



νηπιαγωγείο Άνω Στενής

Αποκλείεται. Οι εκατό υπάρχουν!

Το παιδί

αποτελείται από εκατό.

Το παιδί έχει εκατό γλώσσες,

εκατό χέρια,

εκατό σκέψεις,

εκατό τρόπους σκέψης,

παιχνιδιού, ομιλίας.

Εκατό, πάντα εκατό

τρόπους να ακούει,

να θαυμάζει, να αγαπά.

Εκατό χαρές

να τραγουδά και να καταλαβαίνει,

Εκατό κόσμους

να εφευρίσκει,

εκατό κόσμους

να ονειρεύεται.

Το παιδί έχει

εκατό γλώσσες

(και εκατό εκατό εκατό ακόμη),
αλλά του αποστερούν τις ενενήντα εννιά.

Το σχολείο και ο πολιτισμός
διαχωρίζουν το κεφάλι από το σώμα.

Λένε στο παιδί:

να σκέφτεται χωρίς τα χέρια,
να τα καταφέρνει χωρίς το κεφάλι,
να ακούει και να μη μιλάει,
να κατανοεί χωρίς να χαιρείται,
να αγαπά και να θαυμάζει
μόνο το Πάσχα και τα Χριστούγεννα.

Λένε στο παιδί να ανακαλύψει τον κόσμο που ήδη υπάρχει,
και από τις εκατό κλέβουν τις ενενήντα εννιά.

Λένε στο παιδί

ότι η εργασία και το παιχνίδι,
η πραγματικότητα και η φαντασίωση,
η επιστήμη και η φαντασία,
ο ουρανός και η γη,
η λογική και το όνειρο
είναι πράγματα
που δεν πάνε μαζί.

Κι έτσι, λένε στο παιδί

ότι οι εκατό δεν υπάρχουν.

Το παιδί λέει:

Αποκλείεται. Οι εκατό υπάρχουν!
LORIS MALAGUZZI

ΠΩΣ ΝΑ ΜΕΓΑΛΩΣΟΥΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΑ ΠΑΙΔΙΑ

Πως μπορούμε λοιπόν να μεταδώσουμε στα μικρά μας τον αισιόδοξο τρόπο σκέψης, που για να λέμε την αλήθεια αποτελεί περισσότερο στάση ζωής; Η αισιοδοξία δεν είναι κάτι που κληρονομείται, δεν περιέχεται στο γενετικό μας κώδικα. Είναι χαρακτηριστικό που διδάσκεται κυρίως από το περιβάλλον και κάθε ένας από μας μπορεί να το αποκτήσει.

Η **αισιόδοξη στάση ζωής** είναι ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορούμε να μάθουμε στο παιδί μας. Για να μεγαλώσουμε όμως ένα αισιόδοξο παιδί πρέπει να ξεκινήσουμε από νωρίς.

Ποια τα οφέλη αλήθεια ενός αισιόδοξου παιδιού; Το παιδί που έχει μάθει να αντιμετωπίζει αισιόδοξα τη ζωή είναι:

- προστατευμένο από την κατάθλιψη
- αρρωσταίνει λιγότερο
- δημιουργεί πιο επιτυχημένες σχέσεις
- αντιμετωπίζει τις δυσκολίες με μεγαλύτερο θάρρος

Όταν μιλάμε για αισιόδοξο παιδί δεν εννοούμε βέβαια ένα παιδί που πετάει στα σύννεφα. Μιλάμε για ένα παιδί που είναι ρεαλιστής, απλά έχει μάθει να επικεντρώνεται στα **θετικά χαρακτηριστικά** που μπορούν να το βοηθήσουν να ξεπεράσει τις δυσκολίες και να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις.

Αν θέλαμε να δώσουμε έναν ορισμό για την αισιοδοξία θα ήταν: *«η πεποίθηση ότι στο τέλος όλα θα πάνε καλά»*. Οι έρευνες δείχνουν ότι οι αισιόδοξοι άνθρωποι συνήθως τα καταφέρνουν, επειδή ακριβώς το πιστεύουν. Είναι πολύ σημαντικό να έχει **την πεποίθηση** ένα παιδί **ότι μπορεί να τα καταφέρει** στο τέλος παρά τις δυσκολίες. Αν δεν το πιστεύει αυτό τότε χάνει το λόγο να προσπαθεί.

Πως μπορούμε λοιπόν να βοηθήσουμε το παιδί μας να αποκτήσει αισιόδοξο τρόπο σκέψης και θετική στάση ζωής;

1. Δεν επιβραβεύουμε το παιδί μας για τα πάντα χωρίς λόγο: Το να λέμε σε ένα παιδί ότι όλα τα κάνει τέλεια δεν το βοηθάει να βιώσει την επιτυχία ούτε να μάθει το λόγο για τον οποίο πέτυχε. Αυτό δεν μπορεί να το οδηγήσει σε μια θετική στάση ζωής και στην αισιοδοξία, αφού θα βιώσει αργά ή γρήγορα **τη ματαιώση**.

2. Βοηθάμε το παιδί μας να επιτύχει: Βιώνοντας την επιτυχία τα παιδιά αποκτούν αισιοδοξία και αυτοπεποίθηση, ακόμη κι αν αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Αφήνουμε λοιπόν, το παιδί **να κάνει** πράγματα, δεν τα κάνουμε εμείς για λογαριασμό του και **αναγνωρίζουμε** την επιτυχία του. Το να μάθει για παράδειγμα ένα μικρό παιδί να αντιμετωπίζει τις διαφωνίες με τους φίλους του και να τις επιλύει επιτυχώς είναι σημαντικό.

3. Αναγνωρίζουμε την επιτυχία του: Είναι εξαιρετικά σημαντικό να αναγνωρίζουμε την επιτυχία που σημειώνει το παιδί μας καθώς και η

αναγνώριση ότι οι πράξεις του είναι που το έφεραν σε αυτήν την καλή θέση. **Η αναγνώριση χτίζει την αυτοπεποίθηση** και η αυτοπεποίθηση είναι ένα κομμάτι της αισιόδοξης στάσης.

4.Βοηθάμε το παιδί να επιτύχει ξανά: Η γνώση των ικανοτήτων και των πράξεων που οδήγησαν το παιδί στο να επιτύχει μπορούν να το βοηθήσουν να επιτύχει ξανά στο μέλλον και ίσως με πιο δύσκολους στόχους. Όταν γνωρίζει λοιπόν **πώς** να επιτυγχάνει έχει πιο αισιόδοξη στάση ζωής.

5.Αντιμετωπίζουμε την αποτυχία με ψυχραιμία: Όταν το παιδί αποτύχει σε κάτι το συζητάμε μαζί του και το αφήνουμε να εκφράσει το πώς αισθάνεται. Χρησιμοποιούμε φράσεις όπως:

«Βλέπω πως κάτι σε απασχολεί»

«Θέλεις να το συζητήσουμε;»

«Πως μπορούμε να αλλάξουμε τα πράγματα προς το καλύτερο;»

Στη συνέχεια συζητάμε μαζί του για πιθανές λύσεις που μπορούν να το βοηθήσουν να αλλάξει την κατάσταση.

6.Προσπαθούμε να βρούμε πάντα κάτι θετικό: Σε κάθε κατάσταση υπάρχει κάτι θετικό αρκεί **να θέλουμε** να το δούμε και φυσικά να το εκφράσουμε. Αν για παράδειγμα ο καιρός δεν ευνοεί το παιχνίδι έξω μπορούμε να το δούμε σαν ευκαιρία για να παίξουμε πολύ ωραία παιχνίδια μέσα στο σπίτι.

7.Δεν χρησιμοποιούμε αρνητικούς χαρακτηρισμούς: Δεν χαρακτηρίζουμε το παιδί, αλλά **τις πράξεις του!** Είναι πολύ σημαντικό να μην αναφερόμαστε στο παιδί με χαρακτηρισμούς γεμάτους αρνητισμό. Οι ταμπέλες που δίνουμε στα παιδιά μας -καμιά φορά και ασυναίσθητα- γίνονται συχνά «έμφυτα»(;) χαρακτηριστικά που τα ακολουθούν μια ζωή.

8.Εμείς αποτελούμε το καλύτερο παράδειγμα: Τα παιδιά πρέπει να βλέπουν εμάς να συμπεριφερόμαστε με θετικό τρόπο απέναντι στη ζωή και να αντιμετωπίζουμε αισιόδοξα τις προκλήσεις για να υιοθετήσουν κι αυτά μια ανάλογη συμπεριφορά. Καμιά νουθεσία δεν μπορεί να συγκριθεί με το παράδειγμά μας.

Ακόμη κι αν εμείς δεν ήμαστε αισιόδοξοι, βοηθώντας τα παιδιά μας προς αυτήν την κατεύθυνση θα βοηθήσουμε κι εμάς τους ίδιους να αλλάξουμε στάση ζωής! Αξίζει σίγουρα τον κόπο.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΒΟΗΘΟΥΝ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΚΑΙ ΕΚΦΟΡΑ ΤΟΥ ΛΟΓΟΥ ΣΤΑ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

. Βρίσκουμε 5 πράγματα που έχουν το ίδιο χρώμα

Ψάχνουμε με τα παιδιά στο χώρο που βρισκόμαστε να βρούμε 5 αντικείμενα που έχουν το ίδιο χρώμα. Αποφασίζουμε πρώτα το χρώμα και στη συνέχεια το παιδί μας αναφέρει αντικείμενα από το χρώμα αυτό. Αν το παιδί επιθυμεί μπορούμε να το επαναλάβουμε και με άλλα χρώματα.

2. Έλα να μιλήσουμε για τα ζώα! Ποια είναι μεγάλα και ποια μικρά;

Τα μικρά παιδιά αγαπούν πολύ τα ζώα! Χρησιμοποιούμε λοιπόν το θέμα αυτό για να μιλήσουμε για τις έννοιες *μικρό και μεγάλο*. Μπορούμε αν θέλουμε να χρησιμοποιήσουμε και κάποιες εικόνες (αν το παιδί είναι αρκετά μικρό και δεν μπορεί να φανταστεί τα ζώα, αλλά πρέπει να τα βλέπει).

3. Παιξε με τον καθρέφτη! Κάνε αστείες γκριμάτσες!

Μέσα από το παιχνίδι (το παιδί κάνει γκριμάτσες και γελάει) και βοηθάει στο να γίνει η περιοχή γύρω από το στόμα του πιο ελαστική, ώστε να εκφέρει και τις λέξεις καλύτερα και πιο εύκολα.

4. Μίλησέ μου για τη μέρα σου! Χρησιμοποίησε τις λέξεις: στην αρχή, μετά, τέλος.

Μέσα από την εξιστόρηση της μέρα του, το παιδί προσπαθεί να τοποθετήσει τα γεγονότα με χρονολογική σειρά χρησιμοποιώντας τις λέξεις: στην αρχή, μετά, τέλος. Αν το παιδί δυσκολεύεται το βοηθάμε να καταλάβει τη χρονολογική σειρά λέγοντας "τι συνέβη πρώτο, δεύτερο, τρίτο; κλπ"

5. Έλα να βρούμε λέξεις που αρχίζουν από κάθε ένα γράμμα της αλφαβήτου!

Αν σας φαίνεται πολύ κουραστική σαν δραστηριότητα (τα γράμματα είναι πολλά) μπορείτε να κάνετε τη συγκεκριμένη δραστηριότητα με λιγότερα γράμματα. Δεν ξεχνάμε ότι αναφερόμαστε στα γράμματα φωνολογικά α, βου, γου δου κλπ και όχι αλφα, βήτα γάμα, δέλτα...

6. Διαλέγουμε ένα καινούριο βιβλίο! Τι θα γίνει άραγε στο τέλος; Πες μου τις ιδέες σου!

Διαβάζουμε μια καινούρια ιστορία αλλά δεν αποκαλύπτουμε το τέλος στο παιδί. Περιμένουμε να μας πει εκείνο πως πιστεύει ότι θα τελειώσει. Έτσι αποκτά το βιβλίο καινούριο ενδιαφέρον και ταυτόχρονα παρατηρούμε τον τρόπο σκέψης του παιδιού μας, αλλά και την παραγωγή προφορικού λόγου.

7. Κοίταξε έξω από το παράθυρο και πες μου τι βλέπεις...

Αυτή η δραστηριότητα στοχεύει στο να αναπτύξει το παιδί τον προφορικό λόγο, αλλά με τον καιρό και αν συνεχίσουμε με παρόμοιες δραστηριότητες μπορούμε να παρατηρήσουμε και τη βελτίωση στο λεξιλόγιο του παιδιού αλλά και στην περιγραφή.

8. Ας ξαπλώσουμε στο σκοτάδι και ας ακούσουμε προσεκτικά! Τι ακούς;

Επίσης δραστηριότητα προφορικού λόγου, αλλά και εξοικείωσης με το σκοτάδι και τους ήχους του. Μια δραστηριότητα που θα μας δείξει και τη φαντασία του μικρού παιδιού μας αλλά και πιθανά πράγματα που το τρομάζουν.

9. Έλα να στριφογυρίσουμε τη γλώσσα μας!

Παιχνίδι που βοηθάει στην άρθρωση. Στριφογυρίζουμε τη γλώσσα μας με διάφορους και διαφορετικούς τρόπους.

10. Έλα να βρούμε λέξεις που αρχίζουν από την ίδια φωνούλα.

Βρίσκουμε λέξεις από διαφορετικές φωνούλες που μπορούν να είναι ένα γράμμα, βου, γου, ι κλπ ή μια συλλαβή πχ κα, πα, τι, λο κλπ

11. Θα σου πω κάτι αστείο που μου συνέβη σήμερα! Πες μου κι εσύ κάτι αστείο που σου συνέβη στο σχολείο!

Ανάπτυξη προφορικού λόγου και σε αυτήν τη δραστηριότητα. Ταυτόχρονα μοιραζόμαστε τις δικές μας εμπειρίες με το παιδί μας και ζητάμε κι από εκείνο να κάνει το ίδιο.

12. Έλα να βρούμε ομοιοκατάληκτες λέξεις! Σου λέω μήλο μου λες ξύλο σου λέω...

Δραστηριότητα που αρέσει πολύ στα παιδιά και μπορούμε να παίζουμε πολλές φορές τη μέρα. Όσο το παιδί θα γίνεται καλύτερο στις ρίμες θα ζητάει να παίζουμε πιο πολύ αυτό το παιχνίδι, ακόμη και μέσα στο αυτοκίνητο!

13. Την ώρα του μπάνιου θα μου πεις τι όργανα έχεις στο σώμα σου.

Από τις πιο απλές δραστηριότητες που μπορούμε να κάνουμε από πολύ μικρή ηλικία με τα παιδιά μας. Στην αρχή το κάνουμε εμείς, τους απαριθμούμε τα όργανα του σώματός τους την ώρα που τους κάνουμε μπάνιο κι όσο αναπτύσσουν προφορικό λόγο το κάνουν εκείνα μόνα τους.

14. Τι βρίσκεται πάνω, κάτω, ανάμεσα, μέσα, έξω στο δωμάτιο;

Μέσα από αυτήν τη δραστηριότητα το παιδί μαθαίνει τους προσδιορισμούς του χώρου. Στην αρχή μπορούμε να βοηθάμε κι εμείς στη συνέχεια το παιδί το κάνει και μόνο του.

15. Κούνα τη γλώσσα σου πάνω κάτω κι από άκρη σε άκρη 10 φορές!

Δραστηριότητα που μπορούμε να την κάνουμε μαζί με το παιδί κι εμείς! Βοηθάει στην άρθρωση και φυσικά φέρνει γέλιο!

16. Ας μασήσουμε από μια μεγάλη τσίχλα! Όποιος κάνει τη μεγαλύτερη φούσκα κερδίζει!

Πολύ διασκεδαστική δραστηριότητα που βοηθάει στην ενδυνάμωση της στοματικής κοιλότητας! Όσο κι αν φαίνεται αστείο είναι πολύ χρήσιμη δραστηριότητα, γιατί μέσα από το παιχνίδι το παιδί χωρίς να το καταλαβαίνει ενδυναμώνει τη στοματική του κοιλότητα και κατ' επέκταση αρθρώνει καλύτερα!

17. Έλα να βρούμε πράγματα που είναι αντίθετα μεταξύ τους! Ας βρούμε τις ομοιότητες και τις διαφορές τους!

Δραστηριότητα ανάπτυξης προφορικού λόγου και κατανόησης των εννοιών *ίδιο και διαφορετικό*. Επίσης, βοηθάει τα παιδιά στην ανάπτυξη περιγραφικού λόγου.

18. Ας γλωσσέψουμε... τη μπέρδα μας... Ας πούμε γλωσσοδέτες!

Τα παιδιά βρίσκουν πολύ αστείους τους γλωσσοδέτες! Λέμε λοιπόν, όσο περισσότερους γλωσσοδέτες μπορούμε!

19. Εξερεύνησε το στόμα σου και τη γλώσσα σου με την οδοντόβουρτσα!

Την ώρα που πλένουμε τα δόντια μας εξερευνούμε τη στοματική μας κοιλότητα τη γλώσσα, τα ούλα, τα μάγουλα εσωτερικά, τα δόντια. Έτσι το παιδί αποκτά καλύτερη αίσθηση του τι όργανο μέσα στο στόμα χρησιμοποιούμε κάθε φορά για να αρθρώσουμε μια λέξη.

20. Που ακουμπάει η γλώσσα σου όταν λες τις φωνούλες κ, φ, λ, θ;

Δραστηριότητα που βοηθάει τα παιδιά να κατανοήσουν πως εκφέρεται το κάθε γράμμα.

21. Ζωγράφισέ μου κάτι και πες μου τι ακριβώς έκανες για να δημιουργήσεις την υπέροχη ζωγραφιά σου!

Παραγωγή προφορικού λόγου από το παιδί, αλλά και μπαίνει στη διαδικασία να περιγράψει τόσο τη χρονική ακολουθία των πράξεών του, αλλά και πως σκέφτηκε για να δημιουργήσει το κάθε τι.

22. Ας πάμε μια βόλτα και ας περιγράψουμε αυτά που θα δούμε γύρω μας!

Και σε αυτήν τη δραστηριότητα το παιδί παράγει προφορικό λόγο και μπαίνει στη διαδικασία να περιγράψει, άρα και να αναπτύξει λεξιλόγιο. Ταυτόχρονα κάνουμε βόλτα μαζί με το παιδί και περνάμε χρόνο μαζί του, άρα δενόμαστε και περισσότερο αλλά και νιώθει ότι του αφιερώνουμε χρόνο, γεγονός που διασφαλίζει μια πιο υγιή μεταξύ μας σχέση.

23. Θέλεις να δοκιμάσουμε να μάθουμε να λέμε μια φωνούλα που σε δυσκολεύει;

Εννοείται ότι για να κάνουμε αυτή τη δραστηριότητα με το παιδί θα πρέπει να θέλει. Μπορεί να το δυσκολεύει το ρ ή το σ, οπότε βοηθάμε το παιδί να δοκιμάσει να μάθει να αρθρώνει τη συγκεκριμένη φωνούλα.

24. Ψάξε να βρεις στο δωμάτιο 5 αντικείμενα που αρχίζουν από την ίδια φωνούλα!

Το παιδί παρατηρεί το χώρο γύρω του αναπτύσσει δηλαδή την παρατηρητικότητα του και ταυτόχρονα προσπαθεί να βρει αντικείμενα που να αρχίζουν από την ίδια φωνούλα.

25. Έλα να φτιάξουμε το δικό μας ποίημα!

Αφού έχουμε παίξει με τις ομοιοκατάληκτες λέξεις μπορούμε να δοκιμάσουμε να φτιάξουμε το δικό μας ποίημα! Μπορεί να είναι αστείο ή ακόμη και να μην βγάζει κανένα νόημα!

26. Ας παίξουμε με τον καθρέφτη! Ας κάνουμε πως είμαστε χαρούμενοι, λυπημένοι, θυμωμένοι, ξαφνιασμένοι, κλπ

Κάνουμε διάφορες διαφορετικές γκριμάτσες, ενδυναμώνουμε τους μύς του προσώπου που χρειάζονται για την εκφορά του λόγου και φερχόμαστε σε επαφή με τα συναισθήματά μας!

27. Θα σε ρωτήσω 5 ερωτήσεις που αρχίζουν με το Ποιος, Που, Πότε, Πως και Γιατί! Μπορείς να μου απαντήσεις;

Τα μικρά παιδιά κατανοούν τη διαφορά ανάμεσα στις διάφορες λέξεις που χρησιμοποιούμε όταν ρωτάμε κάτι. Σταδιακά μαθαίνουν να μην τις συγχέουν και να απαντάνε σωστά στο κάθε τι.

28. Ας μαγειρέψουμε το αγαπημένο σου φαγητό! Όσο θα το μαγειρεύουμε θα μου λες τι υλικά χρησιμοποιώ και τι πρέπει να κάνω!

Η μαγειρική είναι μια ασχολία που τα παιδιά θέλουν να εμπλέκονται από πολύ νωρίς και το διασκεδάζουν! Τη χρησιμοποιούμε λοιπόν, για να τα βοηθήσουμε να εκφραστούν προφορικά, να περιγράψουν, να εμπλουτίσουν το λεξιλόγιό τους, να μετρήσουν, να εμπλακούν! Και όλα αυτά ενώ εμείς μαγειρεύουμε, δραστηριότητα απαραίτητη καθημερινά στο σπίτι!

29. Ας πάμε μια βόλτα και ας περιγράψουμε αυτά που θα ακούσουμε γύρω μας!

Την προηγούμενη φορά περιγράψαμε αυτά που βλέπαμε, τώρα θα περιγράψουμε αυτά που ακούμε. Αναπτύσσει εκτός από τον προφορικό λόγο και την ακουστική παρατηρητικότητα και τη φαντασία.

30. Θέλεις να φτιάξουμε μια χειροτεχνία μαζί; Θα μου λες τι πρέπει να κάνω;

Δημιουργούμε μαζί με το παιδί μας, περνάμε χρόνο μαζί κάνοντας κάτι όμορφο και δημιουργικό και ταυτόχρονα το παιδί αναπτύσσει τον προφορικό του λόγο.

ΕΝΙΣΧΥΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΑΣ

Είναι πολύ σημαντικό για κάθε άνθρωπο να αισθάνεται καλά με τον εαυτό του, το σώμα του, και το μυαλό του. Με άλλα λόγια, είναι σημαντική για όλους μας η αίσθηση της προσωπικής μας αξίας, της ατομικής μας αυτοπεποίθησης.

Αυτοπεποίθηση είναι η σιγουριά που αισθανόμαστε για τον εαυτό μας και τις ικανότητες μας. Επίσης είναι η αίσθηση ασφάλειας ότι οι γονείς, οι φίλοι, οι συγγενείς και γενικότερα ορισμένοι άνθρωποι πάνω στη γη μας αγαπούν γι' αυτό που πραγματικά είμαστε.

Σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της αυτοπεποίθησης του κάθε παιδιού παίζουν οι γονείς. Από την πρώτη κιόλας μέρα που θα γεννηθεί ένας άνθρωπος εξαρτάται απόλυτα από τους γονείς του. Με το να ανταποκρινόμαστε ως γονείς στο κάλεσμα του μωρού μας για τροφή, αλλαγή πάνας, αγκαλιά και τρυφερότητα μαθαίνουμε στο παιδί μας, πως χτίζεται η εμπιστοσύνη απέναντι στους άλλους, αλλά και στον ίδιο μας τον εαυτό.

Αργότερα, και καθώς ένα παιδί μεγαλώνει και αναπτύσσεται σωματικά αλλά και πνευματικά, οι ανάγκες του αλλάζουν, διαφοροποιούνται και μαζί με αυτές και οι τρόποι αλλά και τα μέσα που ανταποκρίνονται οι γονείς. Η ενδυνάμωση της αίσθησης της αυτοπεποίθησης του παιδιού γίνεται μια ανάγκη εκφρασμένη πιο ξεκάθαρα, όσο αυτό επιδιώκει προσωπικές και κοινωνικές επαφές και η επιθυμία για την αποδοχή του από τους άλλους παίρνει έναν ιδιαίτερα σημαντικό χαρακτήρα.

Για τους γονείς όμως, υπάρχει ένας τρόπος να υποστηρίξουμε το χτίσιμο της αυτοπεποίθησης των παιδιών μας ο οποίος παραμένει διαχρονικά σταθερός και είναι: **Το να δείχνουμε την αγάπη μας!** Αυτό μπορούμε να το κάνουμε και με λόγια και με πράξεις. Οι γονείς πρέπει να παίρνουν αγκαλιά τα παιδιά τους, να τα φιλάνε, να τους λένε πόσο τα αγαπούν, πόσο σημαντικά είναι για αυτούς και πόσο περήφανοι είναι για αυτά.

Πρέπει να τα κάνουμε να νιώθουν ασφάλεια, υποστηρίζοντάς τα και δείχνοντας ότι σεβόμαστε τις επιθυμίες τους και τις απόψεις τους αφήνοντας τους περιθώρια να κάνουν πράγματα τα ίδια από μόνα τους, έτσι ώστε να αποκτήσουν δεξιότητες και εμπιστοσύνη στις ικανότητες τους.

Τα μικρά παιδιά συνεχώς ανακαλύπτουν τον κόσμο και στην προσπάθειά τους αυτή έχουν κάποια σκαμπανεβάσματα και κάποιες αποτυχίες. Ο ρόλος του γονέα είναι να τα ενθαρρύνει συνεχώς, ώστε να μην σταματήσουν να προσπαθούν. Θα ήταν καλό επίσης να μην κάνουν οι γονείς πράγματα που μπορεί το ίδιο το παιδί να κάνει μόνο του, γιατί η προσπάθεια μετράει πολλές φορές περισσότερο από το αποτέλεσμα στην ενίσχυση της αυτοπεποίθησης.

Τα μεγαλύτερα παιδάκια, στα οποία είναι περισσότερο ανεπτυγμένο το αίσθημα της ζήλειας, πρέπει να τα βοηθήσουμε να μάθουν να

μοιράζονται τα παιχνίδια και τα αντικείμενά τους, να λειτουργούν ομαδικά, να συνεργάζονται και να μην είναι ανταγωνιστικά. Για παράδειγμα, είναι σημαντικό να ξέρει το παιδί **ότι η μαμά αγαπά και τα δυο της παιδιά και ότι η δασκάλα αγαπά όλους τους μαθητές της.**

Το παιδί πρέπει να είναι και να αισθάνεται **ικανό και ελεύθερο** να εκφράσει την γνώμη του και στο σπίτι αλλά και στο σχολικό περιβάλλον. Να μην φοβάται να επιλέξει τους φίλους του, τι παιχνίδι θα παίξει και τι μουσική θα ακούσει.

Όλα τα παραπάνω το βοηθούν να αναπτύξει τις δεξιότητες εκείνες, που θα του είναι χρήσιμες, ώστε να σταθεί μόνο του μέσα στον κόσμο και να μάθει να υποστηρίζει τον εαυτό του, να αντιμετωπίσει αποτυχίες και προκλήσεις.

Στηρίζοντας, ακούγοντας και συζητώντας με τα παιδιά μας τα βοηθάμε να ωριμάσουν. Ένα παιδί και αργότερα ένας ενήλικας, που έχει λάβει αγάπη ξέρει και να δώσει αγάπη. Είναι πιο εύκολο γι' αυτόν να υπερασπιστεί τα δικαιώματά του, να επιλύσει προβλήματα που θα βρεθούν μπροστά του και να χειριστεί δύσκολες καταστάσεις. Καλό θα είναι να αποφεύγονται οι συγκρίσεις με τα άλλα παιδιά, αδέρφια και φίλους. Το κάθε παιδί έχει δικό του τρόπο διασκέδασης και δικό του τρόπο διαβάσματος.

Ας δώσουμε ερεθίσματα στα παιδιά και ας τα αφήσουμε να κάνουν λάθη, γιατί θα μάθουν από αυτά.

Τέλος, η ενίσχυση της αυτοπεποίθησης ενός παιδιού είναι λεπτό ζήτημα. Θέλουμε τα παιδιά μας να είναι σίγουρα για τον εαυτό τους, και να μπορούν να προσφέρουν σε άλλους, που έχουν ανάγκη, βοήθεια, υποστήριξη κ αγάπη μέσα στα πλαίσια των δυνατοτήτων τους.

ΤΡΟΠΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗΣ

- Να λέμε πόσο το **αγαπάμε** και πόσο σημαντικό είναι στη ζωή μας.
- Να τον επαινούμε και το **επιβραβεύουμε** μετά από θετική συμπεριφορά .
- Να αισθάνονται **οι ίδιοι οι γονείς εμπιστοσύνη** στον εαυτό τους, στις αξίες τους .
- Να αποδοκιμάζουμε τις άσχημες πράξεις και **όχι το ίδιο το παιδί**, π.χ. «το να μουτζουρώσεις τον τοίχο είναι κουτό».
- Να **μην το κοροϊδεύουμε** ποτέ για τον τρόπο που μιλάει, για αυτά που νιώθει και για τις μικρές γκάφες που είναι πιθανόν να κάνει.
- Να ακούμε** και να συζητάμε τους φόβους τους και τις ανησυχίες τους.
- Να **μην τα συγκρίνουμε** με άλλα παιδιά.

- Να τα βοηθήσουμε να αγαπήσουν και τα προτερήματα και τα ελαττώματά τους.
- Όταν κάνουν λάθη δεν είναι κακό, **ΚΑΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΤΕΛΕΙΟΣ.**

ΕΝΑ ΠΑΙΔΙ ΜΕ ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ

- Ξέρει ότι το αγαπούν.
- Σκέφτεται θετικά το μέλλον και ονειρεύεται να γίνει αστροναύτης.
- Αναλαμβάνει μόνο του ευθύνες και υποχρεώσεις (ταΐζει το σκύλο).
- Δε φοβάται να σηκώσει το χέρι στην τάξη.
- Νιώθει αυτόνομο.
- Ξέρει να επιλέγει τι του αρέσει και υποστηρίζει τις επιλογές του.
- Μετά από μια αποτυχία δεν τα παρατάει και ξαναπροσπαθεί.

Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΦΙΛΙΑΣ ΣΤΗΝ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η φιλία παίζει πολύ σημαντικό ρόλο από την προσχολική κιόλας ηλικία. Οι φίλοι του παιδιού είναι αυτοί που καθορίζουν πολλές φορές **την εικόνα του παιδιού για τον εαυτό του, αλλά και τη σχέση του με το σχολείο.** Έρευνες τα τελευταία χρόνια δείχνουν ότι τα παιδιά που έχουν σταθερές και σημαντικές φιλικές σχέσεις στο σχολείο, είναι αυτά που παρουσιάζουν και την μεγαλύτερη επιτυχία με τις γνωστικές, κοινωνικές και συναισθηματικές απαιτήσεις του σχολείου. Οι σταθερές φιλίες γίνονται μια σημαντική πηγή συναισθηματικής στήριξης στα διάφορα προβλήματα και στις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα μικρά (και όχι μόνο) παιδιά στο σχολικό περιβάλλον. Το βασικότερο συστατικό στις μικρές ηλικίες, όσον αφορά τη φιλία, είναι η **αυθεντικότητα, η ευκαιρία και τα κοινά ενδιαφέροντα.** Για να μπορέσουν τα παιδιά να δημιουργήσουν φιλίες πρέπει να δίνονται ευκαιρίες για κοινές δραστηριότητες και για παιχνίδι. Για να αναπτυχθεί μια καλή φιλία ανάμεσα σε δυο μικρά παιδιά πρέπει να περνάνε πολλές ώρες μαζί, να μοιράζονται παιχνίδια και να διασκεδάζουν με τα ίδια παιχνίδια και δραστηριότητες. Για το λόγο αυτό οι φιλίες σε αυτήν την ηλικία συνήθως δημιουργούνται μεταξύ παιδιών, που είναι στην ίδια γειτονιά ή στην ίδια τάξη και περνούν πολλές ώρες μαζί. Όπως και οι ενήλικες έτσι και τα παιδιά γίνονται φίλοι με παιδιά με τα οποία έχουν κοινά, όπως πχ: την ηλικία, το γένος, την εθνικότητα, τη συμπεριφορά, τα πιστεύω, το γούστο στα παιχνίδια, **χωρίς όμως αυτό να αποτελεί προϋπόθεση.** Οι εμπειρίες που αποκτούν τα παιδιά στον παιδικό σταθμό ή το νηπιαγωγείο είναι πολύ σημαντικές και τους μαθαίνουν τα βασικά, όσον αφορά τη δημιουργία **φιλικών σχέσεων.** Οι βρεφονηπιοκόμοι και οι νηπιαγωγοί έχουν - ή πρέπει να έχουν - την ικανότητα και τη δυνατότητα **να μεταδίδουν στα παιδιά τη γνώση του πως αναπτύσσουμε φιλικές σχέσεις.** Η φροντίδα και η υπομονή που δείχνουν οι εκπαιδευτικοί προσχολικής ηλικίας, αποτελούν το μοντέλο, του τι σημαίνει να είναι κάποιος «καλός φίλος» και παρέχει στα μικρά παιδιά τις απαιτούμενες

ευκαιρίες να αναπτυχθούν κοινωνικά και συναισθηματικά. Σε αυτό παίζουν ρόλο και πολλές δραστηριότητες που γίνονται με σκοπό ακριβώς αυτό: **πως δηλαδή θα μάθουν τα μικρά παιδιά να γίνονται φίλοι, να μοιράζονται και να ανοίγονται σε άλλα παιδιά.** Οι ύπαρξη σταθερών φιλικών σχέσεων στο νηπιαγωγείο βοηθάει τα μικρά παιδιά να νιώθουν ότι περιβάλλονται από ένα **υποστηρικτικό πλαίσιο**, το οποίο τα στηρίζει στη διαδικασία της καθημερινότητας στο σχολείο. Τα βοηθάει ιδιαίτερα στο να νιώθουν **ασφάλεια και σιγουριά**, αλλά και την επιθυμία να βρίσκονται καθημερινά σε ένα χώρο που δεν είναι το σπίτι τους.

Η ΦΙΛΙΑ ΑΝΑΜΕΣΑ ΣΕ ΜΙΚΡΑ ΠΑΙΔΙΑ

Η υγιής φιλία ανάμεσα σε δυο παιδιά είναι αυτή που παιδιά σέβονται το ένα το άλλο. Τα μικρά παιδιά συνήθως μιλούν πολύ για τους φίλους τους και όλα αυτά που κάνουν μαζί στο νηπιαγωγείο. Τα παιδιά που διατηρούν υγιείς φιλικές σχέσεις έχουν σχεδόν καθημερινά κάτι θετικό, αστείο ή περίεργο να διηγηθούν σχετικά με τους φίλους τους. Μια φιλία που δεν είναι υγιής από την άλλη πλευρά κάνει το μικρό παιδί δυστυχημένο. Το παιδί που δεν διατηρεί μια υγιή φιλία συνήθως ζηλεύει, θυμώνει ή είναι επιθετικό απέναντι στους υποτιθέμενους φίλους του. Επίσης, το παιδί αυτό βγάζει μια γενικότερη επιθετικότητα απέναντι στους άλλους και συνηθίζει να κοροϊδεύει για να καλύψει την ανασφάλειά του.

Ο ΚΟΛΛΗΤΟΣ – Η ΚΟΛΛΗΤΗ

Ο κολλητός, η κολλητή αποτελούν μια ιδιαίτερη κατηγορία φίλων. Η σχέση του παιδιού με τον καλύτερό του φίλο/φίλη χαρακτηρίζεται από την αποκλειστικότητα και από στενότερες σχέσεις σε σύγκριση με τις υπόλοιπες φιλίες του παιδιού. Μέχρι την ηλικία των 11 περίπου περισσότεροι μπορεί να έχουν το τίτλο του κολλητού ή της κολλητής φίλης του παιδιού. Από εκείνη την ηλικία όμως και μετά τα πράγματα γίνονται πιο συγκεκριμένα και συνήθως ένα ή δυο παιδιά αποτελούν τον καλύτερο φίλο/φίλη.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΦΙΛΟΥΣ

Να διαβάζουμε με τα παιδιά βιβλία σχετικά με τη φιλία. Είναι ένας εξαιρετικός τρόπος να εισάγουμε τα μικρά παιδιά σε θέματα όπως: πως μπορούν να αναπτύξουν φιλίες με άλλα παιδιά, τη δέσμευση ανάμεσα σε φίλους, το μοίρασμα, τα κοινά ενδιαφέροντα, το νιάξιμο, την κατανόηση, την εμπιστοσύνη, την υπομονή, την

καλοσύνη, τη γενναιοδωρία, τη χαρά και φυσικά ένα πού σημαντικό συστατικό της φιλίας, τη συγχώρεση. Μπορεί να μην γνωρίζουν τι σημαίνουν οι παραπάνω λέξεις, αλλά σίγουρα θα έχουν μάθει να τις εφαρμόζουν στην πράξη μέσα από τα παραδείγματα των βιβλίων. Τα βιβλία μας δίνουν συχνά την ευκαιρία να συζητήσουμε με τα παιδιά το σημαίνει να είναι κάποιος «καλός φίλος».

Να κάνουμε πράξη και στο σπίτι αυτά που χρειάζεται μια φιλία για να ανθίσει Το πρώτο μέρος στο οποίο τα παιδιά μαθαίνουν, ας μην ξεχνάμε ότι είναι το σπίτι. Οι γονείς αποτελούν το πρώτο και ίσως ισχυρότερο παράδειγμα για τα μικρά παιδιά. Η συμπεριφορά τους λοιπόν, μέσα στο σπίτι μεταξύ τους και με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας μπορεί να διδάξει ασυνείδητα στα μικρά παιδιά την αξία της φιλίας, αλλά και πως φερόμαστε σε αυτούς που αγαπάμε, άρα και τους φίλους μας. Μερικές ιδέες που μπορούν να εφαρμοστούν στο σπίτι είναι οι εξής:

- Να μιλάμε θετικά για τα άλλα μέλη της οικογένειάς μας και τους φίλους μας. Τα παιδιά υιοθετούν πολύ γρήγορα τις θετικές συμπεριφορές (όσο γρήγορα υιοθετούν και τις αρνητικές).
- Να χρησιμοποιούμε στην καθημερινότητά μας ευγενικές φράσεις όπως: ευχαριστώ, σε παρακαλώ, με συγχωρείς κα
- Να φερόμαστε μεταξύ μας με καλοσύνη και αποδοχή
- Να ακούμε τους άλλους όταν μας μιλάνε με προσοχή και να συμμεριζόμαστε τα προβλήματά τους
- Να δείχνουμε υπομονή και να μπορούμε να συγχωρούμε
- Να παίζουμε παιχνίδια και να δίνουμε χρόνο στο να περνάμε απλά καλά
- Να συνεργαζόμαστε όλοι μαζί στην οικογένεια για να φέρουμε ένα αποτέλεσμα
- Να μοιραζόμαστε τα πράγματά μας γενναιοδωρα με τα άλλα μέλη της οικογένειας
- Να κάνουμε κάτι κάθε μέρα, ώστε τα μέλη της οικογένειας μας να νιώθουν ξεχωριστά
- Να εκφράζουμε ανοιχτά τα συναισθήματά μας με αγκαλιές και να μην φοβόμαστε να πούμε σ' αγαπώ
- Και φυσικά να μην ξεχνάμε να κάνουμε αστεία πράγματα μαζί, να περνάμε καλά, να γελάμε πολύ και να ενθαρρύνουμε την αίσθηση του χιούμορ στα παιδιά. Τα παιδιά που είναι αστεία και έχουν χιούμορ είναι πάντα αγαπητά και εύκολα στο να κάνουν φιλίες.
- Να δίνουμε εμείς το παράδειγμα καλώντας φίλους μας στο σπίτι και πλαισιώνοντας την καθημερινότητά μας από τους φίλους μας.

Παιχνίδι –παιχνίδι – παιχνίδι!! Δίνουμε στα παιδιά πολλές μα πάρα πολλές ευκαιρίες στα παιδιά για παιχνίδι με άλλα παιδιά, ώστε να αναπτύξουν κοινωνικές δεξιότητες. Το παιχνίδι είναι εξαιρετικά σημαντικό σε αυτές τις μικρές ηλικίες. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά προσχολικής ηλικίας **μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι.**

Δεν είναι απαραίτητο τα παιδιά να παίζουν με παιδιά ίδιας ηλικίας. Μπορούν να αναπτύσσουν φιλίες με παιδιά μικρότερα ή μεγαλύτερα από αυτά. Η φιλία δεν έχει ηλικία...

Πηγαίνουμε στο πάρκο της γειτονιάς μας, ώστε τα παιδιά, να παίξουν με άλλα παιδιά.

Να καλούμε στο σπίτι άλλα παιδιά, για να παίζουν μαζί. Σε αυτήν την περίπτωση εκτός από τη φιλία μαθαίνουν και τη φιλοξενία και να μοιράζονται παιχνίδια, το χώρο τους, το σπίτι τους

Μιλάμε στα παιδιά για τους φίλους τους Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε τους φίλους των παιδιών μας και να συζητάμε για αυτούς

Ενθαρρύνουμε τις θετικές αντιδράσεις σε περίπτωση που το παιδί μας έρθει σε αντιπαράθεση ή μαλώσει με κάποιο φίλο του. Δεν παίρνουμε πάντα το μέρος του δικού μας παιδιού αλλά κρίνουμε αντικειμενικά τις καταστάσεις

Βοηθάμε το παιδί μας να μάθει να επιλύει τα προβλήματα που προκύπτουν στις φιλίες του. Το συμβουλευόμαστε, το ενθαρρύνουμε να επιλύει αυτές τις διαφορές, να μην φέρεται εγωιστικά και να βλέπει την κατάσταση και από την πλευρά του φίλου του

ΟΤΑΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ ΔΕΝ ΕΓΚΡΙΝΟΥΝ ΤΟ ΦΙΛΟ ΤΟΥ ΜΙΚΡΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΤΟΥΣ

Τι γίνεται όταν οι γονείς θεωρούν ότι ο φίλος τους παιδιού τους δεν αποτελεί θετικό πρότυπο για αυτό; Το σημαντικό είναι οι γονείς να παρέμβουν πριν η σχέση του παιδιού τους γίνει πολύ σημαντική για το ίδιο το παιδί. Μπορούν να κανονίζουν οι γονείς να καλούν στο σπίτι παιδιά από το νηπιαγωγείο, που πιστεύουν ότι θα ταιριάξουν με το παιδί τους και αποτελούν καλή παρέα γι' αυτό. Και ακόμη μπορούν να:

Έχουν μια συχνή επαφή με τη νηπιαγωγό. Η καλή σχέση γονιού – νηπιαγωγού είναι αυτή που μπορεί να βοηθήσει το γονιό να μάθει με ποια παιδιά κάνει παρέα το παιδί του και αν αναπτύσσει και σε πιο βαθμό κοινωνικές δεξιότητες.

Να γνωρίζουν τους κανόνες και τις συμπεριφορές που ενισχύονται στο νηπιαγωγείο, όσον αφορά τη φιλία και την κοινωνικοποίηση και να κάνουν το ίδιο και στο σπίτι. Το παιδί νιώθει πιο ασφαλές, όταν οι κανόνες τους οποίους καλείται να ακολουθήσει είναι ίδιοι σε όλους τους χώρους στους οποίους ζει και αναπτύσσεται.

Να συζητάει με το παιδί για τις επιλογές που μπορεί να κάνει. Είναι πολύ σημαντικό το παιδί να γνωρίζει ότι έχει τη δυνατότητα επιλογής σε μια φιλία. Από πολύ μικρή ηλικία τα παιδιά είναι σε θέση να κατανοήσουν τι σημαίνει καλός φίλος και τι σημαίνει όχι καλός φίλος. Οι συζητήσεις γύρω από τη σωστή φιλία, το γιατί δεν χτυπάμε τους φίλους μας, γιατί δεν τους κοροϊδεύουμε κλπ μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμα αποτελέσματα στην υγιή ανάπτυξη φιλικών σχέσεων του παιδιού μας με άλλα παιδιά

ΕΘΙΣΜΟΣ ΣΤΗΝ ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

Η τηλεόραση καταστρέφει τη δημιουργικότητα, την ανάπτυξη ευφυΐας και πολλές άλλες πιθανές ικανότητες των παιδιών, τόσο σε πνευματικό όσο και σε οργανικό επίπεδο. Η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί να οδηγήσει στην παχυσαρκία, στην έλλειψη παρατηρητικότητας και αντίληψης και φυσικά στην έλλειψη δημιουργικότητας και φαντασίας. Πιο συγκεκριμένα η τηλεόραση μπορεί να γίνει εθισμός που θα κρατήσει μια ζωή και μάλιστα η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης από τόσο μικρή ηλικία μπορεί και αλλάζει ακόμη και τη σύσταση του εγκεφάλου ενός παιδιού.

ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΣΕ ΟΡΓΑΝΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Είναι πολλά τα προβλήματα που μπορεί να προκύψουν από την πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης σε οργανικό επίπεδο στο παιδί. Η παιδική ηλικία είναι η ηλικία που το παιδί **αναπτύσσει όλα τα όργανα του σώματός** του καθώς και τον **σκελετό** του. Επομένως χρειάζεται την ανάλογη άσκηση, ώστε να αποκτήσει ένα υγιές και δυνατό σώμα. Η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης στερεί από το παιδί τη φυσική άσκηση που χρειάζεται και το κάνει περισσότερο ευάλωτο σε ιούς και αρρώστιες.

Η πολύωρη παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί ακόμη να καταστρέψει σε κάποιο βαθμό την όραση του παιδιού ή να αρχίσει το παιδί να παραπονιέται για πονοκεφάλους και παρόμοια προβλήματα.

Σημαντική είναι και η συνάφεια μεταξύ τηλεόρασης και **παχυσαρκίας**. Όταν το παιδί παρακολουθεί πολλές ώρες τηλεόραση ακίνητο ο μεταβολισμός του μαθαίνει να τεμπελιάζει.

ΤΑ ΜΕΙΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΠΟΥ ΠΡΟΚΑΛΕΙ Η ΤΗΛΕΟΡΑΣΗ ΣΕ ΝΟΗΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Πρώτα από όλα η τηλεόραση μπορεί να γίνει **εξάρτηση**. Παιδιά τα οποία είναι εθισμένα στην τηλεόραση έχουν διαγνωστεί με χαμηλότερη ευφυΐα σε σύγκριση με άλλα παιδιά ίδιας ηλικίας.

Όπως και τα άλλα όργανα του σώματος ο εγκέφαλος μπορεί επίσης, να αναπτυχθεί όταν τον ασκούμε, όπως πρέπει. Η **σκέψη** είναι η πιο σημαντική άσκηση για τον εγκέφαλό μας. Η παρακολούθηση τηλεόρασης **δεν απαιτεί σχεδόν καθόλου σκέψη**, αφού οι εικόνες περνάνε η μια μετά την άλλη μπροστά από τα μάτια των παιδιών. Είναι πολύ λίγα αυτά που προσφέρει η τηλεόραση και που μπορούν να εξάψουν τη φαντασία ενός παιδιού. Για αυτό πολλές φορές η παρακολούθηση τηλεόρασης μπορεί να συγκριθεί με το να ταΐζουμε ένα παιδί στο στόμα και να μην το αφήνουμε να πιάσει το κουτάλι και να φάει μόνο του.

Ο εγκέφαλος των μικρών παιδιών είναι έτσι σχεδιασμένος, ώστε **να αναπτύσσεται πιο ευνοϊκά όταν έρχεται σε επαφή με το φυσικό περιβάλλον** και με την ανάπτυξη της φαντασίας. Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορεί να μην έχουν να κάνουν μαθήματα αλλά έχουν να κάνουν αρκετή «δουλειά» ως προς την ανάπτυξή τους. Τα παιχνίδια ρόλων, το χτίσιμο με τουβλάκια, η ζωγραφική και γενικότερα τα εικαστικά, η κοινωνικοποίησή τους μέσα από τις σχέσεις τους με συνομηλίκους τους ή τα αδέρφια τους, το να βοηθάνε στο μαγείρεμα, να σκαρφαλώνουν σε δέντρα, να κάνουν κούνια ή να κοιτάζουν βιβλία, είναι οι δραστηριότητες που **ενεργοποιούν και ευνοούν την ανάπτυξη τους**.

ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ

Τα περισσότερα παιδιά προσχολικής ηλικίας που δεν έχουν μάθει να παρακολουθούν τηλεόραση ή να παίζουν στον υπολογιστή είναι συνηθισμένα **να κρατούν τον εαυτό τους απασχολημένο**. Οπότε αν η τηλεόραση δεν γίνει συνήθεια δεν θα αποτελέσει και πρόβλημα.

Αν μέχρι τώρα δεν υπήρχε όριο στην τηλεόραση που βλέπει το παιδί, του εξηγούμε πως αυτό θα αλλάξει. Και θα αλλάξει γιατί οι ώρες που βλέπει τηλεόραση είναι πάρα πολλές, με αποτέλεσμα να παραμελεί κάθε άλλη δραστηριότητα με την οποία μπορεί να ασχοληθεί. **Είναι πολύ σημαντικό να εξηγήσουμε στο παιδί** γιατί αυτή η συνήθεια πρέπει να αλλάξει. Φυσικά και θα υπάρξει γκρίνια και θυμός από την πλευρά του παιδιού, αλλά αυτός είναι τρόπος για να μας χειριστεί το παιδί και τελικά να κερδίσει αυτό που ζητάει. Είναι πολύ σημαντικό επομένως να εμμείνουμε στην άποψή μας και η ώρα που θα βλέπει τηλεόραση να μην υπερβαίνει τη μια ώρα ημερησίως.

Κάνουμε ένα πρόγραμμα μαζί με το παιδί με τις εκπομπές ή τα κινούμενα σχέδια που επιθυμεί να παρακολουθεί στην τηλεόραση. Ακόμη κι αν δεν το αφήνουμε να βλέπει προγράμματα στην τηλεόραση αλλά DVD με παιδικά είναι καλό να κάνουμε ένα **πρόγραμμα** με αυτά που επιθυμεί να παρακολουθεί καθημερινά τα οποία **δε θα υπερβαίνουν την 1 ώρα**.

Δεν αφήνουμε την τηλεόραση να παίζει στο σπίτι σαν ένας ήχος. Την ανοίγουμε μόνο όταν θέλουμε **να παρακολουθήσουμε κάποιο πρόγραμμα** και μετά κλείνει. Αν θέλουμε να ακούγεται κάτι στο σπίτι μπορούμε να έχουμε μουσική να ακούγεται καθώς κάνουμε διάφορες δραστηριότητες ή δουλειές και όχι την τηλεόραση.

Εννοείται πως **δεν βάζουμε για κανένα λόγο τηλεόραση μέσα στο παιδικό δωμάτιο!**

Το να περνάνε οι γονείς χρόνο με το παιδί είναι εξίσου σημαντικό. Δεν είναι τόσο σημαντική η ποσότητα του χρόνου, όσο το να νιώσει το παιδί ότι έχει την προσοχή του γονιού του και κάνει δραστηριότητες με αυτό. **Όταν το παιδί ευχαριστηθεί από την επαφή του με το γονιό και νιώσει πλήρες θα θελήσει να ασχοληθεί με κάτι μόνο του.**

Μια ωραία ιδέα είναι να έχουμε **ένα βάζο με ιδέες**, ώστε όταν δεν βρίσκουμε κάτι να κάνουμε με το παιδί να τραβάμε στην τύχη ένα χαρτάκι από το βάζο των δραστηριοτήτων και να κάνουμε αυτό που λέει!

Προσπαθούμε να δώσουμε στο παιδί να καταλάβει ότι είναι υποχρέωση του να **διασκεδάσει τον εαυτό του** και δεν χρειάζεται την τηλεόραση ή τον υπολογιστή για να το καταφέρει. Όταν συνηθίζουν σε αυτό το μοτίβο τα παιδιά αρχίζουν και βρίσκουν αυτονόητο να περνάνε ώρα μόνα τους, προσπαθώντας να διασκεδάσουν τον εαυτό τους. Η αξία αυτού είναι πολλή μεγάλη, τόσο στην ανάπτυξη της φαντασίας τους, όσο και στην ρύθμιση του ελεύθερου τους χρόνου. Τα παιδιά που γνωρίζουν πώς να ασχοληθούν με διαφορετικές δραστηριότητες θεωρούνται πλέον **χαρισματικά** στην τόσο ηλεκτρονική εποχή που ζούμε.

Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μαθαίνουν καθημερινά τον κόσμο. Είναι πολύ σημαντικό να τον μαθαίνουν **μέσα από εμπειρίες** και όχι μέσα από την τηλεόραση. Για βοηθήσουμε το παιδί μπορούμε να του προσφέρουμε πολλά και ποικίλα ερεθίσματα όπως:

- Παιχνίδια με θέμα τις φυσικές επιστήμες
- Είδη για ζωγραφική και εικαστικά
- Χειροτεχνίες και κατασκευές
- Επιτραπέζια παιχνίδια, κάρτες, μπίλιες, χάντρες, λέγκο (τουβλάκια)
- Μια καλή βιβλιοθήκη ακόμη κι αν δεν ξέρει ακόμη να διαβάζει μπορεί να κοιτάει τις εικόνες να φτιάχνει δικές του ιστορίες ή να αναπαράγει την ιστορία του βιβλίου με δικά του λόγια.

Υγιεινή διατροφή για παιδιά

Τα παιδιά χρειάζονται μία ισορροπημένη διατροφή πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες του οργανισμού τους για ανάπτυξη και υγεία. Όταν τα παιδιά αρχίζουν το σχολείο αναπτύσσονται απότομα και συνήθως αυξάνουν την φυσική τους

δραστηριότητα. Αυτό συνεπάγεται αύξηση τόσο των ενεργειακών τους αναγκών, όσο και τις απαιτήσεις του οργανισμού τους σε μικρό-θρεπτικά συστατικά όπως είναι το ασβέστιο, ο σίδηρος κ.α.

Τακτικά γεύματα

Τα παιδιά χρειάζονται τακτικά γεύματα και σνακ για να καλύψουν τις ανάγκες τους σε ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Τα συχνά 'τσιμπήματα' στην θέση των τακτικών γευμάτων συνήθως έχει σαν αποτέλεσμα το παιδί να ακολουθεί μία μη ισορροπημένη διατροφή. Καλό είναι να ξεκινήσουν την ημέρα τους με ένα καλό πρωινό όπως γάλα με δημητριακά για να πάρουν την απαραίτητη ενέργεια για να αντιμετωπίσουν τα πολυάσχολα πρωινά στο νηπιαγωγείο και στο σχολείο. Ενδιάμεσα μικρό-γεύματα, όπως ένα τοστ, 1-2 φρούτα ή ένα κομμάτι κέικ μέχρι το μεσημεριανό γεύμα θα τους δώσουν την επιπλέον ενέργεια που χρειάζονται μέχρι το μεσημεριανό. Το μεσημέρι καλό είναι να υπάρχει ποικιλία στα γεύματα (δείτε παρακάτω ένα ενδεικτικό διαιτολόγιο). Σε εβδομαδιαία βάση μπορεί να τρώνε 1-2 φορές την εβδομάδα ψάρι, 1 φορά κόκκινο κρέας όπως μοσχάρι, 1-2 φορές την εβδομάδα όσπρια ή λαδερά φαγητά και τις υπόλοιπες ημέρες άσπρο κρέας όπως κοτόπουλο ή άλλο πιάτο με βάση τα ζυμαρικά. Τα οικογενειακά γεύματα θα ενθαρρύνουν τα παιδιά να απολαμβάνουν ποικιλία τροφίμων.

Τροφές από όλες τις ομάδες τροφίμων

Για να καλύψουν τα παιδιά τις ανάγκες τους σε θρεπτικά συστατικά χρειάζεται να καταναλώνουν τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, οι οποίες είναι:

Ψωμί, άλλα δημητριακά και πατάτες

Είναι καλό η διατροφή του παιδιού να στηρίζεται σε αυτή την ομάδα τροφίμων. Προτιμήστε να δώσετε στο παιδί σας ολικής άλεσης προϊόντα τις περισσότερες από τις μισές φορές.

Φρούτα και λαχανικά

Προσπαθήστε να δώσετε στο παιδί σας 5 μερίδες από ποικιλία φρούτων και λαχανικών την ημέρα.

Μία μερίδα μπορεί να είναι:

1 μέτριου μεγέθους φρούτο όπως μπανάνα/μήλο/πορτοκάλι

2 μικρού μεγέθους φρούτα όπως βανίλιες 10-15 ρώγες σταφύλι/κεράσια/μούρα

1 μπολ δημητριακών φρέσκια σαλάτα

3 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα λαχανικά όπως αρακάς

3 γεμάτες κουταλιές της σούπας μαγειρεμένα όσπρια όπως φασόλια (αν φάει παραπάνω μετράνε πάλι σαν 1 μερίδα)

1 κουταλιά της σούπας αποξηραμένα φρούτα όπως σταφίδες/βερίκοκα

1 μικρό ποτήρι φυσικός χυμός (αν πιεί παραπάνω μετράει πάλι σαν 1 μερίδα)

Τα πορτοκάλια, γκρέιφρουτ, ακτινίδια φράουλες και λεμόνια, είναι πλούσια σε βιταμίνη C η οποία βοηθάει στην απορρόφηση του σιδήρου από φυτικές τροφές όπως οι φακές και τα φασόλια, για αυτό είναι καλή ιδέα να δίνουμε στα παιδιά ένα φρέσκο χυμό ή κάποιο από αυτά τα φρούτα μετά από ένα γεύμα με όσπρια ή να προσθέτουμε λεμόνι αν τους αρέσει για παράδειγμα σε σούπα με φασόλια ή σαλάτα με μαυρομάτικα. *Τα φρούτα μπορούν να αποτελέσουν ένα υγιεινό μικρό-γεύμα για τα παιδιά. Δοκιμάστε να τα κόψετε σε κομμάτια στο μέγεθος μίας μπουκιάς για να είναι πιο ελκυστικά.*

Γάλα, γαλακτοκομικά προϊόντα και εναλλακτικά

Δίνετε στα παιδιά σας τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών την ημέρα όπως για παράδειγμα 1 κεσεδάκι γιαούρτι ή 1 ποτήρι γάλα ή 1 σπιρτόκουτο τυρί. Οι ποικιλίες με μειωμένα λιπαρά (όχι χωρίς λιπαρά σε αυτή την ηλικία) έχουν συνήθως την ίδια ποσότητα σε ασβέστιο και στις περισσότερες βιταμίνες.

Δοκιμάστε να τους προσφέρετε γάλα με δημητριακά, ή γιαούρτι με μέλι και φρούτα/ξηρούς καρπούς, τοστ ή σπιτική πίτσα με τυρί και λαχανικά.

Κρέας, ψάρι και εναλλακτικά

Το κρέας, ιδιαίτερα το κόκκινο κρέας και τα ψάρια είναι καλές πηγές σιδήρου. Τα όσπρια όπως οι φακές και τα φασόλια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και τα εμπλουτισμένα δημητριακά είναι επίσης πηγές σιδήρου.

Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την σωστή ανάπτυξη και υγεία των παιδιών, είναι απαραίτητο λοιπόν σε καθημερινή βάση να περιλαμβάνουμε τρόφιμα από αυτή την ομάδα στο διαιτολόγιο των παιδιών.

Τα λιπαρά ψάρια όπως οι σαρδέλες, ο γαύρο, το σκουμπρί, ο σολομός κ.α. είναι πλούσια σε ω-3 λιπαρά, απαραίτητα για την σωστή λειτουργία του νευρικού, του ανοσοποιητικού και του καρδιαγγειακού συστήματος, και ενδείκνυται να δίνουμε στα παιδιά 2 μερίδες λιπαρών ψαριών την εβδομάδα.

Λιπαρά/με ζάχαρη τρόφιμα και ποτά

Τα τρόφιμα με πολλά λιπαρά ή/και ζάχαρη όπως τα μπισκότα, τούρτες, σοκοφρέτες, πατατάκια κ.α. δίνουν πολύ ενέργεια στα παιδιά χωρίς όμως να περιέχουν πολλές βιταμίνες.

Μπορούμε να τα προσφέρουμε γλυκά σε μικρές ποσότητες στα παιδιά στα πλαίσια μίας ισορροπημένης διατροφής, αλλά όχι στην θέση υγιεινών σνακ.

Χρησιμοποιείτε μόνο λίγο βούτυρο στο μαγείρεμα ή πάνω στο ψωμί. Προτιμήστε το μαγείρεμα με ελαιόλαδο καθώς έχει μεγάλη ανθεκτικότητα σε υψηλές θερμοκρασίες, ή καλύτερα προσθέστε το λάδι στο τέλος του μαγειρέματος. Αποφύγετε το τηγάνισμα και προτιμήστε το ψήσιμο στο φούρνο, στο γκριλ, το βράσιμο ή καλύτερα στον ατμό.

Υγιεινά ποτά

Τα καλύτερα ποτά για τα παιδιά είναι το νερό και το γάλα αφού δεν βλάπτουν το δόντια τους. Οι χυμοί είναι όξινοι και έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε σάκχαρα, ακόμα και οι 100% φυσικοί χυμοί έχουν φυσικά σάκχαρα, είναι καλό λοιπόν να τους προσφέρουμε στα παιδιά με τα γεύματα ή να τους αραιώνουμε με νερό.

Το σύνολο των υγρών που τα παιδιά χρειάζονται σε καθημερινή βάση ποικίλλει ανάλογα με τον καιρό, την φυσική τους δραστηριότητα και τις τροφές που καταναλώνουν. Μία καλή ιδέα είναι να προσφέρετε στα παιδιά ένα ποτήρι νερό ή γάλα ή χυμό με κάθε γεύμα και ένα ανάμεσα στα γεύματα. Προσφέρετέ τους περισσότερα όταν ο καιρός είναι πολύ ζεστός ή όταν κάνουν έντονη φυσική δραστηριότητα.

Αποφύγετε τα αναψυκτικά τύπου κόλα με καφεΐνη μαζί με τα γεύματα καθώς η καφεΐνη εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου.

Ενδεικτικό Εβδομαδιαίο Πλάνο Διατροφής για Παιδιά	
Πρωινό	1 ποτήρι γάλα και 1 κομμάτι κέικ ή 1 μπουλ γάλα με δημητριακά
Πρόγευμα	Τοστ με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά ή φρούτα
Μεσημεριανό	<u>Δευτέρα</u> 1 μερίδα φασολάκια λαδερό, 1-2 φέτες ψωμί και 2-3 σπιρτόκουτα τυρί
	<u>Τρίτη</u> 1 μερίδα κοτόπουλο ψητό στο φούρνο με πατάτες και σαλάτα εποχής
	<u>Τετάρτη</u> 1 μερίδα ψάρι πλακί, 1-2 φέτες ψωμί και σαλάτα εποχής
	<u>Πέμπτη</u> 1 μερίδα μακαρόνια με κιμά και τυρί, και σαλάτα εποχής
	<u>Παρασκευή</u> 1 μερίδα φακές, 1 φέτα ψωμί και 1 ποτήρι φρέσκο χυμό πορτοκάλι μετά το φαγητό

	<u>Σάββατο</u> 1 μερίδα ψάρι ψητό, σαλάτα εποχής και 1-2 φέτες ψωμί
	<u>Κυριακή</u> 1 μερίδα μπιφτέκι από μοσχαρίσιο κιμά ψητά, σαλάτα εποχής και 1 φλ. ριζότο με λαχανικά
Απογευματινό	Φρουτοσαλάτα με διάφορα φρούτα εποχής, μέλι και ξηρούς καρπούς ή smoothie φρούτα εποχής και γάλα
Βραδινό	Μικρή μερίδα από το μεσημεριανό ή 2 κομμάτια σπιτική πίτσα με τυρί, γαλοπούλα και λαχανικά και 1 ποτήρι γάλα ή ομελέτα με 2 αβγά και τυρί, σαλάτα εποχής και 1-2 φέτες ψωμί ή γάλα με δημητριακά
Συμπληρωματικά	1 κομμάτι καρυδόπιτα ή 1 παγωτό όποτε θέλετε

Τι να αποφεύγει το παιδί στην διατροφή του;

Προσοχή στο αλάτι

Η μέγιστη ποσότητα αλατιού που τα παιδιά ενδείκνυται να παίρνουν είναι:

4-6 χρονών – 3γρ. την ημέρα

7-10 χρονών – 5γρ. την ημέρα

Πάνω από 11 χρονών – 6γρ. την ημέρα

Δεν χρειάζεται να προσθέτετε αλάτι στα φαγητά του παιδιού σας. Σκεφτείτε ότι ένα κουταλάκι του γλυκού αλάτι είναι 6γρ. Με τα επεξεργασμένα τρόφιμα που καταναλώνουν όπως το ψωμί, τα δημητριακά κ.α. καλύπτουν τις ανάγκες τους σε αλάτι.

Με μέτρο τα γλυκά

Προσφέρετε στα παιδιά γλυκά περιστασιακά ή σε μικρές ποσότητες κατά τέτοιο τρόπο που να αποτελούν μόνο μικρό μέρος της διατροφής τους. Προσοχή στη συχνή κατανάλωση γλυκών ανάμεσα στα γεύματα γιατί μπορεί να προκαλέσει τερηδόνα. Προτιμήστε γλυκά με γάλα και λίγη ζάχαρη και λιπαρά.

Εάν στο παιδί σας αρέσουν πολύ τα γλυκά καθιερώστε μία 'ημέρα γλυκού' την εβδομάδα ή επιτρέψτε του να τρώει γλυκά τα σαββατοκύριακα.

Υγιές σωματικό βάρος

Εάν ενθαρρύνετε τα παιδιά να ακολουθούν ένα υγιεινό τρόπο διατροφής όπως περιγράψαμε παραπάνω και να αθλούνται τακτικά, οι πιθανότητες είναι ότι θα έχουν ένα υγιές σωματικό βάρος. Εάν ανησυχείτε για το βάρος του παιδιού σας μπορείτε να το συζητήσετε με τον παιδίατρό σας ή να απευθυνθείτε σε ένα κλινικό διαιτολόγο για εξατομικευμένη διατροφική αγωγή.

Τελευταία...

Είναι καλή ιδέα να πηγαίνετε με τα παιδιά για ψώνια, να σας βοηθήνε με το μαγείρεμα και να συζητάτε μαζί τους για ποιο λόγο είναι σημαντικό να τρέφονται υγιεινά. Με αυτό τον τρόπο θα τους δώσετε την ευκαιρία να αποκτήσουν υγιεινές διατροφικές συνήθειες και να θέσουν τα θεμέλια για καλή υγεία.

ΝΗΠΙΑΓΩΓΕΙΟ ΑΝΩ ΣΤΕΝΗΣ