

«ΠΑΙΧΝΙΔΙ...ΚΑΤΑΛΛΗΛΟ ΓΙΑ 0-99 ΕΤΩΝ»

ΙΟΥΝΙΟΣ 2024



«Τα παιδιά χρειάζονται την ελευθερία και τον χρόνο για να παίξουν. Το παιχνίδι δεν είναι πολυτέλεια. Το παιχνίδι είναι ανάγκη».
Kay Redfield Jamison

Τι είναι το παιχνίδι;

Παιχνίδι = επιλογή + εμπλοκή + ικανοποίηση

Δικαίωμα...!

Σύμφωνα με το άρθρο 31 της Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα των Παιδιών, «έχουμε δικαίωμα στην ανάπαυση και στις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, σε ψυχαγωγικά παιχνίδια και στην ελεύθερη συμμετοχή στην πολιτιστική και καλλιτεχνική ζωή». Οι κυβερνήσεις πρέπει να βρουν τρόπους να μας απαλλάξουν από πράγματα που μας εμποδίζουν να έχουμε χρόνο για παιχνίδι και πρέπει να εξασφαλίσουν ότι όλοι μπορούμε να συμμετέχουμε.

Μπορούμε να ορίσουμε το παιχνίδι ως μια δραστηριότητα η οποία :

- είναι ελεύθερη επιλογή των παιδιών,
- κατευθύνεται από εσωτερικά κίνητρα,
- παρέχει ευχαρίστηση και ικανοποίηση,
- εμπλέκει ενεργά τους παίκτες,
- είναι αυτο-κατευθυνόμενη,
- δεν εξυπηρετεί κάποιο συγκεκριμένο – προκαθορισμένο σκοπό,
- εμπереύει φαντασία και μία αίσθηση αποστασιοποίησης από την αληθινή ζωή,
- η διαδικασία είναι πιο σημαντική από το αποτέλεσμα.

Είδη παιχνιδιού

Εξερευνητικό παιχνίδι (0-2,5 ετών) : Τα πολύ μικρά παιδιά εξερευνούν αντικείμενα και το περιβάλλον γύρω τους (αγγίζουν, πιπιλίζουν, πέζουν, χτυπούν, πετούν). Με την επαφή του με τα αντικείμενα, το παιδί γνωρίζει τα χαρακτηριστικά τους και δημιουργεί σχέσεις αιτίου-αποτελέσματος.

Κατασκευαστικό παιχνίδι (2,5 ετών και άνω) : Χρησιμοποιούνται αντικείμενα με σκοπό να κατασκευαστεί ή να δημιουργηθεί ένα σύνολο που έχει νόημα.

Παιχνίδι δραματοποίησης (3-8 ετών) : Από μικρά, τα παιδιά επινοούν σενάρια και παίζουν πολλούς ρόλους μαζί. Μπορεί να παίζουν παράλληλα πολλά παιδιά μαζί χωρίς να έχουν επικοινωνία μεταξύ τους.

Λειτουργικό παιχνίδι (3-8 ετών) : Ξεκινά όταν τα βρέφη ανακαλύπτουν ότι μπορούν να κάνουν τα αντικείμενα να κινούνται. Όσο μεγαλώνουν, τα παιδιά παίζουν, δοκιμάζοντας τα όρια της δύναμής τους, τρέχοντας, σκαρφαλώνοντας, πηδώντας κ.ά.

Συμβολικό παιχνίδι (3 ετών και άνω) : Τα παιδιά υποκρίνονται ότι μία πράξη ή ένα αντικείμενο έχει νόημα διαφορετικό από το πραγματικό. Αν οι πράξεις αυτές είναι επαρκώς ενοποιημένες, μπορούμε να πούμε ότι το παιδί παίζει ένα «παιχνίδι ρόλων».

Παιχνίδι με κανόνες (5 ετών και άνω) : Τα παιδιά παίζουν παιχνίδια σε κοινωνικές ομάδες με σταθερούς, προκαθορισμένους κανόνες. Στην πορεία, μπορεί να τροποποιήσουν τους παραδοσιακούς κανόνες, επινοώντας δικούς τους.



Μέσα από το παιχνίδι το παιδί έχει τη δυνατότητα να:

- ✓ Δράσει ελεύθερα και αβίαστα
- ✓ Εξερευνήσει τον υλικό κόσμο και τη φύση
- ✓ Αναπτύξει τις διαπροσωπικές του σχέσεις και τις κοινωνικές δεξιότητες
- ✓ Δημιουργήσει και να μαθαίνει
- ✓ Δομήσει την αυτοπεποίθησή του
- ✓ Αναπτύξει δεξιότητες αυτορρύθμισης
- ✓ Βελτιώνει την προσοχή του
- ✓ Αναπτύξει τις κινητικές του δεξιότητες
- ✓ Εκφράσει και να ρυθμίζει τα συναισθήματά του
- ✓ Αναπτύξει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων
- ✓ Μάθει να αντέχει τη ματαίωση
- ✓ Νιώσει ευχαρίστηση
- ✓ Ενισχύσει την περιέργεια και αναπτύξει τη δημιουργικότητα
- ✓ Αναπτύξει ενδιαφέροντα και ικανότητες

Γονείς και παιχνίδι



Πώς μπορούμε να διευκολύνουμε το παιχνίδι και να περάσουμε μικροί μεγάλοι καλά;

- Δίνουμε όλη μας την προσοχή στο παιδί όταν παίζουμε.
- Συμμετέχουμε στο παιχνίδι χωρίς να το κατευθύνουμε εμείς.
- Ακολουθούμε τις ιδέες και τα ενδιαφέροντα του παιδιού.
- Αφήνουμε περιθώριο να δοκιμάσει τις δυνάμεις του ή να πειραματιστεί χωρίς να βοηθάμε αμέσως.
- Προσπαθούμε να διατηρούμε μια παιχνιδιάρικη διάθεση, χιούμορ και φαντασία όταν παίζουμε.
- Ξεκαθαρίζουμε ποιοι είναι οι επιτρεπόμενοι χώροι μέσα στο σπίτι για παιχνίδι, για να αποφύγουμε ζημιές, ατυχήματα και καβγάδες.
- Φροντίζουμε να υπάρχει χρόνος και ευκαιρίες για ελεύθερο παιχνίδι, κατά προτίμηση σε εξωτερικό χώρο.

Δεν ξεχνάμε:

- ✓ Το παιχνίδι χρειάζεται ελευθερία. Δεν μπορεί να προγραμματιστεί με κάθε λεπτομέρεια.
- ✓ Το παιχνίδι χρειάζεται χρόνο, ιδανικά περισσότερο από 40 λεπτά.
- ✓ Το παιχνίδι χρειάζεται χώρο για δυνατότητα κίνησης όλου του σώματος.
- ✓ Το παιχνίδι χρειάζεται απλά υλικά: κούτες, χόμα, πέτρες, υφάσματα, ξύλα και καθημερινά πραγματικά αντικείμενα του σπιτιού σκούπες, κατσαρόλες, σεντόνια.
- ✓ Το παιχνίδι δεν χρειάζεται χρήματα ή φαντασία.
- ✓ Η τηλεόραση είναι η πιο στατική δραστηριότητα που κάνουν τα παιδιά. Ακόμα κι όταν είναι ανοιχτή ενώ παίζουν, αυτό επηρεάζει την προσοχή τους στο παιχνίδι.



Το ελεύθερο παιχνίδι... είδος προς εξαφάνιση

Έρευνες καταγράφουν μείωση του παιχνιδιού σε διεθνές επίπεδο. Η έλλειψη χρόνου και διαθέσιμων χώρων συμβάλλει σε αυτό, καθώς και δυσλειτουργικές αντιλήψεις των ενηλίκων για το παιχνίδι π.χ. το ελεύθερο παιχνίδι είναι χαμένος χρόνος ή αν το παιδί παίζει, ρισκάρει να χτυπήσει, να κρυώσει κ.ά.

Συνέπειες από τη μείωση του παιχνιδιού :

- Χαμηλότερα επίπεδα φυσικής δραστηριότητας
- Επιπτώσεις στη σωματική και ψυχική υγεία
- Ελλειμματικές κινητικές δραστηριότητες
- Μη ανάπτυξη των κοινωνικών δεξιοτήτων
- Μειωμένη ικανότητα διαχείρισης στρεσογόνων ή τραυματικών καταστάσεων
- Μειωμένη ικανότητα αξιολόγησης και διαχείρισης ρίσκου

Οι εξωσχολικές δραστηριότητες, ένα μάθημα που γίνεται με παιγνιώδη τρόπο ή μια ψυχαγωγική δραστηριότητα (π.χ. η παρακολούθηση μιας ταινίας) δεν είναι παιχνίδι!

Παίζουν οι έφηβοι;

Καθώς τα παιδιά γίνονται έφηβοι, το παιχνίδι τους παίρνει διαφορετικές μορφές ανάλογα με τα προσωπικά ενδιαφέροντα.

Το παιχνίδι των εφήβων μπορεί να είναι επίσημο ή άτυπο, κατευθυνόμενο ή αυτο-σκηνοθετημένο. Ομαδικά αθλήματα, επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια ρόλων, χειροτεχνία και κατασκευές ή δημιουργία ταινίας/ βίντεο είναι παραδείγματα εφηβικών παιχνιδιών. Ακόμα και τα βιντεοπαιχνίδια, κυρίως για τα αγόρια, ή οι ώρες στον καθρέφτη, προβάροντας ρούχα, για τα κορίτσια, είναι παιχνίδι.

Το παιχνίδι βοηθά τους εφήβους να αναπτυχθούν, να πειραματιστούν με νέα πράγματα και να ανακαλύψουν τον εαυτό τους.

Οι γονείς θα πρέπει να δείξουν στα έφηβα παιδιά τους ότι είναι ελεύθερα να παίζουν. Η συμμετοχή των γονέων στα παιχνίδια τα βοηθά να χαλαρώσουν και να ανοιχτούν. Ειδικά αν επιλέξουμε εκείνα που ταιριάζουν στη δική τους προσωπικότητα και παράλληλα τα βοηθούν να δουν το δικό μας ανέμελο πρόσωπο.

Ρίσκο και παιχνίδι

Παιχνίδι με ρίσκο δεν σημαίνει μόνο μώλωπες και χτυπήματα, αλλά και μια πρόκληση, μέσα από την οποία μαθαίνουμε τις δυνατότητες και τα όρια μας.

Χρειάζονται ευκαιρίες για ένα παιδί να αναμετρηθεί με τον εαυτό του, κάτι που του προσφέρει αυτογνωσία, ικανότητα αυτορρύθμισης αλλά και πιο ρεαλιστική αίσθηση των κινδύνων της καθημερινής ζωής.

Η προσπάθεια να ζήσουμε σε έναν κόσμο χωρίς ρίσκο είναι μη ρεαλιστική. Ταυτόχρονα, η εικονική πραγματικότητα στα ηλεκτρονικά παιχνίδια κάνει τα όρια που σχετίζονται με το ρίσκο ακόμα πιο ρευστά. Ένα παιδί που με το πάτημα ενός κουμπιού, μπορεί να πηδήξει βουνά και ποτάμια, είναι σημαντικό να αντιμετωπίζει ρίσκα και στον πραγματικό κόσμο, ώστε η αντίληψη κινδύνου και δυνατοτήτων εαυτού να διαμορφωθούν ισορροπημένα.