



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ  
& ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ  
Α/ΘΜΙΑΣ & Β/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ  
ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

**Κ.Ε.Σ.Υ. ΑΙΤ/ΝΙΑΣ**



*Επιμέλεια:*

*Ελευθεριάδου Σοφία, Εκπαιδευτικός ΕΑΕ*

*Κυρίτση Μαρία, Ψυχολόγος*

*Λεκατσά Αικατερίνη, Κοινωνική Λειτουργός*

**Προτάσεις για την υποστήριξη των παιδιών δημοτικής  
εκπαίδευσης εν μέσω πανδημίας COVID-19**

**Κ.Ε.Σ.Υ. Νομού Αιτωλοακαρνανίας**

Κυρίες, Κύριοι,

Αγαπητοί μας μαθητές,

Μπορούμε να πούμε ανεπιφύλακτα πως το πρώτο αγαθό στη ζωή του ανθρώπου είναι η υγεία. Γι' αυτό και επιδίωξη κάθε ανθρώπου και κύριος σκοπός πρέπει να είναι η διατήρηση και η περιφρούρησή της.

Με τα μέτρα που υλοποιούνται αυτό το χρονικό διάστημα και ιδιαίτερα με το γεγονός ότι υπαβαλλόμαστε σε «ιατ' οίκον περιορισμό», αλλά και οι πληροφορίες για την πανδημία του Κορωνοϊού Covid-19, οι οποίες μας «βομβαρδίζουν» καθημερινά, δημιουργούν ραγδαίες αλλαγές στην ζωή μας. Ο Covid-19 – ένας Κορωνοϊός που προκάλεσε παγκόσμια πανδημία, είναι στην καθημερινότητά μας. Οι επιπτώσεις του τόσο ψυχικές, κοινωνικές, υλικές, αλλά ιδιαίτερα της απώλειας της ανθρώπινης ζωής, επιβάλλουν εγρήγορση στην επιστήμη, στην πολιτεία και στην κοινωνία.

Ο καθένας έχει προσωπική ευθύνη για τη στάση που πρέπει να λάβει. Γιατί, όπως μας έχει δείξει η ιστορία, η ελληνική κουλτούρα και συμπεριφορά, η κατανόηση και η αλληλεγγύη, θα συμβάλλουν, ώστε να ξεπεραστεί η τραγική πανδημία που πλήττει όλη την ανθρωπότητα. Μας ενδιαφέρει πάνω απ' όλα ο άνθρωπος.

Το Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ. Αιτ/νίας, λαμβάνοντας υπόψη του τις εξελίξεις της πανδημίας του νέου Κορωνοϊού και τη συνεπαγόμενη ανάγκη για διεπιστημονική προσέγγιση, προχώρησε στην συγγραφή οδηγιών, οι οποίες προτείνουν τρόπους στήριξης μαθητών και γονέων.

Για την υλοποίηση του οδηγού υποστήριξης εργάστηκαν οι παρακάτω διεπιστημονικές ομάδες του Κ.Ε.Σ.Υ. Αιτ/νίας και τις ευχαριστώ θερμά.

### **Για την Προσχολική Αγωγή :**

Δέσποινα Τσαούση, υποψήφια Διδάκτωρ Νηπιαγωγός ΕΑΕ Συντονίστρια της ομάδας

Αλεξάκης Κων/νος, Ψυχολόγος

Θεοδώρα Μελίστα, Διδάκτωρ Κοινωνική Λειτουργός

**Για την Πρωτοβάθμια Εκπ/ση:**

Σοφία Ελευθεριάδου ,Δασκάλα ΕΑΕ Συντονίστρια της ομάδας

Μαρία Κυρίτση, Ψυχολόγος

Κατερίνα Λεκατσά, Κοινωνική Λειτουργός

**Για την Δευτεροβάθμια Εκπ/ση:**

Ευαγγελία Αγοραστού, Φιλολόγος ΕΑΕ Συντονίστρια της ομάδας

Όλγα Χριστογιάννη, Ψυχολόγος

Βαΐα Δεληγιάννη, Κοινωνική Λειτουργός

Ο Προϊστάμενος του Κ.Ε.Σ.Υ.

Αθανάσιος Κ. Ρισβάς

Το τελευταίο διάστημα αντιμετωπίζουμε όλοι μαζί πρωτόγνωρες καταστάσεις. Οι κοινωνίες έχουν έρθει αντιμέτωπες με μια πρωτόγνωρη κρίση, που πλήττει καταρχάς την υγεία, αλλά διαχέεται ταχύτατα σε όλα τα επίπεδα του κοινωνικού ιστού, στην εκπαίδευση, στην εργασία, στον ελεύθερο χρόνο, στις ατομικές ελευθερίες και στις προσωπικές επιλογές. **Όταν καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε πρωτόγνωρες καταστάσεις, είναι απολύτως φυσιολογικό να αισθανόμαστε άγχος για την αντιμετώπισή τους.** Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για θέματα υγείας και μάλιστα μέσα στο πλαίσιο της κοινής αντιμετώπισης μιας πανδημίας, είναι αναμενόμενο τα επίπεδα άγχους να είναι αυξημένα. Ένα από τα μεγαλύτερα θέματα που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε είναι η διαχείριση των ενδοοικογενειακών μας σχέσεων. Ο κατ' οίκον περιορισμός μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα μοναξιάς, άγχος, κατάθλιψη, καθώς επίσης και αύξηση των ενδοοικογενειακών συγκρούσεων. Τα μέλη μιας οικογένειας καλούνται να βρεθούν σε ασυνήθιστα μεγάλο χρόνο ο ένας με τον άλλον και συχνά σε περιορισμένο χώρο, ο οποίος δεν επιτρέπει να αναπτύξει ο καθένας την ιδιαιτερότητά του. Εξαιτίας όλων αυτών, οι οικογενειακές σχέσεις αποδιοργανώνονται ή κάποιες φορές οδηγούνται και σε κατάρρευση.

Οι οργανώσεις προάσπισης και προαγωγής της υγείας, με πρώτο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, έχουν ήδη προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων επιδιώκουμε την εστίασή τους στις ιδιαίτερες ανάγκες και αναπτυξιακές προκλήσεις του πληθυσμού αυτού. Συγκεκριμένα:



**• Προστατεύουμε τα παιδιά από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19. Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στη ροή των ειδήσεων των παιδιών μικρότερης ηλικίας.**



- Ωστόσο, ενημερώνουμε τα παιδιά με κατάλληλο για την ηλικία τους τρόπο σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα.

Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιλοκές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που επισυμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Χρειάζεται λοιπόν να εξηγηθούν σε απλή και κατανοητή γλώσσα σύνθετες έννοιες, αλλά κυρίως η αλληλουχία που οδηγεί στην αναγκαιότητα επιβολής μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας τους.



- Μερμινούμε για την παροχή κατάλληλων και επαρκών ερεθισμάτων και ιδιαίτερα ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το παιχνίδι. Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν τη δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα για τα παιδιά, χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.

# ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

- Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως το άγχος ή τον φόβο.

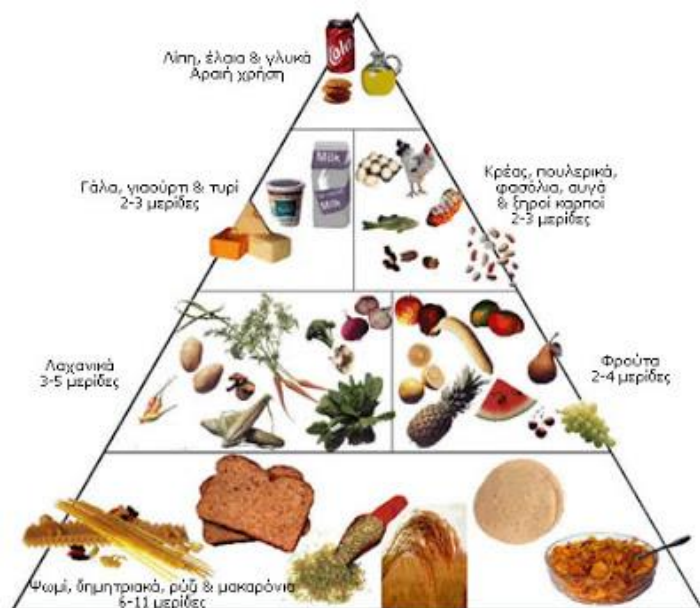


Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν τη διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον. Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.

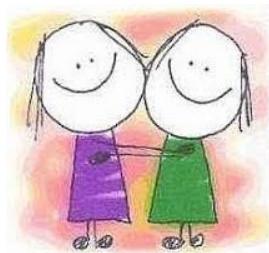
- Επιδιώκουμε τη διαμόρφωση μιας νέας καθημερινής ρουτίνας για τα παιδιά,



ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου. Για παράδειγμα η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, που διαμορφώνονται.



- Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ηλικία τους. Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού από τα παιδιά, η εξασφάλιση απευθείας έκθεσής τους για κάποια ώρα στον ήλιο και η μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση επί 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.



- Προσπαθούμε να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας που θα υποκαταστήσουν σε αυτή την φάση τη διά ζώσης επαφή, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.

- Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες εικόνες από την κοινότητα, για παράδειγμα ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε. Εμφυσούμε στα παιδιά αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.



- Εξασφαλίζουμε την παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια και τους γονείς τους, εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Αποφεύγουμε τον αποχωρισμό των παιδιών από τα πρωταρχικά πρόσωπα φροντίδας τους με κάθε τρόπο. Εάν παρόλα αυτά αυτό κριθεί απαραίτητο, εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, καθώς και τακτική επικοινωνία του παιδιού με του γονείς του, π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία του παιδιού με τον γονέα δύο φορές ημερησίως κτλ.

- **Κατά την διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά.** Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.

- Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.





- Για τα παιδιά με αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες, που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης, συστήνεται η επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού, ώστε να αναζητηθούν λύσεις συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών του παιδιού είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς.
- Προστατεύουμε την υγεία μας. Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά τον δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.

## Πιο συγκεκριμένες προτάσεις προς τους γονείς:



- Αρχικά είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας και να υπακούμε τις οδηγίες της πολιτείας και των ειδικών. Η πειθαρχία είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία της δικής μας ζωής και των σημαντικών άλλων. Τα παιδιά παρατηρούν τους ενήλικες για να καταλάβουν τι συμβαίνει σε περιόδους κρίσης και σε στρεσογόνα γεγονότα. Ακολουθούν και μιμούνται αυτά που λένε και κάνουν οι γονείς τους. Αν οι γονείς είναι πανικόβλητοι ή πολύ αγχωμένοι τα παιδιά τείνουν να νιώθουν το ίδιο.



- Μιλήστε με σαφήνεια στα παιδιά σας για το τι σημαίνει πανδημία. Δεν χρειάζεται να τα τρομοκρατήσετε αλλά είναι κάτι που θα θυμούνται. Καλό είναι με ψυχραιμία να γνωρίζουν ότι δεν βρίσκονται σε παρατεταμένες διακοπές στο σπίτι, αλλά πρέπει και εκείνα με τη σειρά τους όσο μπορούν να προσέχουν και να τηρούν ένα καθημερινό πρόγραμμα.
- Συζητάμε ανοιχτά με τα παιδιά για θέματα που τα απασχολούν, τα ενθαρρύνουμε να εκφράσουν τις ανησυχίες και τα συναισθήματά τους, απαντάμε με ειλικρίνεια σε ότι μας ρωτάνε, προσπαθούμε να τα καθησυχάσουμε. Κάνουμε διάλογο με απλό και σύντομο τρόπο, χωρίς υπερβολικές αναλύσεις και πληροφορίες. Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται άγχος, φόβο, θυμό, θλίψη, ότι είναι μια προσωρινή κατάσταση και ότι δεν είμαστε οι μόνοι που βιώνουμε αυτή την κατάσταση. Δε δίνουμε πληροφορίες ή οδηγίες για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι, δε φορτίζουμε τα παιδιά με περαιτέρω αγωνία και ανασφάλεια.
- Ρωτήστε το παιδί τι γνωρίζει και πως αισθάνεται για όλα αυτά που ακούει και μαθαίνει. Είναι σημαντικό να διαπιστώσετε ως γονείς τους φόβους των παιδιών και να τα καθησυχάσετε. Ακούστε τι έχει να σας πει, τι ξέρει ,τι φοβάται. Δώστε την κατάλληλα προσοχή όταν σας μιλάει για τους φόβους του και μη παραλείπετε να του υπενθυμίζετε τα μέτρα πρόληψης.



- Καθησυχάστε το με λογικά επιχειρήματα. Τα παιδιά χρειάζονται συγκεκριμένες πληροφορίες και οδηγίες για το τι να κάνουν τα ίδια για να διαχειριστούν την κρίση
- Μην πείτε ποτέ σε ένα μικρό παιδί «Δεν είναι τίποτα», γιατί ήδη έχει ακούσει ότι είναι «κάτι» και θέλει να ξέρει αν το ίδιο και η οικογένειά του κινδυνεύουν. Είναι προτιμότερο να πείτε «Στην οικογένειά μας τηρούμε όλους τους κανόνες υγιεινής, το σχολείο σου κάνει απολύμανση και όλο το ιατρικό προσωπικό της χώρας είναι έτοιμο και φροντίζει για την υγεία μας».



- Προστατεύουμε τα παιδιά από την πολύωρη και υπερπληροφόρηση που μπορεί να τα αναστατώσει και να αυξήσει τα επίπεδα του άγχους. Ενημερωνόμαστε μόνο από επίσημους φορείς πληροφόρησης όπως ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).
- Προσπαθούμε να μείνουμε ήρεμοι καθώς λειτουργούμε ως πρότυπα στα παιδιά μας. Αντιμετωπίζουμε με ωριμότητα την κατάσταση χωρίς να δραματοποιούμε τον κατ' οίκον περιορισμό μας. Σατιρίζουμε την καθημερινότητα και σχολιάζουμε με χιουμοριστικό τρόπο ώστε να εκτονώσουμε την ένταση.

- Αφήνουμε κατά μέρους ενδοοικογενειακές συγκρούσεις. Προσπαθούμε να είμαστε υποστηρικτικοί και να ενδυναμώνουμε ο ένας τον άλλον για να διευκολύνουμε την καθημερινότητά μας.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βρουν τρόπους να εκφράσουν τα αρνητικά συναισθήματά τους μέσα από τη ζωγραφική, το θεατρικό παιχνίδι, τη δημιουργία ενός παραμυθιού, ή ακόμη και μέσα από παιχνίδι παντομίμας, τήρηση προσωπικού ημερολογίου (να γράψουν τις σκέψεις τους και να αποτυπώσουν σε λόγο πώς αισθάνονται).
- Υπενθυμίζουμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής και ως ενήλικες παίρνουμε όλα τα μέτρα προφύλαξης. Σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών έτσι ώστε να λειτουργούμε ως πρότυπα μίμησης για τα παιδιά μας.
- Προσπαθούμε να μην παρεκκλίνουμε πολύ από την καθημερινότητά μας, όπως για παράδειγμα στον ύπνο και στη διατροφή. Φτιάχνουμε μαζί με τα παιδιά ένα καθημερινό πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες, π.χ. ψυχαγωγίας, άθλησης αλλά και δραστηριότητες εκπαιδευτικού περιεχομένου καθώς οι πολλές ώρες μέσα στο σπίτι μπορεί να οδηγήσουν σε ένα χάος ή ανία.



- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να επικοινωνούν με τους φίλους και τους συμμαθητές τους και με αγαπημένα συγγενικά πρόσωπα που δε μπορούμε αυτό το διάστημα να τα συναντήσουν (παππούδες κλπ). Προτιμήστε να μιλάτε μέσω βιντεοκλήσεων, έτσι ώστε να υπάρχει καλύτερη επαφή και επικοινωνία.



- Κάνουμε δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά μας, όλοι μαζί ως οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια και να αισθάνονται πιο ήρεμα. Κάνουμε μικρές μετακινήσεις και περιπάτους όσο μας επιτρέπουν τα μέτρα, ερχόμαστε σε επαφή με τη φύση.
- Επιτρέπουμε μεγαλύτερη εκτόνωση ενέργειας και κινητική δραστηριότητα εντός του σπιτιού. Μεγαλύτερη επιτρεπτικότητα σε «μικρές αταξίες» που μέσα από αυτές εκτονώνεται η ενέργεια των παιδιών.
- Οι γονείς παιδιών με διαγνωσμένες ιδιαιτερότητες, όπως ΔΕΠ-Υ, Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή, παρορμητική συμπεριφορά και δυσκολίες συναισθηματικού τύπου θα πρέπει να επιτρέπουν μεγαλύτερα περιθώρια εκτόνωσης της ενέργειάς τους και να ενθαρρύνουν τη σωματική άσκηση εντός και εκτός του σπιτιού. Επιπλέον, είμαστε περισσότερο επιτρεπτικοί με την ενασχόλησή τους με τα αγαπημένα τους αντικείμενα και τις στερεοτυπικές τους συμπεριφορές, γιατί έχουν βγει από τη ρουτίνα τους και την καθημερινότητά τους (για παράδειγμα επιτρέπουμε βίντεο, τηλεοπτικές σειρές, ηλεκτρονικά και άλλα παιχνίδια που τους αρέσουν και ασχολούνται μονομερώς).

**Απευθυνόμαστε σε ειδικό ψυχικής υγείας σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες ψυχικές αντιδράσεις ή συμπεριφορές που δε μπορούμε να διαχειριστούμε (όπως εκδηλώσεις άγχους, έντονους φόβους, αϋπνία, επίμονα ψυχοσωματικά συμπτώματα, εκρήξεις θυμού κλπ).**

## Ενασχόληση με δημιουργικές δραστηριότητες

Αυτές τις ημέρες καλούμαστε να τις περάσουμε στο σπίτι μαζί με την οικογένεια μας. Αντί όμως να περνάμε τον χρόνο μας μπροστά σε μία οθόνη (τηλεόρασης, κινητού, τάμπλετ ή υπολογιστή) μπορούμε κάλλιστα να κάνουμε κάτι δημιουργικό.

Σας προτείνουμε λοιπόν παρακάτω κάποιες δημιουργικές δραστηριότητες με τις οποίες μπορείτε να περάσετε ευχάριστα τον χρόνο σας.

*Θα ξεκινήσουμε με την τεχνική «Τι θα συνέβαινε αν...»:*

«Οι υποθέσεις –έγραψε ο Νοβάλις- είναι δίχτυα: ρίχνεις το δίχτυ και κάτι, αργά ή γρήγορα, θα πιάσεις. Ορίστε αμέσως ένα ζακουστό παράδειγμα: Τι θα συνέβαινε αν ένας άνθρωπος ξυπνούσε, έχοντας μεταμορφωθεί σε μια σιχαμερή κατσαρίδα; Στην ερώτηση απάντησε, σύμφωνα με τη γνώμη του, ο Φραντς Κάφκα στο διήγημα Μεταμόρφωση. Δεν λέω ότι αυτό το διήγημα γεννήθηκε από τη συγκεκριμένη ερώτηση, αλλά η μορφή του είναι οπωσδήποτε εκείνη της εξέλιξης μέχρι τις πιο τραγικές συνέπειες μιας εντελώς φανταστικής υπόθεσης. Στο εσωτερικό αυτής της υπόθεσης όλα γίνονται λογικά και ανθρώπινα, φορτίζονται από έννοιες ανοιχτές σε διάφορες ερμηνείες, το σύμβολο ζει τη δική του αυτόνομη ζωή και είναι πολλές οι πραγματικότητες στις οποίες προσαρμόζεται. Αυτή των φανταστικών υποθέσεων είναι μια απλούστατη τεχνική. Η μορφή της είναι ακριβώς εκείνη της ερώτησης: Τι θα συνέβαινε αν... Για να σχηματίσουμε την ερώτηση διαλέγουμε τυχαία ένα υποκείμενο και ένα κατηγορημα. Η ένωσή τους θα μας προσφέρει την υπόθεση με την οποία θα δουλέψουμε.



Π.χ. -Τι θα συνέβαινε αν ένας κροκόδειλος χτυπούσε την πόρτα σας, ζητώντας λίγο δεντρολίβανο;

-Τι θα συνέβαινε αν το ασανσέρ σας έπεφτε στο κέντρο της Γης ή πεταγόταν στο φεγγάρι;»

✓ *Η επόμενη τεχνική είναι η «Λαθεύοντας τις ιστορίες»:*



«-Μια φορά κι έναν καιρό υπήρχε ένα κοριτσάκι που το έλεγαν Κιτρινοσκουφίτσα.

-Όχι, Κοκκινοσκουφίτσα!!

-Α, ναι, Κοκκινοσκουφίτσα. Λοιπόν, τη φωνάζει ο μπαμπάς της και...

-Μα όχι, όχι ο μπαμπάς της, ήταν η μαμά της.

-Σωστά. Τη φωνάζει και της λέει: Πήγαινε στη θεία Ροζίνα για να της δώσεις...

-Πήγαινε στη γιαγιά της είπε, όχι στη θεία!

Και τα λοιπά.

Αυτή είναι η μορφή ενός παλιού παιχνιδιού «να λαθεύεις τις ιστορίες», που μπορεί να γίνει σε κάθε σπίτι, οποιαδήποτε στιγμή. Είναι ένα παιχνίδι σοβαρό απ' ό,τι φαίνεται με την πρώτη ματιά. Πρέπει όμως να το παίζεις την κατάλληλη στιγμή. Τα παιδιά, όσον αφορά τις ιστορίες, είναι αρκετά συντηρητικά. Θέλουν να τα ξανακούν με τα ίδια λόγια της πρώτης φοράς, για την ευχαρίστηση να τα αναγνωρίζουν, να τα μάθουν από την αρχή μέχρι το τέλος με τη σωστή ακολουθία, να ξαναανιώσουν τις συγκινήσεις της πρώτης συνάντησης με την ίδια σειρά: έκπληξη, φόβος, ανταμοιβή. Έχουν ανάγκη τη σειρά και τη σιγουριά.

Μπορεί, λοιπόν, τις πρώτες φορές το παιχνίδι να λαθεύεις τις ιστορίες να τα εκνευρίσει, γιατί θα τα κάνει να αισθανθούν κίνδυνο. Για την εμφάνιση λύκου είναι προετοιμασμένα: η εμφάνιση του καινούριου τα ανησυχεί, γιατί δεν ξέρουν αν θα είναι εχθρός ή φίλος. Κάποια στιγμή-ίσως όταν η Κοκκινοσκουφίτσα δεν έχει πολλά να τους πει, όταν είναι έτοιμα να την αποχωριστούν σαν ένα παλιό παιχνίδι που έχει παλιώσει από τη χρήση δέχονται να γεννηθεί από την ιστορία η παρωδία, εν μέρει γιατί επικυρώνει την απομάκρυνση, εν μέρει γιατί η νέα οπτική γωνία ανανεώνει το ενδιαφέρον για την ίδια την ιστορία, την ξαναζωντανεύει σε μια άλλη γραμμή.

Τα παιδιά δεν παίζουν πια τόσο με την Κοκκινοσκουφίτσα όσο με τους εαυτούς τους: προκαλούνται να αντιμετωπίσουν την ελευθερία χωρίς φόβο, να αναλάβουν επικίνδυνες ευθύνες. Σε μερικές περιπτώσεις το παιχνίδι θα έχει μια δική του θεραπευτική αποτελεσματικότητα. Θα βοηθήσει το παιδί να ξεμπλοκαριστεί από ορισμένες εμμονές. Το παιχνίδι αποδραματοποιεί το λύκο, κακομεταχειρίζεται το δράκο, γελοιοποιεί τη μάγισσα, καθορίζει ένα πιο ξεκάθαρο όριο ανάμεσα στον

κόσμο με τα αληθινά πράγματα-όπου ορισμένες ελευθερίες δεν είναι δυνατές-και σ' εκείνον με τα φανταστικά».

### ✓ *Η εφημερίδα των ευχάριστων ειδήσεων*

Στόχος της επόμενης δραστηριότητας είναι να καταγράψει το παιδί τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν στην καθημερινότητα και είναι ιδανική για παιδιά που απογοητεύονται εύκολα με τις αποτυχίες, καθώς μέσω αυτής μαθαίνουν ότι σε όλα τα πράγματα υπάρχουν και τα θετικά.



Για τη δραστηριότητα θα χρειαστούν: 1 τετράδιο σπирάλ, στιλό ή μολύβια, χρώματα ή μαρκαδόροι.

1<sup>ο</sup> στάδιο: Το παιδί ξεκινάει να γράφει κάθε μέρα στο τετράδιο-εφημερίδα τρία ευχάριστα πράγματα που του συνέβησαν. Στόχος είναι να βρίσκει κάτι θετικό κάθε μέρα, μπορεί να είναι π.χ. μι ιστορία που άκουσε από κάποιον άλλο ή ένα παιχνίδι που έπαιξε και του άρεσε. Ακόμα και αν απέτυχε σε κάτι μπορεί να γράφει στην εφημερίδα αυτό που έμαθε από τη λάθος κατάληξη.

2<sup>ο</sup> στάδιο: Το παιδί γράφει τίτλο στην εφημερίδα και σε άρθρο. Ακόμη μπορεί να προσθέσει ζωγραφιές ή φωτογραφίες που ίσως ταιριάζουν(κολάζ από άλλα περιοδικά που ίσως βρήκε).

3<sup>ο</sup> στάδιο: Την εφημερίδα τη διαβάζει σε εμάς μια φορά την εβδομάδα.

4<sup>ο</sup>στάδιο: Προσθέτουμε στην εφημερίδα μαζί με το παιδί γεγονότα και συναισθήματα για τις ημέρες που δεν έχουν καταγραφεί.

### ✓ *Επιθεωρητής παιχνιδιών*

Στην επόμενη δραστηριότητα τα παιδιά καλούνται να βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού και μέσω του παιχνιδιού να βοηθήσουν τη μαμά συμμαζεύοντας το δωμάτιό τους. Δεν είναι πάντα εύκολο καθώς τα παιδιά έχουν διαφορετική αντίληψη για το τι σημαίνει νοικοκυριό, ωστόσο εκείνο που πρέπει να μας ενδιαφέρει είναι τα παιδιά να μάθουν





να τακτοποιούν και να βάζουν στη θέση τους τα πράγματα για να τα βρίσκουν ευκολότερα την επόμενη φορά.

Για τη δραστηριότητα θα χρειαστούν: ένα χρονόμετρο ή κινητό για να χρονομετράτε, αν υπάρχει η δυνατότητα μιας κούτας για παιχνίδια και φυσικά ένα ακατάστατο δωμάτιο!

Χρίζουμε το παιδί επιθεωρητή της Αστυνομίας και εμάς βοηθό του. Ρυθμίζουμε το χρονόμετρο στα 5 λεπτά και παίρνουμε ο καθένας από ένα κουτί. Το παιδί, ως αρχηγός, αναλαμβάνει τα Χ παιχνίδια(π.χ. αυτοκινητάκια, κουκλάκια,...) και εσείς, ως βοηθός, κάποιο άλλο είδος. Ξεκινάτε να τα μαζέψετε όλα στο καλάθι σας πριν χτυπήσει το χρονόμετρο!

Προσέξτε! Είναι σημαντικό να συμμετέχετε και εσείς ώστε να μη δοθεί στο παιδί η εντύπωση ότι πρόκειται για αγγαρεία και φυσικά αφήνετε το παιδί να κερδίσει χωρίς να σας καταλάβει, π.χ. για ένα αντικείμενο διαφορά. Μόλις το παιδί τα καταφέρει του λέτε «Μπράβο!», καθώς η επιβράβευση παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στην ενθάρρυνση και στο κίνητρο για το παιδί, και «Πάμε για άλλο είδος να δούμε αν θα τα καταφέρω να σε νικήσω αυτή τη φορά!».

Αν το παιδί δεν προλάβει το χρονόμετρο τότε δεν θα το προλάβετε ούτε και εσείς και θα του πείτε «Θα πρέπει να βάλουμε το χρονόμετρο να χτυπήσει σε περισσότερο χρόνο αφού κανείς μας δεν πρόλαβε».

---

*Βιβλιογραφία*

Γεωργιάδου Νένα, *Θεραπευτικά παιχνίδια*, Εκδόσεις Οξυγόνο, 12<sup>η</sup>  
ανατύπωση: 2016

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Συζητώντας και  
στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid -19 Χρήσιμες  
επισημάνσεις για γονείς,  
[http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf?fbclid=IwAR21AFcQtqYRAy4X\\_JWYtINhsUI-U-Y0ee2NcY0uUl-mZgeQNYRUNZbO1fA](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf?fbclid=IwAR21AFcQtqYRAy4X_JWYtINhsUI-U-Y0ee2NcY0uUl-mZgeQNYRUNZbO1fA) προσπελάστηκε στις 29 Μαρτίου  
2020

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας, Νέος κορωνοϊός Covid-19- Οδηγίες,  
<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/?fbclid=IwAR2falFBFcxFLYzJSaXIDpyYzHPsNbzz0fnHMyfDHDfp3M0ZjxmDmbvcHxk> προσπελάστηκε στις 29 Μαρτίου 2020

Τζάνι Ροντάρι, *Γραμματική της φαντασίας*, μτφρ. Γιώργος Κασαπίδης,  
Μετάιχμιο, Αθήνα 2003

Ψαρρά Γεωργία, *Πέτρα και νερό*, Εκδόσεις Σαββάλας, 2011

---

## ΑΛΛΕΣ ΠΗΓΕΣ

<https://www.vectorstock.com/royalty-free-vector/watching-tv-vector-4195136>

<http://www.dreamstime.com/stock-images-concept-routine-red-simple-watches-conceptual-time-passes-infographics-ordinary-life-isolated-white-image54834954>

[https://favpng.com/png\\_view/beak-branch-cartoon-nature-background-png/jQPciYJ5](https://favpng.com/png_view/beak-branch-cartoon-nature-background-png/jQPciYJ5)

<https://gr.pinterest.com/eirinitag/pazl-puzzles-%CF%80%CE%B1%CE%B6%CE%BB-kids-puzzles/>

<https://blogs.sch.gr/glyketchma/2016/11/22/%CF%83%CF%85%CE%BD%CE%B1%CE%B9%CF%83%CE%B8%CE%B7%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B1-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%BA%CE%BF%CE%B9%CE%BD%CF%89%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%B5%CF%83-%CE%B4%CE%B5%CE%BE%CE%B9%CE%BF%CF%84%CE%B7/attachment/2/>

[http://gikas-daskalos.blogspot.com/2011/01/blog-post\\_09.html](http://gikas-daskalos.blogspot.com/2011/01/blog-post_09.html)

[http://17nip-kater.pie.sch.gr/site/pdf\\_files/paleta.pdf](http://17nip-kater.pie.sch.gr/site/pdf_files/paleta.pdf)

<https://www.paidorama.com/mikri-oikogeneia-kai-paidi>

<https://www.psychologynow.gr/arhra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/paidiki-ilikia/6321-volta-sti-fysi-pos-enas-dialogos-me-ta-paidia.html>

<http://www.giatimama.gr/Article/405/pws-tha-mathw-to-paidi-moy-na-mhn-me-diakoptei-otan-milaw-sto-thlefwno>

<https://gr.dreamstime.com/illustration/%CE%B5%CF%86%CE%B7%CE%BC%CE%B5%CF%81%CE%AF%CE%B4%CE%B1.html>

<https://gr.dreamstime.com/illustration/playschool.html>

<https://www.elculture.gr/blog/article/paidia-menoume-spiti/>

<https://www.thetoc.gr/koinwnia/article/menoume-spiti-neo-spot-apo-to-up-ugeias-me-odigies-gia-ta-paidia/>

<https://eody.gov.gr/>

<https://maziatiopaidi.gr/articles/tips-on-how-to-help-your-child-go-to-sleep>

<https://maziatiopaidi.gr/articles/tips-on-how-to-help-your-child-go-to-sleep>