

ΑΛΗΘΙΝΑ

Πα(χ)ν(ι)β(ι)α

ΟΧΙ

ΘΥΝΕΣ

2^ο ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ
2^ο ΤΜΗΜΑ
2022-2023

Στο Χολαργό ζουν τρία παιδάκια. Ο Δημήτρης που είναι έξι χρονών και έχει αδερφούλα τη Ραφαέλα που είναι τεσσάρων.



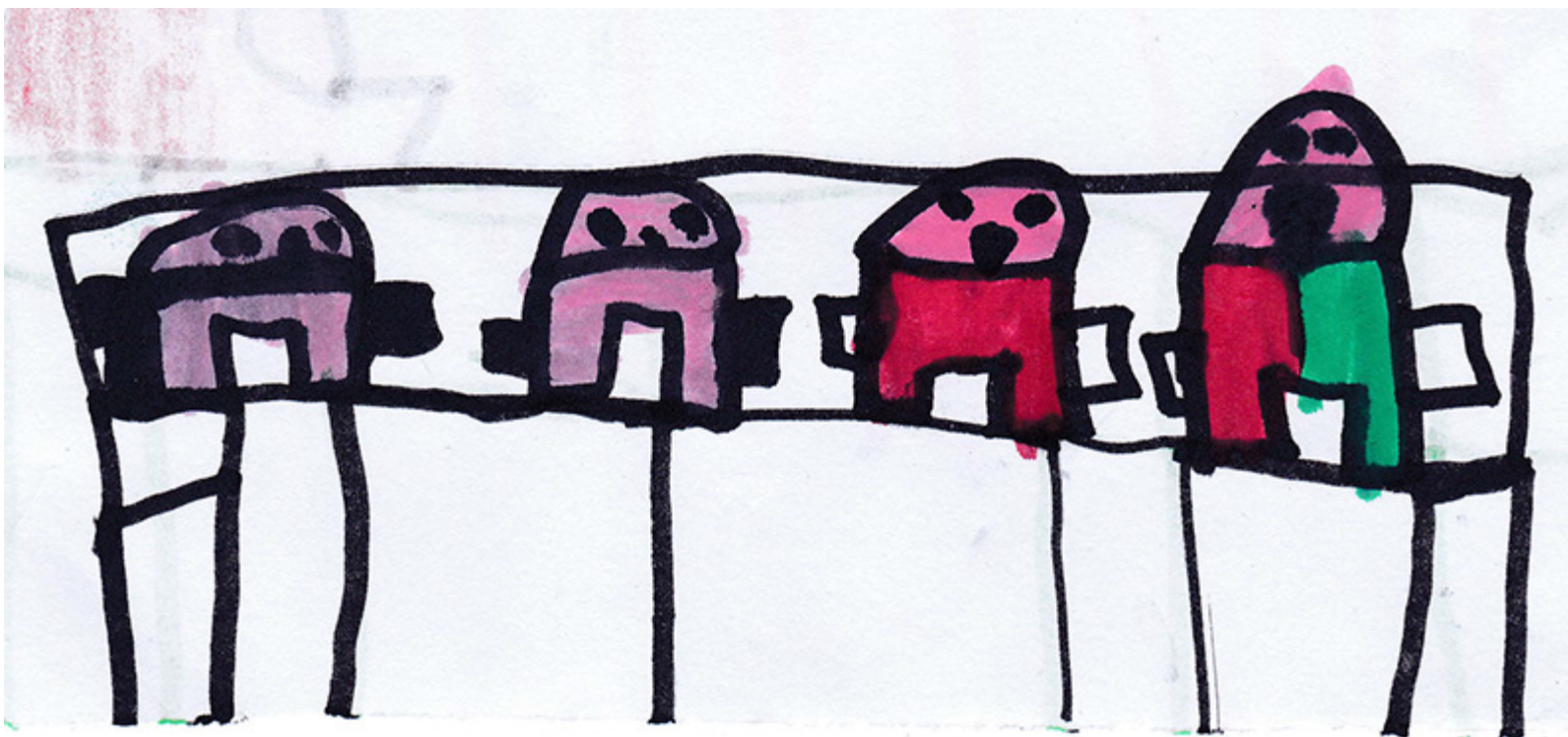
Σε ένα άλλο σπίτι μένει η Άιβι που είναι πέντε χρονών, αλλά δεν γνωρίζεται με τα δύο αδερφάκια.



Κάθε πρωί ξυπνούν και πλένουν τα δόντια τους. Αμέσως μετά παίρνουν το κινητό ή το τάμπλετ της μαμάς ή του μπαμπά και παίζουν με αυτό.



Την ίδια στιγμή στο δωμάτιο της Άιβι βρίσκονται τα μουσικά της όργανα. Μία μαράκα, ένα τύμπανο και ένα ντέφι. Η Άιβι δεν παίζει πια μαζί τους.



Ο Δημήτρης έχει ένα ποδοσφαιράκι που του πήραν δώρο στα γενέθλιά του. Είναι κι αυτό ξεχασμένο στο δωμάτιό του.



Η Ραφαέλα έχει ένα σωρό κούκλες με όμορφα μαλλιά και ρούχα που κανένας δεν τις παίζει πια.

Μια μέρα, ο μπαμπάς του Δημήτρη του λέει:

- Επιτέλους Δημήτρη! Άφησε πια αυτό το τάμπλετ από τα χέρια σου!
- Όχι μπαμπά! Παίζω ένα παιχνίδι τώρα!
- Ναι αλλά έχει περάσει πολλή ώρα που παίζεις με το παιχνίδι και έχουν κοκκινίσει τα μάτια σου!
- Άσε με μπαμπά! Παίζω σου λέω!
- Γιατί δεν παίζεις με το ποδοσφαιράκι σου;
- Γιατί θέλω αυτό!
- Μήπως να δώσουμε το ποδοσφαιράκι σου σε ένα άλλο παιδάκι;





Ο Δημήτρης τσιρίζει.

Την ίδια στιγμή, η Άιβι βλέπει βιντεάκια στο κινητό της μαμάς της.

Η μαμά της θέλει το τηλέφωνο και της το ζητά αλλά η Άιβι δεν το δίνει.

Η μαμά της της λέει:

- Δεν σου ξαναδίνω το τηλέφωνό μου γιατί μετά το θέλεις ξανά και ξανά και όλο για πιο πολύ.

Η Άιβι δεν απαντά γιατί βλέπει ένα βιντεάκι.

Η μαμά της λέει τώρα:

- Φέρε το κινητό γιατί θα στο πάρω με το ζόρι! Το χρειάζομαι!

Η Άιβι κλαίει. Με κλάματα φωνάζει:

- Δεν με πάτε επιτέλους στην παιδική χαρά να παίξω με κανένα παιδάκι;





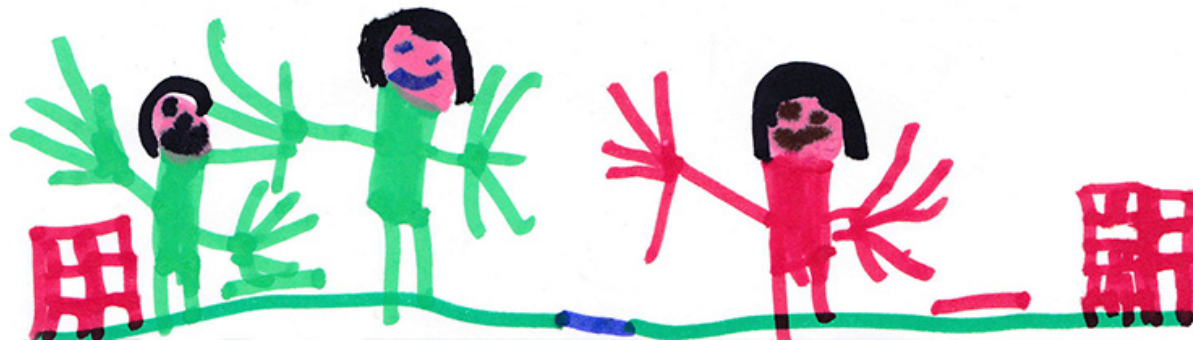
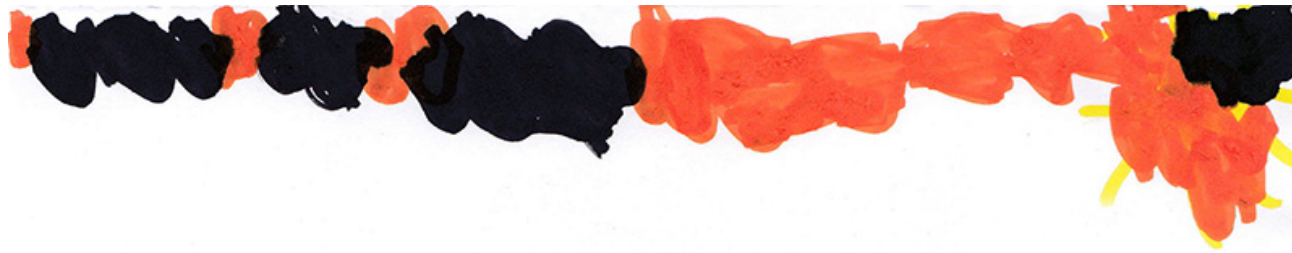
Εκείνη την ώρα ο μπαμπάς του Δημήτρη και της Ραφαέλας τους πάει βόλτα στην παιδική χαρά στην πλατεία Κύπρου.



Ανεβαίνουν στο σπιτάκι με την τσουλήθρα και εκεί γνωρίζουν την Άιβι.



Μετά πάνε στις κούνιες και μετά παίζουν μαζί μπάλα.

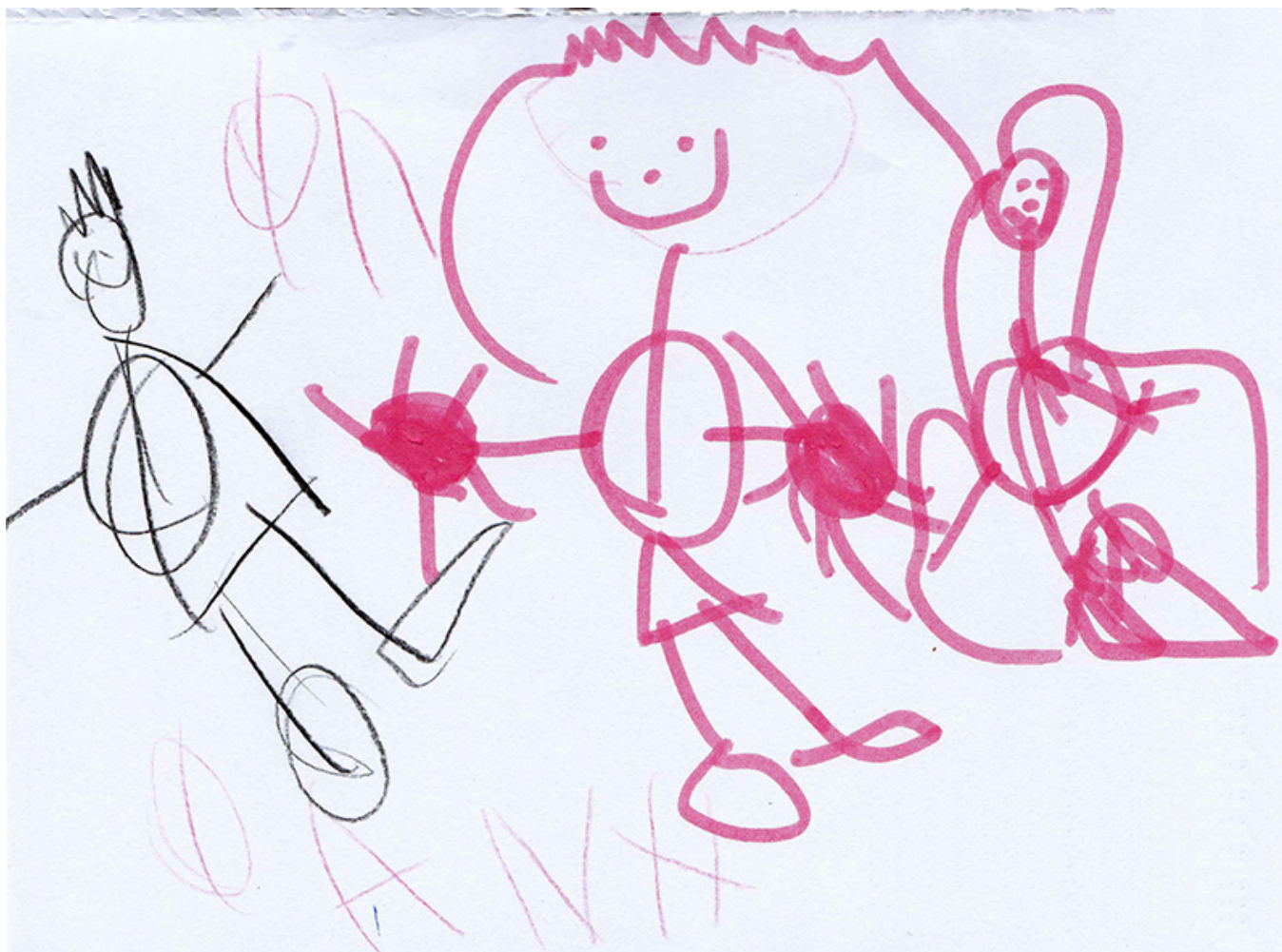


Ο Δημήτρης, η Ραφαέλα και η Άιβι παίζουν πολύ ωραία μαζί. Θέλουν να ξανασυναντηθούν.

- Την άλλη φορά να πάμε στο δάσος, λέει η Ραφαέλα.



- Τέλεια ιδέα! Να σκαρφαλώσουμε στα δέντρα!
- Και να παίξουμε με τα χρώματα και τα κουκουνάρια!
- Κι αν βρέχει; Ρωτάει η Άιβι. Τι να κάνουμε;



- Να ζωγραφίσουμε! Λέει ο Δημήτρης.

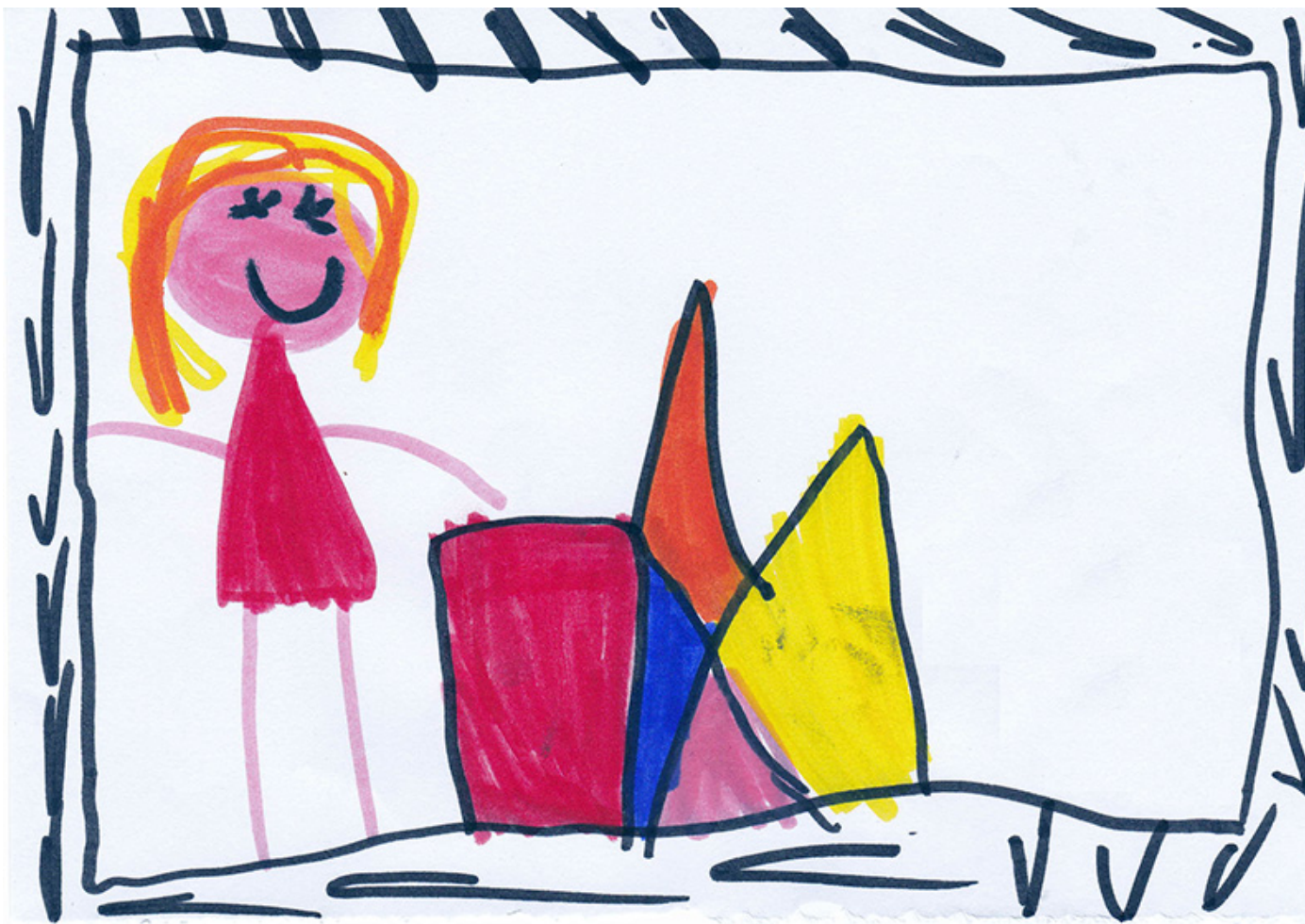


- Ή να παίξουμε με τα playmobil λέει η Ραφαέλα. Να έρθεις στο σπίτι μας να παίξουμε οικογένεια!



- Να πάμε και στο πλανητάριο!

- Ναι, ναι!



-Να παίζουμε με αληθινά παιδιά και αληθινά παιχνίδια και όχι ψεύτικα που πονάνε και τα μάτια!



Το βιβλίο αυτό, δημιουργήθηκε από του μαθητές του 2^{ου} τμήματος του 2^{ου} Νηπιαγωγείου Χολαργού 2022-2023. Κουβεντιάσαμε στην τάξη για τη ζωή με τις οθόνες, το παιχνίδι με άλλα παιδιά και με φυσικά παιχνίδια. Παράλληλα, στα πλαίσια της βιωματικής μάθησης, έγιναν παιχνίδια ρόλων και αυτοσχεδιασμοί. Κατόπιν, τα παιδιά ανέλαβαν με χαρά την εικονογράφηση του βιβλίου τους.

Οι μικροί συγγραφείς/εικονογράφοι είναι οι: Αγγελική Μ., Άγγελος Δ., Αλέξανδρος Κ., Αναστασία Κ., Αναστασία Π., Βασιλική Π., Βλάσης Χ., Γιώργος Γ., Ερωφίλη Λ., Ίρις Χ., Ιφιγένεια Μ., Κατερίνα Α., Κατερίνα Γ., Κωνσταντίνος Α., Κωνσταντίνος Τ., Νίκος Μ., Σεβαστή Κ., Τζούλη Χ., Φανή Κ., Φίλιππος Δ.

Οι εκπαιδευτικοί: Μαρία Παφίλη και Μαριέττα Τσιτσιμελή

Δρ. ΙΛΙΑ Ν. ΘΕΟΤΟΚΑ

ΚΛΙΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ · ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ
Ψυχιατρική Κλινική Πανεπιστημίου Αθηνών
Αιγινήτειο Νοσοκομείο

Το **διαδίκτυο** έχει μπει συστηματικά στη ζωή των παιδιών και είναι σίγουρο ότι, όχι μόνο θα παραμείνει, αλλά και θα ενταθεί η χρήση του στο μέλλον.

Πώς να διαχειριστούν οι γονείς αυτήν την μεγάλη αλλαγή στη ζωή των παιδιών, αλλά και στη ζωή της οικογένειας;



Είναι πολύ σημαντικό το πως θα μιλήσουν οι γονείς.

Καταρχήν, θα πρέπει να **συζητήσουμε με τα παιδιά** τις ώρες που πρέπει να βρίσκονται σε οθόνη (τάμπλετ, τηλεόραση, κινητό) και να ορίσουμε συγκεκριμένο χρόνο που θα χρησιμοποιεί το παιδί την οθόνη και μέσα στην εβδομάδα και το Σαββατοκύριακο. Αυτή η συζήτηση θα πρέπει να γίνει, **όχι την ώρα που το παιδί είναι στην οθόνη**, αλλά σε μια ουδέτερη ώρα (όταν θα πάμε μια βόλτα, όταν βγούμε για φαγητό) και να κάνουμε μια συμφωνία με τα παιδιά, στέλνοντας το μήνυμα ότι αυτή η συμφωνία θα τηρηθεί οπωσδήποτε. Πρέπει, βέβαια **ΕΜΕΙΣ να είμαστε οι πρώτοι που θα την τηρήσουμε.**

- Βάλτε τα παιδιά να τρέχουν, να σκαρφαλώνουν, να χοροπηδάνε να είναι σωματικά ενεργά και δραστήρια, να είναι σε επαφή με τη φύση και τα ζώα. Βρείτε τους χρόνο να είναι δημιουργικά, να χρησιμοποιούν την φαντασία τους μέσα από το παιχνίδι.
- Ψάξτε κάποιες εφαρμογές που είναι εκπαιδευτικές για την ηλικία τους και αλληλοεπιδράστε μαζί τους, συζητώντας αυτό που βλέπουν.
- Απαγορεύετε τα κινητά την ώρα του φαγητού και λίγο πριν τον ύπνο. Κάνετε το ίδιο και με τον εαυτό σας.
- Ωθήστε το παιδί να παίζει με τα παιχνίδια του, να τα φτιάχνει, να τα χαλάει, να τα ζει... Το παιχνίδι είναι μάθηση, δημιουργία, εφευρετικότητα. Μέσα από το παιχνίδι, το παιδί μαθαίνει, αλλά μαθαίνουμε κι εμείς γι' αυτό, κατανοούμε πλευρές της προσωπικότητάς του, κατανοούμε τι το απασχολεί και το προβληματίζει.
- Ενθαρρύνετε το παιδί να έχει ενδιαφέροντα και χόμπι **ΕΝΤΟΣ** και **ΕΚΤΟΣ** σχολείου. Βοηθήστε το να βρει δραστηριότητες, στις οποίες έχει κάποια κλίση, ή απλά του αρέσουν και μέσα από αυτές νιώθει αποδοχή, ασφάλεια, ικανοποίηση, αυτοπεποίθηση.
- Ενισχύστε την κοινωνικότητά του (**ΟΤΑΝ ΕΧΕΙΣ ΦΙΛΟΥΣ ΕΧΕΙΣ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΕΙΚΟΝΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ**), φέρνοντας φίλους του στο σπίτι και ωθώντας το να περνά χρόνο με συμμαθητές και φίλους. Είναι κάτι που οι γονείς πρέπει να το οργανώσουν με τους γονείς των άλλων παιδιών. Απαιτεί βέβαια χρόνο και ενασχόληση από την πλευρά τους, προκειμένου να το πετύχουν. Συχνά, αγνοείται η ανάπτυξη της κοινωνικότητας, λόγω έλλειψης χρόνου, είναι όμως κάτι που είναι πολύ σημαντικό.

- Ενισχύστε την προσωπικότητά του, τονίζοντας τα δυνατά του σημεία, διαχειριστείτε την ντροπαλότητα και την εσωστρέφεια του, γιατί ας μην ξεχνάμε ότι, κάποια από τα παιδιά που καταφεύγουν και εξαρτώνται τελικά από το διαδίκτυο είναι συχνά ντροπαλά, εσωστρεφή, με χαμηλή αυτοεκτίμηση.
- Χρειάζεται επίσης να μάθουμε στα παιδιά πώς να αναπτύσσουν την κρίση τους.

Γονείς, κρατήστε ένα ανοιχτό κανάλι επικοινωνίας με τα παιδιά. Πείτε τους ότι είστε «εδώ» για να ακούσετε τα πάντα, από τα πιο ασήμαντα μέχρι τα πιο σημαντικά, από τα πιο συνηθισμένα μέχρι τα πιο ακραία.

Αλλά όταν λέμε να ακούτε, εννοούμε να ακούτε ενεργητικά, γιατί συχνά ακούμε, έχοντας στο μυαλό μας αυτό που θέλουμε απλά να πούμε και τότε δεν ακούμε ενεργητικά.



Σύντομες οδηγίες για το διαδικτυακό εκφοβισμό και τη διαδικτυακή παρενόχληση:

- Να επαναλαμβάνετε συχνά στα παιδιά ότι δεν είναι ασφαλές να δίνουμε προσωπικές πληροφορίες σε ανθρώπους που δεν γνωρίζουμε καλά, ακόμα και αν είναι συνομήλικοί τους και να ενθαρρύνετε την συζήτηση μαζί τους (κάποιος σ' έκανε να νιώσεις άβολα ή να ανησυχήσεις;), εξηγώντας πώς μπορούν να αμυνθούν.
- Τα παιδιά πρέπει να μάθουν ότι είναι ευάλωτα σε ακατάλληλα άτομα, ακόμα και αν νιώθουν ανίκητα.
- Χρειάζεται να τους δώσουμε έτοιμες "ατάκες", προκειμένου να αποκρούουν πράξεις και κουβέντες ακατάλληλων ατόμων και να μάθουν τι να κάνουν και σε ποιόν να μιλήσουν, όταν τους πλησιάσει κάποιος online. Δεν είναι ποτέ καλή ιδέα να γνωρίσουν ένα άτομο που συνομιλούν.
- Ως παιδιά, πρέπει να χρησιμοποιούν το internet σε ασφαλή μέρη και με ασφαλείς κανόνες.

ΣΥΜΑΝΤΙΚΟ: Εάν όλα τα παραπάνω δε λειτουργήσουν και δείτε ότι το παιδί παραμελεί βασικές δραστηριότητες της καθημερινότητας (σχολείο, ύπνος διατροφή, χόμπι, σπορ, κοινωνικές δραστηριότητες), μη διστάσετε **να μιλήσετε σε ψυχολόγο.**

Ακόμα και **1-2 συνεδρίες** μπορεί να είναι πολύ διαφωτιστικές και να σας οδηγήσουν σε λύσεις. Χρησιμοποιείστε τον ψυχολόγο εσείς και τα παιδιά σας σαν σημείο αναφοράς στη ζωή σας.

Ναταλία Κανελλοπούλου

Νηπιαγωγός

Διευθύντρια 2ου Ν/Γ Χολαργού

MA in Education

Σύμφωνα με πρόσφατη Φινλανδική επιστημονική έρευνα τα παιδιά προσχολικής ηλικίας που χρησιμοποιούν συχνά ηλεκτρονικές συσκευές με οθόνες, όπως κινητά τηλέφωνα, τάμπλετ, παιχνιδοκονσόλες κ.λπ. έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν προβλήματα συμπεριφοράς αλλά και θέματα συναισθηματικής φύσεως.

Ανάμεσα στα συχνότερα προβλήματα που παρατηρούνται στα παιδιά ηλικίας πέντε ετών είναι η υπερκινητικότητα, η διάσπαση της προσοχής, η αδυναμία συγκέντρωσης αλλά και η δυσκολία σύναψης φιλικών σχέσεων με παιδιά αντίστοιχης ηλικίας.

Είναι αξιοθαύμαστο το ποσό εύκολα και γρήγορα ένα παιδί απορροφάται από μια οθόνη. Τα ερεθίσματα είναι τόσο έντονα και σαγηνευτικά που το καθηλώνουν και, πρόσκαιρα, το καθιστούν "ήσυχο" και "βολικό" για κάθε γονιό ή φροντιστή του σε αντιδιαστολή με τη φυσική του τάση για εξερεύνηση και την "αναστάτωση" που ίσως επιφέρει (π.χ. ακαταστασία σπιτιού, απανωτές ερωτήσεις, κτλ) και έκφραση (π.χ. φασαρία, ακόμη περισσότερη ακαταστασία, κτλ).

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) στην σύγχρονη κοινωνία δεν αφήνει περιθώρια. Ορίζει ρητά ότι τα παιδιά ηλικίας 5 χρόνων χρειάζονται περισσότερη σωματική άσκηση - ιδανικότερα στη φύση- λιγότερη καθιστική ζωή, επαρκή και ποιοτικό ύπνο, ώστε να αποκτήσουν σωστές συνήθειες, σωματική και συναισθηματική υγεία και να μειώσουν τις πιθανότητες εμφάνισης παιδικής παχυσαρκίας που συνδέεται άμεσα με ασθένειες στην ενήλικη ζωή.

Στην προσχολική εκπαίδευση προσπαθούμε καθημερινά, με αγάπη, υπομονή και πολλαπλούς τρόπους, να φέρουμε τα παιδιά σε επαφή με ερεθίσματα που θα διεγείρουν την έμφυτη περιέργειά τους, ώστε με αποτελεσματικό τρόπο να κατακτήσουν βιωματικά αυτό που λέγεται μάθηση/γνώση, αλλά και να ανακαλύψουν πιθανές κλήσεις τους και μορφές έκφρασής τους.



Ξέρετε, τα παιδιά μπορούν να απασχοληθούν μόνα τους, με άλλα παιδιά ή μαζί σας, έχοντας λίγες μπογιές και χαρτί, εικονογραφημένα βιβλία ή παιχνίδια/ αντικείμενα απλά που θα χρησιμοποιήσουν για να πλάσουν τα δικά τους παιχνίδια φαντασίας. Εμπιστευτείτε τα παιδιά σας, δώστε τους το χώρο και το χρόνο που χρειάζονται πριν βιαστείτε να τα απομονώσετε από τον τόσο πλούσιο σε ερεθίσματα κόσμο της ηλικίας τους.

Ας αφιερώσουμε **ποιοτικό** και **δημιουργικό** χρόνο στα παιδιά μας, ας είμαστε **«δίπλα»** τους ουσιαστικά, να τους μιλάμε, να τους εξηγούμε και να απαντάμε τα αμέτρητα «γιατί» που έχουν καθημερινά. Όσο κουρασμένοι και αν είμαστε από την δύσκολη καθημερινότητά μας, ας παίξουμε έστω και 15' δημιουργικό παιχνίδι με τα παιδιά μας, ας τα ρωτήσουμε πώς πέρασαν την ημέρα τους, ποια είναι τα «νέα» τους, ας διαβάσουμε μαζί μια ιστορία και αν καταφέρουμε, ας προσπαθήσουμε, όσο κουρασμένοι και αν είμαστε, να την δραματοποιήσουμε μαζί τους.



Και τότε θα δούμε τα παιδιά μας να είναι καθημερινά πιο χαμογελαστά αλλά και πιο χαρούμενα. Τα παιδιά θα αδημονούν καθημερινά να γυρίσουμε από τις δουλειές μας για να παίξουμε μαζί τους και δεν θα μάς περιμένουν παθητικά και κακόκεφα μπροστά στις οθόνες για να «ξεκινήσουν» ουσιαστικά την ημέρα τους μαζί μας.

Ας τους δώσουμε τη δυνατότητα να περνούν και μόνα τους καλά. Και είναι πολύ απλό να το καταφέρουμε αυτό, αρκεί να ακούσουμε τα ίδια τα παιδιά αυτής της ηλικίας από το βιβλίο μας **«Αληθινά Παιχνίδια, Όχι**

Οθόνες», τον Δημήτρη, την Ραφαέλα και την Άιβι που αυτό που θέλουν μόνο δεν είναι τίποτα άλλο από το:

- Να παίζουν στην παιδική χαρά
- Να πάνε στο Δάσος
- Να παίξουν με τα χώματα και τα κουκουνάρια
- Να ζωγραφίσουν
- Να παίξουν οικογένεια στο σπίτι
- Να πάνε όλοι μαζί στο Πλανητάριο
- Να παίξουν με **«Αληθινά παιχνίδια»** και όχι **«Ψεύτικα»**, όχι με αυτά που **«πονάνε τα μάτια»**...

Να είναι ΠΑΙΔΙΑ!

Η τεχνολογία θα βρίσκεται εκεί και θα περιμένει πάντα για να λειτουργήσει βοηθητικά στη ζωή με ποικίλους τρόπους. Η παιδική ηλικία όμως είναι μια και σύντομη. Ας τη ζήσουν τα παιδιά μας τώρα και ας κρατήσουν στις αναμνήσεις τους αληθινά παιχνίδια με αληθινά παιδιά, αισθήσεις, συναισθήματα και ό,τι άλλο μπορεί να συνθέσει αργότερα τις βάσεις ενός υγιούς και συγκροτημένου ενήλικα.

Συγχαρητήρια στους μαθητές και τις μαθήτριές μας που μάς έκαναν και εκείνοι μάθημα με τον τρόπο τους, με το βιβλίο τους, τονίζοντας πώς το μόνο που θέλουν στην ηλικία των 5 χρόνων:

είναι να παίζουν **«ΑΛΗΘΙΝΑ»!**

Ας τα βοηθήσουμε.

2° ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΧΟΛΑΡΓΟΥ
2° ΤΜΗΜΑ
2022-2023