

4ο Ενημερωτικό Δελτίο για Γονείς – Μάρτιος 2025

Θέμα: «*Η Σημασία των Εξωτερικών Χώρων για την Κοινωνική Αλληλεπίδραση & την Ανθεκτικότητα των Παιδιών*»

Αγαπητοί γονείς και φροντιστές,

Ο Μάρτιος φέρνει την άνοιξη. Οι μέρες μεγαλώνουν, ο καιρός γίνεται πιο ήπιος και η φύση γύρω μας ξυπνά. Μαζί της ξυπνά και η ανάγκη των παιδιών για ελευθερία, εξερεύνηση, επικοινωνία και παιχνίδι.

Αυτό τον μήνα και τους επόμενους που ακολουθούν, σας προτείνω να δώσετε στα παιδιά σας τη δυνατότητα να εκφραστούν, να συνδεθούν με τους άλλους και να ενδυναμωθούν μέσα από τον απλό, φυσικό τρόπο που ξέρουν καλύτερα: παίζοντας έξω!

Οι εξωτερικοί χώροι, ακόμη και οι πιο μικροί, αποτελούν χώρους μάθησης, κοινωνικής επαφής και προσωπικής ενδυνάμωσης. Δεν χρειάζεται κάτι περίπλοκο. Μερικά λεπτά την ημέρα σε έναν πεζόδρομο, μια παιδική χαρά ή ένα παρκάκι είναι αρκετά για να ενισχυθούν δεξιότητες ζωής όπως:

- Να επικοινωνούν πιο φυσικά με συνομηλίκους.
- Να μαθαίνουν να συνεργάζονται, να περιμένουν, να διαπραγματεύονται.
- Να βρίσκουν νέες φιλίες και να χτίζουν σχέσεις μέσα από το κοινό παιχνίδι.
- Να εκτονώνουν την ενέργειά τους, να μειώνουν την ένταση και να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους.
- Να χτίζουν αυτοπεποίθηση κι ανθεκτικότητα μέσα από μικρές προκλήσεις.

Αυτό που φαίνεται σαν απλό παιχνίδι έξω, στην πραγματικότητα είναι ένα βαθύ ψυχοκοινωνικό και παιδαγωγικό εργαλείο – και είναι απολύτως φυσικό και δωρεάν.

Παρακάτω σας παραθέτω μερικές πρακτικές ιδέες κι απλούς τρόπους αλλά μην περιοριστείτε σ' αυτά τα παραδείγματα:

- Αντί να ζωγραφίσει μέσα στο σπίτι, το παιδί μπορεί να ζωγραφίσει το παραμύθι της δανειστικής βιβλιοθήκης πάνω σε μια κουβέρτα για πικνικ ή σ' ένα παγκάκι στο πάρκο.

- Αντί να διαβάσετε μέσα στο σπίτι, μπορείτε να διαβάσετε αγκαλιά κάτω από ένα δέντρο (ίσως και μαζί με κάποιο φίλο του).
- Αντί να τραγουδήσετε στο δωμάτιο, τραγουδήστε περπατώντας μαζί στον πεζόδρομο.
- Αντί να κάνετε παιχνίδια ρόλων στο σαλόνι, αφήστε τα να ξεδιπλωθούν κάτω από τον ήλιο ίσως παρέα με 2-3 φίλους τους.

Αξιοποιήστε κι απολαύστε ευκαιρίες για μάθηση και κοινωνικο-συναισθηματική ανάπτυξη σε εξωτερικούς χώρους παίζοντας:

- Ομαδικά παιχνίδια.
- Κυνηγητό, κρυφτό, παιχνίδια με σκιές και κιμωλίες, με μπαλόνια ή μπάλα.
- Κυνήγι φύσης: «βρες κάτι που να μυρίζει ωραία», «βρες 3 πράγματα που είναι κίτρινα», «άκου τον ήχο των πουλιών»
- «Οδηγός και τυφλός» (ο ένας έχει τα μάτια του για λίγο κλειστά κι ο άλλος τον κατευθύνει) – παιχνίδι εμπιστοσύνης με φίλους κυρίως για τα πιο μεγάλα μας παιδιά στο σχολείο.
- Συζήτηση: «τι σε κάνει να χαμογελάς όταν είσαι έξω;»

Η Κυψέλη και το Γαλάτσι, όπου κατοικούν τα περισσότερα παιδιά των σχολείων μας, έχουν κάποιους χώρους για τέτοιες εμπειρίες:

Παιδικές χαρές, Πλατείες, Πεζόδρομοι,

Πάρκα, Μικρά Άλση και Πράσινα Σημεία

Εξερευνήστε νέους χώρους κοντά ή και λίγο πιο έξω από το σπίτι – αρκεί να είναι ασφαλείς και να προσφέρουν χώρο για έκφραση, επαφή και χαρά. Μπορείτε να ψάξετε τέτοιους χώρους μέσα από τις ιστοσελίδες των δήμων:

1. cityofathens.gr/thema/paidi
2. galatsi.gov.gr/building

Για τους μήνες που ακολουθούν προτείνω τουλάχιστον μια με δύο φορές την εβδομάδα, κάντε μια έξοδο σε έναν εξωτερικό χώρο με το παιδί σας.

- Καλέστε ένα φίλο του. Παρατηρήστε πώς αλληλοεπιδρούν.
- Πάρτε μαζί ένα παραμύθι, χαρτί, μπογιές, μπάλα ή απλώς... φαντασία.

Η σύνδεση, η ρύθμιση, η φιλία, η αυτοπεποίθηση και η χαρά... γεννιούνται σε ένα παγκάκι, κάτω από ένα δέντρο, με ένα άλλο παιδί δίπλα!

Αντώνιος Πεντίδης

Κοινωνικός Λειτουργός

4°, 107°, 122°, 123° & 148° Νηπιαγωγεία Αθηνών

Η φύση δεν προσφέρει απλά 'δραστηριότητες'. Προσφέρει ευκαιρίες – για να συσχετιστούμε, να εκφραστούμε, να δυναμώσουμε. Και το παιδί, με έναν φίλο δίπλα του κι εμάς διακριτικά παρόντες, μπορεί να ανθίσει ακριβώς εκεί που είναι.

Τέλος, για να παίξει το παιδί ελεύθερα και με χαρά, χρειάζεται πρώτα να νιώθει ασφαλές – όχι μόνο σωματικά, αλλά και συναισθηματικά. Όταν οι ενήλικες είναι παρόντες με φροντίδα, και οι χώροι είναι καθαροί, ασφαλείς και με σαφή όρια, το παιδί τολμά να εξερευνήσει, να επικοινωνήσει και να δοκιμάσει τον εαυτό του χωρίς να κινδυνεύει. Στους εξωτερικούς χώρους, μαθαίνει να διαχειρίζεται τα ερεθίσματα, να σέβεται το χώρο και τους άλλους, να προσαρμόζεται και να συνυπάρχει αρμονικά. Το παιχνίδι έξω δεν είναι μόνο χαρά – είναι και μάθημα ζωής, με αξίες όπως η φροντίδα, η υπομονή και ο σεβασμός.

Με εκτίμηση και πάντα δίπλα σας,

Αντώνιος Πεντίδης

Κοινωνικός Λειτουργός

4°, 107°, 122°, 123° & 148° Νηπιαγωγεία Αθηνών