

Μαθαίνω παίζοντας



Έπειτα από ένα χειμώνα γεμάτο υποχρεώσεις και πιεστικά προγράμματα, οι διακοπές του καλοκαιριού φαντάζουν λαχταριστό δώρο τόσο για τους μικρούς όσο και για τους μεγάλους. Επειδή όμως ο χρόνος των διακοπών δεν είναι μόνο ευκαιρία για ξεκούραση αλλά και οι μοναδικές στιγμές που θα ζήσουμε και θα αφιερώσουμε στα παιδιά μας απερίσπαστοι και χαλαροί, η παιδιάτρος-αναπτυξιολόγος **Κωνσταντίνα Γκόλτσιου** μάς δίνει πολύτιμες συμβουλές και χρήσιμες ιδέες για τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών το καλοκαίρι.

PHOTO: MASTERFILE

Οι δραστηριότητες και τα παιχνίδια στις διακοπές θα πρέπει να είναι προσαρμοσμένα στην ηλικία, τα ενδιαφέροντα και τις προτιμήσεις του παιδιού.

Ας δούμε λοιπόν κάποιες ιδέες για το πώς μπορούμε να διασκεδάσουμε δημιουργικά στις καλοκαιρινές μας διακοπές:

ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΒΡΕΦΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ, που το μωρό αρχίζει να στηρίζει το κεφάλι και να εξερευνά ήχους και εικόνες γύρω του, οι βόλτες με το μάρσιπο δίπλα στη θάλασσα ή με το καρότσι στην εξοχή τού δίνουν την ευκαιρία να παρατηρεί τον κόσμο γύρω του. Κατάλληλα επίσης είναι παιχνίδια με διαφορετική σύνθεση και υφή (πάντα με προσοχή στην ασφάλειά του) και μουσικά παιχνίδια με ζωντανά χρώματα και ήχους!

Η θάλασσα είναι αγαπημένος προορισμός των παιδιών όλων των ηλικιών και το θαλάσσιο στοιχείο προσφέρεται απλόχερα στη χώρα μας. Είναι σημαντικό όμως οι γονείς να γνωρίζουν πρώτες βοήθειες και να τηρούν αυστηρά τους κανόνες της προστασίας από τον ήλιο.

ΓΙΑ ΤΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΒΡΕΦΗ μέχρι την ηλικία του ενός έτους, που αρχίζουν πλέον να κάθονται μόνα τους και να μπουσουλάνε, που χαίρονται με το κρυφτούλι και καταλαβαίνουν πατη τη διαφορετικότητα των αντικειμένων, μπορείτε να φτιάξετε ασφαλείς «παιδότοπους» μέσα αλλά και έξω από το σπίτι, όπως π.χ. στην άμμο, να παίξετε παιχνίδια αλληλεπίδρασης, όπως «κούκου, τσα» ή να γεμίσετε ένα καλάθι με αντικείμενα διαφορετικών υλικών για να το εξερευνήσει, πάντα βέβαια με επίβλεψη.



Προστατέψτε τα μικρά σας από τα κουνούπια με τον ενυδατικό αντικουνουπικό αφρό Repel By UNIFARMA.



PHOTO: THINKSTOCK / IDEAL IMAGE

Ενός έτους έως 15 μηνών:

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΑΡΧΙΖΕΙ να κάνει τα πρώτα του βηματάκια και η εξερεύνηση της παραλίας είναι αναμφισβήτητα μια πρόκληση.

ΜΗΝ ΞΑΦΝΙΑΣΤΕΙΤΕ αν το μωρό σας δεν θέλει να περπατήσει ξυπόλητο στην άμμο και μην το πιέσετε. Μερικά παιδιά θέλουν το χρόνο τους στις καινούριες αισθήσεις.

ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ τα παιδικά τραγούδια και βιβλία αλλά και μεγάλα συναρμολογούμενα κυβάρια ή ενσφηνώματα προάγουν την αντίληψη και την επικοινωνία σε αυτή την ηλικία.

ΜΕΧΡΙ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 2 ΕΤΩΝ το παιδί βελτιώνει τη βάδιση, τη στροφή, το σκαρφάλωμα, ενώ αρχίζει πλέον να τρέχει. Μπορεί λοιπόν να περνά πολλή ώρα έξω παίζοντας με το νερό, τα κουβαδάκια και τα φυτά του, αλλά και με παιχνίδια που σπρώχνει, τραβά, τσουλά, όπως οι ρόδες, ή που πηδά από πάνω τους ή τα καθαλκεύει. Δίτροχα που προχωρούν ενώ το παιδί κουνά τα ποδαράκια στο έδαφος είναι μια πολύ ευχάριστη απασχόληση που προάγει ταυτόχρονα την ισορροπία του παιδιού.

2-3 ΕΤΩΝ: Η παιδική χαρά με την κούνια, το μονόζυγο και την τραμπάλα γίνεται πλέον συχνός τόπος επίσκεψης. Προσέξτε όμως για την ασφάλειά του, καθώς δεν είναι όλα τα παιχνίδια για τις ίδιες ηλικίες και σε αυτή την ηλικία ακόμα τα παιδιά παίζουν παράλληλα και όχι δυαδικό παιχνίδι. Για αυτή την ηλικία υπάρ-



χουν πολλά τρίκυκλα για να κάνει το παιδί σας τις πρώτες του πεταλιές. Μέσα στο σπίτι, απασχολήστε το δημιουργικά με βιβλία, ζωγραφική με δαχτυλομπογιές ή νερομαρκαδόρους. Τακτοποιήστε στο τέλος της ημέρας τα παιχνίδια ανά σχήμα, μέγεθος ή χρώμα καθώς το παιδί είναι πια έτοιμο να μάθει αντίθετες έννοιες (π.χ. μικρό-μεγάλο) και να ομαδοποιεί.

4-5 ΕΤΩΝ: Κατασκευάστε κολιέ ή βραχιόλια από κοχύλια και χάντρες για να προάγετε τη λεπτή κίνηση του παιδιού, που πλέον εξελίσσεται για να ετοιμαστεί για τις δραστηριότητες προγραφής του σχολείου. Κάντε κολάζ με πετρούλες που το ίδιο το παιδί θα διαλέξει μόνο του από την παραλία, ώστε να προάγετε την πα-

ρατηρητικότητά του αλλά και την υπομονή και επιμονή του σε λεπτή κίνηση. Μπορείτε επίσης στην παραλία να το μάθετε να ρίχνει βότσαλα μέσα στο νερό κάνοντας «δι-αγωνισμό» ποιος θα το πετάξει πιο μακριά ή ποιο βότσαλο θα κάνει τα πιο πολλά πηδηματάκια στο νερό. Ο οπτικοκινητικός συντονισμός πλέον είναι κατάλληλος για να εξασκηθεί το παιδί σε τέτοιες δεξιότητες. Τέλος, για να ενισχύσετε την αφηγηματική του ικανότητα και τη δημιουργικότητά του, καθώς η φαντασία σε αυτή την ηλικία οργιάζει, κατασκευάστε ένα υπαίθριο θεατράκι και παίξτε με δαχτυλοκουκλάκια μια ιστορία δίνοντάς του το έναυσμα να τη φανταστεί και να την εξιστορήσει μόνο του.

3-4 ετών:

ΚΑΛΟ ΕΙΝΑΙ ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ να δίνονται κάποια απλά μαθήματα κολύμβησης στο παιδί από εξειδικευμένο προπονητή ούτως ώστε να μπορεί να χαρεί τη θάλασσα με ασφάλεια. Έξω από το νερό μπορείτε να παίξετε παιχνίδια με οδηγίες σε χώρο και χρόνο, π.χ. παροτρύνετέ το να κινηθεί μπροστά-πίσω, δεξιά-αριστερά, πάνω-κάτω, αργά ή γρήγορα, αλλά και τραγουδάκια ή στιχάκια, καθώς αναπτύσσονται σημαντικά το λεξιλόγιο και η μνήμη του.

ΣΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ το παιδί πλέον μπορεί να ταξιδέψει περισσότερη ώρα με το αυτοκίνητο και έτσι ίσως αποφασίσετε να επισκεφτείτε καινούριους προορισμούς. Φροντίστε όμως η διαδρομή να είναι ευχάριστη για όλους. Απασχολήστε το με ομαδικά παιχνίδια λέξεων, μνήμης και παρατηρητικότητας, π.χ. κερδίζει όποιος δει έξω από το παράθυρο τα περισσότερα μπλε αυτοκίνητα ή όποιος βρει τις περισσότερες λέξεις που ξεκινούν από άλφα. Τις ίδιες δραστηριότητες μπορείτε να κάνετε και σε μια ξένη γλώσσα. Εναλλακτικά, μπορείτε να ακούσετε μουσική, να χορέψετε, να ζωγραφίσετε ή να δείτε μαζί μια ταινία σε ένα θερινό κινηματογράφο.

Το καλοκαίρι αυτό ίσως να είναι και το πρώτο που το παιδί θα βγάλει τις βοηθητικές ρόδες από το ποδήλατο. Δώστε του λοιπόν ευκαιρίες για εξάσκηση και μην ξεχνάτε ποτέ το κράνος! Επίσης κολυμπήστε, παίξτε τέ-

Μετά την ηλικία των 4 ετών, καθημερινά παιχνίδια όπως το πατίνι ή το ποδήλατο αποτελούν πλέον μια προσωπική κατάκτηση!

νις, ρακέτες ή όποιο άλλο άθλημα, πάντα με προσοχή στον ήλιο και στα ατυχήματα. Σε κάθε περίπτωση φροντίστε να έχετε πάντα μαζί σας ένα κουτί πρώτων βοηθειών.

ΣΤΗΝ ΗΛΙΚΙΑ ΤΩΝ 8 ΕΤΩΝ πολλά παιδιά ζητούν από τους γονείς τους να πάνε κατασκήνωση. Είναι μια ηλικία όπου πλέον το παιδί είναι αυτόνομο στην καθημερινή του φροντίδα και υγιεινή και έχει ανάγκη από συνομηλίκους και κοινωνική επαφή. Εμπιστευτείτε το αφού πρώτα το έχετε βοηθήσει να είναι υπεύθυνο και να σας εμπιστεύεται για να μπορεί να συζητήσει μαζί σας οτιδήποτε, ευχάριστο ή δυσάρεστο, μπορεί να το απασχολεί.