

προϊόντα, τα αρτοσκευάσματα, το βούτυρο και στις διάφορες πίτες.

4. Αφομοίωση της διδασκαλίας

Και εδώ σημαντικό ρόλο παίζουν το σύμπλεγμα των βιταμινών Β και οι επαρκείς ποσότητες σιδήρου στον οργανισμό.

5. Γερός οργανισμός – ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος

Εδώ είναι απαραίτητη η βιταμίνη C, αλλά και οι αντιοξειδωτικές βιταμίνες Α, Ε και Κ, καθώς και το σελήνιο. Τις βιταμίνες αυτές

τις βρίσκουμε σε τροφές, όπως τα φρέσκα φρούτα και οι φυσικοί χυμοί, τα πλήρη δημητριακά, οι ξηροί καρποί και το ελαιόλαδο.

**ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

Οι διατροφικές ανάγκες των παιδιών του δημοτικού σχολείου εξαρτώνται από την ηλικία του παιδιού, τη σωματική του διάπλαση και τη φυσική του δραστηριότητα. Αυτό φυσικά δεν σημαίνει ότι δεν θα πρέπει να ακολουθούνται οι βασικές αρχές της σωστής διατροφής που αφορούν γενικά όλα τα παιδιά. Τα παιδιά του δημοτικού χρειάζεται

**ΟΙ ΚΑΝΤΙΝΕΣ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ**

Σύμφωνα με εγκύκλιο του υπουργείου Παιδείας, τα σχολικά κυλικεία πρέπει να διαθέτουν:

- Σάντουιτς με ψωμί πολυτελείας, τυρί καλής ποιότητας και φρέσκα λαχανικά
- Κουλούρι θεσσαλονίκης
- Τυρόπιτες
- Σπανακόπιτες (καλή ποιότητας)
- Γάλα παστεριωμένο σε ατομική συσκευασία

- Γιαούρτι
- Φρούτα εποχής
- Φυσιικούς χυμούς
- Σταφιδόψωμο
- Ξηρούς καρπούς
- Και φρυγανιές ή παξιμάδια.

Αντί γι' αυτά τα προϊόντα, όμως, οι σχολικές καντίνες στο σύνολο τους διαθέτουν:

- Χυμούς έτοιμους με ανθρακικό
- Μπισκότα, κρουασάν

- Τυρόπιτες (κακής ποιότητας)
- Και, γενικά, προϊόντα με άφθονα συντηρητικά, λιπαρά, χρώματα, πολύ αλάτι και ζάχαρη, απογυμνωμένα από τα θρεπτικά τους συστατικά. Αυτό έχει ως συνέπεια να προετοιμάζουμε τους αυριανούς υπερ-χοληστεριναίμικους, παχύσαρκους, διαβητικούς, καρδιακούς και καρκινοπαθείς.



να τρώνε από όλες τις ομάδες τροφίμων και να έχουν τακτικά γεύματα. Το πρωινό αποτελεί το πιο σημαντικό γεύμα της ημέρας και δεν πρέπει να παραλείπεται. Το μεσημεριανό και το βραδινό πρέπει να αποτελούνται από θρεπτικά και υγιεινά πιάτα παρασκευασμένα στο σπίτι. Είναι απαραίτητο να περιλαμβάνουν

κρέας, κοτόπουλο, ψάρι, όσπρια, ζυμαρικά, ψωμί, λαχανικά και φρούτα.

**ΟΙ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ
ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ
ΓΥΜΝΑΣΙΟΥ – ΛΥΚΕΙΟΥ**

Η σωματική ανάπτυξη του παιδιού ξεκινά από την είσοδο του στην προεφηβεία και στην

**Ο ΡΟΛΟΣ
ΤΟΥ ΣΩΣΤΟΥ ΚΟΛΑΤΣΙΟΥ**

Είναι πολύ σημαντικός για να έχει ενέργεια το παιδί μέχρι το μεσημέρι. Ένα σπιτικό τοστ, ένα αυγό ή δύο φέτες ψωμί με μέλι ή σπιτική μαρμελάδα είναι ότι πρέπει για να χορτάσει, χωρίς να βαρύνει.

εφηβεία. Σε αυτήν την ηλικία το παιδί πρέπει να καταναλώνει κυρίως ποσότητες πρωτεΐνης (κρέας, ψάρια, πουλερικά, αυγά) και γαλακτοκομικών (γάλα, τυρί, γιαούρτι), και μάλιστα όχι λιγότερες από 4 μερίδες την ημέρα. Οι διατροφικές ανάγκες του εφήβου εστιάζονται στην υψηλότερη πρόσληψη ασβεστίου, μαγνησίου, φωσφόρου, βιταμίνης D και σιδήρου. Όλα αυτά όμως σε μεγαλύτερες ποσότητες από εκείνες που λαμβάνουν τα παιδιά μικρότερης ηλικίας.

**ΠΡΩΙΝΟ : ΤΟ ΠΙΟ
ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΕΥΜΑ ΤΗΣ
ΗΜΕΡΑΣ**

Το καλό πρωινό θα πρέπει να αποτελείται από ένα φυσικό χυμό φρούτων, που να περιέχει και καρότο, ένα ποτήρι γάλα, μια μερίδα δημητριακών ολικής άλεσης, όπως κουάκερ, μούσλι, γαρνιρισμένα πιάτα με άφθονους ανάλατους ξηρούς καρπούς και φρέσκα ή ξηρά φρούτα, ή μία ή δύο φέτες ψωμί ολικής άλεσης με βούτυρο και μέλι. Επίσης, ένα αυγό συνοδευόμενο από ψωμί ολικής άλεσης ή τοστ με ψωμί ολικής άλεσης. Αξίζει να αναφέρουμε ότι έχει αποδειχθεί, σε εκατοντάδες έρευνες που έχουν γίνει σε σχολεία της Αγγλίας, ότι η σωστή διατροφή το πρωί -που περιλαμβάνει όσα αναφέρθηκαν παραπάνω- συμβάλλει στη διαφοροποίηση του δείκτη ευφυΐας και της ικανότητας μάθησης μεταξύ παιδιών που είχαν φάει ένα πλούσιο πρωινό και αυτών που ήταν νηστικά ή είχαν φάει κάτι πρόχειρο. Όσον αφορά την απόδοση των παιδιών της δεύτερης ομάδας, παρατηρήθηκε ότι μειωνόταν ολοένα και περισσότερο με το πέρασμα της ώρας. Αυτό οφείλεται στην ποιότητα της ενέργειας που κρύβουν οι διάφορες τροφές. Ένας καλός συνδυασμός τροφών με υψηλή ποιότητα ενέργειας θα φέρει το ανάλογο αποτέλεσμα.

**ΕΙΝΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΗ
Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΤΟΥ
ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΥ**

Φυσικά οι γονείς, αν θέλουν, μπορούν να απευθυνθούν σε έναν πτυχιούχο διαιτολόγο-διατροφολόγο, προκειμένου να τους δώσει ένα πρόγραμμα διατροφής, το οποίο θα τους καθοδηγήσει, ώστε τόσο εκείνοι όσο και τα παιδιά τους να τρέφονται σωστά.

**ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ
ΕΞΩΣΧΟΛΙΚΕΣ
ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ**

Οι μαθητές που ασχολούνται και με εξωσχολικές δραστηριότητες, όπως χορός και αθλητισμός, χρειάζονται μια περαιτέρω διατροφική ενίσχυση. Για παράδειγμα, αν η εξωσχολική

δραστηριότητα γίνεται τις απογευματινές ώρες και το παιδί έχει γευματίσει το μεσημέρι, περίπου μία ώρα πριν την άσκηση του μπορεί να φάει ένα γιαούρτι με μέλι ή γάλα με δημητριακά, ή να πιεί ένα ποτήρι γάλα και να φάει μαζί δύο φρυγανιές ή δύο φέτες ψωμί με μέλι. Δηλαδή, τροφές που θα του δώσουν ενέργεια κατά τη διάρκεια της άσκησης. Επίσης, είναι πολύ σημαντικό, αμέσως μετά την άσκηση, τα παιδιά που βρίσκονται στην ηλικία του δημοτικού να πίνουν ένα ποτήρι χυμό. Όσον αφορά τους εφήβους, που έχουν μεγαλύτερη δραστηριότητα, επιβάλλεται πάντα, εκτός από το χυμό, να καταναλώνουν και ένα σνακ (παστέλι, μπάρα δημητριακών, κουλούρι ή 2-3 μπισκότα ολικής άλεσης).

**ΠΕΙΣΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ ΝΑ
ΤΡΕΦΟΝΤΑΙ ΣΩΣΤΑ**

Είναι απαραίτητο εσείς οι γονείς να διδάξετε τα παιδιά σας τι σημαίνει η σωστή διατροφή για τον οργανισμό τους. Πρέπει δηλαδή να τα μάθετε ότι:

- ▶ Η έλλειψη ασβεστίου (γάλα) εμποδίζει την ανάπτυξη του σώματός τους.
- ▶ Το πλήρες πρωινό γεύμα συμβάλλει στην αφομοίωση των μαθημάτων, αφού ενισχύει τη μνήμη και την αντίληψη.
- ▶ Η απουσία ψαριών από τη διατροφή, ιδιαίτερα των κοριτσιών, είναι η κύρια αιτία εμφάνισης ορμονικών προβλημάτων σε μεγαλύτερη ηλικία.
- ▶ Το καλό θρεπτικό κολατσιό

βοηθά πολύ στην απόδοση και στην εύκολη παρακολούθηση των μαθημάτων.

▶ Η ενίσχυση της καθημερινής διατροφής –με κάποιο υγιεινό σνακ, φυσικούς χυμούς και φρούτα- είναι απαραίτητη στα παιδιά που ασχολούνται με εξωσχολικές δραστηριότητες. Και αυτό, προκειμένου να ενισχυνται η απόδοσή τους στο άθλημα ή στο χορό και να μην αντιμετωπίζουν συχνούς τραυματισμούς και σημάδια κόπωσης και εξάντλησης. ▶ Τέλος, είναι πολύ σημαντικό εσείς οι γονείς να κάνετε οι ίδιοι σωστές επιλογές στη διατροφή σας, ώστε και τα παιδιά να πειστούν να ακολουθήσουν το παράδειγμά σας, και μέσα στο σπίτι και έξω από αυτό.



**ΠΟΛΥΤΙΜΗ
ΣΥΜΒΟΥΛΗ**
Όταν πρόκειται για αγόρια (12-18 ετών) ή κορίτσια (10-16 ετών), θα πρέπει να πίνουν επιπλέον ένα με δύο ποτήρια γάλα.

Οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες, τα μέταλλα και τα λίπη πρέπει να περιλαμβάνονται στη διατροφή σε συγκεκριμένες αναλογίες, τόσο για τα παιδιά του δημοτικού όσο και για τα παιδιά του γυμνασίου-λυκείου.

**Ημερήσιο πρόγραμμα
διατροφής
για παιδιά δημοτικού σχολείου**

- ΠΡΩΙΝΟ**
1 φλιτζάνι γάλα και 1 φρυγανιά με 1 κουταλάκι μέλι ή σπιτική μαρμελάδα ή 1 μπάρα δημητριακών.
ΚΟΛΑΤΣΙΟ
1 μικρό σάντουιτς, με 2 φέτες ψωμί ολικής άλεσης ή σικάλεως, 1 φέτα τυρί, 1 φέτα ζαμπόν γαλοπούλας και λίγο μαρούλι ή ντομάτα ή, αντί για το σάντουιτς, 1 κομμάτι κέικ ή μηλόπιτα. Αργότερα, 1 φρούτο ή 1 χυμός.
ΓΕΥΜΑ
1 σαλάτα με ωμά ή και βρασμένα λαχανικά με 1 κουταλιά της σούπας ελαιόλαδο.

Η σαλάτα πρέπει να συνδυάζεται:

- 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ με 2 μπιφτέκια ή 1 μπριζόλα με 1 φλιτζάνι καλαμπόκι ή αρακά ή ρύζι ή 1 πατάτα ή 1 φέτα ψωμί.
- 1 ΦΟΡΑ ΤΗ ΒΔΟΜΑΔΑ με 1 μερίδα γαλοπούλα ή κοτόπουλο με 1 φλιτζάνι καλαμπόκι ή αρακά ή ρύζι ή 1 πατάτα ή 1 φέτα ψωμί.
- 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ με 1 μερίδα ψάρι με 2 πατάτες ή 1 φέτα ψωμί.
- 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ με 1 ½ φλιτζάνι αρακά με 1 πατάτα και 1 μερίδα τυρί και 1 φέτα ψωμί ή 2 φλιτζάνια φασολάκια με 1

- πατάτα και 1 μερίδα τυρί και 1 φέτα ψωμί.
- 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ με 1 ½ φλιτζάνι βρασμένα ζυμαρικά με 1 κουταλιά τριμμένο τυρί και 2 κουταλιές κιμάς.
- ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**
1 ποτήρι φρέσκος χυμός ή 1 φρούτο και 1 γιαούρτι με λιπαρά 4% με καρόδια, αμύγδαλα και μέλι.
- ΔΕΙΠΝΟ**
1 σαλάτα με τυρί και 1 φέτα ψωμί ή 1 αυγό και 1 φέτα ψωμί ή μισή μερίδα από το μεσημεριανό φαγητό ή 1 τοστ.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ
2 φορές την εβδομάδα επιτρέπονται 2 γλυκά, κατά προτίμηση σπιτικά.

**Ημερήσιο πρόγραμμα
διατροφής
για παιδιά 12-17 ετών**

- ΠΡΩΙΝΟ**
1 μερίδα δημητριακών ολικής άλεσης, 1 τοστ ή 1 τυρόπιτα ή 2 φέτες ψωμί με μέλι ή σπιτική μαρμελάδα με βούτυρο ή 1 αυγό και 1 ποτήρι γάλα.
ΚΟΛΑΤΣΙΟ
1 ποτήρι φρέσκος χυμός.
ΓΕΥΜΑ
1 σαλάτα με ωμά ή βραστά λαχανικά με 3 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο και λίγο αλάτι.

Η σαλάτα πρέπει να συνδυάζεται:
● 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ με όσπρια και τυρί φέτα. 1 φορά την εβδομάδα με ζυμαρικά με κιμά και τυρί.

- 1 ΦΟΡΑ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ με ψάρι βραστό ή ψητό.
- 2 ΦΟΡΕΣ ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ με άπαχο κρέας.
- ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ**
1 ποτήρι φρέσκος χυμός και 2 φρούτα, 1 κουλουράκι ή 1 μπισκότο ή 1 φρυγανιά ή 1 κομμάτι σπιτικό κέικ και 3 φορές την εβδομάδα 1 γλυκό.
- ΔΕΙΠΝΟ**
1 ποτήρι γάλα ή 1 γιαούρτι με 2 φρούτα. Επιπλέον, το μισό της ποσότητας του μεσημεριανού φαγητού ή 1 σουβλάκι ή 2 κομμάτια πίτσα (μέχρι 1 φορά την εβδομάδα) ή 1 τοστ (μέχρι 2 φορές την εβδομάδα).

Ο μικρός ταραξίας

Τρέχει, χοροπηδά και προκαλεί σαματά. Μιλάει συνέχεια, είναι απρόσεκτο και παρορμητικό. Θυμώνει εύκολα και πετάει πράγματα. Είναι απαιτητικό και δε δέχεται κανόνες. Δεν πρόκειται για ένα δύστροπο και κακό παιδί, αλλά για ένα ακόμη παιδί σαν όλα τα άλλα.

ΑΠΟ ΤΗ ΛΙΤΣΑ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΠΟΥΛΟΥ

Αν ένα υπερκινητικό παιδί μπορούσε να εκφράσει αυτά που νιώθει και βιώνει καθημερινά άθελά του, κάπως έτσι θα μιλούσε στους ανυποψίαστους γονείς του, που καθημερινά το κατηγορούν άδικα για την ανάρμοστη συμπεριφορά του. Όμως, τα παιδιά αυτά δεν είναι ούτε κακομαθημένα ούτε ζηηρά. Υποφέρουν από το σύνδρομο της Διαταραχής Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ). συχνά, μάλιστα, κατηγορούνται από τους γονείς, τους δασκάλους αλλά και από το περιβάλλον τους για την υπερκινητικότητα, την παρορμητικότητα αλλά και μερικές φορές την επιθετικότητά τους και δε γίνονται εύκολα αποδεκτά. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Παιδοψυχιατρική Ακαδημία, το ποσοστό των παιδιών σχολικής ηλικίας που παρουσιάζουν τα συμπτώματα του συνδρόμου κυμαίνεται μεταξύ 3 και 12%, ενώ είναι 3-4 φορές

συχνότερο στα αγόρια απ' ό,τι στα κορίτσια. Η ψυχολογία κ. Γιάννα Μαρνελάκη μας μιλάει για τη διαταραχή, τις αιτίες της και την αντιμετώπισή της και μας δίνει χρήσιμες συμβουλές, που θα βοηθήσουν το παιδί να αντεπεξέλθει καλύτερα στο σχολείο και να ελέγξει τα συμπτώματά του.

Πώς διαφοροποιείται το ζηηρό παιδί από το υπερκινητικό;

Η υπερκινητικότητα αποτελεί τροχοπέδη στην ανάπτυξη του παιδιού και επηρεάζει τις φυσιολογικές του λειτουργίες: την κοινωνικότητά του, τη μάθηση και τη συμπεριφορά του. Θα πρέπει να τονιστεί ότι όταν μιλάμε για υπερκινητικό παιδί, αναφερόμαστε στη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής-Υπερκινητικότητας (ΔΕΠ-Υ), που χαρακτηρίζεται πλέον ως σύνδρομο. Για να μιλήσουμε για ΔΕΠ-Υ θα πρέπει να αποκλείσουμε ότι η συμπτωματολογία που αναπτύσσει δεν είναι πρόσκαιρη και δεν έχουν συμβεί περιβαλλοντικά γεγονότα που έχουν επηρεάσει το παιδί. Ένα παιδί, για παράδειγμα, που έχει ένα τραυματικό γεγονός στην οικογένεια (διαζύγιο, απώλεια συγγενικού προσώπου, έλλειψη ψυχοσυναισθηματικής υποστήριξης στην οικογένεια κ.α.) δικαιούται να εμφανίσει για κάποιο χρονικό διάστημα λόγω άγχους μερικά ή ακόμα και όλα τα συμπτώματα που παρατηρούμε στη ΔΕΠ-Υ. Όμως, σ' αυτή την περίπτωση δε μιλάμε για υπερκινητικότητα. Υπάρχει συγκεκριμένη συμπτωματολογία που χαρακτηρίζει ένα παιδί ως υπερκινητικό.

Γιατί τότε αυτά τα παιδιά χαρακτηρίζονται με μεγάλη ευκολία ως υπερκινητικά;

Οι ίδιοι οι γονείς ή ακόμα και οι δάσκαλοι εύκολα χαρακτηρίζουν ένα παιδί υπερκινητικό ή ότι διασπάται η προσοχή του. Αυτό συμβαίνει γιατί υπάρχει μειωμένη ανεκτικότητα, λόγω κόπωσης των ίδιων των γονιών, ή μεγάλος αριθμός παιδιών μέσα στην τάξη ή μπορεί ακόμα και να ευθύνεται και η προσωπικότητα των γονιών, οι οποίοι δεν μπορούν να ανεχτούν παιδιά που είναι πιο ζηηρά.

Ποιες είναι οι αιτίες της διαταραχής;

Η ακριβής αιτιολογία της ΔΕΠ-Υ δεν έχει

ακόμα εξακριβωθεί, αλλά φαίνεται ότι παίζουν ρόλο βιολογικοί παράγοντες. Τα μέχρι σήμερα αποτελέσματα ενοχοποιούν δύο νευροδιαβιβαστές ως υπεύθυνους για τη διαταραχή, την ντοπαμίνη και τη νοραδρεναλίνη. Η ντοπαμίνη φαίνεται ότι παίζει το σημαντικότερο ρόλο στη συγκεκριμένη διαταραχή και θεωρείται ο νευροδιαβιβαστής που ενεργοποιεί τις δομές του εγκέφαλου που ευθύνονται για την επιβράβευση ή την ενίσχυση της κοινωνικά αποδεκτής συμπεριφοράς, όπως ο έλεγχος της κινητικής διαταραχής. Επίσης, η κληρονομικότητα παίζει σημαντικό ρόλο και οι σύγχρονες μελέτες παρέχουν σημαντικές ενδείξεις για τη γενετική της βάση. Τα παιδιά που υποφέρουν έχουν συχνά

έναν ή περισσότερους στενούς συγγενείς που παρουσιάζουν τη διαταραχή.

Ποια συμπτώματα πρέπει να έχει ένα παιδί για να χαρακτηριστεί υπερκινητικό;

Η απροσεξία είναι ένα χαρακτηριστικό σύμπτωμα. Το παιδί δεν μπορεί να συγκεντρωθεί στις εργασίες ή ακόμα και στο παιχνίδι και κάνει λάθη απροσεξίας, συχνά φαίνεται ότι δεν ακούει όταν του μιλούν, ενώ αδυνατεί να ακολουθήσει οδηγίες ή να ολοκληρώσει τις σχολικές εργασίες του. Δυσκολεύεται να οργανώσει τη δουλειά του και αποφεύγει οτιδήποτε απαιτεί προσπάθεια και συγκέντρωση. Η υπερκινητικότητα είναι

Κανόνες συμπεριφοράς γονιών στο σπίτι

- Σταθερότητα και από κοινού αντιμετώπιση του παιδιού.
- Αποφυγή χαρακτηρισμών. Να χαρακτηρίζονται οι ενέργειες και όχι το ίδιο το παιδί. Για παράδειγμα, οι χαρακτηρισμοί «τεμπέλης», «απρόσεκτος», «τύραννος» αντικαθίστανται από φράσεις «πρόσεξε περισσότερο», «προσπάθησε κι άλλο».
- Οι γονείς δεν πρέπει να εμπλέκονται στους καβγάδες με τα αδέρφια και τους φίλους, βάζοντας όριο στο παιδί να μη χειροδικεί και να μη φωνάζει δυνατά.
- Δεν επιτρέπουμε στους συγγενείς και στους φίλους να μειώνουν το παιδί και σε πρώτη φάση επιλέγουμε περιβάλλον που να αποδέχεται το παιδί.
- Αποφεύγουμε κοινωνικές εκδηλώσεις που απαιτούν πολύ ησυχία (διαλέξεις, εκκλησία κ.α.).
- Δε στερούμε εξόδους από τα παιδιά ιδιαίτερα σε ανοιχτούς χώρους.
- Το παιδί έχει ανάγκη από ένα χώρο όπου δεν επικρατούν φωνές και πολλά ερεθίσματα.
- Πριν κοιμηθεί αφήνουμε 15 λεπτά χαλαρής συζήτησης ή του λέμε ένα παραμύθι, ώστε να χαλαρώσει.
- Οι τιμωρίες δεν είναι πάντα κατανοητές στα παιδιά και το καλύτερο είναι όλη η οικογένεια να βάλει όρια (οργανόγραμμα που πρέπει να τηρεί το παιδί).
- Καλές σχέσεις του ζευγαριού και συναισθηματική στήριξη μεταξύ τους.

Οδηγίες για τη μελέτη στο σπίτι

- Το παιδί θέλει το δικό του χώρο, χωρίς πολλά πράγματα πάνω στο γραφείο. Οι γονείς πρέπει να βοηθούν το παιδί στα σχολικά μαθήματα εποπτεύοντάς το και όχι να κάθονται από πάνω του. Η μελέτη πρέπει να αρχίζει από τα δύσκολα μαθήματα και μετά την ολοκλήρωση κάθε μαθήματος να γίνεται διάλειμμα.
- Οι γονείς πρέπει να βοηθούν το παιδί να μαζέψει τη τσάντα του, γιατί μπορεί να ξεχάσει βιβλία και τετράδια.
- Με απειλές και φωνές το υπερκινητικό παιδί... διαλύεται. Στα θεωρητικά μαθήματα πρέπει να του δίνουν λέξεις-κλειδιά ή την κεντρική ιδέα και να μην απαιτούν λεπτομερείς αναφορές στο μάθημα. Να σπάνε την ύλη σε μικρότερα κομμάτια, να υπογραμμίζουν στο βιβλίο με έντονα χρώματα τις βασικότερες έννοιες.

το πιο εμφανές σύμπτωμα της διαταραχής. Τα παιδιά αυτά κινούνται περισσότερο από τους συνομηλίκους τους ακόμα και στον ύπνο. Όταν κάθονται, κουνάνε τα χέρια και τα πόδια τους νευρικά, σηκώνονται από το θρανίο τους στην τάξη χωρίς άδεια, τρέχουν, σκαρφαλώνουν και ακόμα και την ώρα του παιχνιδιού κινούνται περισσότερο από το απαραίτητο, ενώ συχνά μιλούν υπερβολικά. Επίσης, παρουσιάζουν μεγάλη παρορμητικότητα. Ενεργούν χωρίς να σκέφτονται τις συνέπειες των πράξεών τους, δεν περιμένουν τη σειρά τους, διακόπτουν τους άλλους και συχνά απαντούν πριν ολοκληρωθεί η ερώτηση. Για να γίνει διάγνωση της ΔΕΠ-Υ, πρέπει να υπάρχουν έξι ή περισσότερα συμπτώματα απροσεξίας ή υπερκινητικότητας και παρορμητικότητας τους τελευταίους 6 μήνες, ενώ η δυσλειτουργία θα πρέπει να είναι εμφανής τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο.

Η απόδοση που έχουν στο σχολείο είναι μειωμένη;

Στα περισσότερα παιδιά διακρίνουμε μαθησιακές δυσκολίες, γιατί δεν έχουν διάρκεια στη συγκέντρωση της προσοχής τους και δυσκολεύονται να ολοκληρώσουν τις σχολικές εργασίες. Γενικά, αποφεύγουν εργασίες που απαιτούν προσπάθεια και συγκέντρωση. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να δυσκολεύονται να παρακολουθήσουν την παράδοση του δασκάλου και δεν μπορούν να οργανώσουν τον χρόνο τους, δηλαδή αργούν να αρχίσουν τις εργασίες του σχολείου, διακόπτουν συνεχώς για να πάνε τουαλέτα, να πιούν νερό, ξεχνούν τα βιβλία και τα τετράδια στο σχολείο κ.α. Αποτέλεσμα όλων αυτών των δυσκολιών του είναι τα παιδιά αυτά να χαρακτηρίζονται ως τα «μαύρα πρόβατα» της τάξης. Η σχολική αποτυχία και η συχνή απόρριψη από το περιβάλλον δημιουργούν σοβαρά ψυχολογικά προβλήματα στα παιδιά, τα οποία καλούνται οι ειδικοί να τα αντιμετωπίσουν.

Το σύνδρομο ΔΕΠ-Υ αποτελεί τροχοπέδη στην ανάπτυξη του παιδιού και επηρεάζει την κοινωνικοποίησή του.

Από ποια ηλικία θα πρέπει να ανησυχούν οι γονείς;

Συνήθως οι γονείς αρχίζουν να ανησυχούν και να απευθύνονται στους ειδικούς στη σχολική ηλικία

του παιδιού. Όμως αυτά τα παιδιά εκδηλώνουν τα συμπτώματα της διαταραχής από πολύ μικρή ηλικία (από τη νηπιακή). Στους παιδικούς σταθμούς και στα νηπιαγωγεία μπορούμε να παρέμβουμε για να ευαισθητοποιηθούν οι εκπαιδευτικοί και να διακρίνουν τα παιδιά που δίνουν δείγματα ΔΕΠ-Υ. Η έγκαιρη διάγνωση και συμβουλευτική προς τους γονείς διευκολύνει τη μετέπειτα ένταξη του παιδιού στο σχολείο.

Πού μπορούν να απευθυνθούν οι γονείς για να ζητήσουν βοήθεια;

Τα παιδιά και οι γονείς τους αντιμετωπίζονται σε δημόσια ιατρο-παιδαγωγικά κέντρα, όπου λειτουργούν εξειδικευμένα ιατρεία για τη διάγνωση και την αντιμετώπιση της διαταραχής. Η διάγνωση γίνεται από ομάδα επιστημόνων (ψυχίατρος, παιδίατρος, ψυχολόγος παιδαγωγός) και λαμβάνεται σοβαρά υπόψη η αναφορά του εκπαιδευτικού για τη συμπεριφορά του παιδιού στο σχολείο.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΑΠΕΥΘΥΝΘΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ: - Ιατρο-παιδαγωγικά κέντρα - Νοσοκομείο Παίδων Αγία Σοφία - Κέντρο Ψυχικής Υγιεινής

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

Για την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων της ΔΕΠ-Υ αρκετές φορές κρίνεται απαραίτητη από τον ειδικό η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής. Τα διεγερτικά του Κεντρικού Νευρικού Συστήματος φάρμακα θεωρούνται τα σημαντικότερα στη θεραπεία της νόσου. Τα συχνότερα συνταγογραφούμενα είναι οι αμφεταμίνες και η μεθυλφαινιδάτη. Η δημιουργία νέων παραγόντων όπως η μεθυλφαινιδάτη παρατεταμένης αποδέσμευσης επιτρέπει την κάλυψη του παιδιού σε φάρμακο κατά το σχολείο και τις απογευματινές ώρες της μελέτης με μόνο μία δόση το πρωί. Από μελέτες έχει εκτιμηθεί ότι το 65-75% περίπου των παιδιών ανταποκρίνονται θετικά σε ένα από τα εγκεκριμένα διεγερτικά φάρμακα. Η χορήγηση φαρμακευτικής αγωγής αν και βελτιώνει σημαντικά τη συμπεριφορά των παιδιών δεν οδηγεί πάντα στη θεραπεία της νόσου. Πολλά παιδιά στα οποία έχει χορηγηθεί φαρμακευτική αγωγή δεν παρουσιάζουν πλήρη ίαση, αν και η συμπεριφορά τους βελτιώνεται σημαντικά. Τα φάρμακα έχουν εγκριθεί για χορήγηση σε παιδιά ηλικίας μεγαλύτερης των 6 ετών. Η διάρκεια της θεραπείας ποικίλει και ίσως ενδείκνυται για αρκετά χρόνια. Μπορεί να διακόπτεται περιοδικά, προκειμένου να αξιολογηθεί η συμπεριφορά και η κλινική εικόνα του παιδιού εκ νέου.

Πώς αντιμετωπίζεται το πρόβλημα;

Γίνεται παρέμβαση στο ίδιο το παιδί. Η ατομική ψυχοθεραπεία έχει σαν στόχο να κατανοήσει το πρόβλημα του και να μπορέσει να διαχειριστεί τις δυσκολίες που προκύπτουν από τα συμπτώματα που εκδηλώνει.

Σε συνεργασία με τους γονείς και το δάσκαλο δίνονται συγκεκριμένες εκπαιδευτικές οδηγίες για την οργάνωση του χρόνου και της μελέτης του. Δίνονται κατευθύνσεις για συγκεκριμένους χειρισμούς, ώστε να αντιμετωπιστούν οι κοινωνικές δυσκολίες που του στερούν φίλους και σταθερές σχέσεις, πάλι σε συνεργασία με τους γονείς και τους δασκάλους.

Τέλος, γίνεται οικογενειακή συμβουλευτική για να κατανοήσουν οι γονείς το πρόβλημα και να το αντιμετωπίσουν.

Πολλές φορές χρειάζεται και θεραπεία της οικογένειας για καταστάσεις όπου παρατηρείται δυσλειτουργία της οικογένειας, άσχετα με το ίδιο το παιδί. Η συνεργασία σχολείου-οικογένειας είναι πολύ σημαντική για την αντιμετώπιση της διαταραχής.

Τα παιδιά θεραπεύονται ή τα συμπτώματα που εκδηλώνουν θα ακολουθούν για το υπόλοιπο της ζωής τους;

Η καλή πρόγνωση της διαταραχής εξαρτάται από την έγκαιρη διάγνωση και αντιμετώπιση σε μικρή ηλικία, από τις καλές ψυχοσυναισθηματικές σχέσεις των μελών της οικογένειας, από το καλό εκπαιδευτικό σύστημα και από το δυναμικό του ίδιου του παιδιού. Δυστυχώς, η ΔΕΠ-Υ σε πολλά παιδιά είναι μία διά βίου δυσκολία. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα στην ενήλικη ζωή να εκδηλώνουν πλέον προβλήματα συμπεριφοράς (ασταθείς συναισθηματικές σχέσεις, συχνές αλλαγές εργασίας, εμπλοκή με το νόμο).

Στη δύσκολη περίοδο της εφηβείας ένα ποσοστό αυτών των παιδιών (σε περίπτωση μη θεραπευτικής παρέμβασης σε μικρότερη ηλικία) εμφανίζει παραπρωματική συμπεριφορά και εμπλέκεται με το νόμο.

Για το λόγο αυτό πρέπει να είναι ενήμεροι για τη συγκεκριμένη διαταραχή φορείς, όπως είναι οι νομικοί και η αστυνομία, ώστε να απευθύνονται στους ειδικούς όταν τα παιδιά μικρής ηλικίας εμπλέκονται με παράνομες πράξεις.

QLS Η δύναμη μιας μεγάλης ομάδας εγγύηση για την επιλογή σας

 ΒΟΛΟΣ	 ΑΘΗΝΑ - ΓΚΥΖΗ	 ΧΑΛΚΙΔΑ	 ΕΛΕΥΣΑ	 ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΗΜΑΘΙΑΣ
 ΑΘΗΝΑ - ΠΑΛΛΗΝΗ	 ΑΘΗΝΑ - ΠΑΛΛΗΝΗ	 ΤΡΙΠΟΛΗ	 ΣΕΡΡΕΣ	 ΣΕΡΡΕΣ
 ΚΑΛΑΜΑΤΑ	 ΛΙΒΑΔΕΙΑ	 ΤΥΡΝΑΒΟΣ	 ΛΟΡΔ ΒΥΡΟΝ	 ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
 ΑΘΗΝΑ - ΠΑΤΗΣΙΑ	 ΚΑΤΕΡΙΝΗ	 ΑΘΗΝΑ - ΖΩΓΡΑΦΟΥ	 ΣΠΑΡΤΗ	 ΣΠΑΡΤΗ
 ΑΘΗΝΑ - ΚΥΨΕΛΗ	 ΑΘΗΝΑ - ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ	 ΞΑΝΘΗ	 ΑΘΗΝΑ - ΛΑΜΠΡΙΝΗ	 ΑΘΗΝΑ - ΛΑΜΠΡΙΝΗ

ΚΕΝΤΡΙΚΑ ΓΡΑΦΕΙΑ:
Αριστοτέλους 53,
TK 38333, Βόλος
Τηλ./Fax 2421037171
Email: qls@qls.gr

Το QLS, ένα Κόκκινο Αγγλικό Λεωφορείο και μια μεγάλη προσφορά στον άνθρωπο...



Σίγουρα θα αναρωτήστε πως μπορούν αυτά τα τρία πράγματα να συνυπάρχουν έστω και για μια στιγμή. Και όμως μπορούν...

Έτσι απλά το Red Bus – το εκθεσιακό όχημα του QLS – ξεκίνησε ένα διαφορετικό ολιγοήμερο ταξίδι προσφέροντας τον φιλόξενο μοναδικό του χώρο στο Σύλλογο Πνοή (Σύλλογος Κοινωνικής & Συναισθηματικής Στήριξης Ανθρώπων με καρκίνο και των οικογενειών τους) και στο Κέντρο «Ελλη Λαμπέτη» (Ελληνική Εταιρεία Μαστολογίας).

Στις 22, 23 & 24 Οκτωβρίου 2008 στο κέντρο της Αθήνας η «ΠΝΟΗ» και το RED BUS έδωσαν πνοή αισιοδοξίας και κουράγιο σε όλους εκείνους τους ανθρώπους που χρειάζονταν ένα «χτύπημα στην πλάτη» για να αντέξουν στα δύσκολα. Το «ταξίδι» συνεχίστηκε στους δήμους της Αττικής όταν την σκυτάλη πήρε το κέντρο «Ελλη Λαμπέτη» με τον αγώνα του για σωστή ενημέρωση και πρόληψη, με μοναδικό στόχο την ίδια τη ΖΩΗ! Τον Ιανουάριο και το Μάρτιο 2009, οι πόρτες ανοίγουν και το RED BUS υποδέχεται γυναίκες κάθε ηλικίας για να τους προσφέρει ένα δώρο ζωής. **Το QLS θα συνεχίσει να βρίσκει τρόπους να δείχνει το Κοινωνικό του Πρόσωπο! Ο δρόμος που άνοιξε το RED BUS θα είναι σίγουρα ένας δρόμος προσφοράς στο συνάνθρωπο!**



Αν όλες οι απαντήσεις στο ερωτηματολόγιο που ακολουθεί είναι **ΝΑΙ**, τότε σίγουρα έχετε επιλέξει ένα από τα ποιοτικά ξενόγλωσσα σχολεία **QLS** για τη σωστή εκπαίδευση του παιδιού σας!

Το σχολείο σας...

- ...Διαθέτει πρωτοποριακά εξοπλισμένους και φιλόξενους χώρους;
- ...Θεωρεί θέμα ουσίας τη σωματική και ψυχική ασφάλεια των μαθητών;
- ...Έχει σύγχρονα και ευέλικτα προγράμματα σπουδών;
- ...Ακολουθεί τις εξελίξεις της εκπαιδευτικής μεθοδολογίας;
- ...Διαθέτει έμπειρη διδακτική ομάδα;
- ...Συμμετέχει μόνο σε αναγνωρισμένες εξετάσεις;
- ...Εξασφαλίζει κορυφαία αποτελέσματα για τους μαθητές του;
- ...Λειτουργεί βάσει αυστηρών Ευρωπαϊκών Προδιαγραφών;
- ...Περνά από αξιολόγηση ποιότητας κάθε 3 χρόνια;
- ...Σέβεται και εκτιμά τον ρόλο του γονέα;
- ...Μετράει τον βαθμό ικανοποίησης γονέων και μαθητών;
- ...Θεωρεί τις ανάγκες των μαθητών βασική προτεραιότητα;

Τα σχολεία QLS είναι μοναδικά και ξεχωριστά όπως και ο κάθε μαθητής τους. Με συνέπεια στην επίτευξη των υψηλών στόχων που θέτουν, με έμπνευση, τέλεια οργάνωση και πνεύμα συνεργασίας φροντίζουν κάθε μέρα, κάθε μάθημα να είναι μια καινούρια, μοναδική εμπειρία για τους μαθητές τους. Κάθε χρόνο όλοι μαζί διευρύνουμε τις ευρωπαϊκές μας συνεργασίες, με τη βοήθεια των οποίων αναπτύσσουμε τη δική μας εκπαιδευτική τεχνογνωσία και κατοχυρώνουμε την ποιότητα των υπηρεσιών που προσφέρουμε.

ΒΡΕΙΤΕ
ΚΑΙ ΕΞΕΙΣ
ΤΗ ΔΙΑΦΟΡΑ
ΣΕ ΕΝΑ ΣΧΟΛΕΙΟ

QLS

