

Καραντίνα: Τι Να Κάνετε Με Τα Παιδιά Στο Σπίτι

Πώς να τα απασχολήσετε χωρίς να χάσετε την ψυχραιμία σας και την οικογενειακή ηρεμία. Δραστηριότητες δίχως να βγείτε από το σπίτι.

Δεν είναι διακοπές και δεν προτείνονται οι επιλογές της βόλτας στην πλατεία και της παιδικής χαράς, το πάρτι γενεθλίων των φίλων, η ταινία στο σινεμά, ο παιδότοπος, το ποδήλατο ή η μπάλα με φίλους. Εάν μία οικογένεια με παιδιά αναγκάζεται να παραμείνει μερικές μέρες σε καραντίνα εξαιτίας του κορονοϊού, έρχεται αντιμέτωπη με την πρόκληση του τρόπου ψυχαγωγίας εντός του σπιτιού. Όλοι μας πρέπει να δείξουμε την απαραίτητη ψυχραιμία και να ενεργοποιήσουμε ιδέες για δημιουργικότητα με τα παιδιά μας μέσα στο σπίτι. Σας προτείνουμε μερικές ιδέες για τις πρώτες ημέρες.

Το κάνουμε αυτό για εμάς και για άλλους
Είναι σημαντικό να εξηγήσουμε στα παιδιά τι συμβαίνει και γιατί πρέπει να παραμείνουμε μέσα στο σπίτι. Δεν χρειάζονται λέξεις που θα τρομάζουν τα παιδιά και ο τόνος της φωνής μας θα πρέπει να είναι ήρεμος και καθησυχαστικός, δίχως ωστόσο να δίνουμε την εναλλακτική της παραβίασης των κανόνων προστασίας που έχουν δοθεί από τους ειδικούς. Εξηγήστε στα παιδιά ότι υπάρχει μία πανδημία ενός ιού που μεταδίδεται πολύ εύκολα. Πείτε τους ότι τα ίδια δεν κινδυνεύουν και ότι, ακόμα και να κολλήσουν, θα νιώσουν σαν να είναι απλά κρυωμένα. Ωστόσο μιλήστε τους για την ευθύνη που έχουμε απέναντι στην κοινωνία και τους ανθρώπους ευπαθών ομάδων για να σταματήσουμε όλοι μαζί την διάδοση του ιού και να μην κινδυνέψει κανένας.

Οι παιδίατροι συστήνουν να παρουσιάσουμε την κατάσταση σαν μια ευκαιρία για να μιλήσουμε για την προσωπική μας υγιεινή, την καθαριότητα των χεριών, την απολύμανση, συνήθειες που ξεχνάνε εύκολα τα παιδιά στην καθημερινότητά τους και την ώρα του παιχνιδιού. Παίξτε θέατρο με το τί επιτρέπεται και τί όχι και πώς το κάνουμε σωστά. Πρέπει να καταλάβουν τα παιδιά αλλά και όλη η οικογένεια μαζί ότι τα μέτρα που λαμβάνουμε δεν είναι μία τραγωδία αλλά μέτρα προστασίας και φροντίδας μας.

Εκμεταλλευτείτε την περίσταση

Οι παιδοψυχολόγοι προτείνουν ότι μεταδίδουμε μια θετική ιδέα στην οποία, παρά τις περιστάσεις, μπορούμε να επωφεληθούμε από τη στιγμή που είμαστε μαζί και μοιραζόμαστε το χρόνο και τον χώρο μας, χωρίς να γυρνάμε έξω σε διάφορες δραστηριότητες. Έτσι, υποστηρίζουν, τα παιδιά θα βιώσουν τον περιορισμό ως κέρδος και όχι σαν μια απώλεια.

10 ιδέες για δραστηριότητες με τα παιδιά μέσα στο σπίτι

1. Θυμηθείτε τα ξεχασμένα σας επιτραπέζια παιχνίδια

Ξέθαψτε τα επιτραπέζια παιχνίδια. Παίξτε με τράπουλες, βρείτε, γιατί όχι, την ευκαιρία να διδάξετε στα παιδιά τάβλι ή σκάκι, θυμηθείτε πόσο σας άρεσε σαν παιδιά εσάς τους ίδιους να παίζεται Μονόπολη. Θυμάστε πόσο σας άρεσε να σχεδιάζετε, όταν ήσασταν στο δημοτικό το δικό σας φιδάκι; Αφιερώστε χρόνο μαζί τους να σχεδιάσετε το δικό σας επιτραπέζιο, να το χρωματίσετε και να παίξετε μαζί του.

2. Ενθαρρύνετε το διάβασμα

Προτρέψετε τα παιδιά να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στο διάβασμα και στην λογοτεχνία. Διαβάστε τους παραμύθια. Θυμηθείτε τα παραδοσιακά παραμύθια της γαλιίας και διηγηθείτε τα τους. Φτιάξτε τα δικά σας παραμύθια, γράψτε τα και εικονογραφήστε τα, κάντε διαγωνισμούς παραμυθιών.

3. Μαγειρέψτε μαζί

Μαγειρέψτε όλοι μαζί και προετοιμάστε περίεργα σνακ. Για τα μεγαλύτερα ή τα μικρότερα παιδιά, η δραστηριότητα αυτή προσελκύει πάντα την προσοχή. Τα παιδιά πάντα διασκεδάζουν να φτιάχνουν το γεύμα τους και τα δικά τους σχέδια σε μπισκότα

4. Ενθαρρύνετε τις καλλιτεχνικές δραστηριότητες

Αυτές οι δραστηριότητες είναι ιδανικές για εσωτερικούς χώρους, επειδή δεν χρειάζονται πολύ χώρο. Μπορούμε να βγάλουμε μολύβια, κραγιόνια, μαρκαδόρους, βαφές θερμοκρασίας και όλα όσα έχουμε στη διάθεσή μας και να αφήσουμε ελεύθερη την καλλιτεχνική πλευρική ροή των παιδιών αλλά, μην ξεχνάτε, και την δική μας μαζί. Φτιάξτε κολάζ και καδράκια, τα χαρτόνια μπορούν να αποδειχτούν πρώτες ύλες για την κατασκευή των δικών σας οικογενειακών έργων τέχνης για τα οποία όλη η οικογένεια μπορεί να συνεργαστεί και να έχει στο μέλλον τα δικά της «κειμήλια» και όμορφες αναμνήσεις.

5. Τραγουδήστε, ακούστε μουσική και χορέψτε

Ναι τώρα ήρθε η ώρα να μετατρέψετε το σαλόνι σας σε ντίσκο. Η κίνηση είναι πολύ σημαντική αυτές τις μέρες που θα παραμείνετε μέσα στο σπίτι. Ακούστε τις μουσικές επιλογές των παιδιών σας, σίγουρα θα σας ξαφνιάσουν με το τί ξέρουν και τί ακούν. Μιλήστε τους για τις δικές σας επιλογές, για τα τραγούδια που ακούγατε εσείς στην ηλικία τους, κάντε διαγωνισμούς караόκε και οικογενειακού τραγουδιού. Φτιάξτε την οικογενειακή σας χορογραφία!

6. Αναζητήστε μαθήματα στο διαδίκτυο

Το διαδίκτυο έχει χιλιάδες τέτοια βίντεο. Αναζητήστε μαζί με τα παιδιά σας και κάντε γιόγκα ή διαλογισμό, ασκήσεις γυμναστικής, χορευτικές κινήσεις, παντομίμα, μακιγιάζ, περίεργα χτενίσματα, οτιδήποτε σας ενθουσιάζει!

7. Οργανώστε και μοιράστε τις δουλειές του σπιτιού

Μοιράστε όλες τις καθημερινές δουλειές. Θυμάστε τους πίνακες με τα αυτοκόλλητα στο νηπιαγωγείο και τις καθημερινές υποχρεώσεις; Ποιος στρώνει σήμερα το τραπέζι, ποιος βάζει τα μαχαιροπίρουνα και το νερό στα ποτήρια, ποιος μοιράζει τις χαρτοπετσέτες; Μήπως ήρθε η ώρα τα παιδιά να αναλάβουν την καθαριότητα του δωματίου τους; Να οργανώσουν τα παιχνίδια τους και να δουν ποια θέλουν και ποια όχι, για να τα δώσουν όταν η κατάσταση μας το επιτρέπει; Μήπως είναι η ώρα να οργανώσουν τις ντουλάπες τους και να δουν ποιά ρούχα πια δεν τους κάνουν ή δεν φοράνε; Σχεδιάστε μαζί τους μία ανακαίνιση του δωματίου τους δίχως έξοδα και πως, με μερικές μετακινήσεις επίπλων, θα μπορούσε να γίνει πιο λειτουργικό.

8. Μη ξεχάσετε το σχολικό πρόγραμμα

Καλό θα είναι οι ώρες μελέτης, όταν τα παιδιά έχουν σχολείο, να μην ξεχαστούν. Τα παιδιά μπορούν να κάνουν επαναλήψεις ή να διαβάσουν ένα μάθημα στο οποίο είναι αδύναμα. Μπορούν να προετοιμάσουν την ύλη των επόμενων μαθημάτων τους. Επίσης είναι μια ευκαιρία να εμβαθύνετε περισσότερο σε κάποια μαθήματα. Δείτε τι διδάσκονται στην ιστορία και αναζητήστε στο διαδίκτυο ντοκιμαντέρ ή βίντεο σχετικά. Δείτε τι κάνουν στη γλώσσα και την λογοτεχνία και αναζητήστε βιογραφίες συγγραφέων.

9. Μην ξεχνάτε την γυμναστική για μικρούς και μεγάλους

Εάν υπάρχει χώρος στο μπαλκόνι και μπορούν να μετακινηθούν κάποια πράγματα, μπορεί να γίνει ο χώρος της γυμναστικής σας. Εάν ο χώρος σας είναι περιορισμένος, αναζητήσετε ασκήσεις αερόβιας γυμναστικής.

10. Χαλάρωση των ορίων με την τεχνολογία

Είναι αλήθεια ότι στις συνθήκες αυτές ήρθε η ώρα να χαλαρώσετε τα χρονικά όρια απασχόλησης των παιδιών με την τεχνολογία. Θα υπάρξουν στιγμές που τα παιδιά θα προτιμήσουν να δουν μία ταινία ή μία σειρά, να παίξουν με τα ηλεκτρονικά τους παιχνίδια. Ενθαρρύνετε την επικοινωνία τους με βιντεοκλήσεις με φίλους και συγγενείς. Ναι, τα παιδιά αυτές τις μέρες θα περάσουν περισσότερο χρόνο μπροστά από τις οθόνες, όμως μην εφουσηχαστείτε μόνο σε αυτό και προτείνετε όλες τις παραπάνω δραστηριότητες.

Εργασία από το σπίτι

Στην περίπτωση που έχετε να εργαστείτε από το σπίτι, καλό θα είναι να οριστεί ένας χώρος όπου θα μπορείτε να απομονωθείτε και να έχετε ησυχία. Μπορείτε να εξηγήσετε στα παιδιά γιατί γίνεται αυτό. Ορίσετε διαλείματα όπου θα βρίσκεστε μαζί και φτιάξτε το καθημερινό πρόγραμμα. Ναι θα τελειώσετε νωρίτερα την δουλειά σας τώρα και θα αφιερώσετε περισσότερο χρόνο στα παιδιά αλλά τηρήστε μία νέα ρουτίνα ώστε να μην έρθετε αντιμέτωποι με άλλα προβλήματα όταν περάσει αυτή η περίοδος. Η οικογενειακή οργάνωση και συνεργασία τώρα είναι πιο απαραίτητα από ποτέ.

Και μην ξεχνάτε να τηρείτε τους κανόνες υγιεινής και εάν παρουσιαστούν συμπτώματα ίωσης να επικοινωνήσετε άμεσα με τον γιατρό σας.

Πηγή: <https://kpechios.gr/ta-nea/26-arthra/731-koronoio-kai-karantina-ti-na-kanete-me-ta-paidia-sto-spiti>

Συντάκτης: Χάρης Τορτορέλης, Παιδαγωγός, Τμήμα Εξεύρεσης Πόρων Κέντρου Παιδιού και Εφήβου