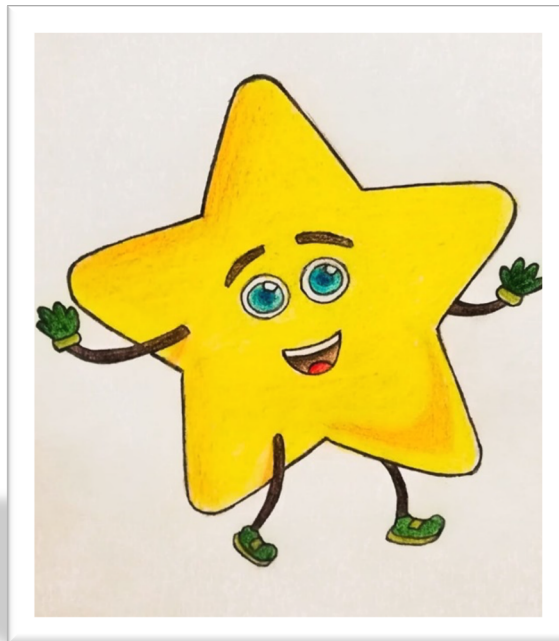




Κάν'το όπως ο Αστέρης και... η οικογένειά του!

Ένας ψυχοεκπαιδευτικός οδηγός για την αντιμετώπιση του φυσικού περιορισμού



Συμβουλές και Δραστηριότητες

Για γονείς και παιδιά

2020

Συγγραφική ομάδα: Στέφανη Ναζίρη – Σχολική Ψυχολόγος, Βέρα Φλωρίδου – Σχολική Ψυχολόγος,
Γεωργία Λεωνίδου – Σχολική Ψυχολόγος & Ελέανα Χατζημηνά – Σχολική Ψυχολόγος

Επιστημονική Επιμέλεια:
Κλάδος Σχολικής Ψυχολογίας – Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου



Σε αυτόν τον σύντομο οδηγό που ακολουθεί, ο Κλάδος Σχολικής Ψυχολογίας του Συνδέσμου Ψυχολόγων Κύπρου έχει συγκεντρώσει έναν αριθμό πληροφοριών και συστάσεων ώστε να καταστεί βοηθητικός για τα παιδιά και τις οικογένειες τους σε αυτή τη δύσκολη περίοδο.

Αυτός ο οδηγός, συγκεντρώνει πληροφορίες σχετικά με τον Κορονοϊό, πρακτικές εφαρμογές που μπορούν να βοηθήσουν τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς, τους φροντιστές, καθώς και άλλων που εργάζονται με παιδιά και οικογένειες. Επίσης, μέσα από τον ήρωα **«Αστέρη» και την οικογένειά του**, ενθαρρύνουμε τα παιδιά να κάνουν τις δραστηριότητες που εισηγούμαστε.

Να θυμάστε: Αυτή είναι μια ευκαιρία στο χρόνο που διαθέτουμε παραμένοντας στο σπίτι να εξερευνήσουμε τα όρια των ικανοτήτων μας γενικά αλλά και των δημιουργικών μας ικανοτήτων.

Παραμείνετε ασφαλείς και μοιραστείτε τις δημιουργικές σας ιδέες, ώστε να μπορούμε όλοι να μάθουμε από αυτές.

Με τον ίδιο τρόπο ο Κλάδος Σχολικής Ψυχολογίας του Συνδέσμου Ψυχολόγων Κύπρου είναι ενεργός για την υποστήριξη του κοινού.

Θερμές Ευχαριστίες για την εικονογράφηση του Αστέρη και της οικογένειάς:
Χρυσάνθη Κωνσταντή – Εκπαιδευτικός Δημοτικής Εκπαίδευσης.





Εισαγωγή προς τους Γονείς:

Η παγκόσμια κατάσταση που βιώνει ο πλανήτης μας σε σχέση με την πανδημία του Κορονοϊού-Covid-19 έχει αναπόφευκτα αλλάξει την καθημερινότητα των ανθρώπων με ποικίλους τρόπους. Παρόλα αυτά, η παρατεταμένη καραντίνα είναι απολύτως απαραίτητη για να επιβραδύνει την εξέλιξη μιας πανδημίας.

Βέβαια, η συνέχιση της κοινωνικής αλληλεπίδρασης (με άλλα μέσα) είναι εξαιρετικά σημαντική για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των ατόμων ενόψει της δυσκολίας.

Δεν μπορούμε να παραβλέψουμε τις τεράστιες συνέπειες που φαίνεται να έχει στην υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών και των οικογενειών τους στο παρόν και στο άμεσο μέλλον. Ωστόσο, η ανάπτυξη των παιδιών δεν έχει σταματήσει και η υποστήριξη παιδιών, οικογενειών και παροχών φροντίδας όλων των ειδών είναι τόσο σημαντική όσο ποτέ.

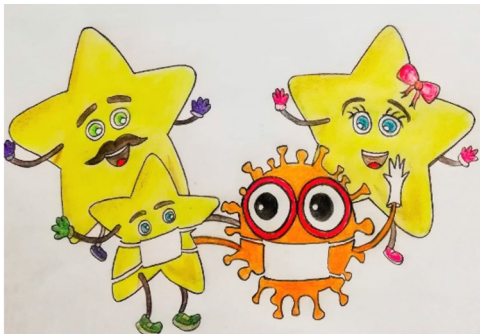
Οι οδηγίες παραμονής στο σπίτι σημαίνουν ότι τα παιδιά δεν μπορούν να πάνε στο σχολείο ή και αρκετοί ενήλικες δεν μπορούν να εργαστούν. Το άγχος της φροντίδας των παιδιών σε διάφορους τομείς όπως η μάθηση, η ψυχοκοινωνική ανάπτυξη κτλ., αυξάνεται για όλους. Είναι μια αγχωτική στιγμή για όλους, ωστόσο η ανάπτυξη των παιδιών παραμένει εξίσου σημαντική.

Τα παιδιά συνεχίζουν να μαθαίνουν και να μεγαλώνουν. Υπάρχουν επίσης εύκολες δραστηριότητες που μπορούν να προσφέρουν οι γονείς και οι φροντιστές στα παιδιά τους, κατά την παραμονή στο σπίτι. Υπάρχει ελπίδα που προέρχεται από αφοσιωμένα, δημιουργικά άτομα και οργανισμούς που καινοτομούν ώστε τα εμπόδια να ξεπεραστούν, με τη χρήση της επιστημονικής γνώσης.



Πως επηρεάζει τους γονείς ο Κορονοϊός-Covid-19

Ο Κορονοϊός-Covid-19 εξαπλώθηκε αρκετά γρήγορα, με αποτέλεσμα να απαγορευθούν οι φυσικές συναντήσεις ανθρώπων. Τα σχολεία, τα πάρκα, τα καταστήματα, αρκετοί χώροι εργασίας και οι εκκλησίες είναι κλειστά. Τα παιδιά δεν μπορούν να πάνε σχολείο ή παιδικό σταθμό. Το εισόδημα πολλών οικογενειών έχει επηρεαστεί. Αυτές οι αλλαγές όντως μπορεί να είναι αρκετά αγχωτικές για έναν γονέα (και όχι μόνο). Γι' αυτό είναι σημαντικό να μάθουμε πώς μπορεί να μας επηρεάσει το άγχος και τι μπορούμε να κάνουμε για τη διαχείριση του.



Παρατηρούμε ότι τα παιδιά μας ενώ βρίσκονται στην καραντίνα, κάποιες μέρες ακολουθούν ομαλά το «πρόγραμμα» που έχουμε δημιουργήσει και κάποιες μέρες περνούν μια «κρίση» δείχνοντας να είναι φορτισμένα συναισθηματικά. Αποτέλεσμα, να χάνουν τα όρια τους και η συμπεριφορά τους να δείχνει αλλόκοτη.

Καταρχάς, είναι σημαντικό, να αναγνωρίσουμε ότι και οι ενήλικες αντιμετωπίζουν μια δύσκολη κατάσταση. Είναι πολύ πιθανό να βιώνουμε τις δικές μας δυσκολίες, αλλά και τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα και σκέψεις με τα παιδιά μας. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να αποδεχτούμε ότι όλη αυτή η διαδικασία αποτελεί κάτι πρωτόγνωρο για όλους μας και είναι πιθανό να προκαλεί ανησυχία και άγχος σε σχέση με το ρόλο μας ως γονείς. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά. Δίνουμε «χώρο» και χρόνο στον εαυτό μας και προχωρούμε με μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους, ενώ φροντίζουμε να αξιοποιούμε τα δικά μας δυνατά στοιχεία και τις πηγές στήριξης και βοήθειας σε όλα τα επίπεδα.



Πως να διαχειριστώ την ανησυχία που προκύπτει



Είναι σημαντικό για όλους μας να μείνουμε (σωματικά) μακριά από τους άλλους ώστε να αποτραπεί η εξάπλωση του ιού. Ωστόσο, εξαιρετικά σημαντικό είναι να παραμείνουμε συνδεδεμένοι κοινωνικά με τα αγαπημένα μας πρόσωπα ώστε να προστατεύσουμε και τη συναισθηματική μας ευημερία. Αυτό ισχύει τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες.



Η οικογένεια Αστέρη μας προτείνει πρακτικές λύσεις για διατήρηση της κοινωνικής συναναστροφής με τα αγαπημένα μας πρόσωπα!

- ★ Συνομιλία μέσω βίντεο-κλήσης με έναν φίλο ή αγαπημένο σας άτομο. Οι ομαδικές βίντεο-κλήσεις μπορούν να γίνουν πολύ εύκολα και φαίνεται να προκαλούν θετικά συναισθήματα. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις για τους παππούδες τους και άλλους ενήλικες. Να τους δείχνουν τα σχέδια ή τις κατασκευές που φτιάχνουν στο σπίτι.
- ★ Γράψτε ένα γράμμα σε φίλους και συγγενείς εκφράζοντας τα συναισθήματα σας και δημιουργικούς τρόπους που χρησιμοποιείτε για να περάσετε το χρόνο σας.
- ★ Βγες στο μπαλκόνι ή στην αυλή και πες «γεια» / «καλημέρα» σε έναν γείτονα κρατώντας τις αποστάσεις προστασίας.
- ★ Δημιουργήστε «ενθαρρυντικές αφίσες» και τοποθετήστε τις στα παράθυρά σας για να υποστηρίξετε τους γείτονές σας. Μπορεί να είναι ένα διασκεδαστικό έργο χειροτεχνίας για παιδιά!



Πως να διαχειριστώ την ανησυχία που προκύπτει

Οι γονείς του **ΑΣΤΕΡΗ** έχουν βρει διάφορες λύσεις όταν νιώθουν «άγχος», «κούραση», «βαρεμάρα», «απόγνωση».

Εκτός από το διαδίκτυο και τις βίντεο-κλήσεις προτείνουν τα εξής:

- ★ Κάντε ένα διάλειμμα. Βρείτε έναν δικό σας τρόπο να ξεκουραστείτε – αυτό από μόνο του μπορεί να είναι η απάντηση στο άγχος.
- ★ Δοκιμάστε λίγα λεπτά διαλογισμού ή βαθιάς αναπνοής. Κλείστε τα μάτια σας για ένα λεπτό και χρησιμοποιήστε ασκήσεις χαλάρωσης εισπνέοντας από τη μύτη και εκπνέοντας από το στόμα αργά και σταθερά. Απολαύστε τη στιγμή. Η ρύθμιση της αναπνοής έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του άγχους του σώματος. Μάθετε από το διαδίκτυο την «διαφραγματική αναπνοή» ή κατεβάστε κάποια εφαρμογή που θα σας διδάξει αναπνοές χαλάρωσης.
- ★ Να θυμάστε ότι δεν είστε μόνοι! Όλοι αγωνίζονται με αυτές τις απροσδόκητες αλλαγές στη ζωή και πολλοί χρειαζόμαστε κάποια επιπλέον υποστήριξη.
- ★ Δεν μπορείτε να τα κάνετε όλα τέλεια! Δεν μπορείτε να είστε συνεχώς με τα παιδιά και να τα απασχολείτε ενώ ταυτόχρονα να έχετε καθαρό σπίτι, έτοιμο φαγητό για όλους, και ταυτόχρονα να μιλάτε για δουλειά. Πριν κάνετε το πρόγραμμα των παιδιών σας το πιο σημαντικό είναι να κάνετε εσείς ένα πρόγραμμα βάζοντας προτεραιότητες.
- ★ Να είστε ευγνώμονες για τις επιλογές που έχετε στη διάθεσή σας.
- ★ **Αυτο-φροντίδα:** Μπείτε στην διαδικασία να φροντίσετε τον εαυτό σας, το σώμα σας, τη διατροφή και την υγεία σας. Φροντίστε την ψυχή σας. Ενισχύστε την ψυχική σας ανθεκτικότητα μέσα από δίκτυα υποστήριξης, έτσι ώστε να είστε σε θέση να στηρίζετε και τα παιδιά σας.



Πως να διαχειριστώ την ανησυχία που προκύπτει

Λίγα λόγια...

Αγαπητοί μου γονείς,

Η ρύθμιση των δικών σας σκέψεων και συναισθημάτων ως ενήλικες μπορεί να σας βοηθήσει να επικοινωνήσετε και να αλληλοεπιδράσετε αποτελεσματικότερα με τα παιδιά σας αυτές τις μέρες.

Για να το πετύχετε αυτό πρέπει πρώτα να νιώσετε «ευχαριστημένοι» ή πιο σωστά «ευγνώμονες» για όλα αυτά που έχετε.

Ξυπνήστε το πρωί, δείτε τον ήλιο που ανατέλλει... παρατηρείστε τον καλά, προσπαθήστε να ακούσετε ήχους από πουλιά, από τα δέντρα...

Δείτε τα παιδιά σας που κοιμούνται και γράψτε τους ένα σημείωμα για να το βρουν όταν ξυπνήσουν.

Ετοιμάστε τους ένα παιχνίδι «έκπληξη» ή παίξτε ένα παιχνίδι όλη η οικογένεια μαζί.

Ετοιμάστε ένα «κρησφύγετο» ή μια σκηνή και μπειτε μέσα με τα παιδιά σας. Εκεί μπορείτε να μιλήσετε, να τα γνωρίσετε καλύτερα και να μάθετε νέα πράγματα ο ένας για τον άλλο.

Και να θυμάστε...

Κάποτε όλο αυτό... που είχαμε λίγο παραπάνω χρόνο με τα παιδιά μας...

θα μας λείπει!!! Χαρείτε τα όσο πιο πολύ μπορείτε!!!

Οι γονείς του Αστέρη



Οι γονείς του Αστέρη σας παραθέτουν **STARtips** για το πώς τα παιδιά σας ηλικίας 4-7 ετών αντιλαμβάνονται και διαχειρίζονται τις πληροφορίες που λαμβάνουν για τον Covid-19.

Ανάκτηση και Μετάφραση:

British Psychological Society - <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/advice-talking-children-about-illness>

- ★ Τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται όπως οι ενήλικες τις πληροφορίες που λαμβάνουν για μια ασθένεια όπως είναι ο Covid-19.
- ★ Κάθε παιδί βιώνει διαφορετικά την κατάσταση με τον Covid-19 ανάλογα με το αναπτυξιακό του στάδιο καθώς και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της ιδιοσυγκρασίας του.
- ★ Κάποια παιδιά μπορεί να ανησυχήσουν αρκετά για τον Covid-19 κυρίως για τον εαυτό τους, τους γονείς τους, τον παππού και τη γιαγιά, τους φίλους και τα κατοικίδια τους.
- ★ Τα παιδιά δυσκολεύονται να κατανοήσουν έννοιες όπως είναι η ασθένεια του Covid-19, την οποία δεν μπορούν να δουν.
- ★ Τα παιδιά μπορούν να κατανοήσουν την ασθένεια μόνο εάν δουν κάποιο σύμπτωμα (π.χ. βήχας, καταρροή).
- ★ Τα παιδιά δυσκολεύονται να καταλάβουν τη σοβαρότητα μίας ασθένειας (π.χ. ένας βήχας μπορεί να είναι απλός βήχας ή να είναι σύμπτωμα μιας πιο σοβαρής κατάστασης).
- ★ Τα παιδιά μάλλον γνωρίζουν ότι κάποιες συμπεριφορές όπως το πλύσιμο των χεριών μπορούν να σε κρατήσουν υγιή, αλλά μπορεί να μπερδευτούν και να θεωρούν ότι το πλύσιμο των χεριών αποτρέπει απόλυτα το να αρρωστήσεις από τον Covid-19.



STARtips

Πώς μπορείτε να επεξηγήσετε κατάλληλα στα παιδιά την ασθένεια αυτή;

Ανάκτηση και Μετάφραση:

British Psychological Society - <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/advice-talking-children-about-illness>

- ★ Αναπτύξτε τη γνώση για τον Covid-19 μέσα από το παιχνίδι ή το διάβασμα παραμυθιού όπου χρειαστεί. Χρησιμοποιήστε τους ήρωες στις ιστορίες για να διορθωθούν τυχόν παρερμηνείες του παιδιού για την ασθένεια.
- ★ Σιγουρευτείτε ότι το παιδί έχει καταλάβει τη σχέση αιτίου – αποτελέσματος (π.χ. το πλύσιμο των χεριών βοηθάει να μην εξαπλωθούν τα μικρόβια αλλά αυτή η συμπεριφορά δεν τα εξαφανίζει εντελώς).
- ★ Απαντήστε τις ερωτήσεις του παιδιού επαναλαμβάνοντας εάν χρειαστεί την ίδια πληροφορία ξανά και ξανά. Δε χρειάζεται η απάντησή σας να γίνεται βαθμιαία πιο σύνθετη επειδή δόθηκε ξανά απάντηση στο παιδί. Εάν δε γνωρίζετε αυτό που ρωτάει το παιδί προσπαθήστε να είστε ειλικρινής. Δε χρειάζεται να σκαρφιστείτε κάτι απλά για να απαντήσετε!
- ★ Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει και να ονομάσει τα συναισθήματα του (π.χ. φαίνεται ότι σε στεναχωρεί πολύ που δεν βλέπεις τους φίλους σου στο σχολείο).





STARtips

Πώς τα παιδιά μας εκφράζουν την ανησυχία τους;

Ανάκτηση και Μετάφραση:

British Psychological Society - <https://www.bps.org.uk/news-and-policy/advice-talking-children-about-illness>

Να έχετε υπόψη σας ότι «ως παιδιά...

- ★ Καταφεύγουμε σε συμπεριφορές που νομίζουμε ότι μας κρατάνε περισσότερο υγιείς, ακολουθώντας αυτά που ακούμε από τους ενήλικες.
- ★ Την ώρα του παιχνιδιού αναπαριστάνουμε ιστορίες σχετικές με τον Covid-19. Κάποια πράγματα από αυτά που λέμε μπορεί να είναι μπερδεμένα ή ανακριβή αφού χρησιμοποιούμε τη φαντασία μας δίνοντας πολλές φορές παράλογες εξηγήσεις που οι γονείς μας μπορεί να αναρωτηθούν από πού το ακούσαμε αυτό.
- ★ Μπορεί να κατηγορήσουμε τον εαυτό μας ή να θεωρήσουμε ότι φταίμε εμείς για κάτι (π.χ. η γιαγιά αρρώστησε γιατί δεν έπλυνα τα χέρια μου).
- ★ Κάνουμε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις για τον Covid-19».





Σύνδεσμος Ψυχολόγων
Κύπρου



Σύνδεσμος Ψυχολόγων Κύπρου
Κλάδος Σχολικής Ψυχολογίας

Πιο κάτω προτείνουμε δραστηριότητες για τα παιδιά και
τους γονείς τους!
Ο Αστέρης τις δοκίμασε και το διασκέδασε!

Έτσι λοιπόν, σου προτείνουμε να τις δοκιμάσεις και εσύ!

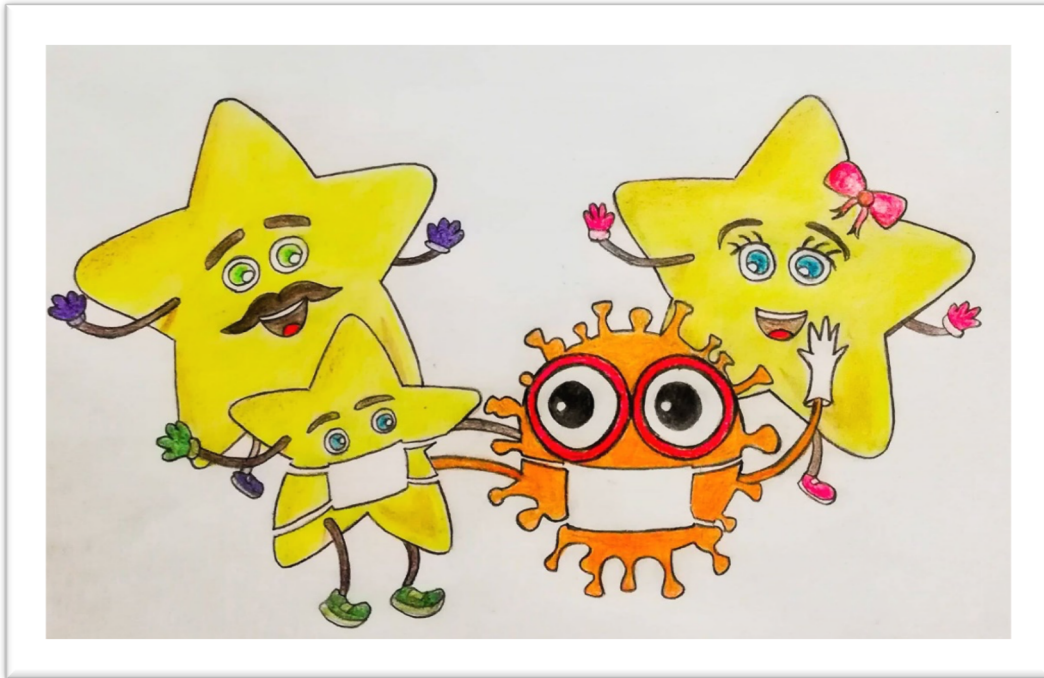
#ΚΑΝΤΟΟΠΩΣΟΑΣΤΕΡΗΣ





#ΚΑΝΤΟΟΠΩΣΟΑΣΤΕΡΗΣΗΜΕΡΑ1

Γεια σας παιδιά! Είμαι ο **Αστέρης!**
Στην ζωγραφιά εδώ βλέπετε την οικογένειά μου!



Η μαμά μου η **Αστέρω** και ο μπαμπάς μου ο **Μπάρμπα-Στέρης!**

Αυτή την περίοδο ζει ανάμεσα μας και ένα νέο πλασματάκι (ο κορωνοϊός- Covid-19) που όλοι το φοβούνται! Το φοβούνται γιατί είναι άορατο. Εμένα με βοήθησε πολύ που τον ζωγράφησα και του έδωσα μορφή. Ακόμη, του έδωσα και άλλο όνομα γιατί είναι πολύ δύσκολο να πω αυτό που λέει η μαμά και ο μπαμπάς. Τον λέω **Στάρ!** Αφού όλοι μιλούν συνεχώς γι' αυτόν και είναι σαν σταρ του σινεμά!

Εσείς πως τον φαντάζεστε; Και τι όνομα θα του δίνετε;

Είναι καταπληκτική ιδέα να ζωγραφίσετε την οικογένειά σας και μαζί με τον νέο πλασματάκι για να θυμάστε αυτή την περίοδο της ζωής σας! Αύριο σας έχω κάτι άλλο για να δοκιμάσετε!



#ΚΑΝΤΟΟΠΩΣΟΑΣΤΕΡΗΣΗΜΕΡΑ2

Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού αλα Καραντίνα!

Αστέρης: Γεια σας παιδιά! Πως είστε σήμερα; Σήμερα οι γονείς μου κάτι μου ετοιμάζουν...!

Μητέρα Αστέρω: Αγαπητοί μου γονείς, ήρθε η ώρα να ξεφύγετε από την «ασφάλεια» του καναπέ και να «τσαλακωθείτε» μαζί με τα παιδιά σας.
Έτοιμοι;!

Μπάρμπα-Στέρης: Λοιπόν Αστέρη, πήγαινε να βάλεις τις φόρμες σου και αθλητικά παπούτσια!

Αστέρης: Είμαι έτοιμος!!! Ξεκινάμε;;

Μητέρα Αστέρω: Εμμ, κάτι λείπει! Για να δω να φοράς το μεγαλύτερο σου χαμόγελο!

(ο Αστέρης έκανε ένα μεγάλο χαμόγελο)

Ξεκινάμε!

Μπάρμπα-Στέρης: Λοιπόν! Το παιχνίδι ονομάζεται: **Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού αλα Καραντίνα!**





#KANTOOPΩΣΟΑΣΤΕΡΗΣΗΜΕΡΑ2

Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού αλα Καραντίνα! (η διαδικασία)

Ο Αστήρης αφού το διασκέδασε λέει την εμπειρία του από το παιχνίδι «έκπληξη»:

Βήμα 1. Οι γονείς μου έκρυψαν 10 μικρά και μεγάλα στοιχεία, ορατά και αόρατα! Αόρατα;;; Ναι αόρατα, οι γονείς μου σκέφτηκαν ότι θα ήταν πολύ πιο διασκεδαστικό για όλους μας αν χρησιμοποιούσαμε όλες μας τις αισθήσεις σε αυτή τη δραστηριότητα και έτσι και έγινε.

Βήμα 2. Οι γονείς μου αποφάσισαν ότι θα είχα 20 λεπτά για να εντοπίσω όσοοοοοοοο τα στοιχεία στο σπίτι και μετά 5 λεπτά για να εντοπίσω το θησαυρό. Πριν ξεκινήσει το χρονόμετρο μου εξήγησαν ότι θα πρέπει να τρέξω σε όλο το σπίτι, στο σαλόνι, στην κουζίνα, στη βεράντα και στο υπνοδωμάτιο για να εντοπίσω τα στοιχεία.

Βήμα 3. Ξεκίνησα λοιπόν και εγώ να τριγυρνάω στο σπίτι, κάθε στοιχείο που έβρισκα με οδηγούσε στο επόμενο και σιγά σιγά έφτανα στο στόχο. Ένα στοιχείο μόνο με δυσκόλεψε...ανοίγω λοιπόν ένα χαρτάκι που λέει χρησιμοποίησε την όσφρηση σου, μύρισε κάτι όμορφο και αυτό θα σε οδηγήσει στο επόμενο σου στοιχείο. Χμμμ αυτό μπορώ να πω με δυσκόλεψε πάρα πολύ! Αλλά μην φοβάστε κατάφερα και ξεδιάλυνα το μυστήριο. Να σας πω;;; Ε ναι μικροί μου φίλοι αποφάσισα ότι θα σας το πω, θα είναι το μυστικό μας. Το επόμενο στοιχείο κρυβόταν σε μια όμορφη γλάστρα με λουλούδια που βρισκόταν ακριβώς δίπλα μου. Για να δούμε τι θα σκεφτούν οι δικοί σας γονείς!

Βήμα 4. Αφού βρήκα λοιπόν όλα τα στοιχεία έφτασα στο τελευταίο το πιο σημαντικό και είχα μόνο 5 λεπτά να ξεδιαλύνω το μυστήριο...και φυσικά τα κατάφερα!!!

Βήμα 5. Τέλος, μαζέψαμε όλα τα στοιχεία που βρήκα και καθίσαμε μαζί στο σαλόνι. Οι γονείς μου, μου έδωσαν συγχαρητήρια για την επιτυχία μου - ένιωσα πολύ περήφανος – και εγώ με τη σειρά μου τους ευχαρίστησα και μοιράστηκα την εμπειρία μου μαζί τους.

Στη συνέχεια οι γονείς μου μοιράστηκαν μαζί μου τις σκέψεις τους για τις επιλογές που έκαναν και εγώ μοιράστηκα μαζί τους τις αγαπημένες μου δοκιμασίες από το παιχνίδι όπως επίσης και τις δυσκολίες που αντιμετώπισα.

Στο τέλος οι γονείς μου με ρώτησαν τι θα πρότεινα να έκαναν λιγάκι διαφορετικά και συμφωνήσαμε ότι θα ξαναπαίζουμε σε μια εβδομάδα. Αυτή τη φορά όμως...εγώ θα κρύψω τα αντικείμενα και οι γονείς μου θα ψάχνουν! Χα Χα Χα θα έχει πολύ πλάκα είμαι σίγουρος!

Αύριο σας έχω κάτι καινούργιο. Καλή συνέχεια φίλοι μου.



#ΚΑΝΤΟΟΠΩΣΟΑΣΤΕΡΗΣΗΜΕΡΑ2

Κυνήγι κρυμμένου θησαυρού αλα Καραντίνα! (τα οφέλη)

Ένα από τα κυριότερα οφέλη αυτής της δραστηριότητας πέρα από τη διασκέδαση είναι ο ποιοτικός χρόνος που περνάτε μαζί με τα παιδιά σας. Παράλληλα μέσα από αυτή τη δραστηριότητα ενισχύετε: Κριτική σκέψη και επίλυση προβλημάτων: τα παιδιά μαθαίνουν να ενεργοποιούν τη σκέψη τους ορθά, ώστε να επιλύσουν το πρόβλημα, που στη συγκεκριμένη περίπτωση είναι η κάθε δοκιμασία. Μνήμη, Παρατηρητικότητα, Αδρές και λεπτές κινητικές δεξιότητες, Υπομονή, Ικανοποίηση και Αυτοπεποίθηση: Τα παιδιά μαθαίνουν πώς πραγματικά είναι να στηρίζεις αποκλειστικά στις δυνάμεις σου και να δημιουργείς κάτι μοναδικό μέσα απ' την προσπάθειά σου. Μαθαίνουν ότι εάν προσπαθήσουν, μπορούν!