

# ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ ΧΕΡΙ-ΧΕΡΙ



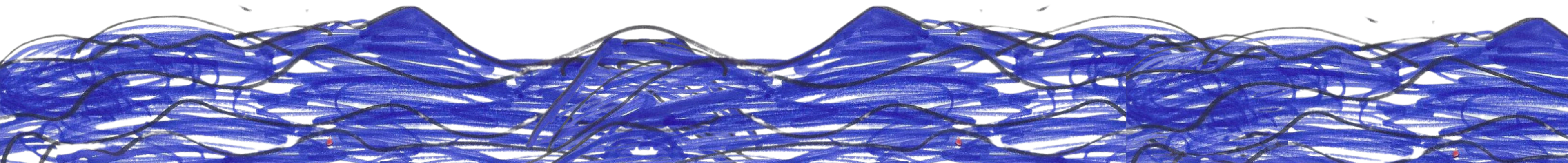
ΙΔΕΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΑΥΤΟΝΟΜΑ ΠΑΙΔΙΑ

ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΟ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ



Παιδικός Σταθμός / Νηπιαγωγείο

Ντίνα Καψάλη



# Ενισχύοντας την παιδική αυτονομία



**Καλοκαίρι σημαίνει ξεκούραση κι ανεμελιά για μικρούς αλλά και μεγάλους!**

Συχνά, όμως, οι διακοπές με παιδιά προσχολικής ηλικίας κρύβουν δυσκολίες που μας εμποδίζουν να παίξουμε, να κολυμπήσουμε, να χαλαρώσουμε και να γελάσουμε με την καρδιά μας.



Από την άλλη, αν δούμε τις διακοπές ως μια ευκαιρία να ενισχύσουμε την αυτονομία των παιδιών, όχι μόνο θα τις απολαύσουμε περισσότερο, αλλά θα χτίσουμε και μία οικογενειακή ισορροπία ασφάλειας και αποδοχής.

Το δικό μας “μυστικό” είναι η έξυπνη οργάνωση, η ενεργός εμπλοκή του παιδιού σε διαδικασίες που το αφορούν και οι εξατομικευμένες αλλά σταθερές “ρουτίνες” πριν και μετά τη βόλτα, την εκδρομή, την παραλία...

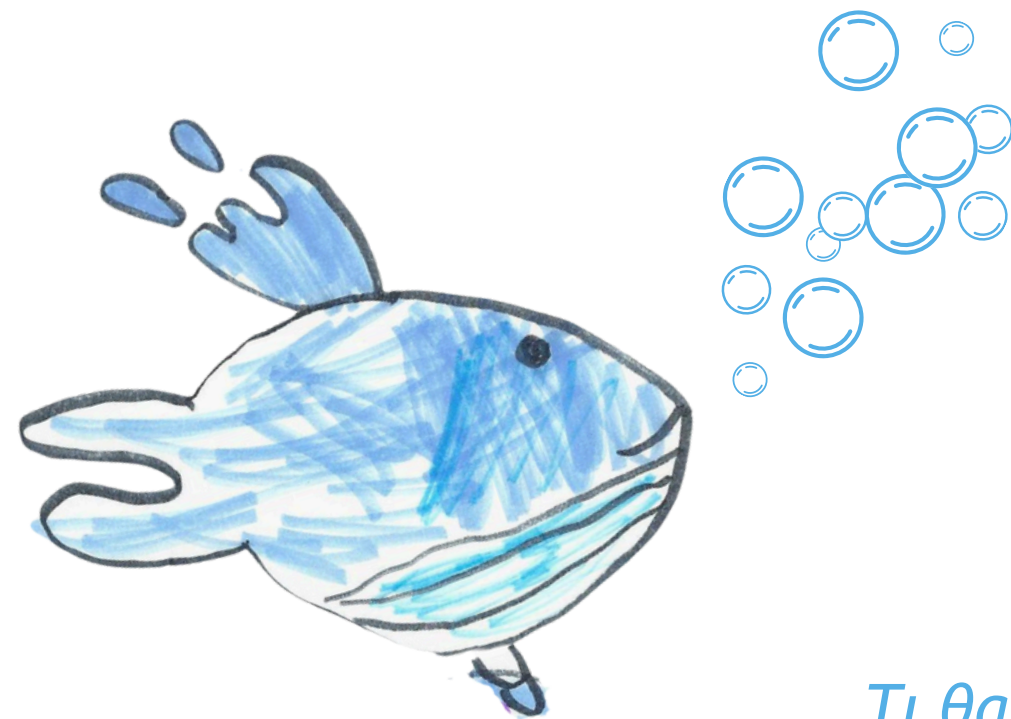
Ακολουθούν συγκεκριμένα παραδείγματα και προτάσεις που ελπίζουμε να σας βοηθήσουν να ζήσετε ένα καλοκαίρι όπως ακριβώς το ονειρεύεστε!

# Ενισχύοντας την παιδική αυτονομία



## Σχεδιάζουμε μαζί...

Πάντα πριν ξεκινήσουμε για κάπου, είτε πρόκειται για την παραλία, το πάρκο, είτε για το μέρος όπου θα πάμε διακοπές, συζητάμε με το παιδί...



*Πώς λέγεται το μέρος που θα πάμε;*

*Τι θα βρούμε εκεί;*

*Πώς μπορούμε να το εξερευνήσουμε;*

*Που βρίσκεται στον χάρτη;*

*Πώς θα φτάσουμε;*

*Τι θα χρειαστεί να έχουμε μαζί μας;*

*Τι θα μπορούμε και τι δεν θα μπορούμε να κάνουμε;*

Είναι απαραίτητο κάθε μέλος της οικογένειας να αναλαμβάνει τις ευθύνες που του αναλογούν.

Η ανάληψη ευθυνών τονώνει την αυτοεικόνα και την αυτοπεποίθηση των παιδιών!

# Ενισχύοντας την παιδική αυτονομία



## Παιχνίδια και προσωπικά αντικείμενα: Λίγα και καλά!

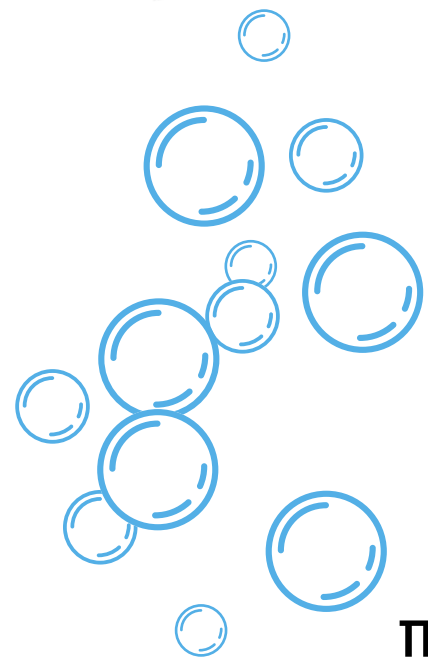
Πριν από τις διακοπές, την εκδρομή ή την βόλτα συζητάμε με το παιδί ποια αντικείμενα χρειάζεται να πάρει μαζί του.

*Τι θα χρειαστούμε μαζί μας για το μέρος αυτό;*

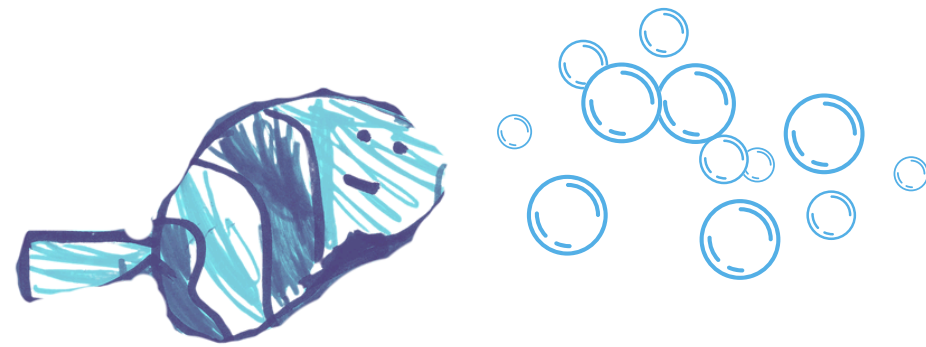
Ετοιμάζουμε μαζί μια τσάντα που θα χωράει τα βασικά προσωπικά του αντικείμενα και για την οποία θα είναι υπεύθυνο.

Δεν ξεχνάμε πως τα πολλά παιχνίδια δεν φέρνουν τη χαρά και τη διασκέδαση!  
Το παιδί μας δεν θα ευχαριστηθεί πιο πολύ το παιχνίδι στην παραλία αν έχει πέντε φτυαράκια, ούτε τη βόλτα στο πάρκο αν πάρει ΚΑΙ το πατίνι ΚΑΙ το ποδήλατο...

Του δίνουμε χρόνο να σκεφτεί και το βοηθάμε να επιλέξει!



# Ενισχύοντας την παιδική αυτονομία



**Μαμααααα! Που είναι το...;**

Πριν από κάθε εξόρμηση αφιερώνουμε χρόνο για να φτιάξουμε μαζί με το παιδί την τσάντα του. Το βοηθάμε να θυμάται ποια αντικείμενα έχει μέσα και του εξηγούμε πως είναι ικανό να τα φροντίσει.

Όταν είμαστε έξω προσπαθούμε να μην προλαβαίνουμε κάθε ανάγκη ή επιθυμία του παιδιού μας. Του δίνουμε χρόνο να αναζητήσει τα αντικείμενα που χρειάζεται και επιβραβεύουμε την προσπάθειά του.

Στην επιστροφή ενθαρρύνουμε το παιδί μας να φτιάξει ξανά την τσαντούλα του, χωρίς να ξεχάσει κάτι πίσω.

*Είχαμε βάλει έξι πράγματα στην τσάντα. Για μέτρησε! Τα έχεις βρει όλα;*

Αν κάποια αντικείμενα έχουν λερωθεί βοηθάμε το παιδί μας να τα καθαρίσει, όπως θα κάναμε εμείς.

*Έλα να ξεπλύνουμε το παγούρι σου από την άμμο!*

# Ενισχύοντας την παιδική αυτονομία

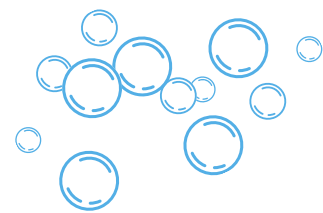
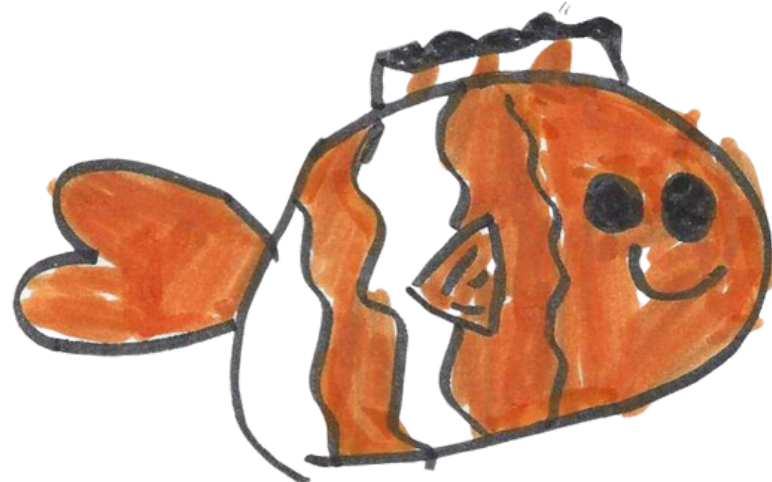


## Χρόνος, Εμπιστοσύνη, Συνεργασία

Δίνουμε χρόνο στο παιδί να εξοικειωθεί με τις νέες ρουτίνες της οικογένειας.

Αντιμετωπίζουμε τυχόν γκρίνιες και διαπραγματεύσεις με συζήτηση, εμπιστοσύνη, εναλλακτικές προτάσεις και θετική ενίσχυση του παιδιού.

Ξεκινάμε τις προετοιμασίες αρκετές ώρες πριν την αναχώρησή μας.  
Αποφεύγουμε ώρες που το παιδί (ή εμείς) είμαστε κουρασμένοι ή νυσταγμένοι.



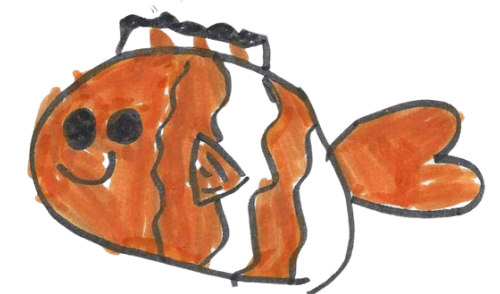
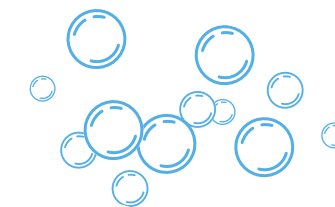
Στο τέλος της ημέρας συζητάμε:

*Τι μας κούρασε;*

*Τι δεν κανονίσαμε σωστά;*

*Πώς να το κάνουμε την επόμενη φορά;*

*Μήπως Βοηθήσει την επόμενη φορά να φύγουμε νωρίτερα;*



# Παιχνίδια για το ταξίδι



## Στο αμάξι...

Όσο ταξιδεύετε ορίστε ένα χρώμα και κάθε φορά που το βλέπετε στη διαδρομή μας πείτε δυνατά το αντικείμενο που είδατε με το χρώμα αυτό.

Στοιχηματίστε για το πόσα τουνελ, γέφυρες ή διόδια θα συναντήσετε στη διαδρομή σας και ξεκινήστε το μέτρημα!

## Στο πλοίο...

Βγείτε έξω και κοιτάξτε! Τι σχήματα κάνει ο αφρός; Τα σύννεφα; Τι χρώμα έχει η θάλασσα; Τι μπορεί να ζει από κάτω;  
Αν θέλετε ζωγραφίστε όσα βλέπετε, αλλά και όσα φαντάζεστε.

Όταν πλησιάζετε στον προορισμό σας κι αρχίσετε να βλέπετε το νησί από μακριά παρατηρήστε το προσεκτικά.  
Πόσα σπίτια υπάρχουν; Έχει πολλά δέντρα ή όχι; Μπορείτε να ξεχωρίσετε κάποια παραλία;



# Παιχνίδια για την παραλία



## Διαδρομές νερού στην άμμο

Με φτυάρια και τσουγκράνες φτιάξτε ποταμάκια και λιμνούλες στην άμμο. Γεμίστε τα με νερό και παρατηρήστε πως κυλάει το νερό, που μαζεύεται, που σταματάει.

## Μεταφορές νερού

Γεμίστε ένα κουβαδάκι με νερό και τοποθετήστε κάπου κοντά του ένα κουβαδάκι άδειο. Χρησιμοποιήστε φτυαράκια, ποτήρια και σφουγγάρια για να μεταφέρετε το νερό από το ένα κουβαδάκι στο άλλο.

## Κυνήγι Θησαυρού στην Παραλία

Διαλέξτε “θησαυρούς” (βότσαλα, κοχύλια, μικρά παιχνιδάκια) μαζί με το παιδί σας. Κρύψτε τα σε διάφορα σημεία της παραλίας και δώστε του ένα κουβαδάκι ώστε να τα βρει και να μεταφέρει πίσω στην ψάθα ή την ξαπλώστρα σας.

## Σκυταλοδρομίες με νερό

Χωριστείτε σε ομάδες και παίξτε σκυταλοδρομίες μεταφέροντας νερό σε μάσκες ή κουβαδάκια. Ποια ομάδα θα φτάσει πρώτη στον τερματισμό χωρίς να χάσει πολύ νερό;



# Παιχνίδια στο σπίτι



## Ζωγραφική με Νερό

Δώστε στο παιδί ένα πινέλο και έναν κουβά με νερό για να ζωγραφίζει σε κάποιο χαρτόνι ή χαρτόκουτα. Οι ζωγραφιές θα εξαφανίζονται καθώς το νερό στεγνώνει.

## Ζωγραφική με φυσικά υλικά

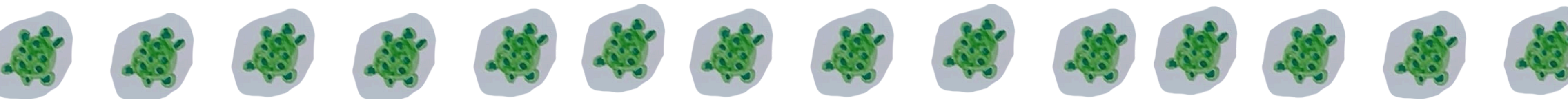
Μαζέψτε κοχύλια, πέτρες, φύλλα και ξυλαράκια... Βάψτε τα με τέμπρες κι αφήστε το αποτύπωμά τους σε χαρτί ή χαρτόνι.

## Ας ψαρέψουμε

Βάλτε σε μια λεκάνη με νερό πολλά μικρά καλοκαιρινά αντικείμενα! Χρησιμοποιώντας κουτάλες ή τσιμπίδες δοκιμάστε να τα ψαρέψετε χωρίς να βρέξετε τα χέρια σας.

## Ο δικός μας βυθός

Πείτε στα παιδιά, ότι μπορείτε να φτιάξετε έναν δικό σας βυθό όπου θα πάρετε μαζί σας στο σπίτι για να θυμάστε τις βουτιές στην θάλασσα. Γεμίστε ένα μπουκάλι με νερό και τοποθετήστε μέσα άμμο, βότσαλα και κοχύλια που έχετε μαζέψει από την παραλία.



# Φρουτολικουδιές



## Γρανίτα Καρπούζι

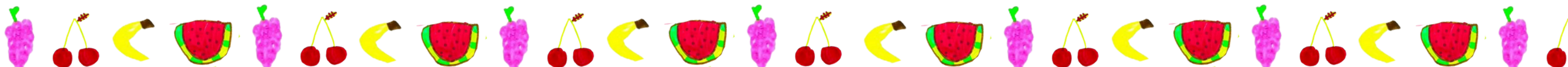
Υλικά: 400γρ. κατεψυγμένο καρπούζι (χωρίς κουκούτσια), 50γρ. μέλι

Εκτέλεση: Κόψτε το καρπούζι, καθαρίστε όλα τα κουκούτσια και το πολτοποιήστε το. Βάλτε τον πολτό σε παγοκύστες και το τοποθετήστε το στην κατάψυξη. Όταν παγώσει βάλτε τα παγάκια καρπουζιού στο μπλέντερ και χτυπήστε μαζί με το μέλι.

## Παγωτό Μπανάνα

Υλικά: 2 μπανάνες, 1-2 κουταλιές της σούπας γάλα αμυγδάλου ή γαλά βρώμης χωρίς ζάχαρη, 1 κουταλάκι του γλυκού μέλι

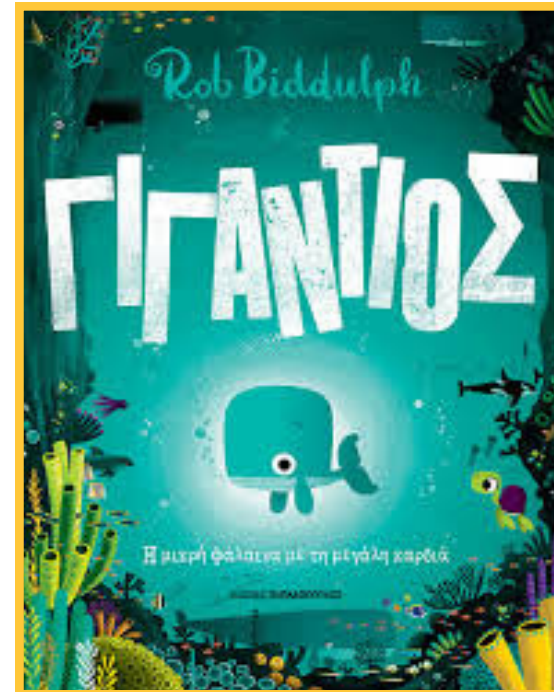
Εκτέλεση: Κόψτε τις μπανάνες σε μικρά κομμάτια και βάλτε τις σ' ένα σακουλάκι που κλείνει αεροστεγώς. Βάλτε τη σακούλα στην κατάψυξη και αφήστε την για μερικές ώρες. Στη συνέχεια βάλτε τις μπανάνες στο multi ή το blender, προσθέστε το γάλα και το μέλι σταδιακά και ανακατέψτε καλά. Αν θέλετε μπορείτε να προσθέσετε chocolate chips ή όποιο άλλο φρούτο σας αρέσει. Αφήστε στην κατάψυξη για τουλάχιστον δύο ώρες.



# Βιβλία για μικρούς... και μεγάλους



“Για δεσ, μια βάρκα!”  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



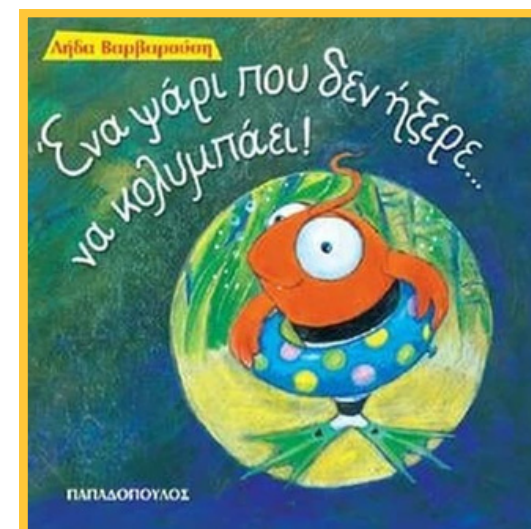
“Γιγάντιος”  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



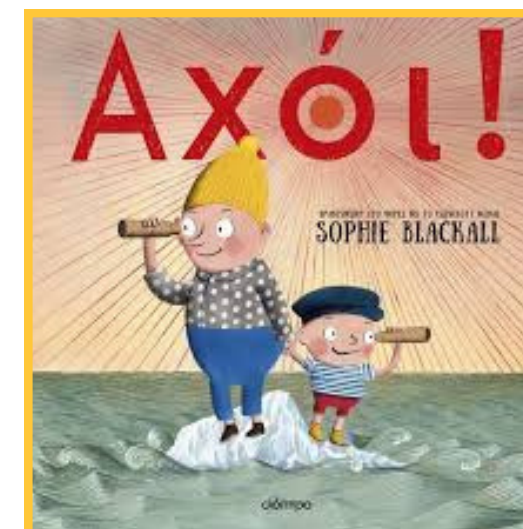
“Οι φάλαινες βγήκαν από τις θάλασσες”  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



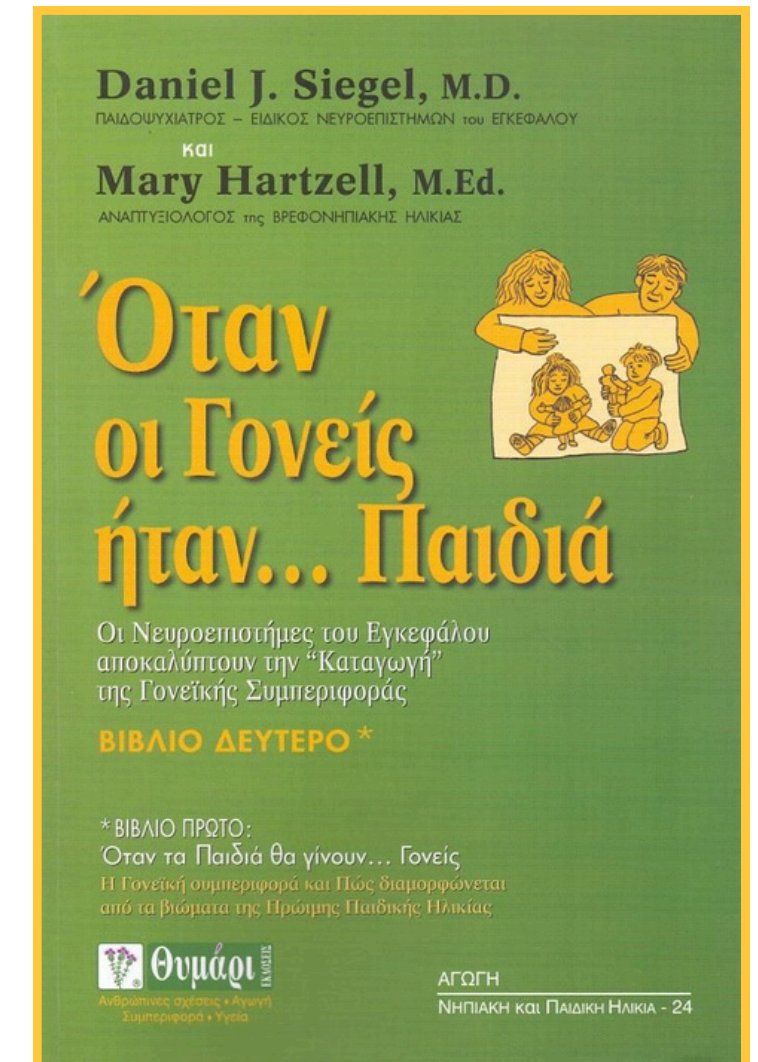
“Μια θάλασσα πλαστικά”  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ



“Ένα ψάρι που δεν ήξερε να κολυμπάει”  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ



“Αχόι”  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΔΙΟΠΤΡΑ



“Όταν οι Γονείς ήταν... Παιδιά”  
ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΘΥΜΑΡΙ



**ΧΑΡΟΥΜΕΝΕΣ**

**ΔΙΑΚΟΠΕΣ!**



Παιδικός Σταθμός / Νηπιαγωγείο  
**Ντίνα Καψάλη**

