

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΜΑΖΙ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Οδηγός επιβίωσης με μικρά παιδιά!!!

Η εμφάνιση του κορωνοϊού και ο τρόπος μετάδοσης του ανάγκασε τις κυβερνήσεις πολλών χωρών να πάρουν δραστικά μέτρα για περιορισμό της εξάπλωσης του. Ένα από τα πιο δραστικά μέτρα είναι το κλείσιμο των σχολείων και η παραμονή των παιδιών στο σπίτι μαζί με τους γονείς.

Παρόλο που η εικόνα θυμίζει κάπως διακοπές εντούτοις στην πραγματικότητα οι συνθήκες είναι πολύ διαφορετικές. Τα παιδιά και οι γονείς επιβάλλεται να μένουν σπίτι χωρίς να έρχονται σε επαφή με τις γιαγιάδες και τους παππούδες που συχνά αναλάμβαναν το ρόλο της φύλαξης τους, χωρίς να βρίσκονται με τους φίλους τους στο σπίτι ή σε παιδότοπους, χωρίς να πηγαίνουν στις διάφορες απογευματινές δραστηριότητες που γέμιζαν συνήθως το χρόνο τους. Από την άλλη μεριά και οι γονείς έχουν την ευκαιρία να περάσουν τώρα πολύ χρόνο με τα παιδιά τους και να βρουν τρόπους να τα κρατούν ήρεμα, συνεργάσιμα και να τα εκτονώνουν μέσα στο σπίτι με διάφορες δραστηριότητες. Είναι μια μάλλον πρωτόγνωρη κατάσταση που αν γίνει σωστή διαχείριση μπορεί να βοηθήσει τα μέλη της κάθε οικογένειας να «ξαναγνωριστούν» και να κτίσουν πιο δυνατές και πιο γερές σχέσεις μεταξύ τους.

Είναι λοιπόν ευκαιρία να ξεκινήσουν οι «οικογενειακές συνεδρίες» για να σχεδιαστεί ένα πρόγραμμα καθημερινής ρουτίνας στο σπίτι αναθέτοντας στο κάθε μέλος τα καθήκοντα του ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκεται. Η ρουτίνα είναι σημαντική γιατί οργανώνει το χρόνο, βάζει μια τάξη στην καθημερινότητα και δίνει το αίσθημα της ασφάλειας.

Ξεκινώντας από τις πρωινές ώρες που τα παιδιά είναι πιο ξεκούραστα μπορούν να βοηθήσουν στην προετοιμασία του προγεύματος τους καθώς και στη συνέχεια στην τακτοποίηση του χώρου. Έτσι μαθαίνουν να συμμετέχουν στις εργασίες του σπιτιού. Καλό είναι να αφήνουμε κάποιο περιθώριο πρωτοβουλίας και δημιουργικότητας στο παιδί. Υπάρχει αρκετός χρόνος κατά τη διάρκεια της ημέρας και δεν θα ήταν καλό να ξεκινά η μέρα με πίεση.

Θα ήταν καλό, οι εργασίες που στέλνονται από το σχολείο από τους εκπαιδευτικούς των παιδιών να γίνονται κατά τη διάρκεια του πρωινού. Στόχος αυτής της πολύ σημαντικής πρωτοβουλίας είναι να κρατηθεί η επαφή των παιδιών με το σχολείο και την εκπαιδευτικό τους και να αναπτυχθούν οι υφιστάμενες γνώσεις Δεν είναι σωστό οι γονείς να πάρουν το ρόλο του δασκάλου και να αρχίσουν πειστικά να δουλεύουν με τα παιδιά το υλικό αυτό. Αφήστε τα παιδιά να δουλέψουν προσφέροντας τη βοήθεια σας όπου το χρειάζονται, μην γίνεται δάσκαλοι, δεν είναι αυτός ο στόχος.

Εκτός από τις σχολικές δραστηριότητες υπάρχουν και άλλες που μπορείτε να μοιραστείτε μαζί με τα παιδιά σας και που προσφέρουν στα παιδιά εξίσου σημαντικές δεξιότητες:

Ψάχνοντας στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε αρκετές. Εμείς επιλέξαμε μερικές:

1. Το δικό τους παραμύθι

Αν έχετε βαρεθεί να διαβάζετε παραμύθια, τότε παροτρύνετε τα παιδιά σας να δημιουργήσουν τα δικά τους. Φροντίστε να οξύνετε τη φαντασία τους, προκαλώντας τα να δημιουργήσουν το δικό τους παραμύθι ζωγραφίζοντας. Δώστε τους ένα μπλοκ ζωγραφικής και πρότεινέ τους να επιλέξουν ένα αγαπημένο τους θέμα, γύρω από το οποίο θα χτίσουν τη δική τους ιστορία. Κάθε σελίδα, μία ζωγραφιά που έχει κάτι να πει. Ζητήστε τους στο τέλος να σας το δείξουν σελίδα-σελίδα και φυσικά να σας το αφηγηθούν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο. Κάντε τους ερωτήσεις και αφήστε τα να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις τους.

2. Ο ηθοποιός που κρύβετε μέσα σας

Αφηγηθείτε τους ένα από τα αγαπημένα τους παραμύθια και στη συνέχεια επιλέξτε τον ρόλο που επιθυμεί κάθε μέλος της οικογένειας, ώστε να παίξετε το δικό σας θεατρικό παιχνίδι. Οι πρωταγωνιστές θα είσατε εσείς. Μπορείτε φυσικά να αλλάξετε και τους ρόλους μεταξύ σας για να γίνει πιο διασκεδαστικό το παιχνίδι. Φροντίστε να το τραβήξετε σε βίντεο για να το παρακολουθήσετε μετά όλοι μαζί και να διασκεδάσετε σχολιάζοντας τις υποκριτικές σας ικανότητες.

3. Παίζοντας με τις λέξεις

Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών σας, θα παίξετε και το αντίστοιχο παιχνίδι λέξεων. Αν είναι προσχολικής ηλικίας, δείξτε τους εικόνες, ζητήστε τους να σας πουν το όνομα του ζώου/αντικειμένου που απεικονίζεται και έπειτα να σας βρουν 5 λέξεις που να ξεκινούν από το ίδιο γράμμα. Αν πάλι πηγαίνουν στο δημοτικό, μπορείτε να παίξετε κρεμάλα, όνομα-ζώο-φυτό-πράγμα ή να λύσετε παρέα σταυρόλεξα. Η εξάσκηση με τις λέξεις είναι ο στόχος σας σε κάθε περίπτωση.

4. Ταινία και συζήτηση

Η παιδική ταινία είναι πάντα καλή ιδέα. Φτιάξτε παρέα σπιτικό ποπ κορν, φορέστε άνετα ρούχα και καθίστε αγκαλιά στον καναπέ να τα απολαύσετε, αφού φυσικά έχετε πλύνει σχολαστικά τα χέρια σας. Παρακολουθήστε την ταινία και μην βαριέστε να απαντάτε σε κάθε πιθανή ερώτησή τους. Στο τέλος της ταινίας συζητήστε μαζί τους. Ρωτήστε τα πράγματα, τονίστε τους κάποιες σκηνές που άξιζαν την προσοχή τους και ζητήστε τους να σας περιγράψουν τι τους άρεσε και τι όχι από την ταινία.

Εκτός από τις πιο πάνω εκπαιδευτικές δραστηριότητες ζητήστε από τα παιδιά να συμμετέχουν στις καθημερινές εργασίες του σπιτιού. Καταρτήστε μαζί τους το μενού της εβδομάδας και ζητήστε τη βοήθεια τους για να μαγειρέψετε μαζί. Παίξτε το παιχνίδι του Master chef.

5. Μαγειρέψτε παρέα

Φτιάξτε παρέα το μεσημεριανό φαγητό σας. Όσο μαγειρεύετε μην ξεχνάτε να τους εξηγείτε βήμα-βήμα τη διαδικασία. Θα χαρούν ακόμα περισσότερο αν φτιάξετε μαζί κουλουράκια και τα αφήσετε να παίξουν με τη ζύμη. Δώστε τους το ελεύθερο να φτιάξουν τα δικά τους σχέδια και ψήστε τα μαζί με τα δικά σας. Θα χαρούν πολύ (και θα απολαύσουν τις δικές τους δημιουργίες).

Στη συνέχεια ζητήστε τη βοήθεια τους για να καθαρίσετε και να τακτοποιήσετε το χώρο.

6. Ασχοληθείτε με την κηπουρική.

Διακοσμήστε μικρές γλάστρες, φυτέψετε λουλούδια και εξηγήστε τους πως να τα φροντίζουν. Συμφωνείστε ότι ο καθένας πρέπει να φροντίζει το δικό του φυτό.

7. Γυμναστείτε

Φροντίστε να γυμναστείτε όλοι μαζί μέσα στο σπίτι. Η άσκηση θα βελτιώσει τη διάθεσή σας και θα σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα άγχους σας.

8. Επιτραπέζια

Καιρός να ξαναβγούν από τα συρτάρια τα επιτραπέζια παιχνίδια που φέρνουν κοντά όλη την οικογένεια. Μέσα από τα επιτραπέζια παιχνίδια καλλιεργούνται πολλές δεξιότητες που ξεχάστηκαν λόγω της ενασχόλησης μας με τα ηλεκτρονικά μέσα όπως ακολουθώ κανόνες, περιμένω τη σειρά μου, δέχομαι να χάνω, αλληλεπιδρώ και διασκεδάζω με την οικογένεια μου.

9. Ηλεκτρονικά Παιχνίδια

Είναι τώρα η ευκαιρία να μειώσουμε το χρόνο της πρόσβασης στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Τόσο τα παιδιά μας όσο και εμείς. Όσο πιο πολύ ποιοτικό χρόνο αφιερώνουμε στα παιδιά μας και ασχολούμαστε μαζί τους με ευχάριστες δραστηριότητες τόσο πιο λίγος θα είναι και ο χρόνος των ηλεκτρονικών παιχνιδιών. Ας γίνουμε εμείς το παράδειγμα.

Δεν θα σταματήσουμε την πρόσβαση σε αυτά όμως καλό είναι να είναι ελεγχόμενη και περιορισμένη.

10. Επικοινωνία με φίλους

Τα παιδιά συνεχίζουν να επικοινωνούν με τους φίλους τους. Ο περιορισμός στο σπίτι δεν πρέπει να διαταράξει τις σχέσεις των παιδιών. Σε συνεννόηση με τους γονείς επιτρέπουμε την τηλεφωνική επικοινωνία μεταξύ των παιδιών αλλά διευκολύνουμε και την επικοινωνία με μέσα κοινωνικής δικτύωσης, πάντα με τη δική μας επίβλεψη και βάζοντας χρονικά όρια.

Ο περιορισμός στο σπίτι δεν είναι εύκολη υπόθεση. Η ρουτίνα μας όπως την ξέραμε άλλαξε. Κανένας δεν γνωρίζει πόσο θα διαρκέσει και πώς θα είναι η επόμενη μέρα. Είναι φυσικό να υπάρχει άγχος, αγωνία, πίεση. Ας μην αφήσουμε αυτά τα συναισθήματα να μας κυριεύσουν και να γίνει η καθημερινότητά μας δύσκολη. Αυτό που βιώνουμε εμείς, το βιώνουν και τα παιδιά με το δικό τους τρόπο.

Η ηρεμία στο σπίτι, η σωστή επικοινωνία, χωρίς εντάσεις και αντιπαραθέσεις, η συνεργασία και ομαδικότητα θα είναι προς όφελος τόσο των παιδιών όσο και των γονιών.

Νόννη Χρίστου

Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος

Λειτουργός ΥΕΨ