

Ενδεικτικές προτάσεις από το ΚΕΣΥ Αργολίδας για την υποστήριξη των παιδιών εν μέσω πανδημίας COVID-19

Το τελευταίο διάστημα αντιμετωπίζουμε όλοι μαζί πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ένα από τα μεγαλύτερα θέματα που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε είναι η διαχείριση των ενδοοικογενειακών μας σχέσεων. Ένα πλήθος επιστημόνων μας επισημαίνει ότι η έλλειψη κοινωνικότητας σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωρων θανάτων και ότι η μοναξιά δημιουργεί χρόνιο στρες και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα. Ο κατ' οίκον περιορισμός μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα μοναξιάς, άγχος, κατάθλιψη, καθώς επίσης και αύξηση των ενδοοικογενειακών συγκρούσεων. Τα μέλη μιας οικογένειας καλούνται να βρεθούν σε ασυνήθιστα μεγαλύτερο χρόνο ο ένας με τον άλλον και συχνά σε περιορισμένο χώρο, ο οποίος δεν επιτρέπει να αναπτύξει ο καθένας την ιδιωτικότητά του. Εξαιτίας όλων αυτών οι οικογενειακές σχέσεις αποδιοργανώνονται ή κάποιες φορές οδηγούνται και σε κατάρρευση. Το ΚΕΣΥ Αργολίδας, ανταποκρινόμενο στην ανάγκη κυρίως των γονέων για ενημέρωση και καθοδήγηση γύρω από θέματα που αφορούν τη διαχείριση αυτών των καταστάσεων σε σχέση με τα παιδιά, παρουσιάζει κάποιες ενδεικτικές προτάσεις.

- Συζητάμε ανοιχτά με τα παιδιά για θέματα που τα απασχολούν, τα ενθαρρύνουμε να εκφράσουν τις ανησυχίες και τα συναισθήματά τους, απαντάμε με ειλικρίνεια σε ότι μας ρωτάνε, προσπαθούμε να τα καθησυχάσουμε. Κάνουμε διάλογο με απλό και σύντομο τρόπο, χωρίς υπερβολικές αναλύσεις και πληροφορίες. Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται άγχος, φόβο, θυμό, θλίψη, ότι είναι μια προσωρινή κατάσταση και ότι δεν είμαστε οι μόνοι που βιώνουμε αυτή την κατάσταση. Δε δίνουμε πληροφορίες ή οδηγίες για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι, δε φορτίζουμε τα παιδιά με περαιτέρω αγωνία και ανασφάλεια.
- Προστατεύουμε τα παιδιά από την πολύωρη και υπερβολική έκθεση στις ειδήσεις, την τηλεόραση και τα social media και σε εικόνες ή

πληροφόρηση που μπορεί να τα αναστατώσει και να αυξήσει τα επίπεδα του άγχους. Ενημερωνόμαστε μόνο από επίσημους φορείς πληροφόρησης όπως ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).

- Προσπαθούμε να μείνουμε ήρεμοι καθώς λειτουργούμε ως πρότυπα στα παιδιά μας. Αντιμετωπίζουμε με ωριμότητα την κατάσταση χωρίς να δραματοποιούμε τον κατ' οίκον περιορισμό μας. Σατιρίζουμε την καθημερινότητα και σχολιάζουμε με χιουμοριστικό τρόπο ώστε να εκτονώσουμε την ένταση.
- Αφήνουμε κατά μέρους ενδοοικογενειακές συγκρούσεις. Προσπαθούμε να είμαστε υποστηρικτικοί και να ενδυναμώσουμε ο ένας τον άλλον για να διευκολύνουμε την καθημερινότητά μας.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βρουν τρόπους να εκφράσουν τα αρνητικά συναισθήματά τους μέσα από τη ζωγραφική, το θεατρικό παιχνίδι, τη δημιουργία ενός παραμυθιού, ή ακόμη και μέσα από παιχνίδι παντομίμας, τήρηση προσωπικού ημερολογίου (να γράψουν τις σκέψεις τους και να αποτυπώσουν σε λόγο πώς αισθάνονται).
- Υπενθυμίζουμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής και ως ενήλικες παίρνουμε όλα τα μέτρα προφύλαξης. Σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών έτσι ώστε να λειτουργούμε ως πρότυπα μίμησης για τα παιδιά μας.
- Προσπαθούμε να μην παρεκκλίνουμε πολύ από την καθημερινότητά μας, όπως για παράδειγμα στον ύπνο και στη διατροφή. Φτιάχνουμε μαζί με τα παιδιά ένα καθημερινό πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες, π.χ. ψυχαγωγίας, άθλησης αλλά και δραστηριότητες εκπαιδευτικού περιεχομένου καθώς οι πολλές ώρες μέσα στο σπίτι μπορεί να οδηγήσουν σε ένα χάος ή ανία.

- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να επικοινωνούν με τους φίλους και τους συμμαθητές τους και με αγαπημένα συγγενικά πρόσωπα που δε μπορούμε αυτό το διάστημα να τα συναντήσουμε (παππούδες κλπ). Προτιμήστε να μιλάτε μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσεων αντί για γραπτά μηνύματα έτσι ώστε να υπάρχει καλύτερη επαφή και επικοινωνία.
- Κάνουμε δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά μας, όλοι μαζί ως οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια και να αισθάνονται πιο ήρεμα.
- Κάνουμε μικρές μετακινήσεις και περιπάτους όσο μας επιτρέπουν τα μέτρα, ερχόμαστε σε επαφή με τη φύση και τα ζώα.
- Επιτρέπουμε μεγαλύτερη εκτόνωση ενέργειας και κινητική δραστηριότητα εντός του σπιτιού. Μεγαλύτερη επιτρεπτικότητα σε «μικρές αταξίες» που μέσα από αυτές εκτονώνεται η ενέργεια των παιδιών.
- Οι γονείς παιδιών με διαγνωσμένες ιδιαιτερότητες, όπως ΔΕΠΥ, Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή, παρορμητική συμπεριφορά και δυσκολίες συναισθηματικού τύπου θα πρέπει να επιτρέπουν μεγαλύτερα περιθώρια εκτόνωσης της ενέργειάς τους και να ενθαρρύνουν τη σωματική άσκηση εντός και εκτός του σπιτιού. Επιπλέον, είμαστε περισσότερο επιτρεπτικοί με την ενασχόλησή τους με τα αγαπημένα τους αντικείμενα και τις στερεοτυπικές τους συμπεριφορές, γιατί έχουν βγει από τη ρουτίνα τους και την καθημερινότητά τους (για παράδειγμα επιτρέπουμε βίντεο, τηλεοπτικές σειρές, ηλεκτρονικά και άλλα παιχνίδια που τους αρέσουν και ασχολούνται μονομερώς).

Ιδέες για δραστηριότητες (ανάλογα την ηλικία) εντός και εκτός σπιτιού

- Παρακολούθηση ταινιών-ντοκιμαντέρ, ηλεκτρονική πλοήγηση σε μουσεία, παρακολούθηση online θεατρικών παραστάσεων, αθλητικές δραστηριότητες, μουσική, χορός, επιτραπέζια παιχνίδια, παζλ, κατασκευές, έκφραση μέσα από την τέχνη π.χ. θεατρικό παιχνίδι, συμβολικό παιχνίδι, κουκλοθέατρο, θέατρο σκιών (εντοπίζουμε το χιούμορ στην καινούρια μας καθημερινότητα), δραματοποιούμε τραγούδια, ποιήματα, βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού, μαγειρική (είναι ευκαιρία να μπουν τα παιδιά μέσα σε μία μάθηση οικιακών δραστηριοτήτων), περιποίηση κήπου-φυτών, φύτεμα λουλουδιών, διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων, παραμυθιών, εκπαιδευτικές πλατφόρμες για διαδικτυακά μαθήματα ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, κ.τ.λ..
- Δεν απαγορεύουμε τα τάμπλετ, τον υπολογιστή και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αλλά τα χρησιμοποιούμε με μέτρο καθώς δεν υπάρχει και άλλος τρόπος τα παιδιά να εκτονώσουν την ενέργειά τους. Γεμίζουμε το χρόνο με δημιουργικές δραστηριότητες, όπως προαναφέραμε για να μη βυθιστούν τα παιδιά στα κοινωνικά δίκτυα.
- Απευθυνόμαστε σε ειδικό ψυχικής υγείας σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες ψυχικές αντιδράσεις ή συμπεριφορές που δε μπορούμε να διαχειριστούμε.

Και ακόμα... 33 + 1 πρακτικές προτάσεις δραστηριοτήτων για όλη την οικογένεια εντός του σπιτιού χωρισμένες σε κατηγορίες (κάποιες από τις κατηγορίες αλληλοκαλύπτονται)

A) Δραστηριότητες εκτόνωσης - ενσυναίσθησης – εκδήλωσης συναισθημάτων

1. Θεατρικό παιχνίδι για τον κορονοϊό, για παράδειγμα ένα από τα μέλη της οικογένειας παριστάνει τον κορονοϊό, χτυπάει την πόρτα του δωματίου του παιδιού παριστάνοντας ότι θέλει να μπει μέσα, πλησιάζει το παιδί κάνοντας ότι θέλει να το πάρει αγκαλιά, του απλώνει το χέρι για χειραψία, κυνηγάει το παιδί μέσα στο σπίτι. Ζητάμε από το παιδί να αντιδράσει σε όλα αυτά με τον κατάλληλο - παιγνιώδη τρόπο.
2. Διοργανώνουμε βραδιές κάμπινγκ ή πικνίκ ή «στρωματσάδας» (στρώνουμε κουβέρτες στο πάτωμα και κοιμόμαστε όλοι μαζί λέγοντας παραμύθια ή ιστορίες ο ένας στον άλλον) σε διάφορα μέρη του σπιτιού (έχουμε μαγειρέψει μαζί το φαγητό και έχουμε προσαρμόσει τον χώρο του σπιτιού ανάλογα).
3. Ζωγραφίζουμε το πλαστικό γάντι (που φοράμε για προφύλαξη) με φατσούλες συναισθημάτων (χαρούμενη, λυπημένη, θυμωμένη κ.τ.λ.), λέμε πώς αισθάνεται η κάθε φατσούλα και παίζουμε «δαχτυλοθέατρο».
4. Δημιουργούμε μία κοινωνική ιστορία, για παράδειγμα ένα από τα μέλη της οικογένειας υποδύεται τον «νταή» του σχολείου και τα υπόλοιπα μέλη προσπαθούν να τον αντιμετωπίσουν.
5. Ξεκινάμε φανταστικές ιστορίες που πρέπει να συνεχίσουν τα παιδιά, για παράδειγμα λέει ο καθένας από μία πρόταση για να φτιάξουμε όλοι μαζί μία ιστορία ή ένα παραμύθι.
6. Φτιάχνουμε ένα παιχνίδι μυστηρίου, φαντασίας, παραδείγματος χάριν μεταφερόμαστε με μία χρονοκάψουλα τριάντα χρόνια μπροστά στον πλανήτη Άρη και φανταζόμαστε πώς θα είναι ο πλανήτης και τι συμβαίνει εκεί.
7. Σκαρφιζόμαστε αστυνομικές ιστορίες με κλέφτες και αστυνόμους και τα παιδιά πρέπει να βρουν το κρυμμένο αντικείμενο μέσα στο σπίτι.
8. Φοράμε επίσημο ένδυμα και διοργανώνουμε συναυλία χρησιμοποιώντας ως όργανα το σώμα μας ή τα κουζινικά του σπιτιού.
9. Αλλάζουμε ρόλους με τους γονείς, για παράδειγμα για ορισμένο χρονικό διάστημα γίνονται τα παιδιά γονείς και οι γονείς παιδιά (συμβουλή: οι γονείς να αντιδρούν σαν να είναι πραγματικά παιδιά).
10. Βάζουμε δυνατά μουσική και χορεύουμε και τραγουδάμε. Φτιάχνουμε τα δικά μας οικογενειακά τραγούδια.

11. Παίζουμε παντομίμα με τίτλους από ταινίες, σειρές ή βιβλία.
12. Χρησιμοποιούμε τα καλλυντικά της μαμάς για να βάψουμε αστεία τα πρόσωπά μας (όλοι μας, και ο μπαμπάς). Αλλάζουμε ρούχα μεταξύ μας ή χρησιμοποιούμε παλιές στολές από τις απόκριες.
13. Παίζουμε μαξιλαροπόλεμο.
14. Στρώνουμε μεγάλα χαρτιά στο δωμάτιο και ζωγραφίζουμε όλοι μαζί με δαχτυλομπογιές (δε μας νοιάζει πόσο θα λερωθούμε).
15. Θυμόμαστε τα παιχνίδια που παίζαμε ως παιδιά, για παράδειγμα το λάστιχο, το κουτσό, κρυφτό ή σκοτεινό δωμάτιο.
16. Φτιάχνουμε χάρτινες φατσούλες συναισθημάτων και τις κολλάμε στην κουζίνα. Κάθε πρωί μαζί με την καλημέρα μας χτυπάμε και την φατσούλα με το ανάλογο συναίσθημα που βιώνουμε. Συζητάμε γι αυτό που νιώθουμε.
17. Βρίσκουμε τρόπους να κάνουμε ο ένας τον άλλον να γελάσει κάνοντας γκριμάτσες ή λέγοντας ένα αστείο.

B) Δραστηριότητες δεξιοτήτων

1. Ράβουμε μάσκες και τις ζωγραφίζουμε (μαθαίνουμε πώς και γιατί χρησιμοποιούμε μάσκες).
2. Φτιάχνουμε καλτσόκουκλες και παίζουμε κουκλοθέατρο.
3. Μαθαίνουμε στα παιδιά μας δουλειές του σπιτιού και τα παιδιά αναλαμβάνουν συγκεκριμένες καθημερινές αρμοδιότητες μέσα στο σπίτι.
4. Μαγειρεύουμε και φτιάχνουμε γλυκά μαζί τους. Μαθαίνουμε να δένουμε τα κορδόνια μας, να λούζουμε τα μαλλιά μας, να κάνουμε μόνοι μας μπάνιο.
5. Φτιάχνουμε κοσμήματα με μακαρόνια ή κολάζ με φακές, φασόλια, κοφτό μακαρονάκι, κομμάτια υφάσματος κ.τ.λ.
6. Παίζουμε τυφλόμυγα με γεύση και αφή: κλείνουμε τα μάτια των παιδιών και τα βάζουμε να αγγίξουν ή να γευτούν και να ανακαλύψουν τι ήταν αυτό που άγγιξαν ή γεύτηκαν.
 7. Βάζουμε ήχους στο διαδίκτυο και βάζουμε τα παιδιά να μαντέψουν ποια είναι η πηγή του κάθε ήχου.

Γ) Δραστηριότητες γνώσεων – μαθησιακές

1. Παίζουμε κρεμάλα.
2. Ψάχνουμε λέξεις που να ξεκινούν από συγκεκριμένο γράμμα (π.χ. από «α») ή να τελειώνουν σε συγκεκριμένη κατάληξη (π.χ. σε –ος). Ψάχνουμε ουσιαστικά που βρίσκονται μέσα στο δωμάτιο. Δημιουργούμε ρήματα με τις πράξεις μας.
3. Κανονίζουμε ώρες σιωπής και επικοινωνούμε μεταξύ μας μόνο με μηνύματα σε χαρτί (ορθογραφία – γραπτός λόγος).
4. Φτιάχνουμε το οικογενειακό μας δέντρο, βρίσκουμε παλιές οικογενειακές φωτογραφίες, μιλάμε στα παιδιά μας για τους προγόνους τους και για τους τρόπους ζωής τα παλαιότερα χρόνια. Με αυτό τον τρόπο γνωρίζουν και την ιστορία του τόπου τους, καθώς και τις οικογενειακές τους ρίζες.
5. Κάνουμε πειράματα φυσικής ή χημείας στην κουζίνα, για παράδειγμα κατασκευή ηφαιστείου που εκρήγνυται με κόκα κόλα και μέντος.
6. Γίνονται τα παιδιά δάσκαλοι και διδάσκουν στους γονείς κάποιο μάθημα που έχουν διαβάσει (προσοχή: οι γονείς πρέπει να συμπεριφέρονται σαν να είναι παιδιά). Με αυτό τον τρόπο αυξάνουμε την ενσυναίσθηση και στα παιδιά και στους γονείς.
7. Παίζουμε το μπακάλικο ή το περίπτερο και μαθαίνουμε στα παιδιά να διαχειρίζονται τα χρήματα.
8. Παίζουμε συνώνυμα – αντίθετα – ετυμολογίες λέξεων.
9. Παίζουμε όνομα – ζώο – φυτό – επάγγελμα – πράγμα.
10. Βρίσκουμε στο διαδίκτυο γρίφους, αινίγματα και γλωσσοδέτες. Εμπλέκουμε τα παιδιά στη διαδικασία επίλυσής τους.

Μην ξεχνάτε πως οτιδήποτε συνηθισμένο αντικείμενο μέσα στο σπίτι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ασυνήθιστα και διασκεδαστικά παιχνίδια με τα παιδιά μας. Αφήστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σας ελεύθερη, ξαναθυμηθείτε το παιδί που έχετε μέσα σας και δημιουργείστε τα δικά σας παιχνίδια μαζί με την οικογένειά σας.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ:

Ανοιχτή Βιβλιοθήκη:

<https://www.openbook.gr/menoume-spiti/>

Δραστηριότητες για μαθητές από το ΕΕΕΕΚ Λιβαδειάς:

<https://eeeekliv.blogspot.com/?>

[fbclid=IwAR226sdT5mZgHzBNSvT4Dk1wWire_hcVsd4WGp-VX4r6UCZf7lvCE1OHeXk](https://eeeekliv.blogspot.com/?fbclid=IwAR226sdT5mZgHzBNSvT4Dk1wWire_hcVsd4WGp-VX4r6UCZf7lvCE1OHeXk)

Δωρεάν παιδικά παραμύθια για

ανάγνωση :<https://www.helppost.gr/free/ebooks/paidika-paramithia-istories-online/>

<http://ebooks.edu.gr/new/>

Φωτόδεντρο

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/de-fovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h-gnwshe>

Μικρός Αναγνώστης

Εικονική περιήγηση σε μουσεία:

<https://ideesekpaidefsis.wordpress.com/%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%83%CE%B5%CE%BB%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%82/>

Ηλεκτρονικό Αναγνωστήριο της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδας:

<https://ereading.nlg.gr/el/?server=1>

Online παιδική λογοτεχνία

Παιδικές θεατρικές παραστάσεις του Εθνικού Θεάτρου

Εκπαιδευτική τηλεόραση:

<http://www.edutv.gr/>

Περιοδικό για φίλους της ανάγνωσης

<https://brainy.gr/> (δωρεάν online πλατφόρμα μάθησης από την Περιφέρεια Αττικής, βασισμένη στη σύγχρονη τεχνολογία(για μαθητές Δημοτικού που φοιτούν στις τάξεις Ε' και ΣΤ', καθώς και για τους μαθητές και των τριών τάξεων του Γυμνασίου)

<http://ts.sch.gr/software> (Online εκπαιδευτικό λογισμικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης)

<http://e-didaskalia.blogspot.com/> (Εκπαιδευτικά παιχνίδια και ασκήσεις για μαθητές από το Νηπιαγωγείο ως το Λύκειο)

Γρίφοι

4 παιδικά παραμύθια για τον κορονοϊό

<https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/>

Ελληνικός πολιτισμός:

<http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/eisodos.htm>

Ο Προϊστάμενος Μιχαλόπουλος Γεώργιος και η Διεπιστημονική Ομάδα του Κ.Ε.Σ.Υ. Αργολίδας (Αρφάνη Ελένη, Δανιήλ Κωνσταντίνα, Δουσεμετζή Χαρίκλεια, Μερσινιάδη Μαριλία, Παναγοπούλου Θεοδώρα, Πίππα Χριστίνα)



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας