



ΔΙ.ΚΕ.Ψ.Υ.
Διεπιστημονική & Ερευνητική
Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη Παιδιών & Ενηλίκων

NHS
Greater Manchester
Mental Health
NHS Foundation Trust

 **Tavistock
Clinic
Foundation**

Εισαγωγή στο **ΚΟΙΤΑ ΜΕ ΝΑ ΠΑΙΖΩ!**



Το **Κοίτα με να παίζω!** είναι ένας απλός τρόπος για εσάς ως γονέα ή φροντιστή να βοηθήσετε το βρέφος ή το παιδί σας. Όταν παίζετε μαζί με τα παιδιά σας, συντονισμένοι και χαλαροί, τα βοηθάτε να μεγαλώνουν με υγεία και ασφάλεια.

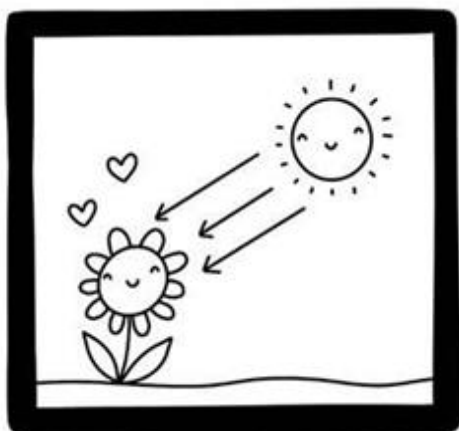
Είναι καλό και για τους γονείς και τους φροντιστές. Το να παίζετε μαζί σημαίνει να μεγαλώνετε μαζί!

Είναι μέχρι 20 λεπτά την ημέρα!

Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά επωφελούνται από μια συνεπή και τακτική ρουτίνα παιχνιδιού λαμβάνοντας την πλήρη προσοχή του φροντιστή τους. Το **Κοίτα με να παίζω!** ενισχύει την κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού συμβάλλοντας στην ασφαλή προσκόλληση με τον γονέα.

Το συχνό παιχνίδι και η καθημερινή αλληλεπίδραση μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικά κατά τη διάρκεια αγχωτικών περιόδων, και τα βρέφη όπως και τα μικρά παιδιά θα το αντιληφθούν αυτό, ακόμη και αν δεν το κατανοήσουν πλήρως.

Ποια είναι τα οφέλη του **Κοίτα με να παίζω!**

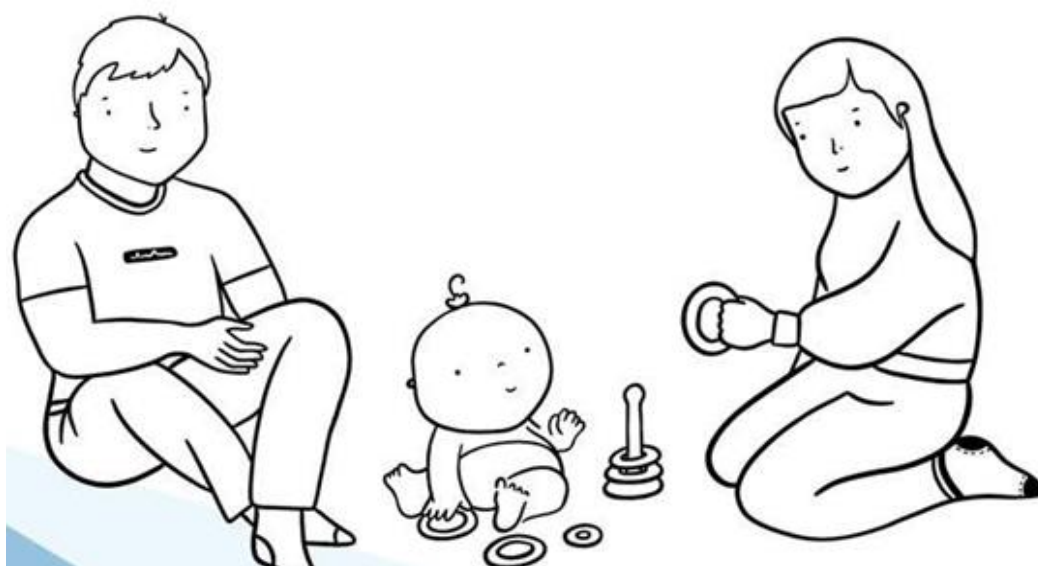


Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά χρειάζονται την **ΠΡΟΣΟΧΗ** για να τα βοηθήσει να μεγαλώσουν όπως τα φυτά χρειάζονται τον ήλιο.

Το να το κάνετε καθημερινά θα τα βοηθήσετε να νιώσουν ασφαλή, ήρεμα και αγαπητά, να ανακαλύψουν τον εαυτό τους και τον κόσμο γύρω τους και να επικοινωνούν τις ανάγκες τους.

Το παιχνίδι που καθοδηγείται από το παιδί είναι σημαντικό για την ανάπτυξη του, συμπεριλαμβανομένης της **κοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης, της μάθησης, της γλώσσας, της μνήμης και της προσοχής.**

- Το **Κοίτα με να παίζω!** μπορεί να σας βοηθήσει να έχετε μια πιο ξεκάθαρη ιδέα για το τι μπορεί να συμβαίνει στο νου του βρέφους ή του παιδιού σας.
- Το **Κοίτα με να παίζω!** μπορεί να βοηθήσει εσάς και το βρέφος ή το παιδί σας να έρθετε πιο κοντά, ενισχύοντας με εμπιστοσύνη τη σχέση σας.



Πώς να εφαρμόσετε το **Κοίτα με να παίζω!**



Βρείτε χρόνο

Διαθέστε χρόνο κάθε μέρα (ιδανικά τις ίδιες ώρες) δίνοντας στο βρέφος ή το παιδί σας την πλήρη προσοχή σας, σε έναν ήσυχο χώρο, με κάποια κατάλληλα παιχνίδια της ηλικίας του.



Το παιδί καθοδηγεί

Ακολουθήστε τα βήματά του και προσπαθήστε να αποφύγετε να δίνετε τις δικές σας ιδέες.



Παρατηρείστε προσεχτικά

Δώστε την πλήρη προσοχή σας και παρατηρείστε απλά τι κάνει το βρέφος ή το παιδί σας.



Μιλήστε για το τι κάνουν

Χρησιμοποιείτε απλές λέξεις για να περιγράψετε τι βλέπετε να κάνει ή τι βλέπει το βρέφος ή το παιδί σας.



**Μιλήστε σε έναν άλλον
ενήλικα για τις παρατηρήσεις σας**

Μιλήστε με έναν άλλον ενήλικα για το τι είδατε να κάνει το βρέφος ή το παιδί σας και πως νιώσατε που περάσατε χρόνο μαζί του.



Σε τι διαφέρει το **Κοίτα με να παίζω!** από το απλό παιχνίδι;

Το **Κοίτα με να παίζω!** είναι λίγο διαφορετικό από το να βλέπετε απλά το παιδί σας να παίζει όπως κάνει ένας γονιός κατά τη διάρκεια της ημέρας. Είναι πιο εντατικό καθώς βλέπετε και παρατηρείτε προσεκτικά τι κάνουν τα παιδιά και μιλάτε γι' αυτό μαζί τους.

Καθοδηγείστε από το βρέφος ή το παιδί σας αντί να προσφέρετε ιδέες, χωρίς να συμμετέχετε ενεργά (εκτός αν σας ζητηθεί).

Παρατηρείτε προσεκτικά πώς νιώθετε εσείς οι ίδιοι όταν είστε με το βρέφος ή το παιδί σας καθώς και το πώς το ίδιο αισθάνεται.



Βασικά σημεία του *Κοίτα με να παίζω!*



Προσπαθήστε να βρείτε σταθερό χρόνο στον οποίο θα διαθέσετε την πλήρη προσοχή στο βρέφος ή στο παιδί σας χωρίς να χρειάζεται να την μοιραστεί με κάτι άλλο.



Προσπαθήστε να μειώσετε άλλους περισπασμούς. Γι' αυτό κλείστε την τηλεόραση, το τηλέφωνο, τον υπολογιστή κλπ.



Προσπαθήστε να βρείτε τις ίδιες ώρες κάθε μέρα.



Προσπαθήστε να είστε στο ίδιο επίπεδο με το παιδί σας, αν είναι δυνατόν να είστε καθισμένοι στο πάτωμα.



Τα παιχνίδια δεν είναι πάντα απαραίτητα αναλόγως με την ηλικία και το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε βιβλία ή να έχετε μια ποικιλία παιχνιδιών από την οποία μπορεί να διαλέξει το παιδί σας.



Καθοδηγηθείτε από το παιδί σας και ακολουθήστε τι κάνει.



Αφήστε το βρέφος ή το παιδί να ξέρει όταν απομένουν λίγα λεπτά πριν το τέλος του *Κοίτα με να παίζω!*.



Δώστε στο παιδί σας την πλήρη προσοχή (έως 20 λεπτά). Μπορεί ένα χρονόμετρο να είναι βοηθητικό αν το παιδί σας δυσκολεύεται να σταματήσει το *Κοίτα με να παίζω!*. Μπορείτε επίσης να αρχίσετε με μικρότερα χρονικά διαστήματα και να μεγαλώνει ο χρόνος σταδιακά.

Κοίτα με να παίζω!

Χρήσιμοι τρόποι να μιλάτε στο βρέφος ή στο παιδί

Κάποιες ιδέες για τα πράγματα που μπορείτε να πείτε:

Δείχνοντας ενδιαφέρον

**Α! Κοιτάς
το ...**

Περιγράφοντας

**Το αρκουδάκι
παίρνει μια
μεγάλη**

Περιγράφοντας

**Σήκωσες
το...**

Αναρωτηθείτε δυνατά

Σχολιάζοντας

**Μου
χαμογελάς**

**Φαίνεται να
σκέφτεσαι**

Συναισθήματα

**Α! Φαίνεται να είσαι
χαρούμενος/ενθουσιασμένος
/απογοητευμένος.**

Συγχαρείτε το

**Καλή προσπάθεια, αυτό
φαίνεται να ήταν δύσκολο
αλλά συνέχισες.**

Στην αρχή μπορεί να φαίνεται καινούργιο και διαφορετικό το να κάνετε το **Κοίτα με να παίζω!** αλλά με τον καιρό γίνεται όλο και πιο εύκολο.

Κοίτα με να παίζω!

Μιλώντας με άλλους ενήλικες για το παιχνίδι

Είναι εξίσου σημαντικό να μιλάτε και με άλλους ενήλικες για το παιχνίδι του παιδιού σας και όχι μόνο με το ίδιο το παιδί. Για παράδειγμα αυτός ο ενήλικας μπορεί να είναι κάποιος από την οικογένεια, ένας φίλος, ένας εκπαιδευτικός ή ένας ειδικός. Αυτές οι συνομιλίες μπορεί να γίνουν αυτοπροσώπως ή και από το τηλέφωνο.



Μιλώντας σε έναν άλλον ενήλικα για το τι βλέπετε όταν παίζει το βρέφος ή το παιδί σας και το πώς νιώθετε όταν είστε μαζί του, μπορεί να βοηθήσει στην επίλυση προβλημάτων.

Μιλώντας με έναν άλλον ενήλικα μπορεί να σας βοηθήσει να καταλάβετε τι γίνεται στο νου του βρέφους ή του παιδιού, τα συναισθήματα του και τον τρόπο που αντιλαμβάνεται τον κόσμο.

Η σημασία του παιχνιδιού

Τι μας δείχνει η έρευνα;

Το παιχνίδι υποστηρίζει τα παιδιά σε **ΟΛΕΣ** τις πτυχές της ανάπτυξής τους.

Ένα βρέφος ή ένα παιδί του οποίου τα συναισθήματα γίνονται κατανοητά και ονοματοδοτούνται από το φροντιστή του, μπορεί να γνωρίσει τον εαυτό του και τα συναισθήματά του και είναι πιο ικανό να εμπιστευτεί τους ενήλικες.

Όταν οι ενήλικες σκέφτονται τη σημασία του τι κάνει το βρέφος ή το παιδί τους τότε ενισχύεται η επικοινωνία τους, συμβάλλοντας στην ασφαλή προσκόλληση με τον γονέα.

Παιχνίδια που επαναλαμβάνονται υποστηρίζουν την ανάπτυξη δεξιοτήτων στην εναλλαγή σειράς και ενθαρρύνουν τα παιδιά να μοιράζονται. Όταν ένα παιδί ηγείται στο παιχνίδι προωθείται η εξερεύνηση, η μάθηση και η αυτορρύθμιση. Δείχνοντας ότι σας αρέσει να περνάτε χρόνο με το βρέφος σας ή το παιδί σας τα βοηθά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και μειώνει το στρες.

*Αλλαγές που θα διαπιστώσετε εφαρμόζοντας το **Κοίτα με να παίζω!***

- ***Μπορεί να αρχίσετε να παρατηρείτε πρόοδο στην ανάπτυξη του βρέφους ή του παιδιού σας.***
- ***Μπορεί να βρείτε ότι απολαμβάνετε να περνάτε χρόνο με το παιδί σας με διαφορετικό τρόπο.***
- ***Μπορεί να νιώσετε πως μπορείτε να ηρεμίσετε το παιδί σας πιο εύκολα.***
- ***Μπορεί να νιώσετε πιο σίγουροι στο να καταλαβαίνετε τα σήματα του βρέφους ή του παιδιού και να αντιλαμβάνεστε τι έχει.***



Για να γίνουν αντιληπτές αυτές οι αλλαγές μπορεί να χρειαστεί να περάσει κάποιο χρονικό διάστημα και κάποιες μπορεί να είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο να γίνουν αντιληπτές. Μιλώντας με έναν άλλον ενήλικα μπορεί να σας βοηθήσει περαιτέρω.