



## 03 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ – ΔΙΕΘΝΗΣ ΗΜΕΡΑ για άτομα με αναπηρία

### Εισαγωγικά

Τι είναι, λοιπόν, η αναπηρία; Αναπηρία είναι οποιαδήποτε κατάσταση του σώματος και του νου ενός ατόμου, η οποία δυσκολεύει την επικοινωνία με τους γύρω του, καθώς και την εκτέλεση διαφόρων ενεργειών. Η αναπηρία είναι μέρος της ζωής και όλοι κάποια στιγμή θα βιώσουμε κάποιας μορφής αναπηρία, είτε προσωρινή είτε μόνιμη. Σύμφωνα με το ΠΟΥ, το 15% του παγκόσμιου πληθυσμού, ζει με κάποια μορφή αναπηρίας.

Η αναπηρία χωρίζεται σε έξι κατηγορίες: σωματική, διανοητική, ψυχολογική, αναπτυξιακή, αισθητηριακή και γνωστική. Ένα άτομο μπορεί να έχει ολική ή μερική αναπηρία. Κάθε τύπος αναπηρίας είναι μια πρόκληση για το άτομο που την βιώνει. Πρόκληση είναι και για την κοινωνία όπου ζει. Ωστόσο, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένας περιορισμός δε σημαίνει και αποκλεισμός. Ένα άτομο με αναπηρία μπορεί και έχει το δικαίωμα να συμμετέχει στα κοινά και να ζει μια πλήρη και χαρούμενη ζωή.

### Εισηγήσεις για τις προκλήσεις που αντιμετωπίζετε ως γονείς παιδιών με αναπηρία

Η μέρα της γέννησης του παιδιού μας, θα έλεγε κανείς ότι είναι η καλύτερη μέρα της ζωής μας. Δάκρυα χαράς και συγκίνησης πλημμυρίζουν τα πρόσωπα μας. Τι γίνεται όμως όταν μαθαίνουμε ότι το παιδί μας είναι άρρωστο ή έχει αναπηρία; Τότε η χαρά αμαυρώνεται από την ανησυχία, την αγωνία και τον φόβο. Αναρωτιόμαστε πώς θα τα καταφέρουμε. Είναι εντάξει να ανησυχείτε, αυτό σημαίνει ότι νοιάζεστε. Παρόλα αυτά, μην απελπίζεστε. Πολλοί γονείς στο πλανήτη έχουν χειριστεί επιτυχώς παρόμοιες δυσκολίες!

Μια πρώτη αντίδραση πολλών από εσάς πιθανόν να είναι η **άρνηση** να αποδεχτείτε τη **διάγνωση του παιδιού σας**. Θα χρειαστεί καιρός για να βάλετε τα αισθήματά σας σε τάξη και να προσαρμοστείτε στη καινούρια κατάσταση. Όμως, ο χρόνος τρέχει και το παιδί, σας έχει ανάγκη. Ενημερωθείτε για την πάθηση του παιδιού σας από ειδικούς και από αξιόπιστα έντυπα. Στην αρχή θα σας φανεί δύσκολο, λες και μαθαίνετε μια καινούρια γλώσσα, αλλά φορά με τη φορά θα γίνεστε καλύτεροι. Επίσης, είναι σημαντικό να επικεντρωθείτε στις δυνατότητες του παιδιού σας, να κάνετε πράγματα μαζί ως οικογένεια και να επαινείτε το παιδί σας για κάθε του μικρή «νίκη».

Ίσως να υπάρχουν στιγμές που νιώθετε **εξάντληση και αδυναμία**. Η διοχέτευση όλης της ενέργειας σας στο παιδί, να μην σας επιτρέπει να απολαύσετε τις δραστηριότητες που κάνατε πριν. Ακόμη, πιθανόν να νιώθετε απομονωμένοι, να διστάζετε να μιλήσετε σε κάποιον, γιατί σκέφτεστε ότι δεν θα σας καταλάβει. Ζητήστε βοήθεια και δεχτείτε την όταν σας τη προσφέρουν. Δεν μπορούμε να τα κάνουμε όλα μόνοι μας. Αν κάποιος συγγενής ή φίλος προσφερθεί να προσέχει το παιδί σας για να πάτε μια κοινωνική εκδήλωση ή μια βόλτα, δεχτείτε ευχαρίστως. Να φροντίζετε την υγεία σας. Η σωστή διατροφή, η άσκηση και η ξεκούραση θα «γεμίσουν τις μπαταρίες» σας για να συνεχίσετε να φροντίζετε το παιδί σας όπως του αξίζει. Ακόμη, περικόψτε χρόνο από λιγότερο σημαντικά πράγματα ώστε να φροντίζετε την υγεία σας και προσαρμόστε το πρόγραμμά σας, με βάση τις ανάγκες.



Ηλία Παπακυριακού 49,  
Έγκωμη, 2415, Λευκωσία



22026500 | 97863711



kconstantinou@painclinic.com.cy



<http://www.painclinic.com.cy>



ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ  
ΣΧΟΛΙΚΗ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ



Cyprus  
Pain  
Clinic



Μία άλλη πρόκληση με την οποία μπορεί να έρχεστε αντιμέτωποι είναι να δίνετε **περισσότερη προσοχή στο παιδί σας με αναπηρία, από ότι στην υπόλοιπη οικογένεια**. Καμιά φορά η αναπηρία ενός παιδιού μπορεί να επηρεάσει το τί τρώει η οικογένεια, το πού πηγαίνει και το πόσο χρόνο περνούν οι γονείς με το κάθε τους παιδί. Αυτό επιφέρει επιπτώσεις τόσο στα άλλα παιδιά που νιώθουν παραμελημένα, όσο και στον ίδιο τον γάμο σας. Προκειμένου να εισπράττουν όλα σας τα παιδιά την απαραίτητη προσοχή και ενδιαφέρον σας, είναι καλό να προγραμματίζετε πράγματα που τους αρέσουν. Παράλληλα, για να σώσετε το γάμο σας να μιλάτε με το σύντροφο σας με ειλικρίνεια και θάρρος. Να μοιράζετε τις σκέψεις, τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες σας. Καταληκτικά, να εκφράζετε τακτικά την αγάπη και την εκτίμηση σας για τα παιδιά και τον σύντροφό σας.

### **Παιχνίδια για παιδιά με αναπηρία**

Και για να κάνουμε το ρόλο σας λίγο πιο εύκολο, σας παραθέτουμε μερικές ιδέες για παιχνίδια τα οποία θα βοηθήσουν τα παιδιά σας να αναπτύξουν διάφορες δεξιότητες τους. Είναι σημαντικό τα παιχνίδια που θα επιλέξουμε να είναι κατάλληλα για το αναπτυξιακό στάδιο και τις ικανότητες του παιδιού.

Χρήσιμα παιχνίδια για παιδιά με αυτισμό είναι τα «Παιχνίδια Αιτίου και Αποτελέσματος». Δίνουν την ευκαιρία στο παιδί για οπτικό-κινητικό συντονισμό, εξερεύνηση των αισθητηριακών τους, καθώς και επαναλαμβανόμενες αλληλουχίες. Μερικά παραδείγματα είναι: (1) Παιχνίδια με σχήματα, (2) Pop-up παιχνίδια, (3) Νεροπίστολα και (4) Παιχνίδια με ήχους.

Τα «Παζλ» βοηθούν τα παιδιά να αναπτύξουν νέες δεξιότητες όπως η επιλογή, το πιάσιμο και η τοποθέτηση.

Στα παιδιά με ΔΕΠ-Υ, τα «αγχολυτικά παιχνίδια» βοηθούν να κρατούν απασχολημένα τα χέρια και τα δάκτυλα τους, προωθούν την εστίαση και τη συγκέντρωση και μειώνουν το άγχος. Μερικά παραδείγματα είναι: (1) Πλαστελίνη, (2) Koosh μπάλες και Stress ball, (3) Παιχνίδια που κάνουν θόρυβο και (4) Αισθητηριακά μαξιλάρια.

Στα παιδιά που έχουν δυσκολίες με τη κίνηση του στόματος βοηθούν τα «Στοματοπροσωπικά ερεθίσματα». Μερικά παραδείγματα είναι: (1) Λαστιχωτοί σωλήνες για την άσκηση δαγκώματος και το μάσημα, (2) Μασώμενα κοσμήματα είτε σε κολιέ ή βραχιόλια, (3) Σφυρίχτρες και (4) Φυσαλίδες.

Τέλος, στα παιδιά με αισθητηριακές διαταραχές βοηθούν: (1) Παιχνίδια με φως, (2) Πίνακες με νερό ή άμμο, (3) Δαχτυλομπονιές και (4) Μίνι τραμπολίνο.

**ΚΑΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΠΑΝΤΑ:  
«Όλοι διαφορετικοί, Όλοι ίσοι!»**



ΚΥΡΙΑΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ  
ΣΧΟΛΙΚΗ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ  
ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ



Cyprus  
Pain  
Clinic