

# Κορονοϊός: 10 προτάσεις για να περάσετε δημιουργικά τον χρόνο σας στο σπίτι με τα παιδιά σας.



Δραστηριότητες με παιδιά στο σπίτι.

**Όσο #ΜένουμεΣπίτι, λόγω κορονοϊού, είναι ευκαιρία να κάνουμε πράγματα με τα παιδιά μας που συνήθως δεν προλαβαίνουμε λόγω υποχρεώσεων. Παζλ, μεταμφιέσεις και παιχνίδια, έχουν την τιμητική τους!**

Ο κορονοϊός **Covid-19** έχει χαρακτηριστεί και επίσημα από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας ως πανδημία, με την Ελλάδα να μετρά ήδη εκατοντάδες επιβεβαιωμένα κρούσματα. Η κατάσταση στη χώρα μας είναι κρίσιμη και η κυβέρνηση ανακοινώνει καθημερινά νέα μέτρα, τα οποία έχουν σαν στόχο τον περιορισμό της εξάπλωσης του **νέου κορονοϊού**.

ADVERTISING

Ένα από τα πρώτα δραστικά μέτρα της κυβέρνησης ήταν το κλείσιμο των παιδικών σταθμών, των σχολείων όλων των βαθμίδων, των φροντιστηρίων και φυσικά των παιδότοπων. Γιατί δόθηκε εξαρχής έμφαση στα παιδιά; Γιατί σύμφωνα με τους ερευνητές τα παιδιά μπορεί να νοσούν και να μην παρουσιάζουν κανένα απολύτως σύμπτωμα του ιού. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μεταδίδουν τον ιό στους γονείς και στους παππούδες τους, οι οποίοι μάλιστα ανήκουν και στις ευπαθείς ομάδες, λόγω ηλικίας ή επικείμενων προβλημάτων υγείας τους.

Είναι πολύ σημαντικό, λοιπόν, να κατανοήσουμε όλοι τη σημαντικότητα του «Μένουμε Σπίτι» και όχι απλά μένουμε σπίτι, αλλά μένουμε μακριά και από τις ευπαθείς ομάδες. Θα πρέπει οι γονείς να σταματήσουν να αφήνουν τα παιδιά τους στους παππούδες και να παραμείνουν στο σπίτι μαζί τους. Οι βόλτες, οι άσκοπες μετακινήσεις και φυσικά οι συναθροίσεις θα πρέπει να σταματήσουν. Μόνο έτσι θα έχουν, άλλωστε, νόημα τα μέτρα που ήδη έχουν παρθεί και μόνο έτσι θα καταφέρουμε να μειώσουμε τα κρούσματα και να μην ακολουθήσουμε την πορεία της Ιταλίας.

Μείνετε, λοιπόν, σπίτι και εκμεταλλευτείτε αυτή την περίοδο για να έρθετε πιο κοντά με τα παιδιά σας, **περνώντας μαζί τους δημιουργικό χρόνο**. Κι επειδή κατανοούμε πως δεν είναι και εύκολη υπόθεση να πείσετε τα παιδιά μικρής ηλικίας να μην γκρινιάζουν και να αποδεχτούν το γεγονός ότι θα πρέπει για ένα αρκετά μεγάλο διάστημα να παραμείνετε όλοι έγκλειστοι, εμείς είμαστε εδώ για να βοηθήσουμε την κατάσταση.

Αν έχετε ξεμείνει από ιδέες για το πώς μπορείτε να απασχολήσετε τα παιδιά σας, όσο **#μένετεσπίτι**, μπορείτε να δοκιμάσετε τις παρακάτω 10 δραστηριότητες που σας συγκεντρώσαμε:

## 1. Το δικό τους παραμύθι

Αν έχετε βαρεθεί να διαβάζετε παραμύθια, τότε παροτρύνετε τα παιδιά σας να δημιουργήσουν τα δικά τους. Φροντίστε να οξύνετε τη φαντασία τους, προκαλώντας τα να δημιουργήσουν το δικό τους παραμύθι ζωγραφίζοντας. Δώστε τους ένα μπλοκ ζωγραφικής και πρότεινέ τους να επιλέξουν ένα αγαπημένο τους θέμα, γύρω από το οποίο θα χτίσουν τη δική τους ιστορία. Κάθε σελίδα, μία ζωγραφιά που έχει κάτι να πει. Ζητήστε τους στο τέλος να σας το δείξουν σελίδα-σελίδα και φυσικά να σας το αφηγηθούν με τον δικό τους μοναδικό τρόπο. Κάντε τους ερωτήσεις και αφήστε τα να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις τους.

## 2. Μαγειρέψτε παρέα

Φτιάξτε παρέα το μεσημεριανό φαγητό σας. Αφήστε τα παιδιά σας να πλύνουν τα λαχανικά δείχνοντάς τους φυσικά πώς να τα πλένουν σχολαστικά. Όσο μαγειρεύετε μην ξεχνάτε να τους εξηγείτε βήμα-βήμα τη διαδικασία. Κακά τα ψέματα, θα χαρούν ακόμα περισσότερο αν φτιάξετε μαζί κουλουράκια και τα αφήσετε να παίξουν με τη ζύμη. Δώστε τους το ελεύθερο να φτιάξουν τα δικά τους σχέδια και ψήστε τα μαζί με τα δικά σας. Θα χαρούν πολύ (και θα απολαύσουν τις δικές τους δημιουργίες).

## 3. Φτιάξτε τη δική σας πράσινη γωνιά

Μεταμορφώστε παρέα με τα παιδιά σας το μπαλκόνι σας σε έναν υπέροχο, μικρό κήπο. Προμηθευτείτε από ένα φυτώριο λουλούδια και δεντράκια και γίνετε εσείς οι κηπουροί. Φυτέψτε τα σε χρωματιστές γλάστρες και διακοσμήστε με αυτές το μπαλκόνι χαρίζοντάς του ζωή. Στη συνέχεια εξηγήστε στα παιδιά σας πώς περιποιούμαστε το κάθε φυτό. Τέλος, συμφωνήστε πως κάθε μέλος της οικογένειας θα πρέπει να φροντίζει το δικό του φυτό και θα είναι υπεύθυνο για αυτό. Καθημερινά θα πρέπει να περνάτε λίγο χρόνο στην πράσινη γωνιά σας.

## 4. Γυμναστείτε

Σίγουρα τα παιδιά σας θα ακολουθούσαν κάποιο χόμπι, (π.χ τένις, μπάσκετ, ποδόσφαιρο, βόλεϊ) πριν την καραντίνα. Τι σημαίνει αυτό; ότι διοχέτευαν την ενέργειά τους εκεί και φυσικά ότι γυμναζόντουσαν. Ακριβώς επειδή πια είναι δύσκολο να συνεχίσουν αυτές τις συνήθειές τους (εκτός αν έχετε χώρο στην αυλή), φροντίστε να γυμναστείτε όλοι μαζί μέσα στο σπίτι. Τρέξτε, κάνετε yoga, pilates ή ακολουθήστε όλοι μαζί κάποιο από τα δεκάδες workouts που θα βρείτε στο YouTube. Η μουσική δυνατά και είσαστε έτοιμοι. Η άσκηση θα βελτιώσει τη διάθεσή σας και θα σας βοηθήσει να μειώσετε τα επίπεδα άγχους σας.

## **5. Ώρα για παλιά videos**

Βρείτε παλιά οικογενειακά σας videos (με τους γονείς, τους φίλους, τον σύντροφό σας) και παρακολουθήστε τα παρέα με τα παιδιά σας. Αφηγηθείτε τους ιστορίες του παρελθόντος και δείξτε τους πως θέλετε να γνωρίζουν βασικές στιγμές της ζωής σας. Θα τους κρατήσετε το ενδιαφέρον ζωντανό και φυσικά θα σας γνωρίσουν ακόμα περισσότερο. Την επόμενη μέρα μπορείτε να τους δείξετε δικά τους videos από τα πρώτα χρόνια της ζωής τους και να τους θυμίσετε ωραίες, οικογενειακές σας στιγμές.

## **6. Παζλ, σταθερή αξία**

Παραδοσιακή, οικονομική δραστηριότητα η οποία μάλιστα απαιτεί και αρκετό χρόνο για να ολοκληρωθεί. Το παζλ αποτελεί την ιδανική δραστηριότητα για παιδιά κάθε ηλικίας, μιας και σύμφωνα με έρευνες βελτιώνουν τη μνήμη, αναπτύσσουν την κριτική σκέψη και την επίλυση προβλημάτων, βελτιώνουν τον οπτικοκινητικό συντονισμό και ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την υπομονή των παιδιών. Πάρτε θέση δίπλα στα παιδιά σας και ξεκινήστε να συνδέετε τα κομμάτια του παζλ μαζί.

## **7. Ο ηθοποιός που κρύβετε μέσα σας**

Αφηγηθείτε τους ένα από τα αγαπημένα τους παραμύθια και στη συνέχεια επιλέξτε τον ρόλο που επιθυμεί κάθε μέλος της οικογένειας, ώστε να παίξετε το δικό σας θεατρικό παιχνίδι. Οι πρωταγωνιστές θα είσατε εσείς. Μπορείτε φυσικά να αλλάξετε και τους ρόλους μεταξύ σας για να γίνει πιο διασκεδαστικό το παιχνίδι. Φροντίστε να το τραβήξετε σε βίντεο για να το παρακολουθήσετε μετά όλοι μαζί και να διασκεδάσετε σχολιάζοντας τις υποκριτικές σας ικανότητες.



Δραστηριότητες με παιδιά στο σπίτι

## 8. Παίζοντας με τις λέξεις

Ανάλογα με την ηλικία των παιδιών σας, θα παίξετε και το αντίστοιχο παιχνίδι λέξεων. Αν είναι προσχολικής ηλικίας, δείξτε τους εικόνες, ζητήστε τους να σας πουν το όνομα του ζώου/αντικειμένου που απεικονίζεται και έπειτα να σας βρουν 5 λέξεις που να ξεκινούν από το ίδιο γράμμα. Αν πάλι πηγαίνουν στο δημοτικό, μπορείτε να παίξετε κρεμάλα, όνομα-ζώο-φυτό-πράγμα ή να λύσετε παρέα σταυρόλεξα. Η εξάσκηση με τις λέξεις είναι ο στόχος σας σε κάθε περίπτωση.

## 9. Ώρα για μεταμόρφωση

Εσείς μπορεί να σιχαίνεστε τις Απόκριες (ή μπορεί και όχι), όμως τα μικρά παιδιά σίγουρα τις λατρεύουν, μιας και τότε τους δίνεται η ευκαιρία να μεταμορφωθούν όπως εκείνα επιθυμούν. Δώστε τους, λοιπόν, αυτή την ευκαιρία μέσα στο σπίτι και θα δείτε πως θα το εκτιμήσουν πολύ. Βγάλτε από την αποθήκη, τα συρτάρια και τις ντουλάπες ρούχα και αξεσουάρ που δεν φοράτε και τοποθετήστε τα όλα σε ένα καλάθι. Ζητήστε τους να τα χαζέψουν όλα και έπειτα να δημιουργήσουν με αυτά τη δική τους στολή. Σειρά έχει η αναπαράσταση του ρόλου που επέλεξαν. Τραβήξτε βίντεο και φωτογραφίες για να χαρούν ακόμη περισσότερο.

## **10. Ταινία και συζήτηση**

Η παιδική ταινία είναι πάντα καλή ιδέα. Φτιάξτε παρέα σπιτικό ποπκορν, φορέστε άνετα ρούχα και καθίστε αγκαλιά στον καναπέ να τα απολαύσετε, αφού φυσικά έχετε πλύνει σχολαστικά τα χέρια σας. Παρακολουθήστε την ταινία και μην βαριέστε να απαντάτε σε κάθε πιθανή ερώτησή τους. Στο τέλος της ταινίας συζητήστε μαζί τους. Εσείς όταν βγαίνετε από το σινεμά δεν αναλύετε την ταινία με την παρέα σας; Κάνετε το ίδιο με τα παιδιά, μαθαίνοντάς τους έτσι να εμβαθύνουν. Ρωτήστε τα πράγματα, τονίστε τους κάποιες σκηνές που άξιζαν την προσοχή τους και ζητήστε τους να σας περιγράψουν τι τους άρεσε και τι όχι από την ταινία.