



# Βάλτε τη μουσική στη ζωή του!

Αν ανυπομονείτε να μυήσετε το πανέξυπνο μικρό σας σε νέες πνευματικές και αθλητικές εμπειρίες, μάθετε πότε είναι έτοιμο να ξεκινήσει διάφορες εξωσχολικές δραστηριότητες.

## ΤΗΣ ΦΑΙΗΣ ΕΥΘΥΜΙΟΥ

ΜΕ ΤΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ ΤΗΣ ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑΣ ΓΚΟΛΤΣΙΟΥ, ΠΑΙΔΙΑΤΡΟΥ-ΑΝΑΠΤΥΞΙΟΛΟΓΟΥ, ΔΙΔΑΚΤΟΡΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΥΠΕΥΘΥΝΗΣ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ «ΙΑΣΩ ΠΑΙΔΩΝ» (kgkoltsi@otenet.gr) ΚΑΙ ΤΟΥ ΒΑΓΓΕΛΗ ΜΠΕΚΡΗ, ΔΙΔΑΣΚΟΝΤΟΣ ΣΤΟ ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ, ΣΥΜΒΟΥΛΟΥ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΙΚΟΥ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΥ «REAL KID»



## ΑΝΑΛΟΓΑ ΜΕ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΟΡΙΖΕΤΑΙ ΚΑΙ Η ΚΑΤΑΜΗΛΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ.

πλεονεκτήματα του νεαρού εγκεφάλου δίνουν στους γονείς το κίνητρο να θέσουν τα θεμέλια για την εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας πολύ κοντά στην αρχή της ζωής των παιδιών. Γύρω στην ηλικία των 3 ετών λοιπόν, οπότε τα περισσότερα παιδάκια ξεκινάνε τον παιδικό σταθμό, μπορούν ν' αρχίσουν και την πρώτη τους επαφή με μια ξένη γλώσσα. Στην προσχολική ηλικία η διδασκαλία της μπορεί να γίνει μόνο μέσω του παιχνιδιού.

Και επειδή τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στα γλωσσικά ακούσματα, η γλώσσα εισάγεται βιωματικά στις γνώσεις των μικρών παιδιών μέσα από τα τραγουδάκια, τα παραμύθια και το θεατρικό παιχνίδι. Γενικότερα, σε τόσο μικρές ηλικίες το παιδί πρέπει να διασκεδάει κατά τη διαδικασία εκμάθησης, η οποία επιβάλλεται να είναι εμπλουτισμένη με κινητικές, δημιουργικές και μουσικές δραστηριότητες. Χωρίς πίεση, μόνο του το παιδί είναι αυτό που θα μας δείξει κατά πόσο θέλει, μπορεί και αντέχει να «διδάσκεται» μια ξένη γλώσσα.

Εάν το παιδί δεν έχει εισαχθεί μέχρι και την πρώτη τάξη του δημοτικού σε μία ξένη γλώσσα, καλό είναι να περιμένουμε μέχρι την τρίτη ή την τετάρτη τάξη, προκειμένου ν' αποκτήσει πρώτα καλή επαφή με τη μητρική του γλώσσα και να χειρίζεται το ελληνικό αλφάβητο με ευχέρεια.

### ...ΕΝΑ ΜΟΥΣΙΚΟ ΟΡΓΑΝΟ

Μέσα από προγράμματα μουσικοκινητικής αγωγής μπορούν τα παιδιά από την ηλικία των 3 ετών να γνωρίσουν τη μουσική μέσα από την κίνηση, το λόγο, τον αυτοσχεδιασμό και πάνω απ' όλα το παιχνίδι.

Σκοπός είναι να νιώσει το παιδί από πολύ μικρή ηλικία ότι η μουσική και η κίνηση είναι βασικά στοιχεία της ζωής του και μέσα από την εξερεύνηση και τον πειραματισμό με ήχους και μουσικά όργανα, όπως το ξυλόφωνο, το μεταλλόφωνο και τα κρουστά (ή ακόμα και με την αυτοσχέδια κατασκευή μουσικών οργάνων), να ανακαλύψει και

να απελευθερώσει τις δημιουργικές και καλλιτεχνικές του ικανότητες.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες, ενδεικτικά και ανάλογα πάντα με το πόσο ένα παιδί αγαπά τη μουσική, συνήθως μπορεί να ξεκινήσει:

- από 4 ετών: πιάνο ή αρμόνιο
- από 6 ετών: τραγούδι, φλογέρα, βιολί
- από 7 ετών: κιθάρα, μαντολίνο
- από 8 ετών: ακορντεόν

### ...ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΗ

Οι ηλεκτρονικοί υπολογιστές έχουν μπει στη ζωή μας και τα παιδιά αποκτούν επαφή με τα κομπιούτερ από ολοένα και μικρότερη ηλικία. Ήδη από τα 3 τους χρόνια μπορούν ν' αρχίσουν να εξοικειώνονται με τον ηλεκτρονικό υπολογιστή, ο οποίος σ' αυτήν την ηλικία αποτελεί κατά βάση το μέσο για να διδαχθεί το παιδί βασικές έννοιες, όπως τα χρώματα και οι αριθμοί. Όταν μεγαλώνοντας ξεκινήσει σχολείο και έχοντας επαφή ήδη με τις βασικές λειτουργίες του υπολογιστή, μπορεί ν' αρχίσει να κάνει πιο εξειδικευμένα μαθήματα πληροφορικής.

### ...ΚΟΛΥΜΒΗΤΗΡΙΟ

Η πισίνα και το νερό συνήθως ξετρελαίνουν τα μικρά παιδιά και σε συνδυασμό με τα οφέλη που προσφέρει το κολύμπι στην ομαλή σωματική τους ανάπτυξη αποτελεί τη συνθηθέστερη επιλογή των γονέων. Οι περισσότερες πισίνες δέχονται παιδιά από 4 ετών. Υπάρχουν ωστόσο και πολλά κολυμβητήρια που έχουν εντάξει στο πρόγραμμά τους και μαθήματα για βρέφη και νήπια από 6 μηνών, προκειμένου να εξοικειώνονται από νωρίς με το νερό και να απολαμβάνουν τα οφέλη της άσκησης, συνδυαστικά πάντα με το παιχνίδι.

**TIP:** Όποτε αποφασίσετε να γράψετε το παιδάκι σας στο κολυμβητήριο, φροντίστε πρώτα να ελέγξετε ότι τηρούνται όλοι οι απαραίτητοι κανόνες υγιεινής και ασφάλειας.

**Ο**λοι θέλουμε να δώσουμε στο παιδί μας τα εφόδια εκείνα που θα το βοηθήσουν στην ενήλικη ζωή του. Για τον κάθε γονιό και το κάθε παιδί ξεχωριστά τα κριτήρια και οι προτιμήσεις βέβαια είναι διαφορετικά και ανάλογα με την περίπτωση ορίζεται και ο κατάλληλος χρόνος. Πότε λοιπόν ένα παιδί είναι έτοιμο για να ξεκινήσει...

### ... ΜΙΑ ΞΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ

Σύμφωνα με τους νευροβιολόγους ο εγκέφαλος των παιδιών μέχρι τα 11 τους χρόνια έχει πιο αυξημένες δυνατότητες στην εκμάθηση μιας ξένης γλώσσας. Τα

## Βάλτε τη μουσική στη ζωή του!

### ...ΧΟΡΟ

Το μπαλέτο, ιδιαίτερα αγαπημένο των κοριτσιών, μπορεί να ενταχθεί στο πρόγραμμά ήδη από την ηλικία των 4 ετών. Μέσα από διασκεδαστικές μεθόδους το μικρό παιδί μπορεί να διδαχθεί το ρυθμό και την τεχνική του χορού, να μάθει να ελέγχει και να γυμνάζει το σώμα του αλλά και να εκφράζεται μέσα από την κίνηση και τη μουσική.

Η ιδανική ωστόσο ηλικία για να ξεκινήσει ένα κοριτσάκι μπαλέτο είναι μετά τα 6 του χρόνια, όταν έχει ήδη αναπτυχθεί ψυχοκινητικά και μπορεί να συνδυάσει την κίνηση με το ρυθμό, αυξάνοντας σταδιακά το εύρος των ικανοτήτων και δεξιοτήτων του όσο μεγαλώνει.

### ...ΠΟΔΟΣΦΑΙΡΟ

Το ποδόσφαιρο, το μπάσκετ και όλα τα ομαδικά αθλήματα έχουν πολλά σωματικά και κοινωνικά οφέλη για τα παιδιά. Από την ηλικία των 2 ετών μπορεί ένα παιδάκι ν' αρχίσει να έχει επαφή με την μπάλα και μέσα από το παιχνίδι και τη βιωματική ενεργή συμμετοχή ν' αποκτά βασικές συναρμοστικές ικανότητες, όπως αντίληψη του χώρου, προσανατολισμό,

συντονισμό των κινήσεων, ισορροπία, αντοχή και μυϊκή ενδυνάμωση. Από την ηλικία των 5 και μετά μπορεί πλέον να συμμετέχει ενεργά σε ομαδικά αθλήματα, όπου οι μικροί αθλητές μαθαίνουν να συνεργάζονται, να χάνουν και να κερδίζουν, να πειθαρχούν και ν' ακολουθούν κανόνες.

### Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ

Με όποια αθλητική ή καλλιτεχνική δραστηριότητα κι αν επιλέξετε τελικά ν' ασχοληθεί το παιδί σας, να θυμάστε ότι αποφασιστικό ρόλο στο ν' αγαπήσει ή ν' απορρίψει ένα παιδί μια οποιαδήποτε ενασχόληση παίζει ο δάσκαλος/προπονητής, ο οποίος πρέπει να είναι γνώστης όχι μόνο του αθλήματος αλλά και της παιδικής ψυχολογίας.

Η παιδαγωγική και διδακτική ικανότητα είναι απαραίτητα στοιχεία για έναν εκπαιδευτικό προκειμένου να εξασφαλιστεί το ενδιαφέρον και η προσεκτική παρακολούθηση των παιδιών, ο σωστός χειρισμός των διάφορων ανταγωνισμών και διαμαχών που προκύπτουν, αλλά και η γενικότερη καλή ατμόσφαιρα και πολύπλευρη διδασκαλία που πρέπει να παρέχεται στα παιδιά.

### ...ΚΑΙ Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Ιδιαίτερα σημαντική είναι επίσης η δική σας στάση απέναντι τόσο στο παιδί όσο και στον προπονητή του. Να θυμάστε ότι δεν είστε ούτε οπαδοί ούτε δάσκαλοι και πως ο ρόλος σας δεν είναι να διορθώνετε, να επεμβαίνετε, να κρίνετε ούτε να πιέζετε το παιδί σας. Αν κάτι δεν σας αρέσει στη συμπεριφορά του εκπαιδευτικού ή στον τρόπο με τον οποίο γίνεται το μάθημα, καλό θα ήταν να το συζητήσετε κατ' ιδίαν με τον προπονητή ή τον δάσκαλο χωρίς την παρουσία του παιδιού.

Γενικότερα να θυμάστε ότι ο βασικός σκοπός της ενασχόλησης των παιδιών με τις αθλητικές και καλλιτεχνικές δραστηριότητες είναι η σωματική και ψυχική τους υγεία.

Ο πρωταρχικός στόχος λοιπόν όλων των εμπλεκομένων (γονέων, συγγενών, προπονητών, φίλων, δασκάλων) πρέπει να είναι η εξασφάλιση των προϋποθέσεων εκείνων που θα καταστήσουν τα σπορ ένα παιχνίδι, μέσα από το οποίο τα παιδιά θα αγαπήσουν τον αθλητισμό και θα τον υιοθετήσουν σε όλη την υπόλοιπη ζωή τους. Φροντίστε κατά συνέπεια να τα παροτρύνετε στην άθληση καθώς και σε άλλες δημιουργικές δραστηριότητες, χωρίς όμως να υπερφορτώνετε το πρόγραμμά τους, χωρίς να τα πιέζετε και να τα αγχώνετε και εξασφαλίζοντάς τους πάντοτε ελεύθερο χρόνο για παιχνίδι. Τέλος, μην ξεχνάτε να τα παρηγορείτε στις πιθανές αποτυχίες και να τα επιβραβεύετε σε κάθε επιτυχία αλλά χωρίς υπερβολές.

### ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΤΕ ΤΟ ΤΣΕΚ-ΑΠ

Πριν ξεκινήσει το παιδί σας οποιοδήποτε άθλημα, πρέπει πρώτα απ' όλα να φροντίσετε να υποβληθεί σε έναν ιατρικό έλεγχο. Επισκεφθείτε τον παιδίατρό σας ο οποίος, πέρα από τον καθιερωμένο έλεγχο, θα σας συστήσει και τις απαραίτητες κλινικές εξετάσεις, όπως οι εξετάσεις αίματος και ο υπέρηχος καρδιάς.

Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρία συνιστά συστηματικό έλεγχο όλων των παιδιών στην ηλικία των 12 χρόνων, καθώς τότε γίνεται συνήθως η μετάβαση στον έντονο αθλητισμό και στον πρωταθλητισμό, ενώ ταυτόχρονα αλλάζει σημαντικά η σωματική και συναισθηματική ωριμότητα του ατόμου που μπαίνει πια στην περίοδο της εφηβείας. ■

## Χρήσιμες συμβουλές

**Σύμφωνα με την παιδίατρο-αναπτυξιολόγο δόκτορα Κωνσταντίνα Γκόλτσου, για την επιλογή ενός αθλήματος πρέπει να λαμβάνονται υπόψη τα ακόλουθα:**

1. Τι θέλει και τι αντέχει το παιδί.
2. Η σωματική του ωριμότητα και, σε περίπτωση εφήβου, η σεξουαλική του ωριμότητα.
3. Η αναπτυξιακή του ηλικία: Είναι σε θέση να συνεργαστεί, να προσέξει, να καταλάβει, να θυμηθεί και να πειθαρχήσει σε κανόνες που τα άλλα παιδιά της ίδιας χρονολογικής ηλικίας μπορούν;
4. Η σωματική του ακεραιότητα: Παιδιά με σωματικές αναπηρίες δεν πρέπει να αποκλείονται από δραστηριότητες, μερικές από τις οποίες μάλιστα έχουν και θεραπευτικές ιδιότητες (όπως π.χ. η θεραπευτική ιππασία για παιδιά με εγκεφαλική παράλυση), αλλά απαιτείται εξειδικευμένο προσωπικό και ένας προπονητής ανά παιδί.
5. Η φυσική του κατάσταση: Παθήσεις όπως συγγενείς καρδιοπάθειες, επιληψία, άσθμα, σακχαρώδης διαβήτης, θρομβοφιλία κ.ά. είναι μία ιδιαίτερη περίπτωση και τόσο το παιδί όσο και οι γονείς πρέπει να λαμβάνουν σαφείς οδηγίες από τον ειδικό που το παρακολουθεί.  
Οι προτεινόμενες ηλικίες για έναρξη διαφόρων δραστηριοτήτων είναι κατά προσέγγιση και δεν ισχύουν απόλυτα για όλα τα παιδιά. Ένα παιδί που δεν έχει ακόμα κατακτήσει τους αναπτυξιακούς σταθμούς που αντιστοιχούν στην ηλικία του δεν έχει απαραίτητα κάποιο αναπτυξιακό πρόβλημα, αλλά χρειάζεται αξιολόγηση που μπορεί να γίνει μόνο από τον ειδικό παιδίατρο-αναπτυξιολόγο.