



Αγαπητοί γονείς/κηδεμόνες,

Στις πρωτόγνωρες καταστάσεις που βιώνουμε χρειάζεται να επαναπροσδιορίσουμε τις προτεραιότητές μας με θετική οπτική αξιοποιώντας τις στιγμές που **παραμένουμε στο σπίτι** με δραστηριότητες και συνήθειες που είχαμε παραμελήσει ή ανακαλύπτοντας νέους τρόπους απασχόλησης (π.χ. διάβασμα, μουσική, οικογενειακές στιγμές, συζητήσεις, παλιά χόμπι, παιχνίδι).

Πιστεύουμε ότι υπό αυτές τις συνθήκες χρειάζεται να **‘στηρίξουμε και να στηριζόμαστε’**, για αυτό παρακάτω θα βρείτε κάποιες ιδέες/προτάσεις για να μοιραστείτε δημιουργικό χρόνο με τα παιδιά σας. Είναι ωραίο να **συμμετέχετε με τα παιδιά στη διαμόρφωση του καθημερινού προγράμματος** με εναλλαγή δραστηριοτήτων (π.χ. εκπαιδευτικές δραστηριότητες, γυμναστική στο σπίτι, chat, επικοινωνία με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα με βιντεοκλήση ή τηλέφωνο, χαλάρωση, ελεύθερος χρόνος-παιχνίδι) και να δώσετε στα παιδιά «χώρο» να εκφραστούν και να επιλέξουν την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.

Τα παιδιά μπορεί να *μην* είναι πάντα δημιουργικά απασχολημένα, να *μην* έχουμε καταφέρει ακόμα να οργανώσουμε την καθημερινότητά μας και εμείς να *μην* έχουμε πάντα συναισθηματικές αντοχές. **Μην απογοητεύεστε, αντέχουμε** αν υπάρχουν δύσκολες στιγμές για εμάς και δύσκολες καταστάσεις μέσα στην οικογένεια. Βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση, δοκιμάζουμε ή/και μαθαίνουμε τα όριά μας. Σκεφτόμαστε ότι μετά από μια κρίση συνήθως βγαίνουμε **πιο δυνατοί!**

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΚΟΙΝΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- ✓ Ενημερώνουμε, με απλό και σύντομο τρόπο, χωρίς υπερβολικές αναλύσεις και πληροφορίες. Συζητάμε ανοιχτά με τα παιδιά για θέματα που τα απασχολούν. Τα ακούμε ενεργητικά, τα ενθαρρύνουμε να εκφράσουν τις ανησυχίες και τα συναισθήματά τους, απαντάμε με ειλικρίνεια σε ότι μας ρωτάνε, προσπαθούμε να τα καθησυχάσουμε (βλ. προτεινόμενο υλικό: α) [«Κορονοϊός: Δε φοβόμαστε, προστατευόμαστε»](#), β) [«Το όνομά μου είναι Κορονοϊός»](#) και γ) [«Πως προστατευόμαστε από τον Κορονοϊό»](#)).
- ✓ 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. Τα ενθαρρύνουμε 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).

Ενδεικτικές εικαστικές δραστηριότητες έκφρασης συναισθημάτων:

1. Θεατρικό παιχνίδι - παιχνίδια ρόλων - δραματοποίηση παραμυθιών - παντομίμα.
2. Στρώνουμε μεγάλα χαρτιά (π.χ. Α4, εφημερίδες) στο δωμάτιο και ζωγραφίζουμε όλοι μαζί με ό,τι γραφικό μέσο έχουμε (π.χ. μαρκαδόρους, δακτυλομπογιές).

ΕΔΕΑΥ 3ΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΠΑΤΡΩΝ



3. Φτιάχνουμε χάρτινες φατσούλες/καλτσόκουκλες/δακτυλόκουκλες συναισθημάτων. Κάθε πρωί μαζί με την καλημέρα μας επιλέγουμε και την φατσούλα με το ανάλογο συναίσθημα που βιώνουμε. Συζητάμε για αυτό που νιώθουμε.
 4. Βλέπουμε μαζί μια παιδική ταινία. Βοηθάμε το παιδί να μαντέψει τι μπορεί να συμβεί μετά. Μιλάμε για τους χαρακτήρες: «Είναι χαρούμενοι ή λυπημένοι»; Ζητάμε από το παιδί να μας αφηγηθεί την ιστορία. Παίζουμε μια σκηνή μαζί και δίνουμε ένα διαφορετικό τέλος.
 5. Βάζουμε μουσική και το αφήνουμε να χορέψει στους ρυθμούς της μουσικής.
- ✓ Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εντάξουν την εκπαίδευση στην καθημερινότητά τους ως αγαθό/εφόδιο με τρόπο εναλλακτικό και ευέλικτο. **Χρήσιμες ιστοσελίδες:** α) [Online εκπαιδευτικό λογισμικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης](#)) και β) [Εκπαιδευτικά παιχνίδια και ασκήσεις για μαθητές από το Νηπιαγωγείο ως το Λύκειο](#)).

Ενδεικτικές δραστηριότητες δημιουργικής μάθησης:

1. Διαβάζουμε παραμύθια και άλλα βιβλία. Μερικές φορές «διάβασμα» είναι η περιγραφή εικόνων σε ένα βιβλίο χωρίς να ακολουθείτε το γραπτό κείμενο. Αν το παιδί είναι στην ηλικία 2-4 ετών επιλέξτε βιβλία με μεγάλες πολύχρωμες εικόνες οι οποίες δεν έχουν πολλές λεπτομέρειες. Ενθαρρύνουμε την κατονομασία και την αναγνώριση των οικείων αντικειμένων στο βιβλίο. Σε μεγαλύτερα παιδιά κάνουμε ερωτήσεις εναλλάξ με το παιδί ή του ζητάμε να μαντέψει τη συνέχεια της ιστορίας. Ενθαρρύνουμε το παιδί να μας διηγηθεί την ιστορία με την σωστή λογικοχρονική ακολουθία των γεγονότων. **Χρήσιμες ιστοσελίδες:** α) [Ανοικτή βιβλιοθήκη](#) και β) [Online βιβλιοθήκη](#).
2. Παρακολουθούμε ταινίες - ντοκιμαντέρ, κάνουμε ηλεκτρονική πλοήγηση σε μουσεία, παρακολουθούμε online θεατρικών παραστάσεων. **Χρήσιμες ιστοσελίδες:** α) [Εικονική περιήγηση σε μουσεία](#), β) [Παιδικές θεατρικές παραστάσεις του Εθνικού Θεάτρου](#) και γ) [Εκπαιδευτική τηλεόραση](#)
3. Παίζουμε κρεμάλα ή «όνομα - ζώο - φυτό - επάγγελμα - πράγμα».
4. Ψάχνουμε λέξεις που να ξεκινούν από συγκεκριμένο γράμμα (π.χ. από «α») ή να τελειώνουν σε συγκεκριμένη κατάληξη (π.χ. σε -ος). Ψάχνουμε ουσιαστικά που βρίσκονται μέσα στο δωμάτιο («Βλέπω κάτι, βλέπω κάτι που αρχίζει από... «Χ»!).
5. Τραγουδάμε απλά τραγούδια και απαγγέλουμε παιδικά ποιήματα.
6. Ξεκινάμε φανταστικές ιστορίες που πρέπει να συνεχίσουν τα παιδιά, για παράδειγμα λέει ο καθένας από μία πρόταση για να φτιάξουμε όλοι μαζί μία ιστορία ή ένα παραμύθι.
7. Κάνουμε πειράματα φυσικής ή χημείας στην κουζίνα, για παράδειγμα κατασκευή ηφαιστείου που εκρήγνυται με κόκα κόλα και μέντος.
8. Παίζουμε το μπακάλικό ή το περίπτερο και μαθαίνουμε στα παιδιά να διαχειρίζονται τα χρήματα.
9. Βρίσκουμε στο Διαδίκτυο γρίφους, αινίγματα και γλωσσοδέτες. Εμπλέκουμε τα παιδιά στη διαδικασία επίλυσής τους.
10. Παίζουμε μαζί ένα παιχνίδι γνώσεων ή οποιοδήποτε επιτραπέζιο παιχνίδι που έχει σχέση με γνώσεις, λέξεις, ερωτήσεις ή φαντασία και προάγει τη σκέψη του παιδιού.
11. Παίζουμε με ζάρια ή τράπουλα για ενίσχυση και της λογικο-μαθηματικής ικανότητας.
12. Χρησιμοποιούμε φωτογραφίες οικείων προσώπων και τοπίων και αφηγούμαστε τι έγινε ή επινοούμε νέες ιστορίες.

ΕΔΕΑΥ 3ΟΥ ΕΙΔΙΚΟΥ ΔΗΜΟΤΙΚΟΥ ΠΑΤΡΩΝ



- ✓ Προσαρμόζουμε την καθημερινότητά μας και είμαστε ευέλικτοι στα νέα δεδομένα. Αναζητούμε δυνατά στοιχεία του εαυτού μας (χιούμορ, σταθερότητα, ευρηματικότητα, οργανωτικότητα, στοργή) αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντός μας.

Ενδεικτικές κοινές καθημερινές δραστηριότητες μαζί με το παιδί:

1. Προτείνουμε στο παιδί να μας βοηθήσει στις δουλειές του σπιτιού. Τα παιδιά από μικρή ηλικία θέλουν να αναλαμβάνουν ευθύνες και να νιώθουν σημαντικά μέσα στο σπίτι. Αν είναι η πρώτη φορά που σας βοηθάει, δώστε του να κάνει κάτι εύκολο, όπως ξεσκόνισμα, στρώσιμο - μάζεμα του τραπέζιού ή ζητήσετε να είναι ο υπεύθυνος για το πότισμα των λουλουδιών. Έτσι, θα νιώσει το αίσθημα ευθύνης και θα αισθάνεται πως κάνει κάτι χρήσιμο και δημιουργικό.
2. Δημιουργούμε μαζί νόστιμα φαγητά ή γλυκά στην κουζίνα. Φτιάχνουμε ζύμες με αλεύρι, νερό και αλάτι.
3. Φτιάχνουμε κοσμήματα με μακαρόνια ή κολάζ με φακές, φασόλια, κοφτό μακαρονάκι, κομμάτια υφάσματος κ.τ.λ.
4. Παίζουμε τυφλόμυγα με γεύση και αφή: κλείνουμε τα μάτια των παιδιών και τα βάζουμε να αγγίξουν ή να γευτούν και να ανακαλύψουν τι ήταν αυτό που άγγιξαν ή γεύτηκαν.
5. Διοργανώνουμε συναυλία χρησιμοποιώντας ως όργανα το σώμα μας ή τα κουζινικά του σπιτιού.
6. Αθλούμαστε όλοι μαζί (σκοινάκι, επιτόπιο τρέξιμο, διατάσεις κ.λπ.)
7. Θυμόμαστε τα παιχνίδια που παίζαμε ως παιδιά, για παράδειγμα το λάστιχο, το κουτσό, κρυφτό ή σκοτεινό δωμάτιο, τα αγαλαματάκια ακούνητα, το χρώμα του λιονταριού κ.ά.

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ, προσπαθούμε να εκμεταλλευτούμε το χρόνο όσο πιο δημιουργικά για τον καθένα μας, φροντίζουμε/προστατεύουμε τους αγαπημένους μας (παιδιά, ηλικιωμένους, συγγενείς, φίλους) και ακολουθούμε με υπευθυνότητα τις οδηγίες των ειδικών, έτσι συμβάλλουμε στην καταπολέμηση του ιού.

Τέλος, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι σε περίπτωση που **υπάρχει ανάγκη για ψυχοκοινωνική υποστήριξη/ συμβουλευτική**, είτε για εσάς είτε για το παιδί σας μπορούμε να ανοίξουμε ένα διάλογο επικοινωνίας αρκεί να καλέσετε στο τηλέφωνο του σχολείου ή να στείλετε e-mail στο σχολείο, ζητώντας **ραντεβού με τα μέλη της Επιτροπής Διαγνωστικής Αξιολόγησης και Υποστήριξης** (ΕΔΕΑΥ) του Σχολείου σας. Η Μητροπούλου Φωτεινή (κοινωνικός λειτουργός) και η Καρέλα Χριστίνα (ψυχολόγος) θα ανταποκριθούν άμεσα στο αίτημά σας αξιοποιώντας τρόπους άμεσης ή έμμεσης υποστήριξης ηλεκτρονικά ή με τηλεφωνική επικοινωνία (προτεινόμενες ώρες επικοινωνίας 8:30-12:30).

Σας ευχαριστούμε θερμά. Μένουμε σπίτι, ΑΛΛΑ ... Συνδε-Δεμένοι μεταξύ μας!

Βιβλιογραφικές αναφορές

- <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>
- <https://www.especial.gr/odigos-upostirixis-paidiwn-en-mesw-pandimias-koronoiou-apo-to-kesy-argolidas/?fbclid=IwAR1BLZJdWH41pMwX9yuRMHEXWPlIYA049vF8EEAeHYuL483XBudDPqKJkeU>
- <http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/index.php/diax-koron1>
- https://kesy-new.fth.sch.gr/11712/?fbclid=IwAR2VxYHrXnqI8MCKRwMshREN59Z_hvDtg2Mz3TJnbNL-oA4GoE5PjbmiFgQ