

Δραστηριότητες
για γονείς

Θα σε περιμένω

KidNest

Ιωάννης
Γλωσσόπουλος
παιδοψυχολόγος

εικονογράφηση
Γιάννης
Σκουλούδης

Σχεδιασμός
εκπαιδευτικού
υλικού:

Ιωάννης
Γλωσσόπουλος
παιδοψυχολόγος,
σύμβουλος γονέων,
δημιουργός
του KidNest

Κλειώ
Αναγνώστου
εκπαιδευτικός

διόπτρα

Αγαπητοί γονείς και φροντιστές,

Το παραμύθι *Θα σε περιμένω* μας δίνει την ευκαιρία να συζητήσουμε για τα συναισθήματα των παιδιών μας και να τα βοηθήσουμε να τα κατανοήσουν και να τα εκφράσουν. Ως επέκταση του παραμυθιού *Θα σε περιμένω*, προτείνουμε μια σειρά δραστηριοτήτων που έχουν σχεδιαστεί για να φέρουν εσάς και τα παιδιά σας πιο κοντά, ιδιαίτερα σε περιόδους αλλαγών, όπως η άφιξη ενός νέου μέλους στην οικογένεια. Οι δραστηριότητες είναι κατάλληλες για παιδιά ηλικίας 2 έως 8 ετών, με έμφαση στη δημιουργική έκφραση, τη συναισθηματική ασφάλεια και την ενίσχυση των οικογενειακών δεσμών.

Ακολουθούν μερικές πρακτικές οδηγίες για να κάνετε τις δραστηριότητες μαζί με το παιδί σας:

- **Ενθαρρύνετε την έκφραση συναισθημάτων:** Ρωτήστε το παιδί σας πώς νιώθει και ακούστε προσεκτικά χωρίς να διακόπτετε. Μπορεί να είναι χαρούμενο, ανήσυχο ή και τα δύο. Όλα αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά και είναι σημαντικό να εκφραστούν.
- **Δώστε προσοχή στις αντιδράσεις:** Όταν το παιδί σας μιλά για το πώς νιώθει, προσπαθήστε να κατανοήσετε την οπτική του. Μην το κρίνετε ή βιαστείτε να το καθησυχάσετε, αλλά δείξτε του ότι το ακούτε και ότι είστε εκεί για να το στηρίξετε.
- **Δημιουργήστε ασφαλείς στιγμές:** Οι δραστηριότητες που ακολουθούν είναι σχεδιασμένες για να ενθαρρύνουν το παιδί να νιώσει ασφαλές και να εκφραστεί. Χρησιμοποιήστε τις ως ευκαιρία για να περάσετε ποιοτικό χρόνο μαζί, συζητώντας και παίζοντας.

Αυτές οι δραστηριότητες θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε καλύτερα τα συναισθήματα του παιδιού σας και να ενισχύσετε τον δεσμό σας, ώστε να προετοιμαστεί για την αλλαγή κατά τη μετάβαση σε μια νέα οικογενειακή δομή.

Προσαρμογή ανά ηλικία

- Παιδιά 2-4 ετών: Κρατήστε τις δραστηριότητες πιο απλές, με έμφαση στη ζωγραφική, την αφήγηση και στο παιχνίδι ρόλων.
- Παιδιά 5-8 ετών: Μπορείτε να ενσωματώσετε περισσότερο τη γραφή, τη δημιουργία σύνθετων ιστοριών και τη λεκτική έκφραση.

Όλες οι δραστηριότητες μπορούν να προσαρμοστούν, ενισχύοντας τη συμμετοχή του παιδιού και δίνοντάς του την ευκαιρία να νιώσει σημαντικό μέρος της οικογένειας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 1

Κατασκευή Ημερολογίου Προετοιμασίας

Περιγραφή

Φανταστείτε ένα ημερολόγιο που γίνεται ο οδηγός σας για την προετοιμασία της άφιξης του νέου μέλους της οικογένειας. Αυτό το ημερολόγιο δεν είναι μόνο ένα μέσο για να οργανώσετε τις δουλειές, αλλά και ένας τρόπος να εμπλέξετε το παιδί σας στη διαδικασία, κάνοντάς το να νιώσει σημαντικό και μέρος αυτής της μεγάλης αλλαγής.

Οδηγίες για Γονείς

1. **Απλά Υλικά:** Ξεκινήστε με ένα απλό τετράδιο ή ένα ημερολόγιο με κενές σελίδες. Αν θέλετε να το κάνετε πιο προσωπικό, μπορείτε να διακοσμήσετε το εξώφυλλο μαζί με το παιδί σας, χρησιμοποιώντας χρωματιστά χαρτιά, αυτοκόλλητα, ή ακόμα και ζωγραφιές.
2. **Καθημερινές Εγγραφές:** Κάθε μέρα, αφιερώστε λίγο χρόνο μαζί με το παιδί για να καταγράψετε τις δραστηριότητες που κάνετε για να προετοιμαστείτε για το μωρό. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει την αγορά ρούχων, τη διακόσμηση του δωματίου ή ακόμα και την οργάνωση των παιχνιδιών.
3. **Ενθάρρυνση της Συμμετοχής:** Δώστε στο παιδί την ευκαιρία να προσθέσει τις δικές του σκέψεις, συναισθήματα ή ζωγραφιές στο ημερολόγιο. Ρωτήστε το πώς νιώθει και ενθαρρύνετε το να εκφραστεί ελεύθερα, χωρίς να ανησυχεί αν είναι «σωστό» ή «λάθος».
4. **Δημιουργήστε Ρουτίνες:** Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο για να καθιερώσετε ρουτίνες που θα βοηθήσουν το παιδί να νιώσει ασφαλές, όπως καθημερινές βόλτες ή κοινά γεύματα. Καταγράψτε αυτές τις ρουτίνες και αναγνωρίστε τη σημασία τους για το παιδί.
5. **Επισκόπηση Προόδου:** Καθώς περνάει ο καιρός, κοιτάξτε πίσω στις προηγούμενες εγγραφές και δείτε μαζί την πρόοδο που κάνετε. Αυτό θα βοηθήσει το παιδί να κατανοήσει καλύτερα τη διαδικασία της προετοιμασίας και να νιώσει ότι συμβάλλει σημαντικά.

Στόχος: Μέσα από αυτή τη δραστηριότητα, το παιδί θα αναπτύξει μια αίσθηση συμμετοχής και ευθύνης, ενώ θα έχει την ευκαιρία να εκφράσει τα συναισθήματά του και να κατανοήσει καλύτερα την προετοιμασία για το νέο μέλος της οικογένειας.

Γενικές ιδέες για τη δραστηριότητα

Ως υπόδειγμα για τη διαμόρφωση του Ημερολογίου Προετοιμασίας μπορείτε να συμβουλευτείτε την Καρτέλα 1 του Παραρτήματος. Ακολουθούν πρακτικές οδηγίες και προτάσεις για τους γονείς σχετικά με το ημερολόγιο προετοιμασίας:

Προτάσεις για Καθημερινές Καταγραφές

- **Μέρα 1:** Ρωτήστε το παιδί «Τι σκέφτεσαι για την άφιξη του μωρού;». Καταγράψτε την απάντησή του και ζητήστε του να ζωγραφίσει πώς φαντάζεται το νέο αδελφάκι.
- **Μέρα 2:** Σχεδιάστε μαζί το νέο παιδικό δωμάτιο. Καταγράψτε τις ιδέες του παιδιού για το πώς θέλει να διακοσμήσει το δωμάτιο του μωρού.
- **Μέρα 3:** «Ποιες δραστηριότητες θέλεις να κάνεις με το νέο μέλος της οικογένειας όταν μεγαλώσει λίγο;» Καταγράψτε τις ιδέες και τις προσδοκίες του παιδιού.
- **Μέρα 4:** Καταγράψτε ένα «Ευχαριστώ» για κάτι που το παιδί εκτιμά στην οικογένεια, όπως το κοινό παιχνίδι ή οι βόλτες.
- **Μέρα 5:** Ρωτήστε το παιδί «Πώς νιώθεις σήμερα για το μωρό;» και ενθαρρύνετέ το να εκφράσει συναισθήματα όπως χαρά, άγχος ή ενθουσιασμό.
- **Μέρα 6:** Καταγράψτε μαζί ένα αγαπημένο τραγούδι που θα θέλατε να τραγουδήσετε στο μωρό.

Συμβουλές για Καταγραφή

- **Αφήστε το παιδί να καθοδηγήσει:** Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του ελεύθερα. Μπορεί να θέλει να ζωγραφίσει αντί να γράψει, και αυτό είναι απολύτως εντάξει.
- **Διατηρήστε τη ρουτίνα:** Κάντε την καταγραφή στο ημερολόγιο μια ευχάριστη ρουτίνα. Μπορείτε να το συνδυάσετε με ένα χαλαρωτικό τσάι ή μια στιγμή ησυχίας πριν από τον ύπνο.
- **Ανατρέξτε στο παρελθόν:** Κάθε εβδομάδα, κοιτάξτε μαζί τις προηγούμενες καταγραφές. Αυτό θα βοηθήσει το παιδί να δει την πρόοδό του και να κατανοήσει καλύτερα τις αλλαγές.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 2

Κάρτες Ερωτήσεων-Απαντήσεων

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα έχει στόχο να βοηθήσει τους γονείς να αντιμετωπίσουν τις ανησυχίες και τις ερωτήσεις των παιδιών σχετικά με την άφιξη ενός νέου μέλους στην οικογένεια. Οι γονείς μπορούν να δημιουργήσουν κάρτες με ερωτήσεις και απαντήσεις που να αντικατοπτρίζουν τις συναισθηματικές ανάγκες και ανησυχίες του παιδιού. Αυτό θα βοηθήσει το παιδί να νιώσει ότι οι σκέψεις του είναι σημαντικές και ότι οι γονείς του είναι εκεί για να το στηρίξουν.

Ως υπόδειγμα για τη διαμόρφωση των καρτών μπορείτε να συμβουλευτείτε την Καρτέλα 2 του Παραρτήματος.

Προτάσεις για Ερωτήσεις και Απαντήσεις

- Ερώτηση:** «Γιατί το μωρό κλαίει τόσο πολύ;»
Απάντηση: «Το μωρό είναι πολύ μικρό και δεν μπορεί να μας πει τι χρειάζεται με λόγια. Το κλάμα είναι ο τρόπος που χρησιμοποιεί για να μας πει ότι πεινάει, είναι κουρασμένο ή χρειάζεται μια αγκαλιά».
- Ερώτηση:** «Ποιος θα παίζει τώρα μαζί μου;»
Απάντηση: «Πάντα θα βρίσκουμε χρόνο για να παίζουμε μαζί, ακόμα κι αν έχουμε το μωρό κοντά μας. Θα έχουμε καινούριες στιγμές όλοι μαζί, και θα δεις ότι το μωρό θα μεγαλώσει γρήγορα και θα θέλει να παίξει κι αυτό μαζί σου».
- Ερώτηση:** «Το μωρό θα με αγαπάει;»
Απάντηση: «Φυσικά και θα σε αγαπάει! Εσύ είσαι ο μεγάλος του αδελφός/η μεγάλη του αδελφή, και θα μάθει πολλά από εσένα. Θα έχεις έναν σημαντικό ρόλο στη ζωή του».
- Ερώτηση:** «Θα με αγαπάτε όσο πριν;»
Απάντηση: «Η αγάπη μας για σένα δεν αλλάζει. Σ' αγαπάμε το ίδιο όπως πάντα. Το νέο μωρό είναι μια πρόσθετη χαρά στην οικογένειά μας, αλλά εσύ θα είσαι πάντα ξεχωριστός/ή για εμάς».
- Ερώτηση:** «Γιατί το μωρό κοιμάται συνέχεια;»
Απάντηση: «Τα μωρά χρειάζονται πολύ ύπνο για να μεγαλώσουν και να είναι υγιή. Όταν κοιμάται, ξεκουράζεται και αναπτύσσεται, όπως έκανες κι εσύ όταν ήσουν μωρό».

6. Ερώτηση: «Τι θα γίνει αν το μωρό δεν με συμπαθεί;»

Απάντηση: «Το μωρό θα σε αγαπάει πολύ, γιατί εσύ θα του δείξεις αγάπη και φροντίδα. Θα γίνει φίλος/η σου, και θα μοιράζεστε πολλές όμορφες στιγμές».

7. Ερώτηση: «Γιατί όλοι μιλάνε μόνο για το μωρό;»

Απάντηση: «Το μωρό είναι καινούριο στην οικογένεια, γι' αυτό όλοι μιλάνε πολύ γι' αυτό. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι εσύ δεν είσαι σημαντικός/ή. Είσαι πάντα στο μυαλό μας και σε αγαπάμε πολύ».

8. Ερώτηση: «Γιατί πρέπει να είμαι ήσυχος όταν το μωρό κοιμάται;»

Απάντηση: «Το μωρό χρειάζεται να κοιμάται καλά για να είναι ευτυχισμένο και υγιές. Όταν μεγαλώσει λίγο, θα μπορούμε να κάνουμε περισσότερη φασαρία μαζί του!»

9. Ερώτηση: «Πότε θα μπορώ να παίξω με το μωρό;»

Απάντηση: «Σε λίγο καιρό, όταν το μωρό μεγαλώσει και αρχίσει να περπατάει και να παίζει, θα μπορείτε να κάνετε πολλά πράγματα μαζί. Θα γίνει ο καλύτερός σου φίλος/η καλύτερή σου φίλη».

10. Ερώτηση: «Γιατί μου φέρατε ένα μωρό;»

Απάντηση: «Το μωρό είναι μια νέα προσθήκη στην οικογένειά μας. Είναι μια ευκαιρία να έχουμε περισσότερη αγάπη και χαρά στο σπίτι μας».

11. Ερώτηση: «Πρέπει να το αγαπάω κι εγώ;»

Απάντηση: «Δεν χρειάζεται να το αγαπάς αμέσως. Όσο περνάει ο καιρός, θα το γνωρίσεις καλύτερα και θα αρχίσεις να νιώθεις στοργή γι' αυτό».

12. Ερώτηση: «Θα έχω ακόμα τα ίδια παιχνίδια και τον ίδιο χώρο;»

Απάντηση: «Φυσικά! Το μωρό θα έχει τα δικά του παιχνίδια και τον δικό του χώρο. Τα δικά σου πράγματα είναι δικά σου».

13. Ερώτηση: «Τι θα κάνουμε αν το μωρό δεν είναι καλό σαν εμένα;»

Απάντηση: «Κάθε παιδί είναι μοναδικό και έχει τα δικά του χαρακτηριστικά. Εσύ είσαι ξεχωριστός/ή, και το ίδιο θα είναι και το μωρό με τον δικό του τρόπο».

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 3 Συζήτηση για τις Πρώτες Ημέρες

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στην ενίσχυση της συναισθηματικής σύνδεσης μεταξύ του παιδιού και των γονέων, μέσω της συζήτησης για τις πρώτες ημέρες του μωρού. Οι γονείς μοιράζονται ιστορίες και αναμνήσεις χρησιμοποιώντας φωτογραφίες ή άλλα αναμνηστικά, για να βοηθήσουν το παιδί να κατανοήσει καλύτερα τη διαδικασία της άφιξης ενός νέου μέλους στην οικογένεια.

Οδηγίες για Γονείς

1. Συλλέξτε Φωτογραφίες και Αναμνηστικά

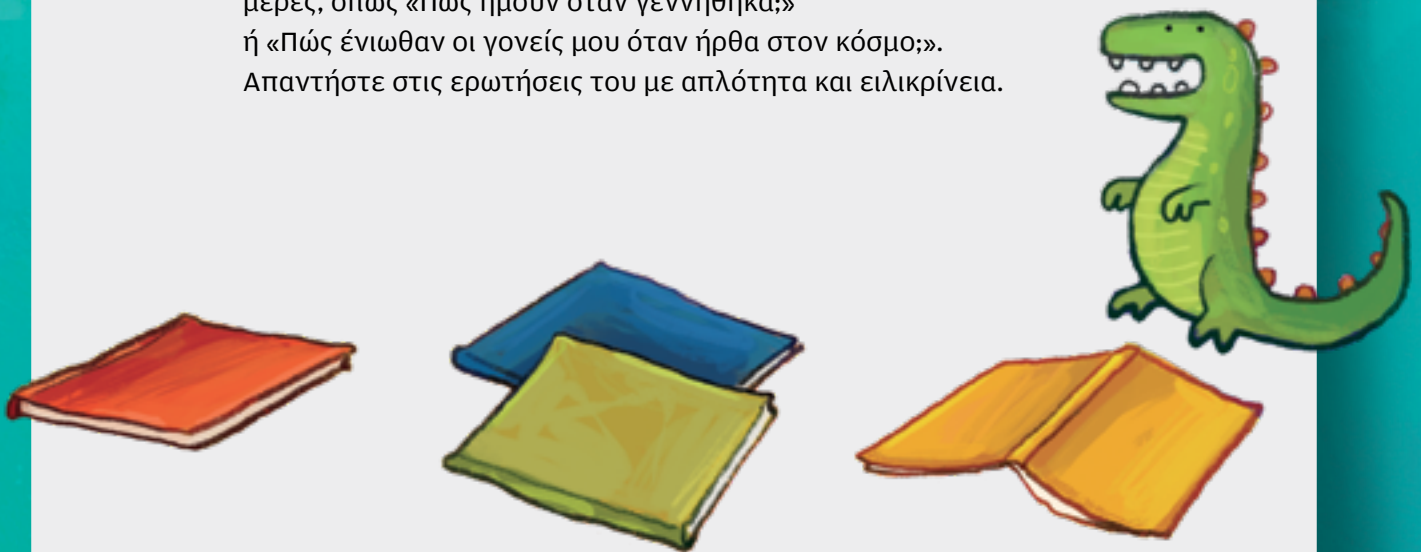
Μαζέψτε μερικές φωτογραφίες από τις πρώτες ημέρες του παιδιού σας, όπως από το μαιευτήριο, τις πρώτες στιγμές στο σπίτι ή τις πρώτες βόλτες. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε αναμνηστικά, όπως τα πρώτα του ρούχα ή τα πρώτα του παιχνίδια.

2. Ξεκινήστε τη Συζήτηση

Αφιερώστε λίγο χρόνο μαζί με το παιδί σας για να δείτε τις φωτογραφίες και τα αναμνηστικά. Ξεκινήστε να του λέτε ιστορίες από τότε που ήταν μωρό, όπως πώς αντιδρούσε στην πρώτη του βόλτα ή ποιες ήταν οι πρώτες του λέξεις.

3. Ενθαρρύνετε Ερωτήσεις

Προτρέψτε το παιδί να κάνει ερωτήσεις για τις πρώτες του μέρες, όπως «Πώς ήμουν όταν γεννήθηκα;» ή «Πώς ένιωθαν οι γονείς μου όταν ήρθα στον κόσμο;». Απαντήστε στις ερωτήσεις του με απλότητα και ειλικρίνεια.



4. Συζητήστε για το Νέο Μωρό

Συνδέστε τις ιστορίες με την άφιξη του νέου μέλους. Εξηγήστε στο παιδί σας ότι το νέο μωρό θα έχει επίσης τις πρώτες του στιγμές, όπως είχε και το ίδιο. Μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί σας πώς φαντάζεται ότι θα είναι οι πρώτες μέρες με το νέο μωρό.

5. Δημιουργήστε Νέες Αναμνήσεις

Μιλήστε για το πώς θα δημιουργήσετε νέες αναμνήσεις με το νέο μωρό και πόσο σημαντικό ρόλο θα παίξει το παιδί σας σε αυτές. Μπορείτε να σχεδιάσετε μαζί δραστηριότητες που θα κάνετε όλοι μαζί όταν το μωρό μεγαλώσει λίγο.

Στόχος

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά το παιδί να συνδεθεί συναισθηματικά με την ιδέα του νέου μωρού, κατανοώντας καλύτερα την αλλαγή που έρχεται. Επίσης, ενισχύει τη συναισθηματική ασφάλεια και το αίσθημα ότι είναι μέρος μιας συνεχώς αναπτυσσόμενης οικογενειακής ιστορίας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 4

Εβδομαδιαίες Δραστηριότητες

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα εστιάζει στο να δώσει στο παιδί μια αίσθηση συνέχειας και συμμετοχής στην οικογενειακή ρουτίνα, παρά την άφιξη του νέου μωρού. Οι γονείς και το παιδί σχεδιάζουν από κοινού εβδομαδιαίες δραστηριότητες που θα κάνουν μαζί, δίνοντας την ευκαιρία στο παιδί να εκφράσει τις προτιμήσεις του και να διατηρήσει τις αγαπημένες του συνήθειες.

Οδηγίες για Γονείς

1. Προγραμματισμός Δραστηριοτήτων

Καθίστε μαζί με το παιδί σας και φτιάξτε έναν εβδομαδιαίο προγραμματισμό. Ζητήστε του να προτείνει δραστηριότητες που θέλει να κάνει, όπως βόλτες στο πάρκο, παιχνίδια στο σπίτι ή διασκέδαση με συγκεκριμένα παιχνίδια.

2. Χρήση Ημερολογίου

Καταγράψτε κάθε δραστηριότητα σε ένα ημερολόγιο ή πίνακα εβδομάδας που θα τοποθετήσετε σε ένα εμφανές σημείο στο σπίτι. Αυτό θα βοηθήσει το παιδί να έχει μια εικόνα των δραστηριοτήτων και να νιώθει ασφάλεια ότι θα περνάει χρόνο μαζί σας.

3. Ακρόαση και Ευελιξία

Δώστε χώρο στο παιδί να εκφράσει ανοιχτά τις προτιμήσεις του για τις δραστηριότητες. Κρατήστε το πλάνο ευέλικτο και προσαρμόστε το ανάλογα με τις ανάγκες του νέου μωρού, χωρίς όμως να παραμελείτε τις επιθυμίες του παιδιού.

4. Αξιολόγηση της Εβδομάδας

Στο τέλος κάθε εβδομάδας, συζητήστε με το παιδί πώς του φάνηκαν οι δραστηριότητες που κάνατε μαζί και τι θα ήθελε να αλλάξει ή να προσθέσει την επόμενη εβδομάδα.

Στόχος

Η δραστηριότητα αυτή βοηθά στη διατήρηση μιας αίσθησης ρουτίνας για το παιδί, ενισχύοντας τη σχέση του με τους γονείς και διατηρώντας την αίσθηση της συνέχειας, παρά τις αλλαγές που φέρνει το νέο μωρό στην οικογένεια.

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 5

Ευχαριστήριες Κάρτες

(Συμπεριλαμβανομένης Ευχετήριας Κάρτας για το Αδελφάκι)

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα προσκαλεί το παιδί να δημιουργήσει ευχαριστήριες κάρτες για τα μέλη της οικογένειας, συμπεριλαμβανομένου του νέου μωρού, εκφράζοντας αγάπη και θετικά συναισθήματα.

Οδηγίες για Γονείς

1. Υλικά

Προμηθευτείτε χαρτιά, μαρκαδόρους και αυτοκόλλητα για να διακοσμήσετε τις κάρτες. Αφήστε το παιδί να επιλέξει χρώματα και σχέδια που του αρέσουν.

2. Ευχαριστήριες Κάρτες

Μιλήστε στο παιδί για την έννοια της ευγνωμοσύνης και βοηθήστε το να εκφράσει ευχαριστίες για τα μέλη της οικογένειας. Γράψτε μηνύματα όπως:

- «Σ' ευχαριστώ που παίζεις μαζί μου!»
- «Μου αρέσει που περνάμε χρόνο μαζί».

3. Ευχετήρια Κάρτα για το Μωρό

Δημιουργήστε μια ειδική κάρτα για το νέο αδελφάκι. Ζητήστε από το παιδί να γράψει μια ευχή ή ένα μήνυμα, όπως:

- «Μικρό μου αδελφάκι, εύχομαι να μεγαλώσεις γρήγορα για να παίξουμε μαζί!»
- «Εύχομαι να είμαστε πάντα αγαπημένα αδέρφια».





Στόχος

Η δημιουργία μιας ευχετήριας κάρτας για το νέο αδελφάκι βοηθά το παιδί να αισθανθεί πιο συνδεδεμένο με το νέο μέλος της οικογένειας και να εκφράσει αγάπη και φροντίδα.

Ακολουθούν 10 ευχές που μπορεί να επιλέξει το παιδί για το νέο αδελφάκι:

1. «Μικρό μου αδελφάκι, εύχομαι να μεγαλώσουμε μαζί με πολλή αγάπη!»
2. «Εύχομαι να είμαστε πάντα οι καλύτεροι φίλοι!»
3. «Ελπίζω να παίξουμε σύντομα πολλά παιχνίδια μαζί!»
4. «Εύχομαι να γεμίσουμε το σπίτι μας με γέλια!»
5. «Να είσαι πάντα χαρούμενο και γεμάτο υγεία!»
6. «Ελπίζω να περάσουμε υπέροχες στιγμές μαζί!»
7. «Θέλω να σου διηγούμαι πολλές ιστορίες όταν μεγαλώσεις!»
8. «Εύχομαι να μοιραστούμε πολλές περιπέτειες!»
9. «Να είσαι πάντα χαμογελαστό και ευτυχισμένο!»
10. «Μικρό μου αδελφάκι, ανυπομονώ να γίνουμε μια δυνατή ομάδα!»

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 6

Κουτί Μοιράσματος

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα ενθαρρύνει το παιδί να φανταστεί όμορφες στιγμές που θα μοιραστεί με το νέο αδερφάκι στο μέλλον. Μαζί με τους γονείς, δημιουργούν ένα «Κουτί Μοιράσματος», το οποίο γεμίζουν με αντικείμενα και ιδέες για δραστηριότητες που θα μπορούν να κάνουν μαζί όταν το μωρό μεγαλώσει.

Οδηγίες για Γονείς

1. Υλικά

Προμηθευτείτε ένα απλό κουτί (μπορεί να είναι από παπούτσια ή δώρο) και ζητήστε από το παιδί να το διακοσμήσει όπως του αρέσει, χρησιμοποιώντας χρώματα, αυτοκόλλητα ή ζωγραφιές.

2. Συζήτηση για το Μοίρασμα

Συζητήστε με το παιδί σας για τη σημασία του μοιράσματος και πώς θα μπορεί να μοιράζεται όμορφες στιγμές και παιχνίδια με το νέο αδελφάκι όταν μεγαλώσει.



3. Επιλογή Αντικειμένων

Ζητήστε από το παιδί να επιλέξει αντικείμενα που θα ήθελε να μοιραστεί με το μωρό στο μέλλον. Κάποιες ιδέες μπορεί να είναι:

- **Βιβλία:** Ένα αγαπημένο παραμύθι που θα μπορούν να διαβάσουν μαζί.
- **Παιχνίδια:** Κουκλάκια, αυτοκινητάκια ή μπάλες που θα μπορούν να παίζουν μαζί όταν το μωρό μεγαλώσει.
- **Μουσικά παιχνίδια:** Για να παίζουν και να τραγουδούν μαζί.



4. Προσθήκη Ευχών ή Σκέψεων

Βάλτε στο κουτί μικρά χαρτάκια όπου το παιδί θα γράφει ή θα ζωγραφίζει σκέψεις ή ευχές για το μωρό. Μπορεί να είναι κάτι απλό, όπως «Θέλω να παίξουμε μαζί όταν μεγαλώσεις».

5. Συζήτηση για τις Στιγμές Μοιράσματος

Ρωτήστε το παιδί τι φαντάζεται να κάνει με το νέο αδελφάκι όταν αυτό μεγαλώσει. Καταγράψτε τις ιδέες και βάλτε τες στο κουτί ως προσδοκίες για το μέλλον.

Στόχος

Αυτή η δραστηριότητα βοηθά το παιδί να δημιουργήσει προσδοκίες για όμορφες στιγμές με το αδελφάκι του, ενισχύοντας την αίσθηση του μοιράσματος και της φροντίδας.



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ 7

Δημιουργία Φανταστικού Αδελφού ή Αδελφής

Περιγραφή

Αυτή η δραστηριότητα προσκαλεί το παιδί να δημιουργήσει έναν φανταστικό αδελφό ή μια φανταστική αδελφή, δίνοντάς του τη δυνατότητα να εκφράσει τις προσδοκίες και τα συναισθήματά του γύρω από το πώς φαντάζεται τη σχέση με το νέο μέλος της οικογένειας. Μέσα από αυτή τη δημιουργική διαδικασία, το παιδί αναπτύσσει τη φαντασία του και μαθαίνει να εκφράζει συναισθήματα που μπορεί να μην είναι εύκολο να μοιραστεί άμεσα.

Οδηγίες για Γονείς

1. Δημιουργία του/της φανταστικού/ής αδελφού/ής

Ζητήστε από το παιδί να φανταστεί έναν φανταστικό αδελφό ή μια φανταστική αδελφή. Μπορεί να του/της δώσει ένα όνομα και να περιγράψει με λεπτομέρειες στοιχεία όπως η ηλικία, η εμφάνιση, τα αγαπημένα του/της παιχνίδια, ή ακόμα και τα πράγματα που θα τους αρέσουν να κάνουν μαζί.

Παράδειγμα: Το παιδί μπορεί να πει: «Η φανταστική μου αδελφή λέγεται Μαρία, είναι 4 ετών και της αρέσει να παίζει με κούκλες. Μαζί θα φτιάχνουμε σπίτια για τις κούκλες μας».

2. Γράψτε μια επιστολή στον/στη φανταστικό/ή αδελφό/ή

Ζητήστε από το παιδί να γράψει μια επιστολή στον/στη φανταστικό/ή αδελφό/ή. Στην επιστολή μπορεί να περιγράψει τι προσδοκίες έχει για τη σχέση τους, τι δραστηριότητες θα ήθελε να κάνουν μαζί, και πώς φαντάζεται να περνάνε τον χρόνο τους.

Παράδειγμα: «Αγαπητέ φανταστικό αδελφέ, σε περιμένω με χαρά! Θέλω να παίζουμε στο πάρκο και να τρέχουμε μαζί. Θα σου δείξω τα αγαπημένα μου παιχνίδια και θα σου διηγούμαι παραμύθια πριν από τον ύπνο».



3. Ενθαρρύνετε τη συζήτηση για συναισθήματα

Συζητήστε με το παιδί τα συναισθήματά του γύρω από την ιδέα του/της φανταστικού/ής αδελφού/ής. Ρωτήστε το πώς νιώθει όταν φαντάζεται αυτές τις στιγμές. Η συζήτηση αυτή μπορεί να βοηθήσει το παιδί να αναγνωρίσει και να επεξεργαστεί τα συναισθήματά του για το νέο μέλος της οικογένειας.

Παράδειγμα Ερωτήσεων: «Πώς νιώθεις όταν σκέφτεσαι ότι θα παίζετε μαζί; Αν το μωρό δεν μπορεί ακόμα να παίξει, τι μπορούμε να κάνουμε για να περνάς καλά μέχρι να μεγαλώσει;»

4. Ζωγραφίστε τον/τη φανταστικό/ή αδελφό/ή

Μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί να ζωγραφίσει τον/τη φανταστικό/ή αδελφό/ή και να προσθέσει λεπτομέρειες, όπως το τι φοράει, πού ζει και τι κάνει. Η οπτικοποίηση αυτή θα κάνει τη φανταστική σχέση πιο «πραγματική» για το παιδί και θα ενισχύσει τη συναισθηματική του σύνδεση με το νέο μέλος.

Στόχος

Η δραστηριότητα αυτή δίνει στο παιδί τη δυνατότητα να εκφράσει ελεύθερα τις προσδοκίες του και να δημιουργήσει μια θετική εικόνα για τη μελλοντική του σχέση με το νέο αδελφάκι, βοηθώντας το να προετοιμαστεί συναισθηματικά για την άφιξή του.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
Καρτέλα 1

Ημερολόγιο Προετοιμασίας

Η εβδομαδιαία μας ρουτίνα είναι:

ΔΕΥΤΕΡΑ

Blank writing area for Tuesday with horizontal dotted lines.

ΤΡΙΤΗ

Blank writing area for Wednesday with horizontal dotted lines.

ΤΕΤΑΡΤΗ

Blank writing area for Thursday with horizontal dotted lines.

ΠΕΜΠΤΗ

Blank writing area for Friday with horizontal dotted lines.

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ

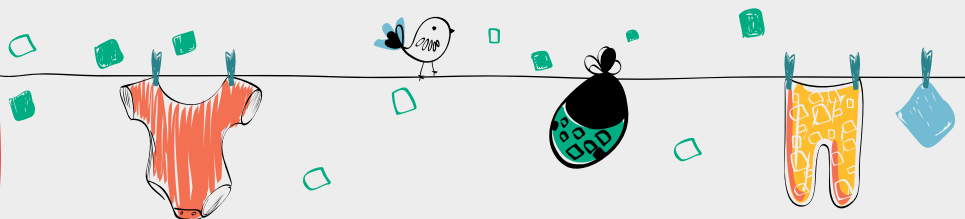
Blank writing area for Saturday with horizontal dotted lines.

ΣΑΒΒΑΤΟ

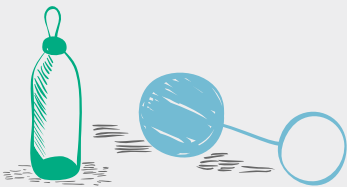
Blank writing area for Sunday with horizontal dotted lines.

ΚΥΡΙΑΚΗ

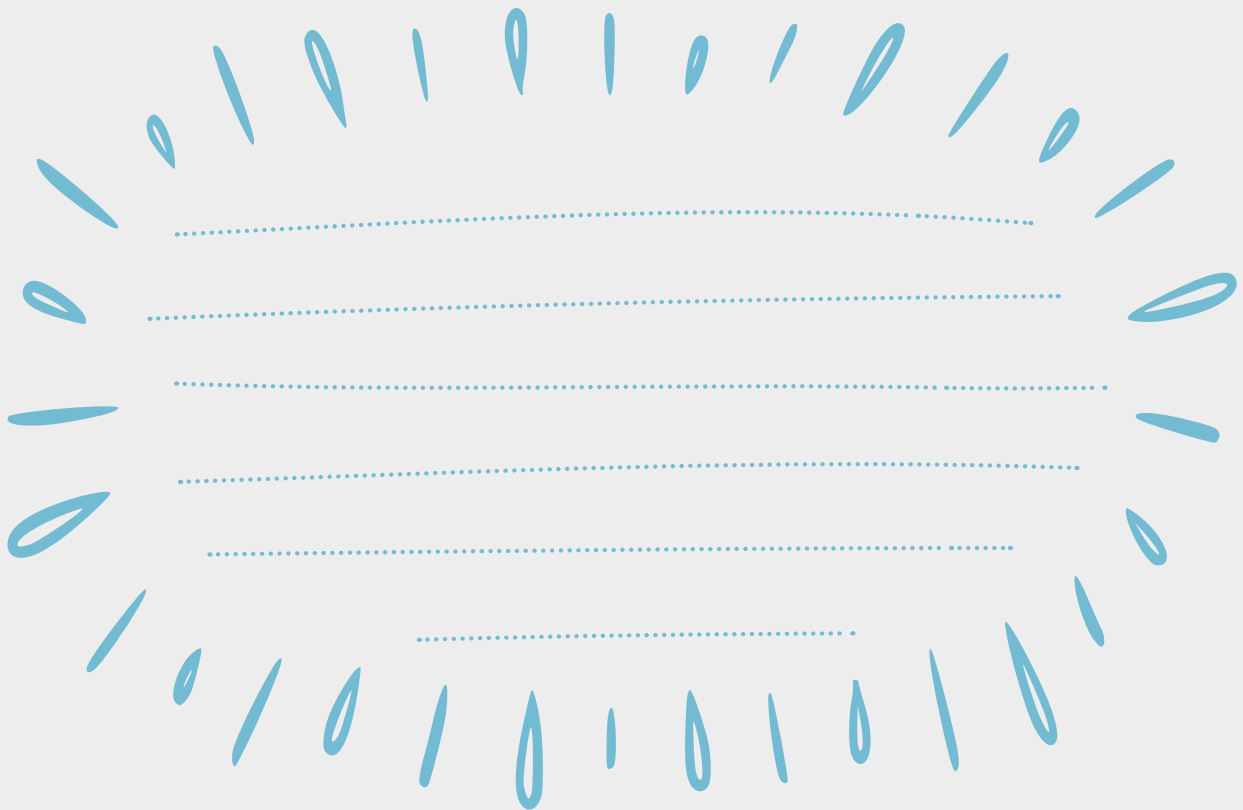
Blank writing area for Sunday with horizontal dotted lines.



Σήμερα σιεφτήμαμε/ιάναμε για το νέο μωράκι...



Οι σιέγεις και τα σναισθήματά μου



Καρτέλα 2

Κάρτες Ερωτήσεων - Απαντήσεων

*Ποιος θα παίζει
τώρα μαζί μου;*



διόπτρα

Α΄ ΟΨΗ



*«Πάντα θα βρίσκουμε χρόνο
για να παίζουμε μαζί, αμέσως
κι αν έχουμε το μωρό κοντά
μας. Θα έχουμε καινούριες
στιγμές όλοι μαζί, και θα δεις
ότι το μωρό θα μεγαλώσει
γρήγορα και θα θέλει
να παίζει κι αυτό μαζί σου».*

διόπτρα

Β΄ ΟΨΗ





διόπτρα

Α΄ ΟΨΗ



διόπτρα

Β΄ ΟΨΗ

