

Δημιουργικές δραστηριότητες για το παιδί στο σπίτι
Συμβουλές/Προτάσεις προς γονείς και κηδεμόνες



- Προτείνετε του να σας βοηθήσει στις δουλειές του σπιτιού. Δώστε του δύο επιλογές π.χ. ξεσκόνισμα και σκούπισμα και αφήστε το να επιλέξει. Ή δώστε του εξαρχής τη δυνατότητα να επιλέξει όποια δουλειά επιθυμεί. Μην του λέτε ότι θα το επιβραβεύσετε με κάτι π.χ. γλυκό, δώρο, αν σας βοηθήσει. Είναι ένας καλός τρόπος να μάθει την έννοια της ευθύνης και της προσφοράς.
- Φτιάξτε μαζί ένα γλυκό ή ένα φαγητό. Προτιμήστε κάτι ελαφρύ και υγιεινό. Μπορείτε να επιλέξετε μαζί τι θα μαγειρέψετε και να διαβάσετε μαζί τη συνταγή. Δώστε του την ευκαιρία να βρει τα υλικά και τα σκεύη και να τα κατονομάσει. Με αυτόν τον τρόπο θα ενισχύσετε και την ανάπτυξη του λόγου και της ομιλίας του. Επίσης, μπορείτε να εντάξετε και τα μαθηματικά στη δραστηριότητα π.χ. πείτε του ότι θα χρειαστούμε δύο αυγά ή ένα ποτήρι λάδι και παρατηρήστε πόσο κατανοητές είναι οι μαθηματικές έννοιες στο παιδί, προβαίνοντας στις απαραίτητες διορθώσεις, αν χρειάζεται. Τέλος, βοηθήστε το να ακολουθήσει προφορικές οδηγίες π.χ. φέρε μου ένα ποτήρι ή ρίξε το αλεύρι, ενισχύοντας έτσι την προσοχή και τη συγκέντρωσή του.
- Αφήστε το να δίνει το ίδιο οδηγίες π.χ. πώς θα φτιάξω ένα σάντουιτς.
- Ζητήστε του να κάνει μια κατασκευή, μια ζωγραφιά για εσάς ή κάτι άλλο, που τον/την ευχαριστεί.
- Κάντε γυμναστική παρέα με το παιδί ή αφήστε το να ασκηθεί μόνο του. Στο διαδίκτυο «κυκλοφορούν» πολλά προγράμματα με ασκήσεις εκγύμνασης του σώματος στο σπίτι, που δεν απαιτούν όργανα ή αξεσουάρ γυμναστικής.
- Αφήστε το να παίξει με όποιο παιχνίδι τον/την ευχαριστεί. Φροντίστε να μην περνά πολλές ώρες μπροστά από τηλεόραση, κινητό και υπολογιστή.
- Αν θέλει να δει τηλεόραση ή να ασχοληθεί με κινητό και υπολογιστή, προσπαθήστε να ελέγχετε τι παρακολουθεί. Βρείτε μαζί ιστοσελίδες, εκπομπές και προγράμματα χωρίς βίαιες και τρομακτικές σκηνές, αλλά που να προάγουν τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του. Μπορείτε να συμφωνήσετε και να ορίσετε

από κοινού τότε θα μπορεί να ασχολείται με τον υπολογιστή π.χ. συμφωνήστε ότι θα ασχολείται μια ώρα το πρωί και μια ώρα το απόγευμα.

- Παρακολουθήστε μαζί μια ταινία. Διακόψτε την σε κάποιο σημείο και βοηθήστε τον/την να μαντέψει τι θα συμβεί στη συνέχεια ή μιλήστε για τους χαρακτήρες π.χ. για τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά, την εμφάνισή τους.
- Βάλτε μουσική και αφήστε το να χορέψει ή να τραγουδήσει. Μπορείτε να το κάνετε και μαζί π.χ. σαν διαγωνισμό με ψηφοφορία, βράβευση ή αποχώρηση!
- Διαβάστε μαζί ένα βιβλίο ή κάποιο περιοδικό. Συζητήστε για κάποια λέξη, έννοια ή εικόνα, που του έκανε εντύπωση. Μπορείτε επίσης να αφήσετε το παιδί να υποθέσει, να προβλέψει τη συνέχεια κάποιας ιστορίας ή να το ρωτήσετε π.χ. πώς πιστεύεις ότι νιώθει ο ήρωας της ιστορίας, πώς θα ενεργούσες εσύ κ.λπ.
- Δείτε μαζί φωτογραφίες από το οικογενειακό σας άλμπουμ. Διηγηθείτε του ιστορίες από το παρελθόν με αφορμή κάποια φωτογραφία ή ρωτήστε το αν θυμάται το ίδιο τότε «τραβήχθηκε» κάποια φωτογραφία και πώς νιώθει τώρα που την βλέπει. Επίσης, μπορείτε να αφήσετε το ίδιο το παιδί να «τραβήξει» φωτογραφίες με το κινητό ή κάποια φωτογραφική μηχανή, ώστε να υπάρχουν αναμνήσεις και από αυτήν τη δύσκολη περίοδο.
- Παίξτε μαζί ένα θεατρικό έργο. Διαβάστε ένα παραμύθι, μια ιστορία, διαλέξτε κάποιον χαρακτήρα και υποδυθείτε τον.
- Αν έχετε ζώα, λουλούδια, δένδρα στο σπίτι και στην αυλή σας, προτείνετε του να αναλάβει τη φροντίδα αυτών π.χ. πότισμα, τάισμα.
- Παίξτε ένα επιτραπέζιο παιχνίδι.
- Παίξτε ένα παιχνίδι ρόλων π.χ. υποδυθείτε ότι πηγαίνετε στο κομμωτήριο, στον γιατρό, στον μανάβη.
- Πείτε του μια καινούρια λέξη, έννοια ή φράση και δώστε του τον ορισμό ή χρησιμοποιήστε τα παραπάνω μέσα σε μια πρόταση, ώστε να γίνουν περισσότερο κατανοητά.

- Συζητήστε μαζί του, αγκαλιαστείτε, μοιραστείτε σκέψεις, προβληματισμούς και συναισθήματα.

Επιτρέψτε στο ίδιο το παιδί, στον εαυτό σας και σε κάθε μέλος του σπιτιού να γκρινιάξει, να θυμώσει, να κλάψει, να βαρεθεί, να νευριάσει....

Αγκαλιάστε όλα τα συναισθήματα, τα δικά σας και των άλλων, είτε είναι ευχάριστα είτε δυσάρεστα.

Είναι μια πρωτόγνωρη και δύσκολη περίοδος, αλλά είναι και μια καλή ευκαιρία να περάσουμε ποιοτικό χρόνο με τον εαυτό μας και τους αγαπημένους μας.

Ελένη Σκούρτη, Ψυχολόγος