

# Ωρα... για ξεχωριστό παιχνίδι!




ένας μίνι

οδηγός για

γονείς

από την ψυχολόγο Χαρά Σφέτσα





Με τις διακοπές να βρίσκονται προ των πυλών, σύντομα θα έχουμε ελεύθερο χρόνο να παίξουμε με τα παιδιά μας. Πολλά παιχνίδια μπορούμε να επιλέξουμε και όλα βοηθούν στη χαλάρωση και τη διασκέδαση. Υπάρχει όμως και ένα είδος παιχνιδιού που ονομάζουμε special παιχνίδι και ενισχύει τη σχέση με το παιδί μας, προάγοντας την ψυχική του υγεία.

Το special παιχνίδι είναι κατά βάση ελεύθερο παιχνίδι και δίνει την πρωτοβουλία στο παιδί. Το παιδί μπορεί να διαλέξει τι θα παίξουμε και εμείς το ακολουθούμε.

Τι χρειάζεται να κάνουμε στο special παιχνίδι;

Το πιο σημαντικό είναι να ακούμε και να παρατηρούμε το παιδί μας, δίνοντάς του την πρωτοβουλία στο παιχνίδι. Παρακολουθώντας το, μπορούμε να παρατηρήσουμε κάποια από τα συναισθήματα που εκφράζει και να καταλάβουμε λίγο τι μπορεί να το απασχολεί.

Αυτό δεν σημαίνει πως καθόμαστε ακούνητοι, αμίλητοι και απλά βλέπουμε το παιδί μας.

Τα δύο πιο σημαντικά πράγματα που κάνουμε είναι: α) να περιγράφουμε δυνατά αυτό που βλέπουμε να κάνει το παιδί και β) να αναγνωρίζουμε και να αναφέρουμε τα συναισθήματα που εκφράζει το παιδί μας είτε το ίδιο είτε μέσα από τα παιχνίδια που παίζει.

Ας τα πάρουμε όμως τα πράγματα από την αρχή...

# Γιατί παιχνίδι;

Το παιχνίδι είναι η φυσική γλώσσα των παιδιών.

Μέσω του παιχνιδιού  
τα παιδιά καταλαβαίνουν τον κόσμο  
και μας "μιλούν" για τον δικό τους.

@playfortherapygr

# Γιατί εγώ;

Γιατί είσαι  
ο πιο σημαντικός άνθρωπος  
στη ζωή του παιδιού σου!



# Σε τι μπορεί να βοηθήσει το ξεχωριστό παιχνίδι το παιδί μας;

➔ Να μειώσει το άγχος του παιδιού

➔ Να ενδυναμώσει το δεσμό γονέα - παιδιού

➔ Να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση του παιδιού

➔ Να νιώσει ότι το αποδεχόμαστε

➔ Να περιορίσει τα tantrums

# Σε τι διαφέρει το ξεχωριστό παιχνίδι από τα άλλα παιχνίδια;

- Το παιδί οδηγεί το παιχνίδι.
- Ο γονιός χρησιμοποιεί ειδικές τεχνικές.
- Δεν “παίζουν” κινητά ή ανοιχτή τηλεόραση ή οτιδήποτε μπορεί να αποσπάσει την προσοχή μας.
- Είναι προγραμματισμένο με το παιδί καθημερινά (ή κάποιες μέρες) για 10 μέχρι 30 λεπτά.
- Ο γονιός και το παιδί παίζουν μαζί.



# Τι χρειαζόμαστε;

Κούκλες, τουβλάκια, lego, αυτοκινητάκια, φιγούρες ζώων, είδη ζωγραφικής, πηλό, π्लाστελίνες κτλ

# Τι αποφεύγουμε;

Παιχνίδια με κανόνες, επιτραπέζια και γενικότερα ανταγωνιστικά παιχνίδια που μπορεί να αγχώσουν το παιδί.

@playfortherapygr

# Τι χρειάζεται να κάνουμε;



- Αφήνουμε το παιδί να οδηγήσει το παιχνίδι. Είναι ο “αρχηγός” μας! Επιλέγει τι θα παίξουμε και “μένουμε” στο παιχνίδι του.
- Γινόμαστε “καθρέφτης” του. Επαναλαμβάνουμε τα λόγια του παιδιού είτε αυτούσια είτε παραφράζοντάς τα. Λέμε αυτό που βλέπουμε, αποφεύγοντας τις ερμηνείες.
- Συνδεόμαστε συναισθηματικά μαζί του, καθρεφτίζοντας το συναίσθημα που βλέπουμε.
- Είμαστε αυθεντικοί και ζούμε μαζί με το παιδί το “εδώ και τώρα”. Έχουμε καλή διάθεση.



@playfortherapygr





# Τι αποφεύγουμε;

- ✗ Να δίνουμε “εντολές”.  
Να θυμάστε ότι τις επιλογές τις κάνει το παιδί
- ✗ Να κάνουμε ερωτήσεις.  
Οι πολλές ερωτήσεις μπορεί να κάνουν το παιδί να νιώσει ότι ο ενήλικας δεν το ακούει
- ✗ Να επικρίνουμε ή να διορθώνουμε.
- ✗ Μένουμε στο παιχνίδι. Αυτή η ώρα δεν είναι ώρα για εκμάθηση ή διδασκαλία



# Τι κάνουμε αν το παιδί μας προκαλεί με προβληματικές συμπεριφορές;



## Αγνοούμε:

το “κλαψούρισμα”

και άλλες ενοχλητικές συμπεριφορές.

Αν το παιδί της συνεχίζει, μπορούμε να πούμε κάτι του στιλ:

“Βλέπω αγάπη μου ότι κάτι σε δυσκολεύει.

Θέλεις να μου πεις τι συμβαίνει; Είμαι εδώ για εσένα!”



## Επαινούμε:

Όταν το παιδί σταματήσει την ενοχλητική συμπεριφορά,


επαινούμε τη θετική συμπεριφορά. “Μου αρέσει έτσι όπως κάθεται δίπλα μου”,

“Μου αρέσει που χρησιμοποιείς πιο χαμηλή φωνή”.

“Χαίρομαι που μοιράστηκες μαζί μου, τη δυσκολία σου”.



@playfortherapygr



I tried to teach my child with books:  
he gave me only puzzled looks.

I tried to teach my child with words:  
they passed him by often unheard.

Despairingly, I turned aside;  
"How shall I teach my child?"  
I cried.

Into my hand  
he put the key;  
"Come", he said,  
"PLAY WITH ME!"

@playfortherapygr

-Anonymous



**Κείμενα: Χαρά Σφέτσα, Ψυχολόγος, Παιγνιοθεραπεύτρια (εκ),  
Ειδικός Θεραπευτικού Παιχνιδιού**

 **@playfortherapygr**

**Για περισσότερες πληροφορίες**

 **[www.playfortherapy.gr](http://www.playfortherapy.gr)**

Το αρχείο διανέμεται δωρεάν αποκλειστικά από την ιστοσελίδα [www.playfortherapy.gr](http://www.playfortherapy.gr) και αποτελεί πνευματική ιδιοκτησία του δικαιούχου της σελίδας. Απαγορεύεται η πώλησή του μερική ή ολική και η οποιαδήποτε εμπορική εκμετάλλευσή του και αναπαραγωγή των εικόνων και των κειμένων του, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της συγγραφέας. Πνευματικά Δικαιώματα © 2021 Χαρά Σφέτσα