

**Παίζω και Επικοινωνώ με τους φίλους μου διαδικτυακά
στην εποχή της πανδημίας**
για παιδιά 3 έως 12 ετών



Σωματικές δραστηριότητες:

Δημιουργήστε κινητικές δραστηριότητες – παιχνίδια που τα παιδιά θα εκτελούν διαδικτυακά, μπροστά σε μία κάμερα και μαζί με τους φίλους τους, με κίνητρο ανταγωνιστικό, όπως:

- πετάω μία μπάλα σε ένα καλάθι και μετράω πόντους όπως στο μπάσκετ
- εκτελώ μία άσκηση γιόγκα – ισοροπίας, χρονομετρώντας την περισσότερη ώρα που μπορώ να μείνω στη στάση αυτή
- φτιάχνω μπόουλινγκ χειροποίητο, με μπουκάλια πλαστικά γεμάτα νερό, μετρώντας τα μπουκάλια - κορίνες που πετυχαίνω να ρίξω με μία μπάλα, ως πόντους

ή χωρίς ανταγωνιστικό κίνητρο, κάνοντας ασκήσεις γυμναστικής, όπως:

- επί τόπου πηδηματάκια, σχοινάκι
- γιόγκα
- λάστιχο που τοποθετούμε σε δύο καρέκλες και παίζουμε όπως παλιά (θυμάστε;)



Μοιραζόμαστε εμπειρίες και παίζουμε παιχνίδια:

Καθώς τα παιδιά δεν έχουν και πολλά να πουν στις βιντεοκλήσεις και αυτό που τους λείπει περισσότερο αυτή την περίοδο είναι το παιχνίδι και οι κοινές εμπειρίες με τους φίλους τους:

- οργανώνουμε ομαδικά γεύματα, τρώμε όλοι μαζί, παρέα με άλλες οικογένειες, σαν να είμασταν όλοι γύρω από ένα τραπέζι

- παίζουμε ένα επιτραπέζιο, με φίλους, μπροστά στην οθόνη, αρκεί βέβαια να έχουμε το ίδιο
- διαβάζει ένα παραμύθι ένας γονιός (ή ένας παππούς) μπροστά στην οθόνη, ενώ τον ακούνε αρκετοί φίλοι του παιδιού του ταυτόχρονα, μαζί με τους γονείς τους
- ζωγραφίζουμε ή φτιάχνουμε κολάζ ή άλλες κατασκευές (τουβλάκια, οριγκάμι, κόμικ), μαζί με φίλους του παιδιού μας, όλοι μαζί, ταυτόχρονα μπροστά στις οθόνες μας
- χορεύουμε και τραγουδάμε, μαζί με τους φίλους μας, γράφοντας τα δικά μας τραγούδια και τα μοιραζόμαστε μαζί τους, ή/και παίζουμε ένα μουσικό όργανο, ο γονιός ή/και το παιδί, μπροστά στους φίλους μας
- φτιάχνουμε ένα σκετσάκι όλοι μαζί, η κάθε οικογένεια ξεχωριστά και το παίζουμε μπροστά στους φίλους, ενώ παρακολουθούμε και το δικό τους
- φτιάχνουμε φανταστικές ιστορίες με τα κουκλάκια, καλτσοζωάκια ή playmobil μας, όλοι μαζί, από την οθόνη, σαν να είμασταν όλοι στο ίδιο δωμάτιο, αλληλεπιδρώντας μέσω των ηρώων στις ιστορίες μας
- τραβάμε φωτογραφίες στη βόλτα μας έξω από το σπίτι, μαθαίνουμε μοντάζ με απλά προγράμματα, φτιάχνουμε βιντεάκια και τα μοιραζόμαστε με τους φίλους μας, με ελεύθερη θεματική ή συγκεκριμένα θέματα, π.χ. λουλούδια, η αστεία φάτσα μου, η μικρή μου αδερφή μέσα στο σπίτι, κλπ.



- παρατηρητικότητας, “τι άλλαξε”: παίρνουμε μία στάση σώματος, ο διαδικτυακός μας φίλος, μας παρατηρεί, μετά κλείνει τα μάτια του, εμείς αλλάζουμε στάση, σταδιακά με όλο και μεγαλύτερη λεπτομέρεια, (π.χ. μόνο το μικρό μας δακτυλάκι), ο φίλος μας ανοίγει τα μάτια και προσπαθεί να εντοπίσει την αλλαγή στο σώμα μας
- βλέπουμε την ίδια ταινία όλοι μαζί με την παρέα μας, την σταματάμε κάθε 10 λεπτά και κάνουμε μία ερώτηση παρατηρητικότητας στο φίλο μας, “τι χρώμα ήταν η κάπα του βασιλιά στην προηγούμενη σκηνή”, κερδίζοντας τον αντίστοιχο πόντο
- μνήμης, όπως “τί λείπει ;” : συγκεντρώνουμε αντικείμενα στο τραπέζι, 5 έως 10 ανάλογα με τη δυσκολία που θέλουμε να έχει το παιχνίδι, ο φίλος μας τα απομνημονεύει, κλείνει τα μάτια του, εμείς παίρνουμε ένα από το τραπέζι και το κρύβουμε, ενώ ο φίλος μας πρέπει να βρει ποιο λείπει
- ένας από την παρέα βάζει ένα ζώο στο μυαλό του, χωρίς να το πει στους υπόλοιπους και οι άλλοι, για να το μαντέψουν, μπορούν να τον ρωτούν ερωτήσεις που μπορεί να απαντηθούν μόνο με ένα “ναι” ή ένα “όχι”.
- παντομίμα, χωρίς λόγια, με θέμα επαγγέλματα ή άλλα, μέσω οθόνης με τους φίλους μας
- κάποιος από τη διαδικτυακή μας παρέα ονομάζει ένα χρώμα ή ένα συγκεκριμένο αντικείμενο (π.χ. ένα μπρίκι) και οι άλλοι τρέχουν μέσα στο σπίτι, να φέρουν, για παράδειγμα κάτι κόκκινο ή το μπρίκι ή τρία αντικείμενα που αρχίζουν από Κ...! Ο πρώτος που θα το φέρει κερδίζει έναν πόντο.



- παίζουμε ταυτόχρονα ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι, στις ιστοσελίδες mathplayground, ενδεικτικά σας προτείνω: (https://www.mathplayground.com/pg_puzzle_ball.html) ή coolmathgames,(<https://www.coolmathgames.com/0-jelly-slice>) με εξαιρετικά, τόσο διασκεδαστικά όσο και εκπαιδευτικά, παιχνίδια λογικής, δωρεάν, για παιδιά 7 έως 13 ετών (αλλά και για ενήλικες...). Πιθανά για να παίξετε τα παιχνίδια, θα χρειαστείτε κάποια αναβάθμιση στο πρόγραμμα Adobe Flash Player. Επίσης, στο skype για παράδειγμα, υπάρχει η δυνατότητα “μοίρασμα οθόνης” - “share screen” στο κάτω δεξιό μέρος της οθόνης του βίντεο, μέσω της οποίας μπορείς να εναλλάσσεις την εικόνα του εαυτού σου, με αυτό που υπάρχει εκείνη την ώρα στην οθόνη του υπολογιστή σου.



Τέλος, προσφέρουμε εθελοντικά τη βοήθειά μας στον ηλεκτρονικό αλφαριθμητισμό σε άλλες οικογένειες, προκειμένου να δικτυωθούν ηλεκτρονικά και να βοηθήσουμε έτσι στη δημιουργία μίας διαδικτυακής κοινότητας, που θα συντελέσει με τη σειρά της στην κοινωνικοποίηση του παιδιού μας.

Έχει διαπιστωθεί ότι όταν οι γονείς ασχολούνται με τον ψηφιακό κόσμο, γνωρίζουν καλύτερα την επίδραση που αυτός έχει στα παιδιά τους και μπορούν ευκολότερα να τα επηρεάσουν για τους κινδύνους που διατρέχουν. Εξάλλου, τα παιδιά μας θα ζήσουν ούτως ή άλλως σε έναν ψηφιοποιημένο κόσμο και το καλύτερο που έχουμε να κάνουμε είναι να διασφαλίσουμε την υψηλή ποιότητα των εμπειριών τους σε αυτόν τον κόσμο, όπως το φροντίζουμε π.χ. για τα παιδικά κινούμενα σχέδια που θα δουν ή τα βιβλία που θα διαβάσουν. Τώρα είναι μία εποχή να ενημερωθούμε καλύτερα για τα ποιοτικά ηλεκτρονικά παιχνίδια που υπάρχουν, (<https://www.bestkidstuff.com/tech/best-free-online-games-for-kids>), να συνδεθούμε με τα παιδιά μας παίζοντας και μαθαίνοντας μαζί τους στο διαδίκτυο, και όχι να βάλουμε ακόμη αυστηρότερα όρια.



Οι επιπτώσεις του περιορισμού των κοινωνικών επαφών λόγω της πανδημίας, μπορούν να μειωθούν αν χρησιμοποιήσουμε την ομαδική βιντεοσυνομιλία (Skype, Zoom, FaceTime, Facebook's Messenger, Google Hangouts, HouseParty, WhatsApp, κλπ) για να συνδέσουμε τα παιδιά μας με τους φίλους τους και να τους “φέρουμε” με αυτόν τον τρόπο μέσα στο σπίτι μας, χωρίς να είναι εκεί με τη φυσική τους παρουσία. Παραπάνω σας έδωσα μερικές ιδέες για το πως μπορεί να γίνει αυτό, ώστε να συνεχιστεί η κοινωνικοποίησή τους με τους φίλους τους, έστω και με αυτόν τον τρόπο.

Άλλωστε και για εμάς τους ενήλικες είναι μία πολύτιμη διέξοδος η βιντεοσυνομιλία. Ήδη ομάδες διαλογισμού, λογοτεχνίας, караόκε, αλληλοϋποστήριξης χρηστών, γυμναστικής, χορού, παρέες που βλέπουν και σχολιάζουν μαζί ταινίες (π.χ. Netflix Party) συναντιούνται στον ψηφιακό κόσμο, καθώς πράγματι αυτή η μορφή επικοινωνίας μπορεί να μας βοηθήσει ψυχολογικά και να μειώσει τις συνέπειες της κοινωνικής μας απομόνωσης.

Τέλος, σας προτείνω δύο εξαιρετικές ιστοσελίδες με πολλές ιδέες για δραστηριότητες των παιδιών μέσα στο σπίτι:

<https://busytoddler.com/instagram/> : αφορά σε παιδιά 1 έως 5 ετών, με πάρα πολλές προτάσεις για το σπίτι με καθημερινά υλικά.

<https://jr.brainpop.com/health/feelings/mindfulness/>: ο συγκεκριμένος ιστότοπος, είναι πλέον δωρεάν λόγω της πανδημίας και με μία εγγραφή σας με email, σας ανοίγει ένα εξαιρετικό πλαίσιο δραστηριοτήτων γύρω από θέματα συναισθηματικής αγωγής (όπως αυτό που σας προτείνω για τη διαχείριση του στρες και την ενσυνειδητότητα – επίγνωση στο εδώ και τώρα), επιστήμης, τέχνης, και πολλά άλλα, με βίντεο, ασκήσεις, παιχνίδια για κάθε ένα από αυτά τα θέματα. Μόνο στα Αγγλικά, αλλά για όσους γνωρίζετε θα κάνετε εσείς τη μετάφραση στα παιδιά, ετών 6 έως 9 ετών...και... <https://www.brainpop.com>, για παιδιά 9 έως 15 ετών

Επίσης, σας προτείνω να διερευνήσετε και άλλες βραβευμένες & δωρεάν εκπαιδευτικές πλατφόρμες με παιγνιώδη μορφή (βλ. <https://www.educationdive.com>), όπως:

<https://play.prodigygame.com> : με έμφαση στα Μαθηματικά και στη Φυσική, από 6 έως 18 ετών (!)

<http://www.peepandthebigwideworld.com> : κυρίως για Μαθηματικά και Φυσική, από 2 έως 8 ετών

<https://pbskids.org> : διάφορες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, για παιδιά 2 έως 5 ετών

<https://www.highlightskids.com> : για παιδιά από 4 έως 10 ετών, με πιο κλασικά παιχνίδια όπως “βρείτε τις διαφορές”, παζλ, κλπ.

<https://www.coolmath4kids.com> : ειδικά για μαθηματικά παιχνίδια, για παιδιά 6 έως 12 ετών

Με μία μικρή μηνιαία συνδρομή, προσφέρουν τις εξαιρετικές δυνατότητές τους και άλλες πλατφόρμες, όπως: Starfall, ABCmouse, FunBrain.

Στην ελληνική γλώσσα, πλατφόρμες ασύγχρονης εκπαίδευσης, δωρεάν μόνο για την περίοδο που είναι κλειστά τα σχολεία:

<https://kidoplanet.gr>, για μαθητές νηπιαγωγείου, με σύνδεση μέσω ενός μηνύματος στο kidoplanet2020@gmail.com.

<https://www.lab4u.gr/> - όλα τα μαθήματα του Γυμνασίου και του Λυκείου, με βίντεο και ασκήσεις

<https://app.brainy.gr/> - Ε' & ΣΤ' Δημοτικού, Γυμνάσιο και Λύκειο, με βίντεο και ασκήσεις

<https://e-du.gr>, Ε' Δημοτικού έως Β' Λυκείου, με βίντεο και ασκήσεις

<https://www.allearning.gr>, Νηπιαγωγείο και Δημοτικό, μόνο φυλλάδια εργασίας



Γενικότερα, προσπαθείστε:

- να λάβετε υπόψιν τις ανάγκες όλων των μελών της οικογένειας
- να αποφύγετε να είστε όλη την ημέρα μαζί με τα παιδιά, είναι σημαντικό κάθε μέλος της οικογένειας να περνάει κάποιο χρόνο με τον εαυτό του
- να απασχοληθείτε με εποικοδομητικό τρόπο με τις οθόνες, τηλεόραση, διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης, και όχι πολλές ώρες την ημέρα
- να αξιοποιήσετε την έξοδό σας από το σπίτι με τα παιδιά με όσο το δυνατόν πιο έντονες κινητικές δραστηριότητες, (π.χ. τρέξιμο, με τη μορφή κυνηγητού)
- να αποδεχτείτε ότι το άγχος, οι ενοχές, ο θυμός, η στενοχώρια και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα θα υπάρχουν και πιθανά θα ενταθούν, να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας και με τους άλλους
- να παρατηρείτε τα δικά σας συναισθήματα, να τα μοιράζεστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα και να επικοινωνείτε συχνά μαζί τους
- να ψάξετε εναλλακτικές λύσεις στα προβλήματα που προκύπτουν που να ικανοποιούν όσο γίνεται περισσότερα μέλη της οικογένειας
- να δείξετε αλληλεγγύη σε πρόσωπα μοναχικά ή/και απομονωμένα, βοηθώντας τα συναισθηματικά ή/και πρακτικά (ιδιαίτερα σε περίπτωση που τεθούν σε καραντίνα), θα αισθανθείτε κι εσείς καλύτερα με αυτές τις ενέργειες συμπαράστασης

Όλες οι παραπάνω δράσεις για παιδιά απαιτούν την επίβλεψη των ενηλίκων.

Καλή δύναμη!

Καραβόλτσου Αθηνά
Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας,
Εκπαιδευτικός, (Mst, Msc)
athinakaravoltso@gmail.com

Απρίλιος 2020