



Παιδιατρική
Εταιρεία Κύπρου



Εθνική Επιτροπή Κύπρου
Περιβάλλον & Υγεία του παιδιού



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

**Ποιοτικός Χρόνος με το Παιδί μου.
Πρακτικές Εφαρμογές ενίσχυσης της
Επικοινωνίας και της Αλληλεπίδρασης
Γονέων και Παιδιών.**

19^η Εκπαιδευτική Δημερίδα

**Η ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΤΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΟΥ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ:
ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ, ΑΝΑΔΥΟΜΕΝΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗ**



Πανεπιστήμιο Κύπρου
University of Cyprus

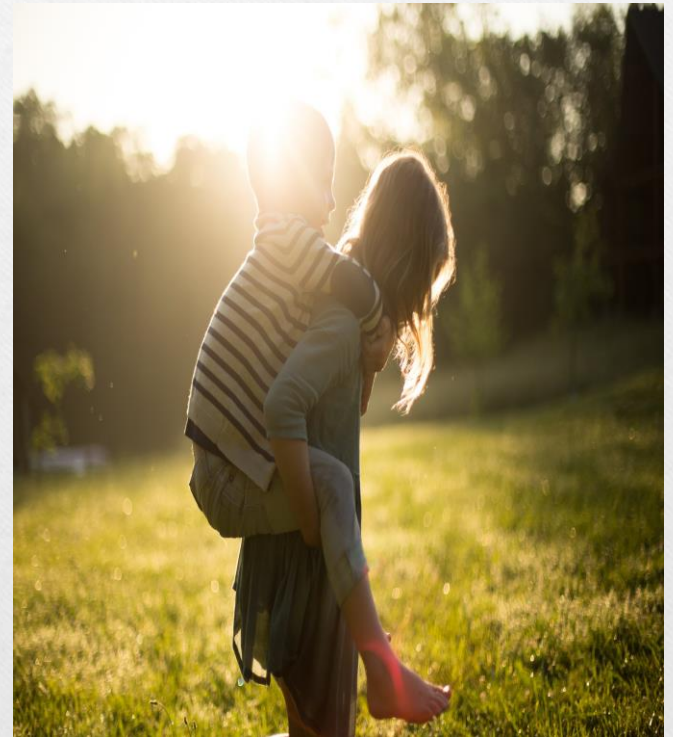
*Νάσια Χαραλάμπους, Λειτουργός Πανεπιστημίου
Κύπρου, Τέως Διευθύντρια Πανεπιστημιακού Σχολείου
(Νηπιαγωγός, ΜΑ, Ανάπτυξη Προγραμμάτων και Διδασκαλία και ΜΑ,
Εκπαιδευτική Διοίκηση και Αξιολόγηση, Υποψήφια Διδάκτωρ)*

Σκεφτήκατε ποτέ ποιο είναι το
δυσκολότερο και το πιο
απαιτητικό επάγγελμα;



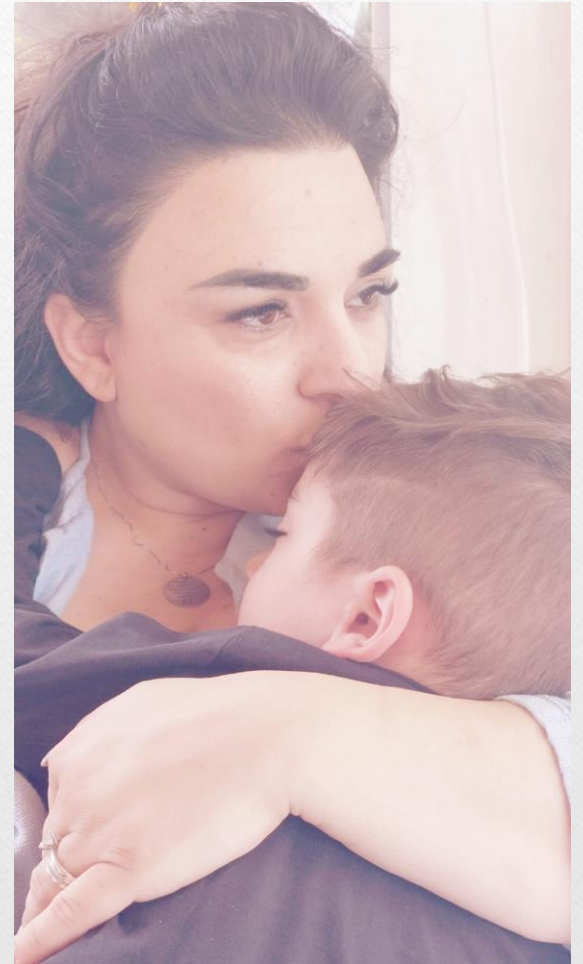
ΤΟ ΠΙΟ ΔΥΣΚΟΛΟ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΕΙΝΑΙ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΓΟΝΙΟΣ

- Ψυχολόγος (Στηρίζεις συνεχώς)
- Δάσκαλος (Μαθαίνεις, Διδάσκεις)
- Αστυνομικός (Θέτεις όρια και πειθαρχία)
- Γιατρός (Φροντίζεις όταν είναι άρρωστα)
- Δικηγόρος (Υπεράσπιση)
- Μάγειρας
- Καθαριστής κ.α



Σκεφτείτε για λίγο την παιδική σας ηλικία ...

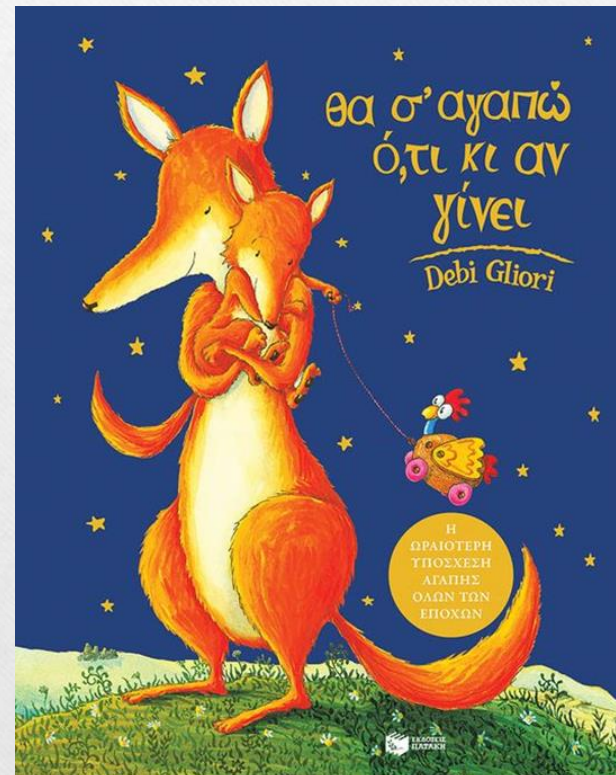
Ποια ήταν η σχέση σας με τους γονείς σας; Περνούσατε χρόνο μαζί; Ποια παράπονα έχετε από τους γονείς σας; Ποια είναι η καλύτερη στιγμή που είχατε μαζί τους; Αν γυρνούσατε το χρόνο πίσω τι θα αλλάζατε στη σχέση σας μαζί τους;



Η ταυτότητα μου – ορίζει τις απαιτήσεις και τη φιλοσοφία μου

(Grieshaber & Cannela, 2001)

- Παιδικά χρόνια
- Σχέση με γονείς
- Επάγγελμα
- Συμπεριφορά και σχέση με σύντροφο
- Κοινωνικός περίγυρος
- Προσωπικών εμπειριών
- Ταυτοτήτων
- Αξιών και αρχών
- Γνώσεων και δεξιοτήτων



Βασικές Αρχές Βρεφικής και Νηπιακής Περιόδου

- Νηπιοσχολική περίοδος σημαντική και ξεχωριστή περίοδος – καθοριστική σημασία για την ανάπτυξη και την μετέπειτα εξέλιξη των παιδιών *(Campbell, 2001)*
- Beings or Becomings *(Uprichard, 2008; Mayall, 2002)*
- *Εικόνα ενός παιδιού με παρελθόν, παρόν και μέλλον*
- Τα παιδιά είναι ικανά- με δυνατότητες μάθησης *(Fisher, 2008)* σε διαφορετικούς ρυθμούς
- Τα παιδιά αναπτύσσονται και μαθαίνουν μέσα από το παιχνίδι *(Brooker, Blaise & Edwards, 2014)*
- Οι γονείς είναι οι πρώτοι παιδαγωγοί- *educarers* *(Shore, 1997)*
- Βρεφική και Νηπιακή ηλικία τα θεμέλια για την δημιουργία ισχυρών σχέσεων και συναισθηματικών δεσμών *(Sterling Honig, 2002)*

Σύγχρονη Πραγματικότητα Κοινωνίας



Ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την προσωπικότητα και τις συμπεριφορές των παιδιών;



Παιδί

Άτομο κάτω των 18 χρονών, ανεξάρτητα από τη φυλή, το χρώμα, το φύλο, τη γλώσσα, τη θρησκεία, τις πολιτικές και πολιτισμικές του πεποιθήσεις ή αυτές των γονέων του, την κρατική την εθνική ή την κοινωνική καταγωγή του, την περιουσιακή του κατάσταση, την ανικανότητα και τη γέννηση του ιδίου ή των γονέων του.

(Σύμβαση του ΟΗΕ για τα ανθρώπινα δικαιώματα των παιδιών)

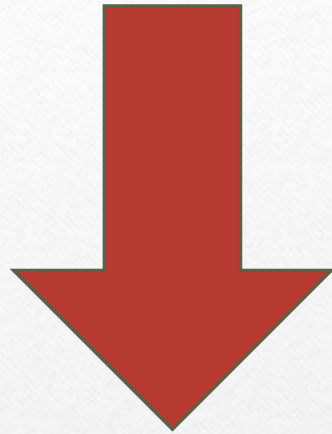
«Τα πρώτα χρόνια ζωής του παιδιού είναι χρόνος εξαιρετικών δυνατοτήτων. Ωστόσο αυτές οι δυνατότητες μπορούν να χαθούν εάν γονείς και παιδαγωγοί συνδέονται με χαλαρούς δεσμούς με τα βρέφη και τα μικρά παιδιά ή εάν οι εμπειρίες παιγνιδιού και γνώσης των βρεφών και των μικρών παιδιών προσφερθούν μέσα σε ένα «στενό» πλαίσιο δράσης ακατάλληλο για την εξέλιξή τους»

Σύγχρονη Πραγματικότητα Ο Ρόλος των Γονέων

- Ωράρια εργασίας γονέων (κοινωνικές και επαγγελματικές υποχρεώσεις)
- Κρίση αξιών
- Οικονομική κρίση
- «Ανθρωποι, όχι θεοί. Έχουν αδυναμίες, προσωπικούς περιορισμούς, έχουν πραγματικά συναισθήματα» (Thomas, 2000)
- Όλο και περισσότεροι γονείς στηρίζονται σε μεθόδους ανατροφής που υστερούν σε συναισθηματικές και κοινωνικές δεξιότητες απαραίτητες για την πρόληψη ή αντιμετώπιση των περισσότερων δυσκολιών που αντιμετωπίζουν τα παιδιά και οι νέοι σήμερα (Goleman, 2009)
- Οικογένεια (μονογονεϊκή, πολύτεκνη, διαζευγμένοι)
- Χρήση Τεχνολογίας
- Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης
- Κοινωνικά Προβλήματα- Φαινόμενα (ναρκωτικά, βία, εκφοβισμός, καταναλωτισμός)
- Σχέσεις με Οικογενειακό Περιβάλλον (παππούς, γιαγιά, θείοι κτλ)

Προβληματισμοί Γονέων

- Σε τι κοινωνία θα μεγαλώσει το παιδί μου;
- Πώς θα το προστατέψω;
- Πώς θα καταφέρω να μου λέει τι το απασχολεί;
- Πώς θα καταλάβω ότι το παιδί μου δεν είναι ευτυχισμένο;
- Άραγε θα μπορεί να πετύχει τους στόχους του στο μέλλον;
- Πώς θα κτίσω με ουσιαστική και δυνατή σχέση επικοινωνίας μαζί του;
- Θα είναι το παιδί μου ευτυχισμένο;



- ❖ **ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΟΝΕΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΟΥ**
 - ❖ **Δημιουργία, Ισχυροποίηση και Θωράκισης της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και Ισορροπίας του παιδιού**
 - ❖ **Ποιοτικός Χρόνος Γονέα και Παιδιού**

Ερώτημα προς Σκέψη και Προβληματισμό:
*Όταν είστε μαζί με το παιδί σας, είστε
πραγματικά παρόντες ή μήπως το
μυαλό σας ταξιδεύει συνήθως κάπου
αλλού;*



***Εάν απαντήσετε ότι το μυαλό σας
ταξιδεύει συνήθως κάπου αλλού, τότε δεν
περνάτε ποιοτικό χρόνο με το παιδί σας.***

Ερωτήματα για Συζήτηση και Προβληματισμό

«Βλέπω τα παιδιά μου 2 ώρες το σαββατοκύριακο αλλά περνάμε ποιοτικό χρόνο μαζί!»

- Τι κάνετε καθημερινά μαζί με τα παιδιά σας;
- Πόσο χρόνο από την καθημερινότητά σας αφιερώνετε στα παιδιά σας;
- Πότε θεωρείτε ότι ο χρόνος που περνάτε με τα παιδιά σας είναι ποιοτικός;
- Πότε ήταν η τελευταία φορά που περάσατε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας; Τι νοιώσατε;
- Τι είναι αυτό που σας δυσκολεύει και δεν μπορείτε να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά; Πού χρειάζεστε βοήθεια;

Ποιοτικός Χρόνος

Τι δεν είναι...

- Πηγαίνω για καφέ με την φίλη/φίλο μου και έχω το παιδί μαζί μου το οποίο είτε παίζει κάπου μόνο του ή βλέπει παιδικά στο κινητό τηλέφωνο
- Είμαστε στο σπίτι εγώ μαγειρεύω, καθαρίζω, μιλώ στο κινητό τηλέφωνο και το παιδί παίζει μόνο του ή παρακολουθεί τηλεόραση
- Πηγαίνουμε για ψώνια σε πολυκατάστημα και εγώ συνεχώς μιλώ στο κινητό ή συζητώ με τον σύντροφο μου ή με την φίλη μου έχουμε πάει για να ψωνίσουμε μαζί
- Ταΐζω το παιδί μου ενώ βλέπουμε τηλεόραση
- Πηγαίνουμε για φαγητό σε εστιατόριο και αντί να μιλάμε το παιδί παίζει ηλεκτρονικά παιχνίδια

Ποιοτικός Χρόνος

- Ο ποιοτικός χρόνος δεν έχει καμία απολύτως σχέση με το τι ακριβώς κάνετε εσείς και το παιδί σας όταν είστε μαζί
- Ο ποιοτικός χρόνος αφορά στο πώς το κάνετε
- Ο ποιοτικός χρόνος καθορίζεται από τη νοοτροπία σας και όχι από μια σειρά δραστηριοτήτων
- Είναι ο χρόνος που **ασχολείστε πραγματικά με το παιδί σας**

Ποιοτικός Χρόνος με το Παιδί μου

Είναι ο χρόνος κατά τον οποίο οι γονείς μοιράζονται εμπειρίες με τα παιδιά τους, κάνουν δραστηριότητες από κοινού που αποτελούν πηγή ικανοποίησης για τα παιδιά και συμβάλλουν στην εξέλιξή τους και στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους σε όλους τους τομείς, γνωσιολογικό, ψυχοκινητικό και συναισθηματικό.

Ποιοτικός Χρόνος Γονέα και Παιδιού

- Δημιουργικός και ποιοτικός, είναι ο χρόνος κατά τον οποίο οι γονείς επικοινωνούν με όλες τους τις αισθήσεις με τα παιδιά τους, μοιράζονται εμπειρίες, συνυπάρχουν κάνοντας δραστηριότητες από κοινού, ενώ παράλληλα τους δημιουργούν πολλές ευκαιρίες μάθησης
- Ευκαιρίες για να προβληματιστούν, να πειραματιστούν, να επεξεργαστούν, να παρατηρήσουν, να ανακαλύψουν, να κατανοήσουν, να βιώσουν
- Η ποιότητα του χρόνου που αφιερώνει ο γονέας στο παιδί από το πρώτο κιόλας λεπτό της ζωής του αποτελεί τεράστια σημασία στην οικοδόμηση υγιούς προσωπικότητας

Σημαντικότητα Ποιοτικού Χρόνου Γονέα και Παιδιού

- Από έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι το οικογενειακό περιβάλλον συνεισφέρει πολύ περισσότερο στην επίδοση των παιδιών σε σύγκριση με το σχολείο και τους εκπαιδευτικούς.
- Τα πιο ουσιώδη πρόσωπα του οικογενειακού περιβάλλοντος, οι γονείς με τις στάσεις, τις αξίες και τις προσδοκίες τους αλλά και με τη συμπεριφορά και τις πράξεις τους κατορθώνουν να επηρεάζουν σοβαρά τη σχολική επίδοση και την αυτεπίγνωση των παιδιών τους.
- Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα ή μοντέλα, ως φορείς κοινωνικοποίησης και ως συνεργοί στο δόγμα της αυτοεκπληρούμενης προφητείας (self fulfillment prophecy)

Ποιοτικός Χρόνος

- Είναι οι στιγμές που οι γονείς είναι παρόντες στο «εδώ και τώρα». Μακριά από κάθε άλλο ερέθισμα, αφοσιώνονται στη στιγμή που μοιράζονται με τα παιδί τους.
- Οι στιγμές που μοιράζονται εμπειρίες, και κάνουν δραστηριότητες μαζί, οι οποίες αποτελούν πηγή ικανοποίησης για τα παιδιά και συμβάλλουν στην εξέλιξή τους και στην ολόπλευρη ανάπτυξή τους σε όλους τους τομείς- γνωσιολογικό, ψυχοκινητικό και συναισθηματικό. Άλλωστε το από κοινού παιχνίδι αποτελεί από μόνο του έναν σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης οικογενειακών δεσμών και βελτίωσης ποιότητας ζωής.
- Χρόνος κατά τον οποίο μοιραζόμαστε εμπειρίες με τα παιδιά μας και κάνουμε μαζί δραστηριότητες που συμβάλλουν στην εξέλιξη και ανάπτυξή τους.

**Χρόνος κατά τον οποίο αφιερωνόμαστε
ολοκληρωτικά μόνο σε αυτά**

Ποιοτικός Χρόνος Προϋποθέσεις

- Όταν υπάρχει βλεμματική επαφή και όταν είμαστε πραγματικά αφοσιωμένοι σε αυτά που μας λέει το παιδί μας.
- Στο σημερινό κόσμο, όπου στις περισσότερες περιπτώσεις εργάζονται και οι δύο γονείς, είναι πολύ σημαντικό να βρίσκουμε και να αφιερώνουμε ποιοτικό χρόνο στα παιδιά μας.
- Κλειστή τηλεόραση και κινητό τηλέφωνο
- Συμμετέχω ενεργά στο παιχνίδι ή στην δραστηριότητα
- Συνομιλώ με το παιδί, θέτω ερωτήματα και προβληματισμούς

Πρακτικές Εφαρμογές

Ρουτίνες ως Παιδαγωγικές Διαδικασίες Ποιοτικού Χρόνου και Μάθησης

- Ύπνος – Παραμύθι, συζήτηση με το παιδί για το θέμα. Αφήνω το παιδί να μου μιλήσει για την μέρα του και τι το απασχόλησε. Συνδέω το παραμύθι και τους ήρωες με την δική μας πραγματικότητα. Αφήνω το παιδί να κατευθύνει την συζήτηση και να κρίνει.
- Το οικογενειακό τραπέζι είναι σημαντικό όχι μόνο για τις διατροφικές συνήθειες και την υγεία του παιδιού, αλλά και για το χτίσιμο συναισθηματικών δεσμών και την ανάπτυξη των κοινωνικών του δεξιοτήτων. Μιλάμε για το πώς περάσαμε την μέρα μας, τι αντιμετωπίσαμε. Δεν απαντάμε τηλέφωνα και δεν έχουμε ανοικτή την τηλεόραση.
- Η ώρα του γεύματος είναι για όλες τις ηλικίες ένα μέσο κοινωνικοποίησης και επικοινωνίας. Συζητήστε με το μικρό σας σαν να έχετε κάποιον ενήλικα δίπλα σας. Σχολιάστε τις τροφές και αφήστε το παιδί να τις πιάσει και να παίξει πριν τραφεί.

Ρουτίνες ως Παιδαγωγικές Διαδικασίες Ποιοτικού Χρόνου και Μάθησης

- Ετοιμασία τραπεζιού και τακτοποίηση σπιτιού. Μαζί με τα παιδιά ετοιμάζουμε το τραπέζι, καθαρίζουμε τον κήπο, το σπίτι, το δωμάτιο τους. Συζητούμε μαζί τους και εξηγούμε την σημαντικότητα της καθαριότητας και της ορθής οργάνωσης του χώρου.
- Εκμεταλλευτείτε την ώρα του μπάνιου για εκμάθηση εννοιών όπως: ζεστό - κρύο, επιπλέει - βουλιάζει (με την βοήθεια παιχνιδιών στην μπανιέρα), δεξί - αριστερό (τώρα σαπουνίζουμε δεξί χέρι, αριστερό πόδι), τα μέρη του σώματος (ας πλύνουμε καλά την γάμπα, ξέπλυνε το μπράτσο σου).

Ποιοτικός Χρόνος στο Αυτοκίνητο

- **Τραγουδήστε ή παίξτε στο αυτοκίνητο**

Όταν βλέπετε στο δρόμο ταμπέλες και γράμματα, διαλέγετε ένα γράμμα και ζητήστε του να βρει μία λέξη απ' αυτό το γράμμα. Ή ζητήστε του να σκεφτεί έναν ήρωα κινουμένων σχεδίων.

- **Συζήτηση για την μέρα του στο Σχολείο - κάντε τις σωστές ερωτήσεις μετά το σχολείο**

Κάντε «ανοιχτές» ερωτήσεις (γιατί, πώς), που δεν απαντώνται μονολεκτικά ώστε να «ανοίξει» μια συνομιλία. Αν παρόλ' αυτά το παιδί δεν δείχνει διατεθειμένο να μιλήσει, μιλήστε εσείς για τη δική σας μέρα (πώς νιώσατε, τι σας έκανε εντύπωση κ.ά.)

- Μιλήστε του για την δική σας μέρα στην δουλειά ή για κάτι που έγινε και σας έκανε εντύπωση
- Παίξτε μαθηματικά παιχνίδια με τα χρώματα, τα αυτοκίνητα κ.α

Ποιοτικός χρόνος στο Σπίτι

- Μαγειρική. Προτείνετε στο παιδί να γίνει ο βοηθός σας και ετοιμάστε μαζί το γεύμα. Ανακατευτείτε και παίξτε με τα υλικά πριν τα μαγειρέψετε. Δοκιμάστε, μυρίστε, κόψτε και κάντε πειράματα.
- Φύτεμα- κηπουρική
- Παιχνίδι στην αυλή
- Κοινωνικό Δραματικό Παιχνίδι
- Επιτραπέζιά Παιχνίδια
- Ανάγνωση παραμυθιού
- Ζωγραφική

Πρακτικές Εφαρμογές

- Αφήστε τα παιδιά να σας βοηθήσουν με τις δουλειές του σπιτιού, με το στρώσιμο του τραπέζιού, με την περιποίηση των φυτών και του κήπου
- Υποδυθείτε μαζί χαρακτήρες που περιγράφουν τα βιβλία ή που βλέπετε σε παιδικά προγράμματα στην τηλεόραση. Παίζετε κουκλοθέατρο με αυτοσχέδιες κούκλες
- Γράψετε τους τα παραμύθια και τις ιστορίες που σας αφηγούνται και διαβάστε τα μετά μαζί
- Παρακολουθείτε μαζί τα προγράμματά τους στην τηλεόραση, σχολιάστε τα αρνητικά στοιχεία και πρότυπα ώστε ο ρόλος σας να είναι καθατικός και να αμβλύνετε τις αρνητικές επιδράσεις αρνητικών προτύπων πάνω στην παιδική ψυχή
- Υποβάλετε τις ίδιες ερωτήσεις που θα ρωτούσατε αν διαβάζατε μαζί ένα βιβλίο.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να περιγράψουν ή να ερμηνεύσουν τα σχέδια τους. Γράψετε αυτά που σας λένε κάτω από τις εικόνες ή ζητείστε τους να το κάμουν τα ίδια. Συνδέστε τις εικόνες σε βιβλίο
- Σε καταστάσεις με νόημα ζητήστε τους να ομαδοποιούν, να ταξινομούν, να σειροθετούν π.χ. τα μαχαιροπίρουνα στο συρτάρι, τις κάλτσες μετά την μπουγάδα, τα σκεύη στο ντουλάπι της κουζίνας
- Παίζετε παιχνίδια που καλλιεργούν τη μνήμη, την κρίση, τη φαντασία και λεπτές κινητικές δεξιότητες, (ντόμινο, sega-mega, puzzle, σκάκι, παιχνίδια που καλλιεργούν μαθηματικές έννοιες)
- Παίζετε παιχνίδια με κανόνες, καλαθόσφαιρα, ποδόσφαιρο, γερμανικό, βασιλέα

- Φτιάξτε σε ένα μεγάλο χαρτόνι το πρόγραμμα της ημέρας. Όλα τα παιδιά χρειάζονται ένα πρόγραμμα γιατί τα βοηθάει να γνωρίζουν που βρίσκονται, τι πρόκειται να συμβεί και μέσα από αυτό αισθάνονται ασφάλεια.
- Μέσα σε αυτό το πρόγραμμα λοιπόν προσθέστε τον ποιοτικό χρόνο (παιχνίδι με την μαμά ή τον μπαμπά), όπως θα προσθέτατε μια οποιαδήποτε δραστηριότητα.
- Φροντίστε αυτός ο χρόνος να είναι συνήθως μια συγκεκριμένη ώρα και να διαρκεί τουλάχιστον 40 λεπτά (το περισσότερο είναι πάντα καλύτερο, ποτέ χειρότερο.)
- Τοποθετήστε ένα μεγάλο ρολόι κάπου στο σπίτι όπου (για μικρά παιδιά) θα έχετε κάνει μια κουκίδα με ένα μαρκαδοράκι στην ώρα που έχετε προκαθορίσει, ώστε να ξέρουν πως όταν ο δείκτης πάει εκεί, τότε θα είναι η ώρα που θα παίξετε μαζί.
- Αν υπάρχουν περισσότερα από ένα παιδιά στην οικογένεια, ασχοληθείτε λίγη ώρα με το καθένα ξεχωριστά, αν είστε μόνη. Αν είναι ώρα που είναι και ο μπαμπάς στο σπίτι, η μαμά με το ένα παιδί και ο μπαμπάς με το άλλο. Στο τέλος παίξετε όλοι μαζί, ώστε να μάθουν σταδιακά, να παίζουν και μεταξύ τους ήσυχα. Εσείς όμως, θα είστε εκείνοι, που θα τους δείξουν πώς να το κάνουν. Από εσάς θα μάθουν πώς να παίζουν μαζί αρμονικά

Ποιοτικός Χρόνος εκτός Σπιτιού

- Επισκέψεις
- Θέατρο
- Σινεμά
- Εστιατόρια
- Μουσεία
- Αθλητικές Δραστηριότητες
- Πάρκα
- Εκδρομές
- Φεστιβάλ



Σημαντικότητα Ποιοτικού Χρόνου με τα Παιδιά

- Ο ποιοτικός χρόνος των παιδιών χρόνος αποτελεί αναφαίρετο δικαίωμα των παιδιών και των εφήβων – καθήκον και υποχρέωση του γονέα να το προσφέρει.
- Ο απρογραμμάτιστος χρόνος και το μη δομημένο παιχνίδι αποτελούν σημαντικές συνιστώσες της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης και προστατεύουν τα παιδιά από τις συνέπειες της πίεσης και του άγχους
- Κατά τον ελεύθερο χρόνο τα παιδιά ξεδιπλώνουν τη δημιουργικότητα και τη φαντασία τους, αποκτούν πολύτιμες δεξιότητες, εξελίσσονται και κοινωνικοποιούνται
- Τα πρώτα χρόνια ζωής του παιδιού είναι χρόνος εξαιρετικών δυνατοτήτων. Ωστόσο αυτές οι δυνατότητες μπορούν να χαθούν εάν γονείς και παιδαγωγοί συνδέονται με χαλαρούς δεσμούς με τα βρέφη και τα μικρά παιδιά ή εάν οι εμπειρίες παιχνιδιού και γνώσης των βρεφών και των μικρών παιδιών προσφερθούν μέσα σε ένα «στενό» πλαίσιο δράσης ακατάλληλο για την εξέλιξή τους

Ισχυροί δεσμοί επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης γονέων και παιδιών για μια ολόκληρή ζωή

Πλάνο Δράσης Γονέων

Αρχικά Βήματα

- **Αναθεωρήστε τις προτεραιότητές σας**

Ακόμα κι αν αφιερώνετε πολλές ώρες στη δουλειά σας, μπορείτε να εξοικονομήσετε μερικά λεπτά, αρκεί να σηκωθείτε 15 λεπτά πιο νωρίς το πρωί και να φάτε πρωινό με τα παιδιά σας. Ή να μη στρώσετε τα κρεβάτια και να τους διαβάσετε μια μικρή ιστορία.

- **Παίξτε**

Το παιχνίδι είναι η πιο αναπτυξιακή δραστηριότητα του παιδιού προσχολικής ηλικίας. Είναι ο φορέας ανάπτυξης και ο τρόπος που τα παιδιά μαθαίνουν τον κόσμο. Υπάρχουν πολλές μορφές παιχνιδιού: μοναχικό, κοινωνικό, κινητικό, εξερευνητικό, με κανόνες, φανταστικό ή συμβολικό. Το φανταστικό ή συμβολικό παιχνίδι είναι η πιο σημαντική μορφή παιχνιδιού κατά την προσχολική ηλικία γιατί λειτουργεί εξισορροπητικά και ψυχοθεραπευτικά. Το παιδί μεταφέρεται από την πραγματικότητα στη σφαίρα της φαντασίας, υποδύεται ρόλους που του απαγορεύουν οι κοινωνικές συμβατικότητες λόγω του νεαρού της ηλικίας του και λυτρώνεται από τις εντάσεις που του δημιουργούν οι κανονισμοί και οι απαγορεύσεις.

- **Επικοινωνήστε**

Μιλήστε με τα παιδιά σας για οτιδήποτε τα ενδιαφέρει: για την ημέρα τους στο σχολείο, τα χόμπι τους, τους φίλους τους, δίνοντας έτσι ώθηση στον διάλογο και την επικοινωνία. Προβληματίστε, κάνετε μαζί υποθέσεις, εξερευνήστε, εξάγετε συμπεράσματα. Εκφράστε σκέψεις και συναισθήματα.

Ποιοτικός Χρόνος με τα παιδιά – Βασικές Αρχές

❖ Προγραμματισμός

- ❖ Ο ελεύθερος χρόνος των ενηλίκων είναι περιορισμένος, ωστόσο η ανάγκη των παιδιών να περνούν χρόνο με τους γονείς τους είναι μεγάλη. Η διαμόρφωση της προσωπικότητας και η συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών συντελούνται σε μεγάλο βαθμό κατά την αλληλεπίδρασή τους με το οικογενειακό περιβάλλον. Είναι σημαντικό, λοιπόν, **να αξιοποιείται ο ελεύθερος χρόνος των γονέων προς όφελος των παιδιών**
- ❖ Οι γονείς δημιουργούν **ευκαιρίες μάθησης** ώστε να προβληματιστούν, να πειραματιστούν, να επεξεργαστούν πληροφορίες, να παρατηρήσουν, να ανακαλύψουν, να διαπιστώσουν, να κατανοήσουν, να αναθεωρήσουν και να βιώσουν.
- ❖ Τα **παιδιά είναι διαφορετικές προσωπικότητες** με ιδιαίτερο τρόπο σκέψης, διαφορετικό από των ενηλίκων και με αυξημένες συναισθηματικές ανάγκες λόγω του νεαρού της ηλικίας τους.
- ❖ Οι γονείς θα πρέπει να αφιερώνουν χρόνο **ανάλογο με τους ρυθμούς ανάπτυξης, την ηλικία, τις ανάγκες και τα ενδιαφέροντα** κάθε παιδιού.
- ❖ Θα πρέπει να δημιουργούν **περιβάλλον, πλούσιο σε μέσα, υλικά, μαθησιακές εμπειρίες και ευκαιρίες αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους και ενήλικες**, δηλαδή οι δραστηριότητες να εστιάζονται σε όλους τους τομείς ανάπτυξης και να προσαρμόζονται στην ηλικία και τις δυνατότητες του παιδιού για μάθηση

Όταν τα παιδιά ζητάνε περισσότερο χρόνο...

- Συχνά, οι απαιτήσεις και η ενεργητικότητα των παιδιών υπερβαίνουν τις αντοχές των γονέων, ωστόσο, είναι καλό να λαμβάνεται υπόψη η ποιότητα και όχι η ποσότητα του χρόνου που ξοδεύουμε με τα παιδιά.
- Το όφελος που λαμβάνει το παιδί και η θετική επίδραση του παιχνιδιού με τους γονείς επιτυγχάνονται και σε μικρό χρονικό διάστημα, αρκεί οι γονείς να συμμετέχουν ενεργά στο παιχνίδι και να μην είναι παθητικοί παρατηρητές (π.χ., ο γονέας μπορεί να λύσει ένα παζλ μαζί με το παιδί και να μοιραστούν οι αρμοδιότητες παρά να δώσει τα παιχνίδια στο παιδί και να στέκεται παθητικά κοντά του, επιβλέποντάς το).
- Όρια
- Προγραμματισμός
- Επικοινωνία με παιδιά – Συμφωνίες
- Καταμερισμός και διαχωρισμός χρόνου με βάση τις ανάγκες

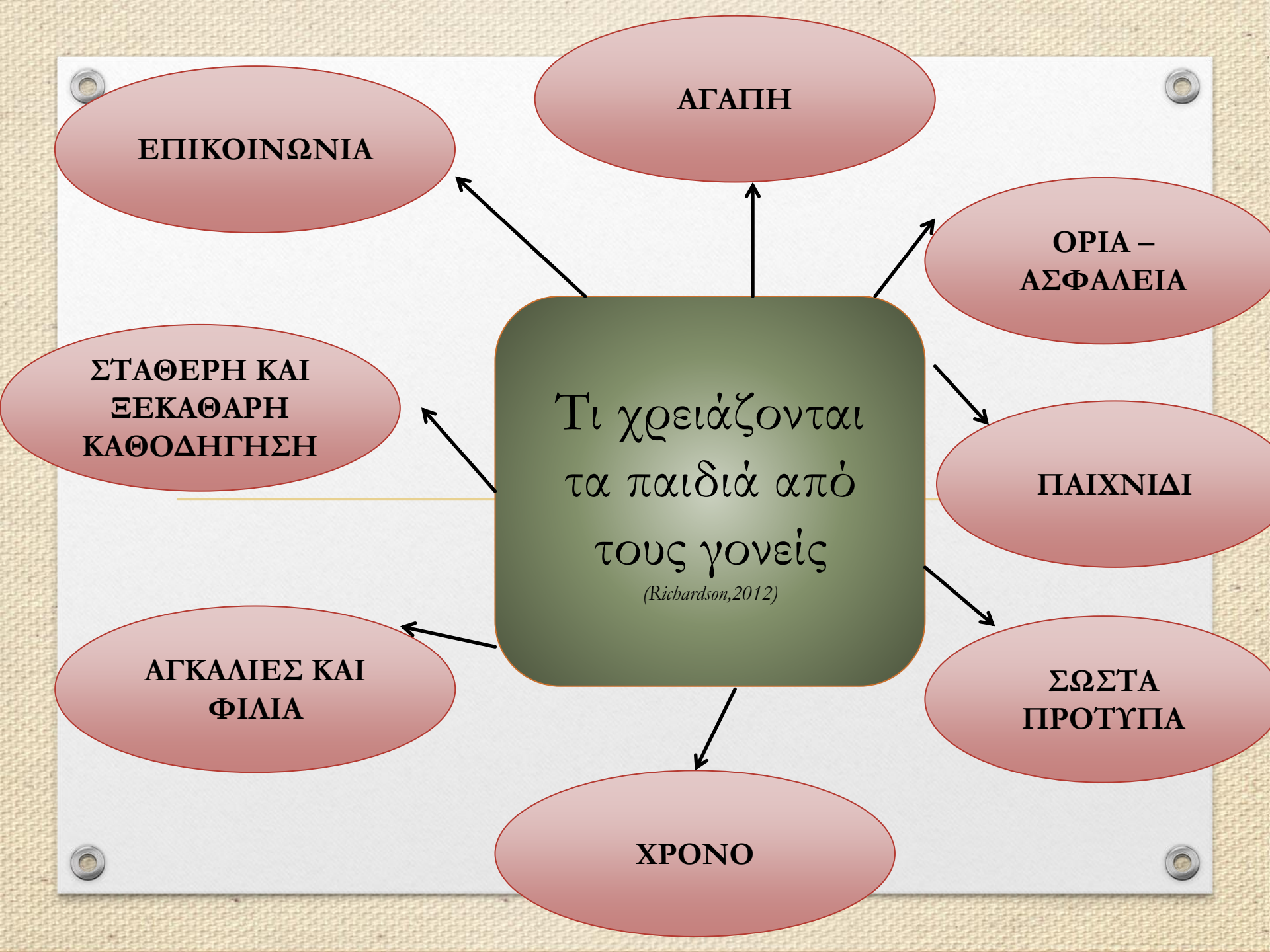
Οικογένεια με πολλά παιδιά ...

- Ο ελεύθερος χρόνος χρειάζεται να καταμεριστεί ισόποσα σε όλα τα μέλη της οικογένειας ξεχωριστά.
- Με άλλα λόγια, είναι σημαντικό όλη η οικογένεια να περνά χρόνο μαζί και να μοιράζονται, μέσα από το παιχνίδι και διάφορες δραστηριότητες, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, αλλά εξίσου σημαντικό είναι το κάθε μέλος να περνά ξεχωριστό χρόνο με τον καθένα μέσα στην οικογένεια.
- Ο κάθε γονέας χρειάζεται να αφιερώνει χρόνο με όλα τα παιδιά μαζί αλλά και με το καθένα αντίστοιχα.
- Τα παιδιά δίνουν σημασία στη συνέπεια του γονέα. Αρκεί, λοιπόν, να εξηγήσουμε στο παιδί ότι δεν έχουμε πολύ χρόνο αλλά θα παίξουμε μαζί του για μισή ώρα, αντί να υποσχεθούμε ότι θα του αφιερώσουμε ολόκληρη μέρα που ίσως δεν γίνει ποτέ λόγω των υποχρεώσεων.
- Μισή ώρα ουσιαστικού και ποιοτικού χρόνου με το παιδί αρκεί για να καλυφθούν οι συναισθηματικές του ανάγκες μέσα στην ημέρα.
- ***Οι μακροπρόθεσμες υποσχέσεις δημιουργούν ελπίδα που εάν ματαιωθεί απογοητεύει τα παιδιά, για το λόγο αυτό φροντίζουμε να δίνουμε λίγο από το χρόνο μας καθημερινά με συνέπεια και ειλικρίνεια.***

Τι πρέπει να θυμόμαστε

1. Προγραμματισμός
2. Όρια
3. Επικοινωνία και Ουσιαστική Αλληλεπίδραση
4. ΠΑΙΧΝΙΔΙ





«Ένα παιδί μπορεί να διδάξει σε έναν ενήλικο τρία πράγματα: να είναι ευτυχισμένος χωρίς ιδιαίτερο λόγο, να είναι πάντα απασχολημένος με κάτι και να ξέρει να απαιτεί με όλη του τη δύναμη αυτό που θέλει». Paulo Coelho

Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Landy, S. (2002). *Pathways to competence: Encouraging healthy social and emotional development in young children*. Baltimore, MD: Paul H. Brookes Publishing.

Nelson, J., & Erwin, C. (2002). *Positive discipline for childcare providers*. New York: Crown Publishing.

Smith, C. A. (2003). *Responsive discipline*. <http://www.k-state.edu/wwparent/courses/rd/index.htm>

University of Minnesota Extension Service (1997). *Positive Parenting II: A video-based parent education curriculum*.

Fact sheets, article abstracts, and other resource materials provided separately

Various textbooks and other reference materials