ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΟΥ ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΓΙΑ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗ ΠΑΡΑΛΥΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΔΡΟΜΟ DOWN

Αριθμός Φύλλου 16ο
Μάιος / Ιούνιος 2018

ΔΩΡΕΑΝ ΔΙΑΘΕΣΗ

Εκδηλώσεις / Δραστηριότητες της Φροντίδας
σελίδες 6-7-8

Γεμίζοντας το παντοπωλείο
σελίδα 8

Πώς ο ύπνος μετά την εκμάθηση ενισχύει τη μνήμη

Οι φυσικές αλλαγές στον κινητικό φλοιό που προκύπτουν από την εκμάθηση και τον ύπνο.
Ο ύπνος μετά την εκμάθηση ενθαρρύνει τα κύτταρα του εγκεφάλου για να κάνουν τις συνδέσεις με άλλα κύτταρα του εγκεφάλου, δείχνει έρευνα για πρώτη φορά.
Οι συνδέσεις, που ονομάζεται δενδρικοί σπόνδυλοι, επιτρέπουν τη ροή των πληροφοριών μεταξύ των συνάψεων.

*συνέχεια στη **σελίδα 2***

Το άγχος των εξετάσεων

- Το άγχος των υποψηφίων, δεν είναι τίποτα παρά «μασκαρεμένος» φόβος για ενδεχόμενη αποτυχία στις εξετάσεις.
- Είναι μια συγκινησιακή κατάσταση, στην οποία το άτομο ζει με μία αναταραχή σωματική, μία απειλή ή έναν κίνδυνο που τον συλλαμβάνει σαν άμεσο και αναπόφευκτο.
- Είναι τρόπος με τον οποίο αντιδρά το μυαλό και το σώμα μας σε κάθε νέα απειλητική ή συγκινησιακή (συναρπαστική) κατάσταση.
- Ο φόβος, η αγωνία, οι ανησυχίες, η ανασφάλεια είναι αισθήματα που χαρακτηρίσουν το άγχος. Αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης φύσης.

*συνέχεια στη **σελίδα 2-3***

«Νέοι μέθοδοι αντιμετώπισης της δυσλεξίας»

Έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια να υπάρχουν αρκετά παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Από την πλειοψηφία των παιδιών οι μαθησιακές τους δυσκολίες έγιναν εμφανής με την άφιξή τους στο σχολείο όπως και στα περισσότερα παιδιά. Οι μαθησιακές δυσκολίες ορίζονται ως δυσλειτουργίες που εμφανίζονται στην οργάνωση, την εκφορά, την κατανόηση και την προσέγγιση του γραπτού και του προφορικού λόγου.

*συνέχεια στη **σελίδα 4***

Έρευνες για θεραπεία του συνδρόμου Down

Σε αναμονή δοκιμών τα νέα φάρμακα σύμφωνα με τον Κρητικό καθηγητή Γενετικής Στυλιανό Αντωναράκη. Παρά τα αισιόδοξα μηνύματα που έδωσαν τα πειράματα στα ποντίκια, οι δοκιμές για τη φαρμακευτική θεραπεία της νοητικής υστέρησης σε ενήλικες ανθρώπους με σύνδρομο Down δεν απέδωσαν πολύ θετικά αποτελέσματα. Ωστόσο αποδείχτηκε η ασφάλεια αυτών των φαρμάκων και οι επιστήμονες στην Ευρώπη και την Αμερική προσανατολίζονται να τα δοκιμάσουν σε παιδιά με σύνδρομο Down αμέσως μετά τη γέννηση.

*συνέχεια στη **σελίδα 5***

ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ/ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

Πώς ο ύπνος μετά την εκμάθηση ενισχύει τη μνήμη

Γιώργος Καραδάκης,
Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής
g.karadakis@frodida.gr

Οι φυσικές αλλαγές στον κινητικό φλοιό που προκύπτουν από την εκμάθηση και τον ύπνο.

Ο ύπνος μετά την εκμάθηση ενθαρρύνει τα κύτταρα του εγκεφάλου για να κάνουν τις συνδέσεις με άλλα κύτταρα του εγκεφάλου, δείχνει έρευνα για πρώτη φορά.

Οι συνδέσεις, που ονομάζεται δενδρικοί σπόνδυλοι, επιτρέπουν τη ροή των πληροφοριών μεταξύ των συνάψεων.

Τα ευρήματα, που δημοσιεύθηκαν στο έγκυρο περιοδικό Science, είναι τα πρώτα που δείχνουν φυσικές αλλαγές στον κινητικό φλοιό που προκύπτουν από τη μάθηση και τον ύπνο (Yang et al., 2014).

Τα αποτελέσματα προέρχονται από μελέτες σε ποντίκια, τα οποία είχαν τροποποιηθεί γενετικά με μία φθορίζουσα πρωτεΐνη σε νευρώνες τους.

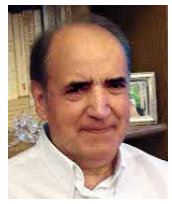
Με την χρήση ενός μικροσκοπίου σάρωσης λέιζερ, η φθορίζουσα πρωτεΐνη επέτρεψε στους επιστήμονες να παρακολουθήσουν και την εικόνα των δενδρικών σπονδύλων πριν και μετά την εκμάθησή μιας νέας δεξιότητας. Σε αυτή την περίπτωση ήταν η εξισορρόπηση σε ένα καλάμι εφοδιασμένο με καρούλι.

Μερικά από τα ποντίκια αφέθηκαν να κοιμηθούν αφού είχαν μάθει να ισορροπούν επί της ράβδου, ενώ άλλα όχι.

Στους εγκεφάλους εκείνων που είχαν κοιμηθεί, υπήρξε μεγαλύτερη ανάπτυξη των δενδρικών σπονδύλων σε αντίθεση με εκείνων που δεν είχαν κοιμηθεί.

Επιπλέον, το είδος της ικανότητας που έμαθαν τα ποντίκια – είτε έτρεξαν προς τα μπρος είτε προς τα πίσω επί της ράβδου – έπαιξε ρόλο στην ανάπτυξη των δενδρικών σπονδύλων.

Το άγχος των εξετάσεων



Δημήτρης Μπούκουρας
Κλινικός Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπευτής

Τι πραγματικά είναι το άγχος των εξετάσεων;

- Το άγχος των υποψηφίων, δεν είναι τίποτα παρά «μασκαρεμένος» φόβος για ενδεχόμενη αποτυχία στις εξετάσεις.
- Είναι μια συγκινησιακή κατάσταση, στην οποία το άτομο ζει με μία αναταραχή σωματική, μία απειλή ή έναν κίνδυνο που τον συλλαμβάνει σαν άμεσο και αναπόφευκτο.
- Είναι τρόπος με τον οποίο αντιδρά το μυαλό και το σώμα μας σε κάθε νέα απειλητική ή συγκινησιακή (συναρπαστική) κατάσταση.
- Ο φόβος, η αγωνία, οι ανησυχίες, η ανασφάλεια είναι αισθήματα που χαρακτηρίσουν το άγχος. Αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ανθρώπινης φύσης.

Τι προκαλεί το άγχος;

- Εν μέρει οφείλεται στις αυξημένες απαιτήσεις της οικογένειας και στα χαρακτηριστικά της, (π.χ. άσκηση ψυχολογικής πίεσης και ανεπαρκής υποστήριξη).
- Σε ψυχοκοινωνικούς κινδύνους (π.χ ψυχολογική κακομεταχείρηση).
- Στις μειωμένες ικανότητες των φοιτητών και ο φόβος πως θα βιώσουν μια αποτυχία.
- Μειωμένη αυτοπεποίθηση.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Ανεπαρκής προετοιμασία.

Με τι συνδέεται το άγχος;

- Το άγχος γίνεται επικίνδυνο και μπορεί να κάνει κακό, μόνο όταν δεν μπορούμε πια να το ελέγξουμε, γιατί τότε..... «Περιορίζει την πραγματική μας ικανότητα για επίδοση και μας κάνει να υποφέρουμε».
- Το άγχος των εξετάσεων συνήθως συνδέεται με τον φόβο που νιώθουμε μήπως απογοητεύσουμε τους γονείς μας, ή ματαιώσουμε τις προσδοκίες που έχουμε από τον εαυτό μας.
- Το άγχος κινητοποιείται από τις αρνητικές σκέψεις που εμείς κάνουμε, μεγαλώνει μέσα απ' αυτές και τελικά, στην χειρότερη περίπτωση, μπορεί να μας ακινητοποιήσει – όταν ξεφεύγει τελείως από τον έλεγχο μας – και να μας οδηγήσει να εγκαταλείψουμε την προσπάθεια μας.
- Επίσης, μέσα από τις αρνητικές σκέψεις που κάνουμε όταν φοβόμαστε κάτι πολύ, άθελα μας «προετοιμάζουμε» την αποτυχία, αφού ασυνείδητα σκεφτόμαστε και συμπεριφερόμαστε με τέτοιο τρόπο ώστε να αποτύχουμε!

Συμπτώματα & επιπτώσεις

- Τα συμπτώματα του άγχους μπορούν να διαχωριστούν σε:
- Ψυχοσωματικά: πονοκέφαλοι, κοιλόπονοι, ταχυκαρδία, εφίδρωση, συχνουρία, τρέμουλο, ναυτία, μυϊκή υπερένταση, συχνά κρυολογήματα, δυσπεψία και αϋπνία.
- Πνευματικά- Διανοητικά: αρνητικές σκέψεις, αδυναμία συγκέντρωσης, ασθενής μνήμη, μείωση αυτοπεποίθησης, ασυγκινησία.
- Συναισθηματικά: αίσθημα αποτυχίας, κατάθλιψη, απογοήτευση, θυμός.
- Συμπτώματα που σχετίζονται με τη συμπεριφορά και προκαλούν ιδιαίτερα διαπροσωπικά προβλήματα: διαρκής εκνευρισμός, ευερεθιστικότητα, υπερβολικό κάπνισμα. αυξημένη χρήση αλκοόλ.

Επιπτώσεις

Συνοψίζοντας τα προαναφερθέντα ενδεικτικά συμπτώματα του άγχους, συμπεραίνουμε πως οι συνέπειες θα είναι σημαντικές όχι μόνο για το ίδιο το άτομο και για την υγεία του, αλλά και για τις διαπροσωπικές του σχέσεις, καθώς ο εξεταζόμενος θα εκφράσει τα συναισθήματα του τόσο μέσα στην οικογένεια του, όσο και στο φιλικό του περιβάλλον, ενώ είναι σχεδόν βέβαιο ότι τα αυξημένα επίπεδα άγχους θα οδηγήσουν στην αποτυχία του στην κρίσιμη εξέταση στην οποία καλείτε να επιτύχει.

Το αποτέλεσμα μετράει επιτυχία ή αποτυχία;

Αποτυχία

- Κακή προετοιμασία
- λανθασμένη ερμηνεία των ερωτήσεων
- φτωχή, εκφραστικά, διατύπωση των ερωτήσεων
- έλλειψη κριτικού πνεύματος των υποψηφίων, που αδυνατούν πολλές φορές ν' ανταποκριθούν σ' όσα ακριβώς τους ζητούν
- ανεξέλεγκτο άγχος

Επιτυχία

- σωστή προετοιμασία αυτοπεποίθηση
- σιγουριά του εξεταζόμενου για τις ικανότητες του
- υπομονή και επιμονή
- λόγοι για επιτυχία

- ηρεμία και η μεθοδικότητα της σκέψης
- και φυσικά... λίγη τύχη!

Αντιμετώπιση & προετοιμασία

Οι άνθρωποι χωρίς παθολογία αγχώδους διαταραχής, επιστρατεύουν μηχανισμούς που τους επιτρέπουν να αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά τις προκλήσεις του άγχους. Σε ασθενείς το άγχος μπορεί να τους εξασθενεί και να τους αποδιοργανώνει και για αυτό χρειάζονται βοήθεια.

Για τους υποψηφίους όμως, είναι σημαντικό να γνωρίζουν μερικές βασικές αρχές που βοηθούν στην αντιμετώπιση των ανησυχιών, του φόβου και της αγωνίας που συνοδεύουν το άγχος των εξετάσεων.

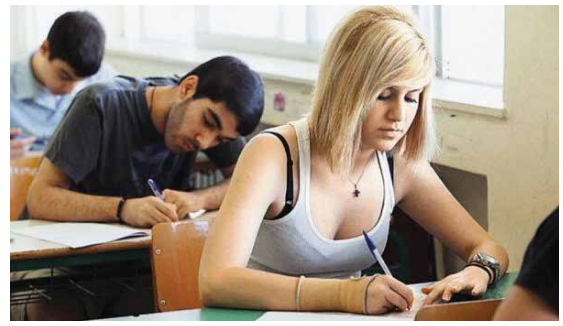
Κατανοώντας και αναλύοντας εκ των προτέρων τις αιτίες του άγχους και τις αντιδράσει, οι υποψήφιοι μπορούν να προετοιμαστούν αποτελεσματικότερα επιστρατεύοντας μηχανισμούς αντιμετώπισης που θα κάνουν τη ζωή τους καλύτερη.

Πριν τις εξετάσεις...

Μια χρήσιμη συμβουλή για τα παιδιά είναι να γράψουν σε μια λευκή σελίδα χαρτί τι είναι ακριβώς αυτό που τους προκαλεί άγχος, απ' την άλλη πώς θα μπορούσαν πρακτικά να διορθώσουν το συγκεκριμένο πρόβλημα. Είναι σημαντικό να συζητάνε με τους γονείς και με ανθρώπους που μπορούν να τους ακούσουν (π.χ δάσκαλοι) εκφράζοντας τους φόβους και τις αμφιβολίες τους και αναζητώντας παράλληλα μια ψυχολογική υποστήριξη.

Διατήρηση της υγείας σε καλή φόρμα:

- Επαρκής ύπνος: ένα δίωρο ξεκούραση το μεσημέρι είναι ευεργετικό για τη σκέψη και την καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου.
- Διατροφή εμπλουτισμένη σε βιταμίνες: οι βιταμίνες έχει βρεθεί ότι ενισχύουν επιπλέον τη βραχυπρόθεσμη μνήμη, δηλαδή τον τύπο μνήμης που βοηθά τον άνθρωπο να ανακαλέσει πληροφορίες εντός 48 ωρών από την τελευταία φορά που διάβασε κάτι. Βιταμίνες συμπλέγματος Β, Mg, Fe είναι ιδιαίτερα χρήσιμες. Οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β-θειαμίνη, ριβοφλαβίνη, παντοθενικό, φυλλικό, κοβαλαμίνες, νιασίνη – συμπλέγματος στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος, πολύ καλή πηγή των βιταμινών Β είναι τα δημητριακά, οι ξηροί καρποί, τα γαλακτοκομικά, τα βαθυπράσινα φυλλώδη λαχανικά. Ενώ το Mg και ο Fe φαίνεται πως τονώνουν τη μνήμη, κάτι που μάλλον σχετίζεται με τη μειωμένη προσφορά οξυγόνου στον εγκέφαλο. Η βιταμίνη Ψ έχει τεράστια σημασία για τον ανθρώπινο οργανισμό. Οι ημερήσιες ανάγκες του υποψηφίου σε βιταμίνη C είναι μεγάλες και φτάνουν τα 70-80 mg. Τα προϊόντα που περιέχουν βιταμίνη C είναι τα φρέσκα λαχανικά και, κυρίως, τα εσπεριδοειδή. Επίσης, πολλά μικρά γεύματα βασισμένα κυρίως στα όσπρια, το κρέας, τα φρούτα. Όχι



στις σοκολάτες και στα πολλά γλυκά. Η λάθος διατροφή τις μέρες των εξετάσεων μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία.
- Όχι καταχρήσεις σε τσιγάρα, αλκοόλ και ξενύχτι.

Καλά οργανωμένο πρόγραμμα προετοιμασίας και μελέτης. Μετράει η «ποσότητα» της μελέτης

- Οργανόγραμμα (οργάνωση χρόνου)
- Τακτικές επαναλήψεις και μαζί με φίλους (οι καλύτερες ώρες για διάβασμα είναι οι πρωινές, από της 9 μέχρι τις 12. Πρέπει απαραίτητα να ακολουθεί διάλλειμα ένα δίωρο για φαγητό και ξεκούραση και μετά πάλι διάβασμα από τις 4 το απόγευμα μέχρι τις 8 ή τις 9 το βράδυ.
- Συνάντηση με άλλους συμμαθητές κάνοντας ερωτήσεις ο ένας στον άλλον
- Αν ο μαθητής μπορεί να το εξηγήσει στους άλλους, τότε το έχει κατανοήσει

Τεχνικές χαλάρωσης

- Βαθιές αναπνοές
- Απόλαυση 10-15 λεπτών ηρεμίας και ησυχίας καθημερινά
- Σύσφιξη, και χαλάρωση των μυών όλου του σώματος (σταδιακά)
- Γυμναστική, έστω και με τη μορφή ενός περίπατου. Η γυμναστική άσκηση απελευθερώνει ορμόνες που καταπολεμούν βιολογικά το άγχος. Επιπλέον όλες οι σωματικές λειτουργίες τονώνονται.

Έφτασε η μεγάλη μέρα....

- Καταρχάς ο μαθητής για να αποδώσει το βέλτιστο, θα πρέπει να έχει εξασφαλίσει ένα 8άωρο ύπνου.
- Ένα ελαφρύ, τονωτικό πρωινό είναι απαραίτητο γιατί παρέχει στον οργανισμό την ενέργεια που χρειάζεται και επιπλέον εξασφαλίζει αυξημένη μνήμη και καλύτερη συγκέντρωση (γάλα με δημητριακά, ή φρυγανιές με λίγο βούτυρο και μέλι ή λίγο τυρί, φρούτα ή φυσικό χυμό).
- Δεν ωφελεί το διάβασμα την τελευταία στιγμή. Δεν καλύπτεται η ύλη τις τελευταίες ώρες ... μόνο σύγχυση προσφέρει.
- Καλό θα ήταν ο μαθητής να ξεκινά πάντα με ό,τι γνωρίζει καλά.
- Να συνδυάζει εισπνοές- εκπνοές με θετικές (και ρεαλιστικές) σκέψεις.
- Μόλις νιώσει τα πρώτα σημάδια πανικού ας επαναλάβει μια λέξη ή φράση που τον ηρεμεί (π.χ "ήρεμα", "χαλαρά", "θα τα καταφέρω" κ.λ.π.).
- Να αποφεύγεται η νευρικότητα και η βιασύνη την ώρα των εξετάσεων.
- Αυτή την ώρα δεν χωράει αφηρημάδα και απαισιοδοξία. Ας εμπιστευτεί την κρίση του.

Σε περίπτωση "τρακ"

Αυτήν ώρα των εξετάσεων ο υποψήφιος νιώθει ότι οι πληροφορίες και οι γνώσεις ξαφνικά «εξαφανίστηκαν» από τη μνήμη του τότε: να πάρει βαθιές αναπνοές με ρυθμό (εισπνοή από τη μύτη- εκπνοή από το στόμα). Να σφίξει όσο πιο δυνατά μπορεί τα χέρια σε γροθιά και μετά ν' αφήσει τους μυς να χαλαρώσουν (τουλάχιστον 3 φορές). Να κλείσει για 10-15 δευτερόλεπτα τα μάτια και να υπενθυμίσει στον εαυτό του ότι αυτός ελέγχει την κατάσταση και όχι το αντίθετο.

Γονείς! Βοηθήστε τα παιδιά σας!

- Πρώτα απ' όλα ας φροντίσετε να είστε διαθέσιμοι, πρώτα για να ακούσετε τα παιδιά σας, και μετά για να τα συμβουλέψετε! «Η συναισθηματική και η ψυχολογική υπόσταση είναι θετικός παράγοντας για την επιτυχία του παιδιού»
- Εντοπίστε τις καταστάσεις που αγχώνουν τα παιδιά όσον αφορά στις εξετάσεις.
- Στην φάση που τα παιδιά βιώνουν άγχος προσπαθήστε να τα πλησιάσετε με διπλωματικό τρόπο. Αν απορρίψουν αυτήν τη προσέγγιση σημαίνει ότι θέλουν να μείνουν μόνα. Αφήστε να περάσουν 2-3 ώρες από την προσέγγιση και προσπαθήστε πάλι να τα πλησιάσετε, εφαρμόζοντας νέα επικοινωνία τεχνική.
- Βοηθήστε τα να προγραμματίσουν το διάβασμα τους. Αρχικά ένα γρήγορο διάβασμα εφ' όλης της ύλης, κατά το οποίο ο μαθητής σημειώνει τις σελίδες που θυμάται καλά και αυτές που δυσκολεύεται. Στο δεύτερο διάβασμα επικεντρώνεται στις δύσκολες σελίδες. Εφοδιάστε το με χρωματιστά στυλό και υπογραμμίστε.
- Πολλές φορές το παιδί γίνεται δέκτης του άγχους του γονέα. Ο γονέας είναι καλό να μην έρχεται σε επαφή με το παιδί όταν ο ίδιος βιώνει άγχος. Επίσης οι συζητήσεις στο τραπέζι την ώρα του φαγητού είναι πολύ αγχογόνες για το παιδί.
- Ρωτήστε το ίδιο το παιδί πώς βιώνει αυτή την εξεταστική περίοδο. Πολλές φορές ο γονέας απορροφημένος από τη δική του συμμετοχή στην όλη κατάσταση, ξεχνά να ενδιαφερθεί για τον τρόπο που το παιδί συμμετέχει. Μια απλή συζήτηση λοιπόν δίνει την αίσθηση της κατανόησης, της συμπαράστασης, βοηθώντας τον έφηβο να εκτονώσει το άγχος του.
- Είναι επιθυμητό η στάση των γονέων να είναι κοινή. Πολλές φορές το άγχος του εφήβου επιτείνεται όταν σε βασικά θέματα που τον αφορούν οι γονείς διαφωνούν ή/και εφαρμόζουν διαφορετικό τρόπο αντιμετώπισης. Ας παραμεριστούν οι όποιες διαφορές του ζευγαριού κατά την ευαίσθητη περίοδο, έτσι ώστε ο έφηβος να αισθανθεί ότι οι δύο γονείς του είναι σύμμαχοί του.

«Νέοι μέθοδοι αντιμετώπισης της δυσλεξίας»

Αποστολοπούλου Πηνελόπη- Μαρία
MSc (Hons) Department of Child Psychology
p.apostolopoulou89@gmail.com

Έχει παρατηρηθεί τα τελευταία χρόνια να υπάρχουν αρκετά παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες. Από την πλειοψηφία των παιδιών οι μαθησιακές τους δυσκολίες έγιναν εμφανής με την άφιξή τους στο σχολείο όπως και στα περισσότερα παιδιά. Οι μαθησιακές δυσκολίες ορίζονται ως δυσλειτουργίες που εμφανίζονται στην οργάνωση, την εκφορά, την κατανόηση και την προσέγγιση του γραπτού και του προφορικού λόγου. Συχνότερα αυτές οι δυσκολίες εμφανίζονται στα γλωσσικά μαθήματα και λιγότερο στα μαθηματικά. Βασικά της είδη αποτελούν η δυσγραφία, η δυσορθογραφία, η δυσαριθμησία, η δυσαναγνωσία αλλά κυρίως η δυσλεξία. Σπανιότερες είναι οι περιπτώσεις στις οποίες το πρόβλημα εντοπίζεται σε άλλους τομείς, όπως για παράδειγμα στην ακουστική αντίληψη ή στην προφορική διατύπωση, αλλά συνήθως υπάρχουν δευτερογενείς επιπτώσεις, όπως προβλήματα συμπεριφοράς, χαμηλό αυτοσυναίσθημα και συναισθηματικές διαταραχές. Όπως ανάφερα και παραπάνω, η ανίχνευση των μαθησιακών δυσκολιών σε ένα παιδί, καθώς και η αντιμετώπισή τους αρχίζει με τη διαπίστωση σχολικής αποτυχίας στις πρώτες κυρίως τάξεις του δημοτικού σχολείου, είναι φανερό λοιπόν ότι δεν υπάρχει θεσμοθετημένη διαδικασία έγκαιρης διάγνωσης και έτσι το παιδί φτάνει στο σχολείο, το οποίο έχει καθορισμένες απαιτήσεις και εκεί εμφανίζεται η δυσλειτουργία.

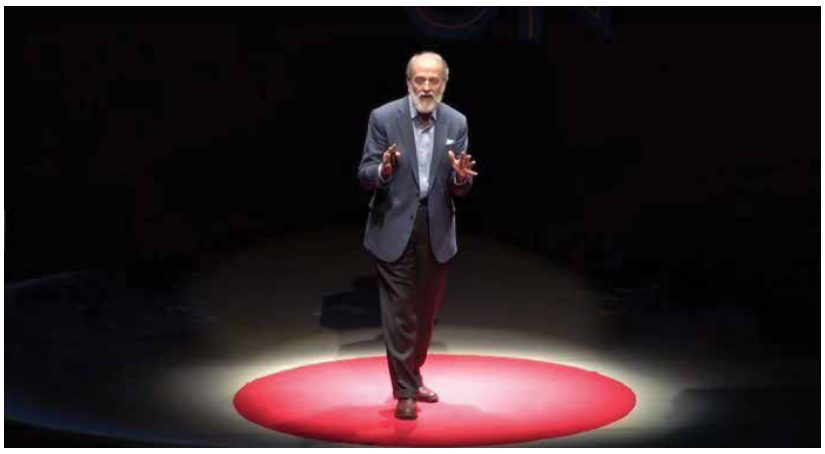
Παρόλο που υποστηρίζεται ότι είναι εύκολο να αναγνωρίσουμε τα παιδιά που παρουσιάζουν μαθησιακές δυσκολίες, αλλά είναι πολύ δύσκολο να βρούμε λύση στα προβλήματα τους (Σακκάς, 2002) θεωρούμε ότι και η διάγνωση των μαθησιακών δυσκολιών είναι αρκετά δύσκολη, επειδή το πρόβλημα είναι πολύπλοκο και πολλές φορές δεν υπάρχουν εμφανή συμπτώματα, ειδικά στην προσχολική ηλικία. Τα περισσότερα παιδιά με μαθησιακές δυσκολίες εντοπίζονται μετά την είσοδο τους στο σχολείο, όπου με το συγκεκριμένο μαθησιακό πρόγραμμα και τις καθορισμένες απαιτήσεις εμφανίζεται το πρόβλημα. Υπάρχουν όμως πολλές περιπτώσεις που οι μαθησιακές δυσκολίες γίνονται νωρίτερα αντιληπτές, επειδή συνοδεύονται από διάφορα εμφανή συμπτώματα όπως, καθυστέρηση στο λόγο, στο συντονισμό των κινήσεων κ.τ.λ. που συνήθως γίνονται αντιληπτά από τους γονείς του παιδιού. Πολλές φορές όμως χρειάζεται να περάσουν χρόνια, ώστε ο δάσκαλος να αντιληφθεί ότι το παιδί έχει σοβαρό πρόβλημα σε κάποιο μάθημα. Αυτό φέρει σαν συνέπεια, μια σειρά από ανεπιτυχείς εμπειρίες για το παιδί, μέχρι να αναγνωριστεί το πρόβλημα του. Έτσι αποτυγχάνει να έχει μια φυσιολογική επίδοση.

Ωστόσο ο δάσκαλος μέσα στο ρόλο του και την ευαισθητοποίηση του με το χώρο των μαθησιακών δυσκολιών μέσα στην τάξη, μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην ανίχνευσή τους. Οι παράγοντες που μπορούν να ελεγχθούν από το δάσκαλο και στοχεύουν στην αποτροπή της σχολικής αποτυχίας. Σύμφωνα με τους RoseandGravel (2011), πρέπει ο εκπαιδευτικός να δώσει έμφαση στη διδασκαλία σε μικρές ομάδες και στη συνεργατική μάθηση. Ένα ισχυρό όπλο στα χέρια του εκπαιδευτικού είναι τα ομαδικά παιχνίδια μέσω των οποίων το παιδί με δυσλεξία μπορεί να ενταχθεί ψυχοκοινωνικά στο σύνολο της τάξης με ασφάλεια και σιγουριά. Επιπρόσθετα, οφείλει να διδάξει στο παιδί δεξιότητες μελέτης και αυτοδιόρθωσης και να του δίνει περισσότερο χρόνο για να ολοκληρώσει τις δραστηριότητες. Καθοριστικός είναι ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζουν τα υπόλοιπα παιδιά της τάξης το δυσλεξικό μαθητή. Γι' αυτό πρέπει ο εκπαιδευτικός να μάθει τους μαθητές να σέβονται τις ιδιαιτερότητές του, να είναι διακριτικοί και να δημιουργήσει ένα κλίμα εμπιστοσύνης, κατανόησης και υποστήριξης (RoseandGravel, 2011).

Επιπλέον, η χρήση δομημένων πολυαισθητηριακών μεθόδων, όπου το παιδί με μαθησιακές δυσκολίες έχει την ευκαιρία να βλέπει, να πιάνει και να γράφει έχει θετικά αποτελέσματα. Η συνεχής παροχή κινήτρων για την προώθηση του μαθησιακού πεδίου του παιδιού και η δημιουργία ευκαιριών για αποκόμιση όσο γίνεται περισσότερων εμπειριών, μπορεί να οδηγήσουν το δυσλεξικό παιδί σε καλύτερη σχολική επίδοση. Η χρήση των ηλεκτρονικών υπολογιστών ως ένα συμπληρωματικό μέσω διδασκαλίας συμβάλλει στην προαγωγή βασικών σχολικών δεξιοτήτων που συνυφαίνονται με την ανάγνωση, τη γραφή και τα μαθηματικά (Beech,2011).Επίσης βοηθάει στην αύξηση της προσοχής και στην προσήλωση του μαθητή στην εργασία που κάνει (Underwood, 2000), στην διευκόλυνση της επικοινωνίας και της αλληλεπίδρασης μεταξύ συμμαθητών, στη δημιουργία κινήτρων για μάθηση (Crompton & Mann, 1996), στη δημιουργία ευκαιριών για επιπλέον εξάσκηση (Underwood, 2000) και στην αύξηση της αυτοεκτίμησης (Crompton & Mann, 1996).

Έρευνες για θεραπεία του συνδρόμου Down

Σε αναμονή δοκιμών τα νέα φάρμακα σύμφωνα με τον Κρητικό καθηγητή Γενετικής Στυλιανό Αντωναράκη



Παρά τα αισιόδοξα μηνύματα που έδωσαν τα πειράματα στα ποντίκια, οι δοκιμές για τη φαρμακευτική θεραπεία της νοητικής υστέρησης σε ενήλικες ανθρώπους με σύνδρομο Down δεν απέδωσαν πολύ θετικά αποτελέσματα. Ωστόσο αποδείχτηκε η ασφάλεια αυτών των φαρμάκων και οι επιστήμονες στην Ευρώπη και την Αμερική προσανατολίζονται να τα δοκιμάσουν σε παιδιά με σύνδρομο Down αμέσως μετά τη γέννηση.

Τα παραπάνω επισήμανε ο καθηγητής Γενετικής στο Πανεπιστήμιο της Γενεύης και πρόεδρος του Παγκόσμιου Οργανισμού Γονιδιώματος, Στυλιανός Αντωναράκης, ο οποίος είναι ο άνθρωπος που το 2006 καθιέρωσε την 21 Μαρτίου ως Παγκόσμια Ημέρα για το Σύνδρομο Down. Ο κ.Αντωναράκης μαζί με την ομάδα του κατάφεραν να χαρτογραφήσουν την ακολουθία του ανθρώπινου γονιδιώματος και ιδιαίτερα του χρωμοσώματος 21, το οποίο και ευθύνεται για το σύνδρομο Down.

«Η διεθνής επιστημονική κοινότητα που ασχολείται με το σύνδρομο Down προσπαθεί κυρίως να καταλάβει τους παθογενετικούς μηχανισμούς που κάνουν τα συμπτώματα στο σύνδρομο Down, δηλαδή να βρούμε στο χρωμόσωμα 21 όλα τα γονίδια που έχουν σχέση με το σύνδρομο και όλη τη δυσλειτουργία του γονιδιώματος που έχει σχέση με την αυτό. Όταν το καταλάβουμε αυτό, τότε θα μπορούμε κάπως πιο στοχευμένα να αναπτύξουμε διάφορες θεραπείες», επισήμανε ο κ Αντωναράκης.

- Τι έχουν δείξει τα πειράματα και οι δοκιμές για τη θεραπεία του συνδρόμου Down;
  Οι θεραπείες για το σύνδρομο Down έχουν πολλά επίπεδα. Η μεγαλύτερη δυσκολία είναι να καταλάβουμε τι προκαλεί τη νοητική υστέρηση και πώς μπορούμε να τη θεραπεύσουμε. Τα τελευταία πέντε χρόνια έχουν βρεθεί μερικές φαρμακευτικές ουσίες, οι οποίες στα ποντίκια που έχουμε δημιουργήσει με σύνδρομο Down, έχουν καλά αποτελέσματα και στη μνήμη τους και στην κατανόηση του περιβάλλοντος τους. Δύο από αυτά τα φάρμακα έχουν χρησιμοποιηθεί και σε περίπου 100 ενήλικες ανθρώπους με σύνδρομο Down, αλλά οι δοκιμές δεν είχαν πολύ θετικά αποτελέσματα. Αυτό ήταν κάτι που περιμέναμε, γιατί τα φάρμακα δοκιμάστηκαν σε άτομα με σύνδρομο Down, ηλικίας άνω των 20 ετών το 2006. Όμως έχουν χρησιμοποιηθεί τα φάρμακα για να δούμε αν είναι ασφαλή αν κάνουν παρενέργειες κλπ.

- Οι δοκιμές αυτές θα συνεχιστούν;
  Τώρα θέλουμε να κάνουμε τις θεραπευτικές αυτές δοκιμές σε παιδιά. Διεθνώς είναι πιο δύσκολο να γίνουν οι θεραπευτικές φαρμακευτικές δοκιμές σε παιδιά. Η ιδέα είναι να γίνουν αμέσως μετά τη γέννηση. Αλλά θα χρειαστούνε μερικά χρόνια για να πάρουμε την άδεια από όλες τις επιτροπές. Αυτές οι δοκιμές γίνονται και στην Ευρώπη και στην Αμερική σε πολλά εργαστήρια. Στο δικό μου τμήμα γίνονται σε συνεργασία με πάρα πολλά άλλα τμήματα στον κόσμο.
  Το σύνδρομο Down όπως ξέρετε είναι ένα μοντέλο για πολλές άλλες παθήσεις και καταστάσεις όπως το πρόωρο γήρας, το πρόωρο Αλτσχάιμερ οι συγγενείς καρδιοπάθειες όπως η παιδική λευχαιμία και διάφορα άλλα. Για όλα αυτά διάφορα εργαστήρια προσπαθούν να καταλάβουν την παθοφυσιολογία της αρρώστιας. Κυρίως για το πρόωρο γήρας και στο Αλτσχάιμερ υπάρχουν ερευνητικά προγράμματα, προκειμένου να δούμε ποια είναι τα γονίδια στο χρωμόσωμα 21 και στα άλλα χρωμοσώματα που έχουν σχέση με αυτά. Προσπαθούμε να κατανοήσουμε την παθοφυσιολογία, είναι πολύ νωρίς να μιλάμε ακόμη για θεραπείες

- Θα μπορούσε μήπως να θεραπευτεί το Down με κάποια παρέμβαση κατά τη διάρκεια της κύησης;
  ΑΠ. Σήμερα υπάρχει ένα τεστ στο αίμα της εγκύου σε οποιαδήποτε ηλικία, με το οποίο μπορεί να διαγνώστει η τρισωμία 21, το σύνδρομο Down που γίνεται τις πρώτες εβδομάδες της κύησης. Μετά από αυτό μπορεί να γίνει διακοπή της κύησης. Δεν υπάρχει κάτι θεραπευτικό. Ίσως όμως στο μέλλον να μπορέσουμε να βρούμε τρόπο θεραπείας.

Πηγή: www.haniotika-nea.gr/author/fotopoulou/

Γράφει η **Άγγελα Φωτοπούλου** ΑΠΕ-ΜΠΕ

Bazaar με Πασχαλινά Είδη από την NN Ασφαλιστική

Ευχαριστούμε πολύ την NN Hellas Ασφαλιστική για τη φιλοξενία στον χώρο τους!
Μέλη της Φροντίδας βρέθηκαν στα γραφεία της NN με Bazaar χειροποίητων πασχαλινών ειδών της Φροντίδας για όσους επιθυμούσαν να ενισχύσουν το έργο του Συλλόγου Φροντίδα!

Οι 7 Κύκλοι Ζωής ετοίμασαν μπισκοτολιχουδιές για την Φροντίδα

Το SHOPPING HOUSE το αγαπημένο πολυκατάστημα των νοτίων προαστίων υποδέχθηκε τη ΦΡΟΝΤΙΔΑ και τον πολυχώρο δραστηριοτήτων 7 ΚΥΚΛΟΙ ΖΩΗΣ σε μια συνεργία γεμάτη αγάπη και συναισθήματα.
Η «Φροντίδα» και οι 7 Κύκλοι Ζωής, βρέθηκαν στο Shopping House για να ενημερώσουν για το έργο του συλλόγου και να ευαισθητοποιήσουν το κοινό για τη διαφορετικότητα και τα άτομα με αναπηρίες.
Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης υπήρχε bazaar με χειροποίητα πασχαλινά είδη που δημιουργούν οι εθελοντές και τα παιδιά μας, για όσους επιθυμούσαν να ενισχύσουν το έργο της Φροντίδας.
Την ίδια ημέρα ο πολυχώρος δραστηριοτήτων και πνευματικής ανάπτυξης, 7 ΚΥΚΛΟΙ ΖΩΗΣ, ήταν κοντά μας δίνοντας μας τη δυνατότητα να περάσουμε δημιουργικές στιγμές με τα αγαπημένα μας παιδιά. Ένα βιωματικό εργαστήριο μαγειρικής στήθηκε στον παιδικό όροφο και οι μικροί μας φίλοι ετοίμασαν νόστιμα και πολύχρωμα κουλουράκια.Τα παιδιά έμαθαν τα υλικά και τις γεύσεις χρησιμοποιώντας και τις 5 αισθήσεις τους μαζί με την φαντασία σε ένα ταξίδι... παιχνιδοφανταστικό!

Πασχαλινό Bazaar Φροντίδας στο Metro Mall

5 & 6 Απριλίου 2018 πραγματοποιήθηκε στο Athens Metro Mall, Πασχαλινό Bazaar Φροντίδας, με λαμπάδες και άλλα πασχαλινά χειροποίητα είδη.
Η ανταπόκριση του κόσμου ήταν μεγάλη και ευχαριστούμε όλους

όσους βρέθηκαν κοντά μας και στήριξαν το έργο μας.

Η Φροντίδα στο My Golden Hall

Η Φροντίδα θα βρίσκεται από 2 έως 19 Μαΐου 2018 στο Golden Hall στο Μαρούσι.
Στον χώρο θα βρίσκονται μέλη του Συλλόγου για να ενημερώνουν το κοινό για το έργο της Φροντίδας και ευαισθητοποιούν για τη διαφορετικότητα

και τα άτομα με αναπηρίες.
Βρείτε στο περίπτερο μας ποικιλία από προϊόντα της Φροντίδας.

Μεγάλη η ανταπόκριση του κόσμου για τον μικρό Εφραίμ

Για ακόμα μία φορά νιώθουμε την ανάγκη να εκφράσουμε την ευγνωμοσύνη μας, ως Φροντίδα, για τη μεγάλη ανταπόκριση που βρήκαμε στην έκκλησή μας για βοήθεια για ένα μέλος του Συλλόγου μας.

Η κινητοποίηση για την περίπτωση του μικρού Εφραίμ, που πάσχει από εγκεφαλική παράλυση, εγκεφαλική αιμορραγία, υδροκεφαλία και κάνει επιληπτικές κρίσεις, ήταν τεράστια και άμεση.

Θέλουμε να εκφράσουμε ξανά τις πιο θερμές μας ευχαριστίες στην εταιρεία Expert Hellas που εξόπλισε άμεσα το διαμέρισμα της οικογένειας με όλες τις απαραίτητες ηλεκτρικές συσκευές. Επίσης, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε την κυρία **Ζήνα Κουτσελίνη** και τη δημοσιογράφο **Ευγενία Πουλοπούλου** για τη φιλοξενία της οικογένειας στην εκπομπή **«Αλήθειες με τη Ζήνα»**.

Η παρουσία τους στην εκπομπή ευαισθητοποίησε το κοινό και έφερε τα επιθυμητά αποτελέσματα για τις ανάγκες του Εφραίμ και της μητέρας του, Κατερίνας.

Ευχαριστούμε όλους όσους ενδιαφέρθηκαν και βοήθησαν με κάθε τρόπο την οικογένεια και βοήθησαν το έργο της Φροντίδας να σταθεί σε άλλη μία οικογένεια που την έχει πραγματικά ανάγκη.

Οι προσπάθειες μας δεν σταματούν εδώ! Η οικογένειας συνεχίζει να αντιμετωπίζει καθημερινά προβλήματα και οι καθημερινές ανάγκες είναι πολλές και συνεχείς. Μερικές από τις άμεσες ανάγκες είναι βρεφικές πάνες (No 6) και τρόφιμα. Όσοι επιθυμούν να στηρίξουν την οικογένεια μπορούν να επικοινωνήσουν μαζί μας για να ενημερωθούν για τους τρόπους.

Η Φροντίδα στο Διεθνές Τουρνουά Ποδοσφαίρου Down στην Αλικαρνασσό

Η «Φροντίδα» αποδέχτηκε κάλεσμα του **Συλλόγου Συνδρόμου Down Κωνσταντινούπολης** και αποφάσισε να συμμετέχει στο **Διεθνές Τουρνουά Ποδοσφαίρου Παραλίας Down**, στις 21 έως 24 Απριλίου 2018, στην Αλικαρνασσό Τουρκίας.

Το τουρνουά θα πραγματοποιηθεί στο ξενοδοχείο Knidos Otel Beach και θα συμμετέχουν σύλλογοι από όλο τον κόσμο.

Τα παιδιά της Φροντίδας, τα οποία έλαβαν μέρος είναι η Κοκώνη Σωτηρία- Ιωάννα και ο Μπακόμητρος Στυλιανός, υπό την επίβλεψη της κοινωνικής λειτουργού της Φροντίδας, Βίκυς Κωνσταντοπούλου και του εθελοντή φυσικοθεραπευτή, Χάρη Τσιαντάκη.

Η συνάντηση αυτή αποτελεί μία μεγάλη ευκαιρία ανταλλαγής απόψεων για την αντιμετώπιση των ατόμων με αναπηρία σε διεθνές επίπεδο.

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε ιδιαίτερα τον κύριο Στρουμπούλη Βαγγέλη, ο οποίος εθελοντικά προσφέρθηκε να μεταφέρει τα παιδιά μας και τους συνοδούς τους, με το ταξί του, προς και από το αεροδρόμιο Ελ. Βενιζέλος.

Κοίτα τον Άνθρωπο - Νέο Σποτ της "Φροντίδας"

Ο Πανελλήνιος Σύλλογος πρόληψης, ενημέρωσης και συμπαράστασης ατόμων με εγκεφαλική παράλυση, νοητική υστέρηση και σύνδρομο Down «Φροντίδα» παρουσιάζει το νέο του σποτ **«Κοίτα τον άνθρωπο... όχι την αναπηρία»** στα πλαίσια της καμπάνιας ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα **«Όλοι ίσοι! Όλοι διαφορετικοί»**.

#koitatonanthropo όχι την αναπηρία

Ευχαριστούμε τη δημιουργό του βίντεο, κυρία Ρούλα Βλάχου, τον Α.Ο. Φοίνικα Αγίας Σοφίας για τη φιλοξενία στον χώρο τους, καθώς επίσης και τους πρωταγωνιστές Ορέστη Δημγκιόκα, Γιώργο Μουχθή και τον μικρό Χάρη.

Παραγωγή: **Smart Wedding**
Σκηνοθεσία/Μοντάζ: **Ρούλα Βλάχου**
Σενάριο: **Γιώργος Καραδάκης**
Πρωταγωνιστές:
Μικρός Χάρης, Ορέστης Δημγκιόκας, Γιώργος Μουχθής

ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΕΚΔΗΛΩΣΕΙΣ / ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ

15η Γιορτή Εθελοντισμού στο Σύνταγμα

Το Σάββατο 12 Μαΐου, στην Πλατεία Συντάγματος, η Κίνηση Φορέων Εθελοντισμού διοργάνωσε την 15η Πανελλήνια Γιορτή για τον Εθελοντισμό με θέμα «Εθελοντισμός: το + που λείπει!».
Με το μήνυμα αυτό, 40 εθελοντικοί οργανισμοί με τους εκατοντάδες εθελοντές τους βρέθηκαν για 15η συνεχή χρονιά σε μια ανοιχτή γιορτή για τον Εθελοντισμό και την ανιδιοτελή προσφορά στην κοινωνία και τον άνθρωπο!
Οι επισκέπτες είχαν την ευκαιρία να γνωρίσουν, μέσα από την ανοιχτή έκθεση, το έργο των εθελοντικών οργανισμών και να μιλήσουν με τους εθελοντές σε μια ιδανική ευκαιρία για να μάθουν για τον εθελοντισμό στην πράξη!
Επίσης, τη Γιορτή Εθελοντισμού στήριξαν με συναυλία οι γνωστοί καλλιτέχνες NISIGMA, Κώστας Παρίσης, Ερωφίλη και Δημήτρης Υφαντής, ενώ παρουσιάσεις, διαδραστικά παιχνίδια και παραστατικά δρώμενα γέμισαν με ρυθμό και ενέργεια την πλατεία Συντάγματος.
Διοργάνωση: «Νέα Ακρόπολη», PRAKSIS, AIESEC, AEGEE Αθήνα, Ε.Κ.ΠΟΙ.ΖΩ. ΕΔΡΑ, Ευρωπαϊκή Έκφραση, Πανελλήνιος Σύλλογος Προσαρμοσμένων Δραστηριοτήτων «ALMA».
Στα πλαίσια των εκδηλώσεων η Φροντίδα παρουσίασε τα βιωματικά εργαστήρια ευαισθητοποίησης για τη διαφορετικότητα και τα άτομα με αναπηρίες.

Κάνε και συ μια κίνηση Φροντίδας στο **90 11 405 459** ή μπες στο **www.frodida.gr**

Χρέωση € 2,46 ανά κλήση (από σταθερό τηλέφωνο) ή Χρέωση € 3,10 ανά κλήση (από κινητό τηλέφωνο). Στις τιμές συμπεριλαμβάνεται ο ΦΠΑ.
Με την ευγενική χορηγία της Mediatel. Γραμμή παραπόνων: 214 214 8020

ΦΡΟΝΤΙΔΑ

ΓΕΜΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ

Οι καθημερινές ανάγκες μιας οικογένειας που στηρίζει ο σύλλογος μας σε είδη είναι πολλές αλλά αφορούν κυρίως την ανάγκη τους για ένδυση, διατροφή, βιβλία, ορθοπεδικά είδη, αμαξίδια κ.α. Είναι πολύ χρήσιμο για εμάς, να μας κάνετε δωρεές σε είδη όπως: καινούρια παπούτσια, είδη παιδικού ρουχισμού, κάθε είδος τροφίμων που δεν χρειάζεται άμεσα ψυγείο (λάδι, γάλα εβαπορέ, ρύζι, παιδικές τροφές κλπ), είδη καθαριότητας σπιτιού (σκόνη πλυντηρίου, χαρτί υγείας κλπ), εκπαιδευτικά βοηθήματα, γραφική ύλη, καινούρια σεντόνια, πετσέτες κλπ και γενικώς είδη εξοπλισμού σπιτιού, καινούριες ή ελάχιστα μεταχειρισμένες ηλεκτρικές συσκευές (ψυγεία, κουζίνες κλπ).

Εάν θέλετε να μας ενισχύσετε για να μπορέσουμε να κάνουμε το όνειρό μας πραγματικότητα. Ελάτε λοιπόν, σας περιμένουμε. Και αν ενωθούμε όλοι μαζί, θα τα καταφέρουμε. Τρόποι οικονομικής ενίσχυσης: α) Ταχυδρομική επιταγή προς όφελος του Συλλόγου. Διεύθυνση αποστολής: Τ.Κ. 18233 - Άγιος Ιωάννης Ρέντης β) Χρηματική δωρεά με απευθείας επίσκεψη του δωρητή στα γραφεία του Συλλόγου. Σύλλογος Φροντίδα - Ί, Δραγούμη 5, Τ.Κ. 18233 - Άγιος Ιωάννης Ρέντης γ) Κατάθεση στους λογαριασμούς του Συλλόγου **Εθνική Τράπεζα IBAN: GR2001101930000019329602064**
EUROBANK IBAN: GR9102600130000830200949346
Για τις δωρεές σας παρακαλούμε να μας ενημερώνετε στο τηλέφωνο: 210-4908631, προκειμένου να αποστέλεται απόδειξη και ευχαριστήρια επιστολή.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑ: Ί. Δραγούμη 5, Άγιος Ιωάννης Ρέντης, τ.κ. 182 33, τηλ.: 210 4908631, fax: 211 7205287, e-mail: info@frodida.gr, site: www.frodida.gr