

5ο Ενημερωτικό Δελτίο για Γονείς – Απρίλιος 2025

Θέμα: «*Ρυθμός, Σχέση και Άνοιξη: Ενίσχυση της Αυτορρύθμισης του Παιδιού μέσα από τη Γονεϊκή Παρουσία*»

Αγαπητοί γονείς και φροντιστές,

Η άνοιξη φέρνει την υπόσχεση της ανανέωσης. Όπως η φύση αλλάζει ρυθμό, όπως το φως μεγαλώνει και τα λουλούδια ανοίγουν, έτσι και τα παιδιά μας μάς καλούν να τα δούμε ξανά με καινούργια ματιά.

Μέσα στις διακοπές του Πάσχα, με τη ρουτίνα να χαλαρώνει και τις μέρες να κυλούν αλλιώς, μας δίνεται μια σπάνια ευκαιρία: να παρατηρήσουμε λίγο πιο προσεκτικά, λίγο πιο ήσυχα – τον εαυτό μας, τα παιδιά μας, το ρυθμό που μας συνδέει. Άλλοι θα φύγουν στα χωριά τους κι άλλοι θα μείνουν στην πόλη, όπου κι αν βρεθούμε οι ρυθμοί μας μεταβάλλονται.

Σε αυτό το ενημερωτικό δελτίο, θα σταθούμε σε κάτι για μένα θεμελιώδες: την **αυτορρύθμιση**. Είναι ένας όρος που μπορεί να ακούγεται επιστημονικός, όμως στην πράξη μιλά για τη κοινωνικο-συναισθηματική ζωή του παιδιού. Σχετίζεται με το:

- Πώς ηρεμεί όταν είναι αναστατωμένο.
- Πώς περιμένει τη σειρά του.
- Πώς βρίσκει λέξεις αντί για φωνές.
- Πώς εκφράζει απογοήτευση χωρίς να πληγώνει ή να πληγώνεται.
- Πώς συγκεντρώνεται όταν γύρω του υπάρχουν ερεθίσματα.

Η αυτορρύθμιση δεν είναι κάτι που απλώς μαθαίνει ένα παιδί – χτίζεται μέσα στη σχέση. Όταν το παιδί νιώθει ασφάλεια, σταθερότητα και ζεστασιά, όταν ο ενήλικας, το συνοδεύει χωρίς να το υπερελέγχει – τότε σταδιακά αρχίζει να βρίσκει τρόπους να ηρεμεί, να σκέφτεται πριν αντιδράσει, να κατανοεί τον εαυτό του.

Όλα τα παιδιά ξεκινούν το ταξίδι της ρύθμισης με εμάς στο πλευρό τους. Ένα βρέφος δεν μπορεί να ηρεμήσει μόνο του. Όταν κλαίει, πεινά, πονά ή κουράζεται, χρειάζεται ένα πρόσωπο – μια φωνή, μια αγκαλιά, ένα βλέμμα. Αυτό λέγεται **συνρύθμιση** ή απλά **ρύθμιση**.

Σιγά σιγά, στην προσχολική ηλικία (3 – 6 ετών), έρχεται η **αλληλορύθμιση**: το παιδί αρχίζει να συγχρονίζεται μαζί μας. Μας μιμείται, μαθαίνει από το

ρυθμό μας, από τη φωνή μας, από το πώς εμείς αντιμετωπίζουμε το θυμό, τη χαρά, την απογοήτευση.

Μετά τα 6 – 7 χρόνια – εφόσον έχει δεχτεί την υποστήριξη που χρειάζεται – το παιδί αναπτύσσει σταδιακά **αυτορρύθμιση**: σταματά, σκέφτεται, παίρνει ανάσα, επιλέγει τι θα κάνει.

Αλλά ακόμα και τότε, η αυτορρύθμιση δεν ολοκληρώνεται μαγικά. Είναι *μια δια βίου πορεία*. Και όλα τα παιδιά – ιδιαίτερα όσα έχουν μαθησιακές, νευροαναπτυξιακές ή συναισθηματικές προκλήσεις – *έχουν το δικό τους ρυθμό και χρόνο*.

Το σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι κανένα παιδί δε χτίζει ρύθμιση μέσα στη μοναξιά. Η ρύθμιση χτίζεται μέσα στη σχέση. Και γι' αυτό, ο ρόλος του γονέα είναι τόσο σπουδαίος. Όταν *είναι εκεί – σταθερός, ήρεμος, διαθέσιμος* – τότε ο ρυθμός του γίνεται και ρυθμός του παιδιού του.

Παρακάτω ακολουθούν 20 δραστηριότητες χαμηλού κόστους, πολυαισθητηριακές, και ταιριάζουν σε οικογένειες με παιδιά νηπιαγωγείου και μπορείτε να τις κάνετε μαζί με τα παιδιά σας αλλά και μαζί με τα παιδιά συγγενών και φίλων στις διακοπές του Πάσχα. Κάθε μία ενισχύει με διαφορετικό τρόπο την (κοινωνικοσυναισθηματική) αυτορρύθμιση: τη συγκέντρωση, την αναμονή, τη σωματική και συναισθηματική ηρεμία, την ικανότητα για έκφραση και σύνδεση:

1. Καλαθάκι της Άνοιξης: Μαζεύουμε μαζί φύλλα, λουλούδια, πέτρες. Ενεργοποιεί τις αισθήσεις και βοηθά το παιδί να ηρεμήσει μέσα από παρατήρηση.
2. Αγκαλιά σε δέντρο: Ακουμπάμε τον κορμό και παίρνουμε ανάσες. Προσφέρει γείωση και σταθερότητα, μειώνει την ένταση.
3. Φτιάχνουμε φωλιά για πουλιά: Με φυσικά υλικά, δημιουργούμε μια φωλιά. Ενισχύει τη φροντίδα και τη συγκέντρωση.
4. Περπάτημα με αποστολές: Καθώς περπατάμε, αναζητούμε ήχους, μυρωδιές, εικόνες. Εστιάζει το παιδί στο παρόν και μειώνει τη βιασύνη.
5. Πασχαλινά κουλουράκια/τσουρέκια: Ζυμώνουμε, πλάθουμε και περιμένουμε να ψηθούν. Ενισχύει την υπομονή, την αίσθηση του ρυθμού και της συνεργασίας.
6. Βάψιμο αυγών: Επιλέγουμε χρώματα και ζωγραφίζουμε μαζί. Διδάσκει αποδοχή ατελειών και συγκέντρωση στη διαδικασία.
7. Αφήγηση Πάσχα από μεγαλύτερο: Αγαπημένα πρόσωπα (παππούδες, γιαγιάδες, θείος/α, φίλος, κλπ) μοιράζονται παιδικές αναμνήσεις για το Πάσχα. Συνδέει το παιδί με την παράδοση και

- καλλιεργεί τη συναισθηματική σταθερότητα μέσα από ιστορίες και οικείες φωνές.
8. Άναμμα λαμπάδας και 30" σιωπής: Ανάβουμε το κερί και μένουμε ήσυχοι για λίγο. Καλλιεργεί την εσωτερική παύση και την ηρεμία.
 9. Χειροποίητη κάρτα ή ζωγραφική με ευχή: Το παιδί δημιουργεί για ένα αγαπημένο πρόσωπο. Ενισχύει την έκφραση συναισθημάτων και τη σύνδεση.
 10. Παιχνίδια αυλής: Παίζουμε σχοινάκι, κουτσό ή κυνηγητό. Βοηθά στη ρύθμιση ενέργειας και στη συνεργασία.
 11. Παιχνίδι με μπάλα: Πετάμε, κλωτσάμε ή στοχεύουμε σε στόχους. Αναπτύσσει αυτοέλεγχο, ανταπόκριση σε κανόνες και ρυθμό.
 12. Κατασκευή με ξύλα ή πέτρες: Χτίζουμε κάτι μαζί στην εξοχή ή την αυλή. Ενισχύει τη συγκέντρωση, τη δημιουργικότητα και τη συνεργασία.
 13. Μουσική και παύση: Χορεύουμε και “παγώνουμε” όταν σταματά η μουσική. Εκπαιδεύει τον έλεγχο παρόρμησης και την ακρόαση.
 14. Λόγια ηρεμίας πριν τον ύπνο: Κρατάμε το χέρι του παιδιού και λέμε κάτι τρυφερό. Ενισχύει τη συναισθηματική ασφάλεια και τη μετάβαση στον ύπνο.
 15. Ζωγραφικός χάρτης αναμνήσεων: Ζωγραφίζουμε μαζί πού πήγαμε και τι νιώσαμε. Οργανώνει εμπειρίες και δίνει χώρο στην επικοινωνία και στο συναίσθημα.
 16. Φυτεύω & Φροντίζω ένα μικρό φυτό: Μαζί με το παιδί, φυτεύετε κάτι απλό (φακές, βασιλικό, ένα λουλούδι). Ενισχύει την υπομονή, τη φροντίδα και την έννοια του «μεγαλώνω σιγά σιγά».
 17. Το ρολόι της σιωπής: Βάζετε ένα χρονόμετρο για 1 λεπτό απόλυτης σιωπής. Καλλιεργεί την παύση, τον εσωτερικό έλεγχο και τη συνειδητή αναπνοή.
 18. Παζλ ή παιχνίδι κατασκευών: Φτιάχνετε μαζί ένα παζλ ή Lego (όχι απαραίτητα να ολοκληρωθεί). Εξασκεί τη συγκέντρωση, την επιμονή και την αντοχή στη ματαίωση.
 19. Βόλτα με ρυθμό καρδιάς: Σταθείτε, πιάστε το στήθος σας και μετρήστε τους χτύπους. Περπατήστε στο ρυθμό τους. Ενισχύει τη σωματική επίγνωση και την αναγνώριση ρυθμού.
 20. Αναγνωρίζω το συναίσθημα” με καθρέφτη: Κοιτάτε μαζί τον καθρέφτη και παίζετε με εκφράσεις προσώπου. Βοηθά στο να αναγνωρίζει και να ονοματίζει συναισθήματα.

Εύχομαι αυτές οι γιορτές να γίνουν *μια γέφυρα σύνδεσης με τα παιδιά μας*. Όχι μόνο με τις παραδόσεις μας, αλλά με το βλέμμα, την υπομονή, την αγκαλιά, την καθημερινή παρουσία. Η αυτορρύθμιση δε χτίζεται με λόγια. Χτίζεται με παρουσία και σχέση, χρόνο με το παιδί, χρόνο μαζί!

Σας εύχομαι από καρδιάς ένα ήρεμο, φωτεινό και γεμάτο νόημα Πάσχα.

Με στιγμές που ρυθμίζουν... και με σχέσεις που κρατούν.

Με σεβασμό κι εκτίμηση,

Αντώνιος Πεντίδης

Κοινωνικός Λειτουργός

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