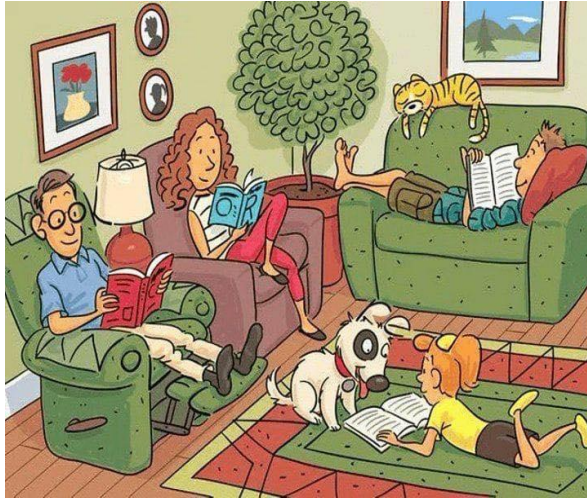


Προτάσεις- Ιδέες για ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ στο σπίτι

από την Ψυχολόγο Χριστοδουλάκη Ιωάννα.



Τις τελευταίες εβδομάδες αλλά και τις εβδομάδες που πιθανόν να ακολουθήσουν ο υποχρεωτικός περιορισμός των παιδιών στο σπίτι έχει δημιουργήσει την ανάγκη να βρούμε τρόπους απασχόλησής τους. Δεν μπορούμε να μιλήσουμε πώς θα είμαστε μετά από αυτή την περίοδο περιορισμού στο σπίτι, αλλά οι

ειδικοί αυτό που επισημαίνουμε είναι οι πιθανές επιπτώσεις που θα υπάρχουν στα παιδιά στις κοινωνικές, γνωστικές και ψυχοσυναισθηματικές τους δεξιότητες. Σας προτείνουμε λοιπόν κάποιες ιδέες.

Μαγειρική – Ζαχαροπλαστική. Τώρα που υπάρχει χρόνος είναι ευκαιρία να εμπλέξουμε τα παιδιά σε όλα τα γεύματα της ημέρας ανεξαρτήτως ηλικίας. Μπορείτε να επιλέξετε συνταγές που κάνατε σπάνια στο παρελθόν έτσι ώστε να είναι πιο ενδιαφέρον για τα παιδιά. Η μαγειρική στην κουζίνα είναι μία ευκαιρία για να δουλέψουμε διάφορες δεξιότητες. Χρησιμοποιήστε τόσο συνταγές από το διαδίκτυο όσο και από βιβλία μαγειρικής. Με τον τρόπο αυτό θα μάθουν να ακολουθούν οδηγίες, την αλληλουχία των βημάτων, να διαχειρίζονται τον χρόνο, τις ποσότητες, τη λίστα με τα υλικά. Προτείνετε τους να επιλέξουν τα ίδια από μία λίστα γευμάτων για να τα φτάξετε παρέα. Είναι ένας ωραίος τρόπος να ενισχύσουμε την πρωτοβουλία τους. Ακόμη και το κομμάτι της ματαίωσης μπορούμε να δουλέψουμε μέσα από την μαγειρική όταν μία συνταγή δεν μας πετυχαίνει. Δεν ξεχνάμε ότι οι γονείς λειτουργείτε σαν πρότυπα οπότε ο τρόπος που θα διαχειριστείτε την αποτυχία θα είναι και ένα βήμα για τα παιδιά. Μην ξεχάσετε τελειώνοντας τις παρασκευές να τα εμπλέξετε και στην καθαριότητα – συμμάζεμα της

κουζίνας. Ας γίνει η μαγειρική και μία ευκαιρία για να μάθετε να συνεργάζεστε πιο αποτελεσματικά μεταξύ σας.

Ζυμάρι – πλαστελίνη. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε συνταγές για να φτιάξετε μόνοι σας πλαστελίνη και ζυμάρι για κατασκευές. Αφήστε τη φαντασία σας ελεύθερη και δώστε τους ιδέες. Μπορείτε να φτιάξετε μία πόλη, πλανήτες, ζώα, φίλους κτλ. Στο τέλος μπορείτε να τα φωτογραφίζετε έτσι ώστε να φτιάξετε ένα άλμπουμ με τις δημιουργίες σας.

Κατασκευές από ανακυκλώσιμα υλικά. Μην πετάτε καμία συσκευασία από χαρτόνι και χαρτί. Ένα χαρτόνι από χαρτί υγείας μπορεί να γίνει μία κούκλα, ένα ζώο, ένα δέντρο, ένα μανιτάρι κτλ. Ένα κουτί παπουτσιών μπορεί να γίνει σχολείο, πάρκο, διαστημόπλοιο. Στο διαδίκτυο υπάρχουν πολλές ιδέες. Διαλέξτε αυτές που σας φαίνονται εύκολες και σας ταιριάζουν.

Ζωγραφική - κόμικ. Η ζωγραφική είναι ένας τρόπος έκφρασης. Προτρέψτε τα παιδιά να ζωγραφίσουν πράγματα, δραστηριότητες και ανθρώπους που τους λείπουν. Μπορείτε να κάνετε και μικρές ιστορίες με αυτές.

Μουσική. Βάλτε μουσική, χορέψτε, χοροπηδήξτε. Το πρωί επιλέξτε μία ζωνηρή μουσική και τις απογευματινές – βραδινές ώρες, ήρεμη και χαλαρωτική. Η μουσική καταπράϋνει και εκτονώνει, γεμίζει τον χώρο μας με διάθεση και ενέργεια.

Άλμπουμ φωτογραφιών. Αφιερώστε χρόνο για να δείτε παλιά άλμπουμ φωτογραφιών, να συζητήσετε για αγαπημένες στιγμές. Δείτε βίντεο από σημαντικές στιγμές της ζωής σας. Φτιάξε νέα άλμπουμ με φωτογραφίες που έχετε ξεχασμένες σε συρτάρια. Δεν χρειάζεται να έχετε άλμπουμ. Πάρτε ένα μπλοκ ζωγραφικής, ντύστε το με ζωγραφιές ή χαρτόνια που έχετε, φτιάξτε ένα κολλάζ από έξω και μέσα δίπλα σε κάθε φωτογραφία γράψτε και από μία ιστορία. Κάντε το παρέα.

Συμμάζεμα – καθαριότητα σπιτιού. Αναθέστε του κάθε μέρα και από μία εργασία στο σπίτι. Είναι η κατάλληλη στιγμή για να τα εκπαιδεύσετε σε δραστηριότητες που παλαιότερα δεν είχατε χρόνο. Καθαρίστε παρέα ντουλάπια, βιβλιοθήκες, ντουλάπες. Θα βρείτε πιθανόν πράγματα που

είχατε ξεχάσει αλλά και πράγματα που δεν σας χρειάζονται. Κάντε μία λίστα με αυτά που θέλετε να δωρίσετε.

Παιχνίδια γνώσεων. Πάρτε σαν αφορμή κάποιο επιτραπέζιο που παίζατε, ένα βιβλίο που ξεφυλλίσατε, κάποια ταινία ή εκπομπή που παρακολούθησατε. Βρείτε πληροφορίες για ερεθίσματα που σας κίνησαν το ενδιαφέρον, συζητήστε για αυτά, κάντε κολάζ. Μπορείτε να βρείτε θεματολογίες που σας ενδιαφέρουν όπως το διάστημα, τα κάστρα και οι ιππότες, τα φυτά, τα ζώα, τα αθλήματα και τόσα άλλα. Με τα παιχνίδια γνώσεων δουλεύουμε την αλληλουχία σκέψεων, την κατανόηση – αντίληψη, τη σχέση αιτίου – αποτελέσματος, την φαντασία, την κατανόηση του κόσμου και της ζωής. Βρείτε κάποιο ξεχασμένο βιβλίο γνώσεων ή μία παλιά εγκυκλοπαίδεια που πιθανόν να υπάρχει στη βιβλιοθήκη σας. Παίξτε ένα παιχνίδι με αυτό. Κάθε μέρα τυχαία ανοίξτε σε μία σελίδα και διαβάστε ένα απόσπασμα ή ότι άλλο σκεφτείτε και σας αρέσει.

Τηλεόραση –οθόνες. Πιθανόν αυτό το διάστημα περάσετε πολύ περισσότερο χρόνο σε οθόνες απ’ ότι συνήθως. Κάντε το παρέα. Δείτε μαζί ταινίες, συζητείστε για αυτές. Πάίξτε μαζί του το αγαπημένο του ηλεκτρονικό παιχνίδι με τον τρόπο αυτό θα έρθετε πιο κοντά και θα είναι πιο εύκολο να του βάλετε όρια και περιορισμούς.

Βιβλία. Ξεφυλλίστε και διαβάστε μαζί ή παρέα βιβλία. Αν βλέπει εσάς σαν πρότυπο θα τα βοηθήσετε και θα τους κινήσετε το ενδιαφέρον. Αν τα παιδιά είναι μικρά σε ηλικία, τους τα διαβάζετε εσείς. Κάντε διάφορες ερωτήσεις σχετικά με τον αγαπημένο ήρωα, αν το παιδί θα έδινε κάποιο άλλο τέλος, ποια είναι η αγαπημένη του ζωγραφιά στο βιβλίο, ποιος ήρωας του βιβλίου θα ήθελε να είναι και ότι άλλοι σκεφτείτε εσείς.

Θεατρικές παραστάσεις. Παρακολουθείστε θεατρικές παραστάσεις στο διαδίκτυο. Μπορείτε να καθιερώσετε βραδιά κινηματογράφου και βραδιά θεάτρου.

Ακούστε παραμύθια. Υπάρχουν πολλά site όπου μπορείτε να ακούσετε παραμύθια ακόμη και εκπομπή με παραμύθια.

Γυμναστική. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε βιντεάκια για γυμναστική ανάλογα με το τί σας αρέσει. Αν δεν θέλετε να κάνετε γυμναστική, παίξτε με μία μαλακή μπάλα. Η κίνηση είναι πολύ σημαντική αυτό το

διάστημα, Μην το ξεχνάτε. Κινητοποιηθείτε για να είναι και τα παιδιά σε μία κίνηση. Μην κάνετε ασκήσεις ή προγράμματα που δεν έχετε ξανακάνει γιατί μπορεί να τραυματιστείτε.

Ελπίζω αυτές οι ιδέες να σας βοήθησαν σε κάποιο βαθμό. Παρακάτω θα παραθέσουμε κάποια link. Ωστόσο, μπορείτε να κάνετε τη δική σας έρευνα και να βρείτε αυτά που σας αρέσουν πραγματικά. Καλή διασκέδαση!

Χριστοδουλάκη Ιωάννα,

Ψυχολόγος, MSc Ειδικής Αγωγής

Παραμύθια <http://parathyro.politis.com.cy/2020/03/paramythia-meso-live-streaming-kathimerina-stis-4-m-m/?fbclid=IwAR1v-NEIGeDnS3w6FeY37sbjMsivxMe2n442vOTKg1kxMN9pwBb2vpoXnwQ>

Κατασκευές

https://www.youtube.com/watch?v=xSsdnC896pU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR10qcqC7TUh4TbVrjC0rflvBfNoZ0c7Gzwnqjka2AP4rJHgg4po1ddr_Sk

Άκουσε ένα βιβλίο <https://www.openbook.gr/akouse-ena-vivlio/>

Δραστηριότητες για παιδιά <https://www.greekteachers.gr/100-%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84/?fbclid=IwAR30vDPO7yoAyXlpS4aqDfGcXZbAJzMGsaGzS7WP1HYMZkn3Kwa4WcYQQPw>

Εθνικό θέατρο <https://www.n-t.gr/el/knownus/archive>

Κατασκευές με ανακυκλώσιμα υλικά <https://www.soulouposeto.gr/2014/07/100.html>