

Το καλοκαίρι στο μυαλό των περισσότερων είναι άμεσα συνδεδεμένο με την ξεγνοιασιά, με το ατελείωτο παιχνίδι στη θάλασσα και με τις διακοπές σε κάποιο γνώριμο ή νέο εξοχικό προορισμό. Αυτό φαντάζει ως το ιδανικό σενάριο για την βελτίωση των σχέσεων των μελών της οικογένειας, καθώς θα έχουν αυξημένο ποιοτικό χρόνο, γεμίζοντας τη μέρα τους με δραστηριότητες στον καλοκαιρινό προορισμό της επιλογής τους.

Ωστόσο, για πολλούς και διάφορους λόγους, δεν έχουν αυτή τη δυνατότητα όλες οι οικογένειες. Έτσι, πολλές οικογένειες -ιδιαίτερα εκείνες με παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας- ψάχνουν διεξόδους για οικογενειακή χαλάρωση και δημιουργική απασχόληση των παιδιών και εντός των αστικών κέντρων που κατοικούν.

Η επιστημονική ομάδα της Πανελλαδικής Γραμμής 11525 και του Συμβουλευτικού Κέντρου του «Μαζί για το Παιδί» προτείνει:

1. Συχνές εξορμήσεις σε κοντινούς προορισμούς. Είναι κατανοητό ότι πολλές φορές τα ωράρια των γονέων δεν συμπίπτουν και οι διαθέσιμοι οικονομικοί πόροι είναι περιορισμένοι. Εντούτοις, είναι σημαντικό τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ίδιους τους γονείς να ξεφεύγουμε από τα αστικά κέντρα, ακόμα και για λίγες ώρες. Η επίσκεψη ενός άλλου μέρους, μακριά από τις ευθύνες και τα άγχη της καθημερινότητας, «φορτίζει τις μπαταρίες» μικρών και μεγάλων και αποτελεί ιδανική ευκαιρία για ποιοτικό χρόνο μεταξύ των μελών της οικογένειας και για τη δημιουργία ευχάριστων οικογενειακών αναμνήσεων.

2. Αφιερώνουμε χρόνο στα παιδιά συμμετέχοντας στο παιχνίδι τους. Μαζί με τα παιδιά, είναι πολύ βοηθητικό να δημιουργήσουμε ένα «πρόγραμμα για παιχνίδι» μεταξύ γονέων και παιδιών ώστε συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα να μοιραζόμαστε χρόνο παιχνιδιού. Με αυτό τον τρόπο τα παιδιά θα προσμένουν την ώρα αυτή μαζί μας έχοντας αυξημένο κίνητρο να απασχοληθούν με κάτι, μέχρι να έρθει αυτή η ώρα του οικογενειακού παιχνιδιού. Παράλληλα, με αυτόν τον πιο «προγραμματισμένο» τρόπο, κι οι ίδιοι οι γονείς οργανωνόμαστε καλύτερα και κινητοποιούμε να αφιερώσουμε αυτόν τον χρόνο στα παιδιά. Είναι κομβική η αμφίπλευρη τήρηση του «προγράμματος παιχνιδιού»! Παρά την κούραση και το άγχος της καθημερινότητας είναι σημαντικό να θυμόμαστε την αμέτρητη αξία που έχει για τα παιδιά το παιχνίδι μαζί τους!

3. «Τουρίστες στην πόλη μας». Ας εκμεταλλευτούμε στο έπακρο τις δυνατότητες για δημιουργικές δραστηριότητες που προσφέρει ένα αστικό κέντρο. Τα θερινό σινεμά, οι θερινές παραστάσεις, οι επισκέψεις σε μουσεία και αρχαιολογικούς χώρους, οι πεζοπορίες σε βουνά, ακόμη και οι απλές βόλτες με το ποδήλατο σε κοντινά πάρκα, αποτελούν για τα παιδιά πολύ ευχάριστες δραστηριότητες οι οποίες προσφέρουν χαρά και ανανεώνουν τη διάθεση.

4. Ας φέρουμε το καλοκαίρι στο σπίτι. Δεν είναι πάντοτε εύκολη η μεταφορά σε κάποια παραλία ή οι συχνές εξορμήσεις. Είναι όμως εύκολο μικροί και μεγάλοι να αφήσουν την φαντασία τους ελεύθερη και να φέρουν το καλοκαίρι στο σπίτι με πολλούς τρόπους. Μία ιδέα είναι να τοποθετήσουμε ένα μεγάλο δοχείο με άμμο (ιδανικά σε εξωτερικό χώρο) δημιουργώντας έτσι τη δική μας «παραλία» και προσφέροντας ένα αισθητηριακό ερέθισμα μέσω του οποίου το παιδί μπορεί να δημιουργήσει δικά του σύμβολα και ιστορίες και να απασχοληθεί για πολλή ώρα. Μία άλλη ιδέα είναι να αναζητήσουμε οπτικοακουστικό υλικό (ντοκιμαντέρ, βίντεο, παραμύθια, εικόνες ή ακόμα και παραδοσιακά προϊόντα) για μακρινούς προορισμούς στους οποίους θα «ταξιδέψουμε» νοερά με τα παιδιά. Αφού συγκεντρώσουμε αρκετό υλικό μπορούμε να παροτρύνουμε τα παιδιά να μιλήσουμε και να ζωγραφίσουμε γι' αυτό το νοερό ταξίδι αλλά και να συγκατασκευάσουμε μία ιστορία για το τί θα κάναμε αν βρισκόμασταν εκεί.

Ας μην ξεχνάμε ότι παρά τις αντιξοότητες, είναι σημαντικό να αφιερώνουμε ποιοτικό χρόνο στα παιδιά μας, ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες τους για αλληλεπίδραση, παιχνίδι και χαλάρωση.

Η διαμόρφωση μίας διαφορετικής ρουτίνας με «άρωμα καλοκαιριού» ανανεώνει τη διάθεση μικρών και μεγάλων και ενισχύει μια πιο λειτουργική επικοινωνία και ουσιαστική σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας!

Άρθρο από την επιστημονική ομάδα του «Μαζί για το Παιδί»

Πηγή: <https://www.psychologynow.gr/arhra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/paidiki-ilikia/kalokairines-diakopes-efkairia-gia-poiotiko-xrono-me-ta-paidia-mas/>