



Η χώρα μας βρίσκεται εδώ και δύο μήνες στο κέντρο της παγκόσμιας πανδημίας του “κορονοϊού” που έχει ξεσπάσει. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα το κλείσιμο των σχολειών, την απαγόρευση της κυκλοφορίας, τον περιορισμό των μετακινήσεων, την επιβολή αυστηρών μέτρων υγιεινής αλλά και τον προσωπικό και συλλογικό εγκλεισμό μικρών και μεγάλων. Οι μαθητές όλων των ηλικιών κλήθηκαν να προσαρμοστούν σε νέα δεδομένα όπως το να μείνουν σπίτι, να μην έρχονται σε επαφή με τους φίλους, τους συμμαθητές τους αλλά και τους οικείους τους όπως και να μπουν σε λογική διδασκαλίας μέσω του Η/Υ. Όλα αυτά οδήγησαν σε νέα δεδομένα για την ελληνική εκπαιδευτική πραγματικότητα που σταδιακά καλείται να επιστρέψει ξανά στην καθημερινότητα και τους ρυθμούς της. Αναλογιζόμενοι τις παραπάνω συνθήκες παραθέτουμε συμβουλές που μπορεί να ακολουθήσει ένας γονέας όχι μόνο σε περίοδο “καραντίνας” αλλά συνολικά με κάποιες τροποποιήσεις.

➤ Δώστε χώρο στο παιδί σας να εκφράσει τα συναισθήματα του. Είναι απολύτως υγιές και φυσιολογικό να προκύψουν τόσο θετικά αλλά και αρνητικά συναισθήματα δεδομένων των συνθηκών που ζούμε. Συζητήστε μαζί τους πώς νιώθει τόσο εκείνο αλλά και εσείς οι ίδιοι. Θα νιώσετε ανακούφιση και η εμπιστοσύνη μεταξύ σας θα τονωθεί σημαντικά. Εναλλακτικά σε παιδιά μικρότερης ηλικίας ή που δυσκολεύονται να μοιραστούν το πώς νιώθουν μπορούν να χρησιμοποιηθούν η ζωγραφική, η μουσική, η ανάγνωση ενός βιβλίου ή ποιήματος ή οποιαδήποτε άλλη μορφή τέχνης.

- Περάστε δημιουργικό χρόνο με τα παιδιά σας, κάνοντας δραστηριότητες που τα ευχαριστούν. Εμπλακείτε μαζί με τα παιδιά σε δραστηριότητες καλλιτεχνικού περιεχομένου όπως χειροτεχνίες με υλικά που υπάρχουν στο σπίτι (όσπρια, καλαμάκια, βαμβάκι, κ.ο.κ.), ζαχαροπλαστική, μαγειρική του αγαπημένου φαγητού τους ή “θεματική μαγειρική”.
- Εμπλέξτε τα παιδιά σε δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης (να τακτοποιήσουν το δωμάτιό τους, να στρώσουν το κρεβάτι κάθε πρωί, να ετοιμάσουν το πρωινό της οικογένειας, να στρώσουν το τραπέζι για το μεσημεριανό φαγητό κ.α.). Αναθέστε τους μικρές εργασίες για να παραμείνουν απασχολημένα.
- Διοργανώστε έναν οικογενειακό περίπατο ή “ποδηλατάδα” στη φύση. Η άθληση σε εξωτερικό χώρο έχει βρεθεί πώς συμβάλλει στην καλή φυσική κατάσταση αλλά και στην ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων χαλάρωσης, ευφορίας, χαράς και εκτόνωσης της ενέργειας.
- Προσπαθήστε να δημιουργήσετε και να διατηρήσετε, όσο είναι εφικτό, μία ρουτίνα στο πρόγραμμα του παιδιού. Προτροπή μας είναι σ αυτές τις κρίσιμες ώρες που ζούμε να υπάρχει μία σταθερότητα στο πρόγραμμα τους ως αντιστάθμισμα στο αίσθημα αβεβαιότητας που βιώνουν, ώστε να νιώσουν ασφαλή.
- Παίξτε μαζί τους παιχνίδια. Διοργανώστε “βραδιές” επιτραπέζιων παιχνιδιών ή σινεμά όπου όλοι μαζί θα απολαύσετε την αγαπημένη σας ταινία. Εναλλακτικά όσες οικογένειες διαθέτουν αυλή ή βεράντα μπορείτε να δομήσετε παιχνίδια εξωτερικού χώρου λ.χ. Κουτσό, σκονιάκι, “survivor”.
- Εμπλακείτε και σεις οι ίδιοι ως γονείς, στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Επικοινωνήστε με τον εκπαιδευτικό του παιδιού, εκφράστε απορίες, προβληματισμούς, ζητήστε ανατροφοδότηση για όσα κάνετε με το παιδί. Δεν νοείται εξ αποστάσεως διδασκαλία δίχως ανατροφοδότηση.
- Φροντίστε το παιδί να μάθει να εφαρμόζει σωστά τους κανόνες ατομικής υγιεινής (πλύσιμο χεριών). Στο διαδίκτυο υπάρχουν διαθέσιμα εικόνες και βιντεάκια όπου παρουσιάζεται ο ενδεδειγμένος τρόπος σύμφωνα με τους αρμόδιους φορείς.
- Επικοινωνήστε μέσω Η/Υ τον δάσκαλό του παιδιού. Ο εκπαιδευτικός αποτελεί πρόσωπο αναφοράς για τους μαθητές και η επαφή μαζί του κρίνεται αναγκαία ώστε τα παιδιά να νιώσουν πώς βρίσκονται “σε επαφή” έστω και με έναν εναλλακτικό τρόπο. Εσείς ως γονείς μπορείτε σε

συνεργασία μαζί του να θέσετε τους μαθησιακούς στόχους που καλείται το παιδί να κατακτήσει σύμφωνα με το ΑΠΣ κάθε τάξης.

- Οργανώστε “mini” συναντήσεις με φίλους στα πλαίσια του επιτρεπτού σύμφωνα με τις οδηγίες του ΕΟΔΥ.
- Προτρέψτε τα παιδιά να ασχοληθούν με την ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων ή αν υπάρχει η δυνατότητα να τα ακούσουν και ηλεκτρονικά. (υπάρχει αναρτημένο έγγραφο).
- Σε κάθε περίπτωση ενισχύστε το παιδί για την προσπάθεια που καταβάλλει όλες αυτές τις μέρες αλλά και για τις επιτυχίες του.

Για οποιαδήποτε πληροφορία είμαστε στη διάθεσή σας.

Ευχόμαστε ολόψυχα να είστε Ασφαλείς και Υγιείς!

Μάνου Ευαγγελία (Βιβή)