

## Το οικογενειακό πρόγραμμα όταν «ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ»

Με το κλείσιμο των σχολείων, αυξάνονται οι ανάγκες της οικογένειας για απασχόληση των παιδιών τις ώρες που βρίσκονται στο σπίτι. Οι γονείς έχουν αναλάβει τον επιπρόσθετο ρόλο να βοηθήσουν στη διαχείριση των δραστηριοτήτων των παιδιών με διαφορετικό τρόπο απ' ότι πριν, μέσα από διάφορες πλατφόρμες, ιστοσελίδες, εκπαιδευτικούς οργανισμούς κ.λπ. ή και να αναζητήσουν υλικό για δημιουργική απασχόληση στο σπίτι.

Με αφορμή την ανάγκη των γονέων να διαχειριστούν την ξαφνική αυτή αλλαγή στη διαχείριση του χρόνου, προτείνονται τρόποι οργάνωσης των δραστηριοτήτων των παιδιών μέσω οικογενειακού οπτικοποιημένου προγράμματος. Στην πιο απλή του μορφή μπορεί να είναι ένα χαρτί χωρισμένο σε επτά στήλες, μία για κάθε μέρα της εβδομάδας. Το οικογενειακό πρόγραμμα μπορεί να έχει όποια μορφή σας εξυπηρετεί καλύτερα όπως ψηφιακή ή να είναι γραμμένο στο χέρι. Η συμπλήρωση των δραστηριοτήτων είναι καλύτερα να γίνεται με μολύβι ώστε να καταχωρούνται πιο εύκολα οι πιθανές αλλαγές.

Αρχικά, μπορείτε να σημειώνετε τις δραστηριότητες της κάθε ημέρας που είναι οι πιο βασικές και είστε πιο σίγουροι ότι θα πραγματοποιηθούν π.χ. “τηλεκπαίδευση”, “εκπαιδευτική τηλεόραση”, “μαγείρεμα”. Κατόπιν, σημειώνετε τις δραστηριότητες που θεωρείτε ότι έχουν ενδιαφέρον και είναι ευχάριστες όπως “ζωγραφική”, “επιτραπέζιο παιχνίδι”, “χορός”, “τραγούδι”, “παίζουμε κουκλοθέατρο”, “διάβασμα βιβλίου”, “πλαστελίνη”, “κατασκευές”, “διάβασμα παραμυθιού”, “παίξιμο ρόλων παραμυθιού”, “παρακολούθηση παιδικής θεατρικής παράστασης μέσω υπολογιστή”, “παρακολούθηση ταινίας”, “τηλεφωνική επικοινωνία”, “κηπουρική”, “καθάρισμα σπιτιού”, “μαγείρεμα”, “φτιάχνουμε γλυκό” κ.λπ. Δίπλα σε κάθε δραστηριότητα της ημέρας μπορείτε να σημειώνετε περίπου το χρόνο που θέλετε να διαθέσετε μέχρι την ολοκλήρωση της.

Είναι πολύ χρήσιμο, ενδιαφέρον και διασκεδαστικό οι αναφορές των καθημερινών δραστηριοτήτων να έχουν τη μορφή εικόνας (συνοδευόμενης από τη σχετική λέξη) κυρίως στις

περιπτώσεις που στην οικογένεια υπάρχουν μέλη που δεν έχουν τη δυνατότητα ανάγνωσης του προγράμματος είτε γιατί είναι ακόμη πολύ μικρής ηλικίας, είτε εξ αιτίας των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις το πρόγραμμα είναι καλύτερα να αποτελείται από εξατομικευμένη επιλογή εικόνων που το κάθε παιδί σχετίζει με τη συγκεκριμένη δραστηριότητα. Μπορείτε να τοποθετήσετε τις εικόνες σας στη σειρά τη μία δίπλα στην άλλη, σε οριζόντια ή κάθετη θέση.

Υπάρχουν διάφοροι τρόποι για τη δημιουργία των εικόνων αυτών, όπως να τις ζωγραφίσετε εσείς ή τα παιδιά, να τις βρείτε ψηφιακά, (μπορείτε να δημιουργήσετε σε έγγραφο “word” πλαίσια μεγέθους π. χ. 4Χ4 cm και αφού τις κάνετε “αναζήτηση” στο διαδίκτυο, τις κάνετε “επικόλληση” μέσα σε αυτά τα πλαίσια), να τις κόψετε από φυλλάδια του “super market” ή περιοδικά (π. χ. εικόνες φρούτων για την ώρα της “φρουτοσαλάτας”). Τις εικόνες μπορείτε να τις πλαστικοποιήσετε ή να τις καλύψετε με διάφανη αυτοκόλλητη ταινία για να είναι μεγαλύτερης αντοχής. Η τοποθέτηση τους μπορεί να γίνεται με όποιο τρόπο είναι πιο βολικός για εσάς, π.χ. με επικόλληση τους σε μία λωρίδα από χαρτόνι με αυτοκόλλητο διπλής όψης, με “velcro” ή με κολλητική ταινία κ.ά.

Μερικά σημαντικά στοιχεία, που εάν τα λάβετε υπόψη, σας βοηθούν στην δημιουργία ενός επιτυχημένου προγράμματος είναι τα παρακάτω:

- Η διάρκεια που ένα παιδί μπορεί να εστιάσει την προσοχή του, ανάλογα με την ηλικία του, τη διάθεση του, τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του
- Το πόσο εύκολα το κάθε παιδί έχει τη δυνατότητα να μεταπηδά από τη μία δραστηριότητα στην άλλη (για μερικά παιδιά είναι εύκολο, άλλα παιδιά χρειάζονται προετοιμασία ή ένα μικρό διάλειμμα μεταξύ των δραστηριοτήτων)
- Η προηγούμενη εμπειρία του κάθε παιδιού στην τήρηση προγράμματος
- Οργανικοί ή άλλοι παράγοντες όπως ασθένειες, διαγνώσεις, ιδιαιτερότητες στον τρόπο επεξεργασίας ερεθισμάτων και στον τρόπο μάθησης
- Τα διαθέσιμα υλικά ή ο διαθέσιμος χώρος που η κάθε δραστηριότητα απαιτεί
- Η εναλλαγή μεταξύ διαφορετικών κατηγοριών δραστηριοτήτων ώστε να υπάρχει μία ισορροπία, π. χ. είναι χρήσιμο να γίνεται εναλλαγή μεταξύ παθητικών και πιο ενεργητικών δραστηριοτήτων, μεταξύ δραστηριοτήτων με έμφαση στην πνευματική και σωματική προσπάθεια, μεταξύ ατομικών δραστηριοτήτων και αυτών που συμμετέχει όλη η οικογένεια, μεταξύ δραστηριοτήτων που

απαιτούν ησυχία και αυτών που παράγουν θόρυβο, ιδιαίτερα όταν υπάρχουν στο σπίτι μεγαλύτερα παιδιά που χρειάζονται ησυχία για μελέτη κ. ά.

- Η πιθανή προετοιμασία που χρειάζεται από εσάς για τις δραστηριότητες όπως η διαθεσιμότητα και προετοιμασία υλικών, η κατάλληλη διαμόρφωση του χώρου κ. ά.
- Ο χρόνος που χρειάζεται να διαθέσετε εσείς για να στηρίξετε την ολοκλήρωση της κάθε δράσης

Το οικογενειακό οπτικοποιημένο πρόγραμμα είναι φτιαγμένο για να το βλέπουν όλοι όσοι συμμετέχουν σε αυτό. Βοηθά τα παιδιά και όλους στην οικογένεια να προσαρμοστούν καλύτερα τις νέες συνθήκες, διευκολύνει στη μείωση του άγχους γιατί γνωρίζουν όλοι τι έχουν να κάνουν όχι μόνο τη συγκεκριμένη μέρα αλλά και τις επόμενες μέρες μέσα στην εβδομάδα.

Η ύπαρξη προγράμματος δίνει σε εσάς τους γονείς τη δυνατότητα να προσαρμόσετε το ημερήσιο ή εβδομαδιαίο χρόνο της οικογένειας στις διαφορετικές ανάγκες του κάθε μέλους. Αν έχετε παιδί ή παιδιά που ανήκουν σε εκπαιδευτική δομή που παρέχει τηλεκπαίδευση τότε ο βασικός καθημερινός χρόνος του ημερήσιου προγράμματος διατίθεται σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες που αφορούν το αναλυτικό πρόγραμμα. Εάν εντάξετε και τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας στο πρόγραμμα, έχετε τα οφέλη της ισορροπημένης κατανομής του χρόνου μεταξύ σχολικών δραστηριοτήτων και δραστηριοτήτων ψυχαγωγίας και ελεύθερης έκφρασης, μεταξύ των δομημένων δραστηριοτήτων και αυτών της ελεύθερης επιλογής, μεταξύ κινητικών και στατικών δραστηριοτήτων, μεταξύ ψηφιακών δραστηριοτήτων και αυτών που απαιτούν άλλου είδους σωματική δραστηριότητα κ.λπ. Επιπρόσθετα, το πρόγραμμα σας βοηθάει να μοιράζεστε όλοι μαζί αρμοδιότητες της καθημερινής ρουτίνας, όπως η προετοιμασία του φαγητού, το καθάρισμα του σπιτιού κ. λ .π.

Για τη διαμόρφωση του προγράμματος είναι σημαντικό να αποφασίζουν από κοινού όλοι όσοι συμμετέχουν σε αυτό. Είναι χρήσιμο να υπάρχει ελαστικότητα στην τήρησή του ανάλογα με την προσωπικότητα και τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού μιας και να είναι φτιαγμένο για να καλύπτει ποικίλες ανάγκες. Ακούστε προσεκτικά το παιδί σας όταν εκφράζει τις επιθυμίες του, σεβαστείτε το όταν δείχνει κουρασμένο ή όταν θέλει να σταματήσει μία δραστηριότητα για να συζητήσει μαζί σας, λάβετε υπόψη τις δικές του ιδέες γ' αυτά που θέλει να κάνει και κάνετε και τις δικές σας προτάσεις.

Σε κάθε περίπτωση μπορείτε να αναπροσαρμόζετε το πρόγραμμα της οικογένειας ανάλογα με το πως νομίζετε ότι μπορεί να σας κάνει όλους να νοιώθετε πιο ασφαλείς και χαρούμενοι.

Μην ξεχνάτε ότι η οργάνωση του χρόνου σας με τα παιδιά γίνεται για να διευκολύνει το έργο σας, να σας κάνει να αποφύγετε δυσάρεστες καταστάσεις από την πολύωρη διαμονή στο σπίτι και προπαντός να σας βοηθήσει να βιώσετε συναισθήματα επιτυχίας και χαράς.

Παρακάτω μπορείτε να βρείτε ενδεικτικά ιδέες για κατασκευή των καρτών δραστηριοτήτων καθώς και κενά καρτελάκια για να δημιουργήσετε το δικό σας πρόγραμμα.

**ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ!**

Γιατσόγλου Χρυσοπηγή  
ΜΑ Δραματική Τέχνη στην Εκπαίδευση



**ΤΗΛΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ**



**Βλέπουμε Εκπαιδευτική Τηλεόραση**



**ΜΑΓΕΙΡΕΥΟΥΜΕ**



**ΔΟΥΛΕΙΕΣ ΤΟΥ ΣΠΙΤΙΟΥ**



**ΠΑΙΖΟΥΜΕ ΕΠΙΤΡΑΠΕΖΙΟ  
ΠΑΙΧΝΙΔΙ**



**ΧΟΡΕΥΩ**



**ΤΡΑΓΟΥΔΑΩ**



**ΠΑΙΖΩ ΚΟΥΚΛΟΘΕΑΤΡΟ**



**ΔΙΑΒΑΖΩ ΒΙΒΛΙΑ**



**ΤΡΩΩ ΦΡΟΥΤΑ**



**ΔΙΑΒΑΖΩ ΚΑΙ ΓΡΑΦΩ**



**ΠΛΕΝΩ ΤΑ ΧΕΡΙΑ**



**ΚΑΝΩ ΓΥΜΝΑΣΤΙΚΗ**



**ΠΑΙΖΩ ΡΟΛΟΥΣ**



**ΠΑΙΖΩ ΜΕ ΖΩΑΚΙ**



**ΠΑΙΖΩ**



**ΠΑΙΖΩ ΜΕ ΤΗ ΜΑΜΑ**



**ΜΙΛΑΩ ΣΤΟ ΤΗΛΕΦΩΝΟ**



**ΠΑΙΖΩ ΜΕ ΠΛΑΣΤΕΛΙΝΗ**



**ΚΑΝΩ ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ**



**ΔΙΑΒΑΖΩ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ**



**ΖΩΓΡΑΦΙΖΩ**



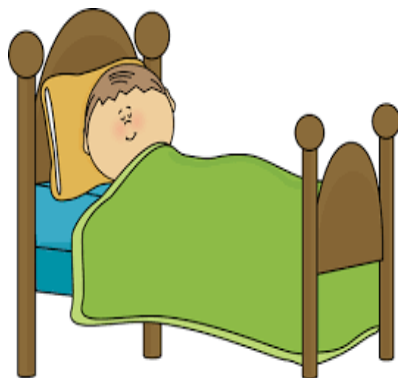
**ΣΥΜΜΑΖΕΥΩ**



**ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΓΛΥΚΟ**



**ΚΑΝΩ ΜΠΑΝΙΟ**



**ΚΟΙΜΑΜΑΙ**



**ΚΗΠΟΥΡΙΚΗ**

