



# Η οργάνωση του χρόνου των παιδιών

Χάρις Χαραλάμπους  
Συμβουλευτική Ψυχολόγος



[www.withcharis.com](http://www.withcharis.com)

# Η έννοια του χρόνου

Από το 2000π.χ., η έννοια του χρόνου είναι σημαντικό θέμα συζήτησης και εξερεύνησης στους τομείς της επιστήμης, της φιλοσοφίας, της τεχνολογίας και της τέχνης.

Ο χρόνος δεν έχει υλική υπόσταση, είναι αόρατος.

Εκφράζει τη διαδοχή και τη διάρκεια φαινομένων, ενεργειών, καταστάσεων. Τον αντιλαμβανόμαστε όταν παρατηρούμε τις αλλαγές στο περιβάλλον μας και στον οργανισμό μας (τροφή, πείνα, δίψα, ύπνο).

Έστω και αόρατος, όπως ο αέρας, ο χρόνος παίζει πολύ μεγάλο ρόλο στη ζωή μας – κοινωνικά, οικονομικά και προσωπικά.





# Η έννοια του χρόνου

Η αντικειμενική αντίληψη του χρόνου είναι απαραίτητη για την προσαρμογή στο φυσικό και κοινωνικό παγκόσμιο περιβάλλον, την οργάνωση της καθημερινής ζωής, τη συνέχεια και συνέπεια στις πράξεις μας.

Αποτελεί κοινό σύστημα χρονομέτρησης, δομής και κατηγοροποίησης (δευτερόλεπτα μέχρι χιλιετία, εποχές χρόνου, απόσταση, ταχύτητα). Παράδειγμα: «Πέρασαν πέντε λεπτά με το ρολόι».

Η υποκειμενική αντίληψη του χρόνου εξαρτάται από τον προσωπικό μας ρυθμό, τη ψυχική μας διάθεση, την ηλικία, την προσωπικότητα, τις προτεραιότητες του καθενός και τον τρόπο που κατανοεί την έννοια του χρόνου.

Παράδειγμα: «Σαν να πέρασαν πέντε ώρες».



# Η έννοια του χρόνου

Στις μεταξύ τους σχέσεις, οι άνθρωποι καθορίζουν συναντήσεις επικοινωνίας, χρησιμοποιούν το παρελθόν για να προβλέψουν το μέλλον, περιγράφουν χρονολογικά τις εμπειρίες τους, εξασκούν ψυχολογική πίεση στον εαυτό τους και στους γύρω τους, καθορίζουν στόχους (βραχυπρόθεσμους και μακροπρόθεσμους), υποδεικνύουν την εργασία που ολοκλήρωσαν και την κούραση τους.

Είναι τόση η σημασία του χρόνου, που χρησιμοποιείται τακτικά και μεταφορικά στο καθημερινό μας λεξιλόγιο («Πέντε μίλια, 10 ώρες», «Ο χρόνος είναι χρήμα», «Έχει ο καιρός γυρίσματα», «Όσα φέρνει η ώρα, δεν τα φέρνει ο χρόνος» «Ο ψεύτης κι ο κλέφτης τον πρώτο χρόνο χαίρονται», «Κάλιο αργά παρά ποτέ» «Ο χρόνος πετά»).

# Τα παιδιά και η αίσθηση του χρόνου

Τα παιδιά μαθαίνουν να κατανοούν το πέρασμα του χρόνου πολύ προτού κατανοήσουν τον χρόνο ως ώρες, λεπτά και μέρες (κάτι που συμβαίνει στην ηλικία των 6-7 ετών).

Για παράδειγμα, παίρνει ώρα να δέσεις τα παπούτσια σου, να φας, να παίξεις ένα παιχνίδι.

Ως αποτέλεσμα, η πρώτη κατανόηση του χρόνου από το παιδί έχει να κάνει με τακτικές δραστηριότητες και συνήθειες, όπως το πρωινό ξύπνημα και η ετοιμασία για βραδινό ύπνο.





# Τα παιδιά και η αίσθηση του χρόνου

Βρέφη 0-1 ετών έχουν αισθησιοκινητική αντίληψη του χρόνου. Αντιδρούν στο βιολογικό ρολόι που ρυθμίζει την πείνα και την ανάγκη τους για ύπνο. Πολύ συχνά αυτοί οι βιολογικοί κύκλοι δεν συνάδουν με τους γεωλογικούς κύκλους της μέρας-νύκτας που ακολουθούν οι γονείς, για αυτό και τους πρώτους μήνες ζωής το παιδί ξυπνά τα βράδια.

Η ανταπόκριση των γονιών σε αυτές τις βασικές ανάγκες του παιδιού το βοηθούν να αισθανθεί ασφάλεια στο περιβάλλον του αλλά και να βιώσει τον χρόνο ως το πέρασμα από το κάλεσμα του γονιού στην ανταπόκριση του.

Μέχρι τον πρώτο χρόνο ζωής, το παιδί έχει πολύ περιορισμένη αίσθηση της μέρας και της νύκτας, όμως αρχίζει πλέον να συμβαδίζει με τους γεωλογικούς κύκλους καθώς είναι πλέον ικανό να κοιμάται για αρκετές ώρες χωρίς να ξυπνά για φαγητό.



# Τα παιδιά και η αίσθηση του χρόνου

Νήπια 1 – 3 ετών αντιλαμβάνονται ότι η μέρα αποτελείται από μια σειρά και μοτίβα δραστηριοτήτων που ξεκινούν με το πρωινό ξύπνημα, ερχομό και αποχώρηση διαφόρων προσώπων, γεύματα, ξεκούραση, μπάνιο και τελετουργίες για βραδινό ύπνο. Αντιλαμβάνονται ότι η μέρα ακολουθεί τη νύχτα.

Χρησιμοποιούν λέξεις που σχετίζονται με το χρόνο, όμως χωρίς να γνωρίζουν ουσιαστικά την πραγματική τους σημασία. Απαιτούν όμως πλέον να έχουν περισσότερο έλεγχο πάνω στο δικό τους πρόγραμμα και αντιστέκονται στο πρόγραμμα του γονιού.

Η χρήση ενός χρονομέτρου ή μετρητή κουζίνας με κουδουνάκι είναι πολύ βοηθητική για να καθορίσει το τέλος μιας δραστηριότητας και την αρχή μιας άλλης και για να δει το παιδί πόσα πράγματα μπορεί να κάνει σε ένα λεπτό.



# Τα παιδιά και η αίσθηση του χρόνου

Παιδιά ηλικίας 4-5 ετών αρχίζουν να καταλαμβάνουν ότι η μέρα και ίσως και η βδομάδα τους έχουν πρόγραμμα. Κατανοούν πιο εύκολα το παρελθόν όταν σχετίζεται με δραστηριότητες και εικόνες που έχουν τα ίδια βιώσει.

Μαθαίνουν τις μέρες, τους μήνες και τις εποχές, όμως δεν μπορούν να διαβάσουν το ρολόι ή να καθορίσουν πόση ώρα έχει περάσει. Αρχίζουν να λένε ιστορίες χρησιμοποιώντας χρονολογική σειρά για να περιγράψουν γεγονότα. Αντιλαμβάνονται έννοιες σχέσεων, διαδοχής και διάρκειας κινήσεων. Μπορούν να κατανοήσουν πιο εύκολα ότι η γιαγιά θα έρθει μετά που θα κοιμηθούν 2 νύχτες παρά «το Σάββατο».

Η χρήση μιας κλεψύδρας τα βοηθά να δουν στην πράξη το πέρασμα ενός λεπτού. Ένα μεγάλο ημερολόγιο τοίχου τα βοηθά να δουν την κάθε μέρα ως μια ξεχωριστή μονάδα και ένα μήνα στο σύνολο του (όπου το κάθε τετράγωνο/μέρα είναι ένα ξύπνημα και ένας βραδινός ύπνος).







# Τα παιδιά και η αίσθηση του χρόνου

Παιδιά ηλικίας 6-12 ετών κατανοούν τους αριθμούς, πρόσθεση/αφαίρεση και έτσι πληρέστερα τα διάφορα χρονικά μεγέθη. Είναι ικανά να βιώνουν το παρόν, να μεταβαίνουν νοερά στο μέλλον και να επιστρέφουν στο παρελθόν και σε ό'τι έζησαν πριν από κάποιο χρονικό διάστημα.

Τα παιδιά είναι πλέον ικανά να συζητήσουν με τους γονείς το καθημερινό τους πρόγραμμα. Μαθαίνουν να διαβάζουν το ρολόι και εντυπωσιάζονται από τον τρόπο που ο χρόνος λειτουργεί.

Όμως, ενάντια στο άγχος του γονιού, δεν τα ενδιαφέρει να αφήσουν τον χρόνο να ελέγχει τη ζωή τους.



# Σκληρές πραγματικότητες της μοντέρνας ζωής

Ως ενήλικες, έχουμε εμμονή με τον χρόνο.

Χάνουμε την ουσία για τι αξίζει πραγματικά την ενέργεια και την προσοχή μας.

Ο τυπικός σύγχρονος άνθρωπος βιώνει περισσότερες ευθύνες και πιέσεις για όλο και πιο γρήγορη απόδοση. Ο χρόνος ισούται με το χρήμα.

Στη ζωή μας υπάρχει πλέον πλειάδα ηλεκτρονικών μέσων που ενώ έχουν κάνει τη ζωή μας πιο εύκολη και γρήγορη, εντούτοις δημιουργούν καταστάσεις εξάρτησης από αυτά.

Υπάρχει μια ολόκληρη ανεξέλεγκτη βιομηχανία αξίας δισεκατομμυρίων για εκμετάλλευση του ελεύθερου χρόνου.

Πολλές οικογένειες είναι υπερ-φορτωμένες: χρονικά, συναισθηματικά και επικοινωνιακά.



# Σκληρές πραγματικότητες της μοντέρνας ζωής

Πολλοί γονείς εργάζονται και οι δύο εκτός του σπιτιού.

Το βάρος της ευθύνης για τη φροντίδα, την επίβλεψη και την οργάνωση του χρόνου των παιδιών πέφτει τις πλείστες φορές στους ώμους της μητέρας.

Τα περισσότερα παιδιά περνούν ένα μεγάλο μέρος της μέρας τους με άλλους ενήλικες που τα προσέχουν και τα φροντίζουν.

Παρατηρείται μια αλλαγή προς πιο απρόσωπους τρόπους απασχόλησης των παιδιών.

Πολλά παιδιά έχουν το ίδιο βαρυφορτωμένο πρόγραμμα όπως οι γονείς τους και είναι αγχωμένα, κορεσμένα και κουρασμένα.

Πολλά παιδιά ξοδεύουν 4-6 ώρες την ημέρα μπροστά σε οθόνη ηλεκτρονικού μέσου – τηλεόραση, κομπιούτερ, κονσόλες videogame, κινητό τηλέφωνο, τάμπλετ.



# Σκληρές πραγματικότητες της μοντέρνας ζωής

Στην κούρσα των γονιών τους για προβολή, εκπαιδευτική και κοινωνική ανέλιξη και καταξίωση, πολλά παιδιά μπαίνουν ενάντια στις πραγματικές τους ανάγκες από μικρή ηλικία σε διαδικασία ανταγωνισμού με τους συνομήλικους τους και σε πολλά φροντιστήρια με στόχο να μάθουν όσο πιο πολλά «πράγματα» γίνεται.

Πολλές οικογένειες χρειάζονται υποστήριξη να καθορίσουν τις δικές τους αξίες και αντιστάσεις έτσι ώστε να μην είναι έρμαιο σε εικόνες και ιδέες που επιβάλλουν, συχνά λανθασμένα, τι είναι επιθυμητό, τι είναι στη μόδα και τι είναι απαραίτητο για μια καλή ζωή.

Παρατηρείται εξαγορά της απουσίας των γονιών στη ζωή των παιδιών με την παροχή λεφτών ή ακριβών υλικών αγαθών.



# Η πίεση του χρόνου

Πάνω στους γονείς: Μέσα σε ένα 24ωρο αναμένεται από το γονιό να χωρέσει την εργασία του, τις συναισθηματικές και επικοινωνιακές του ανάγκες, τις βιολογικές του ανάγκες, τις δουλειές για το σπίτι (ψώνια, καθάρισμα), τη φροντίδα των παιδιών, την ενασχόληση με τα παιδιά, και όλα αυτά να τα κάνει με κέφι και όρεξη παρά τις αντικειμενικές δυσκολίες που προκύπτουν από τους ταχείς ρυθμούς της ζωής. Ο χρόνος δεν φαίνεται αρκετός για αυτά που θέλουν να κάνουν, ιδιαίτερα αυτά που θέλουν να κάνουν με ποιότητα.

Πάνω στα παιδιά: Οι πιέσεις που βιώνουν οι γονείς, οι προσδοκίες τους για το παιδί και οι δικές τους επιθυμίες συχνά οδηγούν σε πίεση προς το παιδί να χρησιμοποιεί το χρόνο του βιαστικά έτσι ώστε να ταιριάζει στο χρόνο του γονιού και για υπερ-απόδοση στις δραστηριότητες του. Αυτό οδηγεί σε φυσική υπερφόρτωση και συναισθηματική υπερφόρτιση του παιδιού και κατ'επέκταση της σχέσης του παιδιού με τους γονείς.





# Λόγοι ποιοτικής οργάνωσης του χρόνου των παιδιών

Η ποιοτική χρήση/οργάνωση του χρόνου σχετίζεται με τις προσωπικές και οικογενειακές αξίες, ανάγκες, ευθύνες, στόχους, ενδιαφέροντα και κίνητρα των γονέων και των παιδιών.

Παρέχει αίσθημα δομής, σταθερότητας, προβλεψιμότητας και ορίων στην καθημερινή ζωή.

Διευθετεί την ικανοποίηση των βασικών αναγκών των παιδιών (φαγητό, καθαριότητα, ξεκούραση).

Εξασφαλίζει την ενασχόληση των παιδιών με ηλικιακά κατάλληλες δραστηριότητες.

Παρέχει αίσθημα παρουσίας και ενδιαφέροντος των γονιών/φροντιστών.



# Λόγοι ποιοτικής οργάνωσης του χρόνου των παιδιών

Περιλαμβάνει ποιοτική και τρυφερή επαφή με τους γονείς, ώστε τα παιδιά να μάθουν πώς να σχετίζονται με συμπάθεια με τους άλλους. Για να μπορούν τα παιδιά να διαβάσουν τα επικοινωνιακά σήματα των άλλων, χρειάζεται η εμπλοκή των γονιών σε διαδραστικό παιχνίδι και διαπραγματεύσεις.

Για να μπορούν να σκέφτονται λογικά και δημιουργικά, χρειάζεται η εμπλοκή των γονιών σε φανταστικό παιχνίδι με τα παιδιά και σε συζητήσεις για έκφραση απόψεων.

Όλα αυτά απαιτούν εμπλοκή των γονιών στον καθημερινό χρόνο των παιδιών.



# Ποιοτική δομή του χρόνου για παιδιά 0-3 ετών

Ενώ το παιδί είναι ξύπνιο, ο περισσότερος χρόνος του πρέπει να ξοδεύεται σε απευθείας, πρόσωπο-πρόσωπο επαφή με τον γονιό ή φροντιστή ή με τον γονιό σε κοντινή απόσταση να διευκολύνει τακτικά την εξευρένηση του περιβάλλοντος από το παιδί. Η επαφή αυτή είναι πέραν του χρόνου φαγητού ή σωματικής επαφής.

Ο γονιός και το παιδί παίζουν, αγκαλιάζονται, κινούνται μαζί. Ο γονιός βοηθά το παιδί να εξερευνήσει, σχολιάζοντας το τι βλέπει και τι κάνει το παιδί. Ο γονιός γίνεται το αντικείμενο παιχνιδιού για το παιδί, ακολουθώντας τα ενδιαφέροντα του παιδιού, κάνοντας ήχους, φατσούλες, κρατώντας μαζί αντικείμενα, παίζοντας θέατρο, συζητώντας με το παιδί για τα παιχνίδια του, τα βιβλία του, και παίρνοντας αποφάσεις για το φαγητό του, τις δραστηριότητες του, κλπ.

Ο γονιός είναι σε κοντινή απόσταση όρασης όταν το παιδί είναι μόνο του. Το παιδί γνωρίζει, μέσω όρασης και ακοής, όταν ο γονιός είναι διαθέσιμος.

Αυτές οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν στο σπίτι, στην κουζίνα, στον παιγνιδότοπο, στην υπεραγορά, στο αυτοκίνητο.



# Ποιοτική δομή του χρόνου για παιδιά 0-3 ετών

Αυτές οι δραστηριότητες είναι αναγκαίες γιατί βοηθούν το παιδί να κάνει διάλογο με τον γονιό, συναισθηματικό στην αρχή και στη συνέχεια πιο νοητικό. Βοηθούν στη συγκέντρωση, στο βαθμό της συναισθηματικής εμπλοκής, την αναγνώριση μη-λεκτικών σημάτων, την επίλυση προβλημάτων και αποτελούν τη βάση για τη δημιουργική και λογική παραγωγή και χρήση ιδεών στην προσχολική ηλικία.

Ο γονιός χρειάζεται να διαβάζει τα σήματα και τις ανάγκες του παιδιού του για την παρουσία του, ανάλογα και με την ιδιορρυθμία του.

Ο χρόνος του παιδιού χρειάζεται να ξοδεύεται με άτομα που θα παραμείνουν σταθερά στη ζωή του παιδιού και θα αποτελούν σημείο αναφοράς και εμπιστοσύνης για το παιδί. Ο βαθμός της τρυφερότητας και σύνδεσης που αισθανόμαστε με τους γύρω μας εξαρτάται από το βάθος των συναισθημάτων και το χρόνο των εμπειριών μας μαζί τους.

Σε οργανωμένους χώρους φροντίδας παιδιών, όπου κάθε φροντιστής αναλογεί σε 3-4-5 βρέφη, συνήθως δεν υπάρχει επαρκής χρόνος για την ατομική επαφή που είναι αναγκαία για τη ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του κάθε παιδιού.





# Ποιοτική δομή του χρόνου για παιδιά 3-6 ετών

Τώρα είναι αναγκαίος, πέραν από τον χρόνο άμεσης επαφής με τους γονείς, και χρόνος επαφής με συνομιληκούς και με άλλα σημαντικά άτομα. Το παιδί θα ξοδεύει το χρόνο του σε κάποιο προσχολικό πρόγραμμα, σε άλλες ομαδικές δραστηριότητες και σε παιχνίδια με συνομιληκούς.

Το παιδί θα ξοδέψει χρόνο στο δωμάτιο του για να ξεκουραστεί από τη βαβούρα της μέρας, να παίξει, να κοιτάξει βιβλία. Ο γονιός πάλι θα πρέπει να είναι διαθέσιμος για απευθείας επαφή με το παιδί και για βοήθεια στο παιδί να πειραματιστεί με το περιβάλλον του. Το παιδί θα πρέπει να βρίσκεται σε απόσταση ακοής ή όρασης από το γονιό.

Το φανταστικό παιχνίδι, οι μακρές (15-20'') συζητήσεις όπου οι συμμετέχοντες εκφράζουν τις απόψεις τους (όπου ζητούμε από τα παιδιά να μοιραστούν τις σκέψεις τους) είναι πιο σημαντικά από τα ηλεκτρονικά εκπαιδευτικά προγράμματα που αφορούν περισσότερο ικανότητες μνήμης ή πολύ δομημένες ακαδημαϊκές ικανότητες.

Το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας πρέπει να ξοδεύεται σε δυναμικές ανθρώπινες εκπαιδευτικές συναλλαγές. Αυτές δεν μπορούν να γίνουν σε 15 μόνο λεπτά της ημέρας ή από ένα κουρασμένο γονιό που επιστρέφει το βράδυ στο σπίτι και θέλει να ξεκουραστεί. Τα παιδιά χρειάζονται γονείς που να μπορούν να τους δώσουν χρόνο και ενέργεια και να τα απολαύσουν πραγματικά.



# Ποιοτική δομή του χρόνου για παιδιά 6-12 ετών

Το παιδί είναι πιο ικανό να βρίσκεται μόνο του εκτός του πεδίου όρασης και ακοής του γονιού. Ο χρόνος του παιδιού αποτελείται από χρόνο στο σχολείο, παιχνίδια με συνομήλικους, απογευματινές δραστηριότητες, σχολική μελέτη και οικογενειακό χρόνο. Ο χρόνος με την οικογένεια, όπου θα υπάρχει η ευκαιρία για παιχνίδια με τα αδέρφια, άμεση επαφή με το γονιό, προετοιμασία για τον ύπνο και την επόμενη μέρα, συζήτηση την ώρα του φαγητού, πρέπει να ξεκινά από αργά το απόγευμα μέχρι την ώρα που το παιδί θα ξαπλώσει. Υπάρχουν διάφοροι τρόποι να ασχοληθεί άμεσα ο γονιός με το παιδί – να το βοηθήσει με τη σχολική μελέτη και τα χόμπυ του παιδιού, να του διδάξει σημαντικές αξίες για την οικογένεια, να το εντάξει στις δραστηριότητες του γονιού ως βοηθό.

Τα παιδιά μπορούν να ασχοληθούν ανεξάρτητα με τη μελέτη τους, τα χόμπυ τους (αθλητισμό, χορό, μουσική) και τα παιχνίδια τους. Τα παιδιά πρέπει να συμμετέχουν στην επιλογή των εξωσχολικών δραστηριοτήτων τους και στον καταρτισμό του προγράμματός τους.

Ακόμα και όταν το παιδί ασχολείται ανεξάρτητα με κάποια projects ή παιχνίδια, ο γονιός χρειάζεται να παραμείνει διαθέσιμος. Όταν ο γονιός είναι πλήρως απορροφημένος σε δικές του δραστηριότητες, π.χ. να κάθεται στην τηλεόραση/κομπιούτερ, να μιλά στο τηλέφωνο και το παιδί δεν έχει άμεση πρόσβαση σε αυτόν, διαταράσσεται η εμπιστοσύνη του παιδιού για τη διαθεσιμότητα και τις προτεραιότητες του γονιού.



# Ποιοτική δομή του χρόνου για παιδιά 6-12 ετών

Ο γονιός χρειάζεται να είναι εφευρετικός στο να εμπλέκει το παιδί σε δραστηριότητες που θα είναι διασκεδαστικές για όλους. Για 3 ετών, το φανταστικό παιχνίδι και ειδικές δραστηριότητες είναι αρκετές για το παιδί. Για παιδιά δημοτικού χρειάζεται να υπάρχει περισσότερη πρόκληση. Τα παιδιά θα έχουν τα ειδικά ενδιαφέροντα τους και οι γονείς θα χρειαστεί να εμπλακούν μαζί τους.

Οι συναλλαγές με το παιδί χρειάζεται να είναι πιο δημιουργικές και λογικές, που θα βοηθήσουν το παιδί να αισθάνεται φροντισμένο και ασφαλές, να αναπτύξει τη δυνατότητα να σκέφτεται για τις σκέψεις/πράξεις του και την ικανότητα να εφαρμόσει αυτές τις ικανότητες του στις σχέσεις του με τους συνομήλικους του και στην ακαδημαϊκή του δουλειά.





# Χρόνος με αδέρφια

Τα αδέρφια παίζουν πιο ήρεμα μαζί όταν αισθάνονται όλα φροντισμένα και ασφαλή και όταν χαίρουν ισότιμα την αγάπη και την εκτίμηση των γονιών τους έτσι ώστε να μην χρειάζεται να ανταγωνίζονται το ένα το άλλο για αυτές τις βασικές ανάγκες. Τότε μπορούν να ανταγωνιστούν για τη χαρά του ίδιου του ανταγωνισμού και τη δυνατότητα να δείξουν τις ικανότητές τους.

Εννοείται ότι αν ένα παιδί έχει συγκεκριμένες αναπτυξιακές, μαθησιακές ή συναισθηματικές δυσκολίες, οι γονείς θα πρέπει να ασχοληθούν περισσότερο μαζί του, φροντίζοντας όμως να μην αμελήσουν τα υπόλοιπα παιδιά τους.

# Όταν ο ανεξάρτητος χρόνος είναι υπερβολικός

Πολλά παιδιά αφήνονται πλέον, κακώς, για πολλές ώρες μπροστά σε ηλεκτρονικές οθόνες (τηλεόραση, κινητό, τάμπλετ) έτσι ώστε οι γονείς να ασχοληθούν με τις δικές τους δουλειές.

Ή οι γονείς αισθάνονται ότι επειδή το βρέφος τους είναι ήρεμο και εύκολο και φαίνεται ικανοποιημένο μόνο να κάθεται στο καρεκλάκι του και να κοιτάζει τριγύρω (ή να κάθεται υπνωτισμένο μπροστά σε μια οθόνη), ότι το παιδί μπορεί να το κάνει αυτό για μερικές ώρες μέχρι οι γονείς να τελειώσουν τις εκκρεμότητές τους.

Όμως το παιδί στερείται πολύ σημαντικών συναισθηματικών και κοινωνικών ερεθισμάτων που θα έπαιρνε μέσα από την επαφή με τους γονείς και μόνο επειδή δεν διαμαρτύρεται και δε ζητά την ανάμειξη και την προσοχή των γονιών δε σημαίνει ότι δεν την χρειάζεται.





# Τι επηρεάζει τις αποφάσεις των γονέων

Εν τη απουσία κατάλληλης επιμόρφωσης των γονιών από τη στιγμή που αποφασίζουν ή ανακαλύπτουν ότι θα γίνουν γονείς, ο διάλογος για σαφή ιεράρχηση των προτεραιοτήτων και των αξιών τους για την ανατροφή των παιδιών τους δε λαμβάνει χώρα. Ως αποτέλεσμα, πολλοί γονείς, ανεξαρτήτως κοινωνικο-οικονομικού στάτους, δεν αντιλαμβάνονται ποιες είναι οι πραγματικές ανάγκες του παιδιού τους.

Η αλληλοβοήθεια και η αλληλουποστήριξη των γονέων είναι απαραίτητη για να υπερβούν δυσκολίες σχετικά με τις υποχρεώσεις τους και την οργάνωση του χρόνου της οικογένειας.

Εκεί όπου υπάρχει μόνο ένας γονέας στο σπίτι (συνήθως η μητέρα), που δεν έχει βοήθεια και υποχρεώνεται να τρέξει όλες τις υποχρεώσεις του σπιτιού, υπάρχει μεγαλύτερος κίνδυνος ο χρόνος του παιδιού να μην περιλαμβάνει αρκετή επαφή με το γονιό ή/και αρκετές επικοινωνιακές δραστηριότητες. Το παιδί μπορεί να περνά ακόμη μεγαλύτερο χρόνο με ηλεκτρονικές συσκευές.







# Σημαντικά ζητήματα

Οι γονείς χρειάζεται να φυλάγουν ενέργεια για όταν επιστρέφουν στο σπίτι μετά τη δουλειά. Χρειάζεται να είναι προετοιμασμένοι ότι όταν επιστρέψουν τα παιδιά θα έχουν να εκφράσουν τις διαμαρτυρίες τους και τα συναισθήματα τους για τη μέρα τους (το παιδί θα το κάνει όταν αισθάνεται ότι μπορεί να εκφραστεί χωρίς το φόβο της αποδοκιμασίας από το γονιό).

Όταν ο γονιός επιστρέψει, προτού ξεκινήσει δουλειές του σπιτιού ή μαγείρεμα, χρειάζεται να πάρει πρώτα λίγο χρόνο να συνδεθεί και να χαλαρώσει με το παιδί, να αναφέρει ο καθένας πώς πέρασε τη μέρα του, να σιγουρευτεί το παιδί ότι ο γονιός το πεθύμησε κατά τη διάρκεια της ημέρας, αλλιώς η ένταση πολύ πιθανόν να συνεχιστεί και το βράδυ. Μετά όλη η οικογένεια μπορεί να ασχοληθεί με την ετοιμασία του φαγητού. Τα παιδιά που βοηθούν σε μια απασχολημένη οικογένεια αισθάνονται ότι συνεισφέρουν και είναι απαραίτητα.

Όταν οι γονείς επιστρέφουν σπίτι αργά, στις 7, 7:30, 8 ή αργότερα, και ο οικογενειακός χρόνος ξεκινά τότε, δημιουργείται μια βιαστική και πιεστική ατμόσφαιρα.

Κάποιοι γονείς θα πουν ότι δεν μπορούν να συντηρήσουν την οικογένεια τους αν δεν εργαστούν πολλές ώρες. Άλλες φορές είναι θέμα προτεραιοτήτων των γονιών, όπου γεμίζουν το πρόγραμμα του παιδιού ακόμα κι αν έχουν χρόνο να του διαθέσουν.



# Σημαντικά ζητήματα

Για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, ένας γονιός ή ένα άλλο σταθερό και έμπιστο άτομο πρέπει να είναι συνεχώς διαθέσιμο. Το να βρίσκεται το παιδί όλη μέρα στο σχολείο και σε άλλα προγράμματα μέχρι τις 6μμ είναι αρκετά κουραστικό για τα παιδιά, ειδικά για παιδιά με δυσκολίες συγκέντρωσης. Από τις 6μμ και μετά το παιδί χρειάζεται χρόνο με τους γονείς του σε χαλαρή ατμόσφαιρα.

Αν ο χαλαρός χρόνος με το γονιό, ένας προς ένα, χρειάζεται να προγραμματιστεί, τότε να προγραμματιστεί σαν ύψιστη προτεραιότητα ως ένα ραντεβού.

Όσο περισσότερο εμπλέκεται ο γονιός στην ζωή και στον καθημερινό χρόνο του παιδιού, τόσο λιγότερο άβολα θα αισθάνεται να θέσει όρια συμπεριφοράς στο παιδί για την προστασία του και τις δραστηριότητες του.



# Ο χρόνος των παιδιών με ηλεκτρονικά μέσα

Τα παιδιά πλέον κάνουν υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών μέσων επειδή:

Αυτά είναι άμεσα διαθέσιμα (δικά τους ή των γονιών)

Οι ίδιοι οι γονείς κάνουν υπερβολική χρήση ηλεκτρονικών μέσων και δεν έχουν επίγνωση των αρνητικών τους επιδράσεων

Οι γονείς δεν γνωρίζουν πώς να ασχοληθούν επικοινωνητικά με τα παιδιά τους και χρησιμοποιούν τα ηλεκτρονικά μέσα ως baby-sitter

Αδυναμία των γονιών να σκεφτούν ή να βρουν πιο παραγωγικές δραστηριότητες για το παιδί

Οι γονείς χρησιμοποιούν τα ηλεκτρονικά μέσα ως επιβράβευση του παιδιού για επιθυμητή συμπεριφορά



# Ο χρόνος των παιδιών με ηλεκτρονικά μέσα

Οι κίνδυνοι της υπερβολικής χρήσης των ηλεκτρονικών μέσων από τα παιδιά δεν είναι μόνο το περιεχόμενο (όταν είναι γεμάτο αναλήθειες ή ακατάλληλο για την ηλικία τους ή χωρίς πραγματικά εκπαιδευτικά οφέλη) αλλά και η παθητικότητα και η απουσία αλληλοεπίδρασης (εκείνο το πάρε-δώσε που κινητοποιεί το κεντρικό νευρικό σύστημα του παιδιού και είναι συνώνυμο με την νοητική και κοινωνική ανάπτυξη).

Όταν αυτή η στέρηση συνδιάζεται με ανεπιθύμητο περιεχόμενο, τότε έχουμε παιδιά σε υπνωτική κατάσταση να βομβαρδίζονται με αρνητικές εικόνες τις οποίες, λόγω ανωριμότητας, θα επαναλάβουν στο περιβάλλον τους.

Έχουν γίνει βιολογικές μελέτες όπου παρατηρήθηκε ότι όταν τα παιδιά απομακρύνονταν από μια οθόνη μπροστά στην οποία κάθονταν άπρακτα για πολλές ώρες, η ένταση που είχε κτιστεί μέσα τους οδηγούσε σε μια έκρηξη κινητικότητας και έλλειψης συγκέντρωσης.



# Ο χρόνος για σχολική μελέτη



Ρόλος της μελέτης είναι να γνωρίζει ο γονιός τι αναμένεται από το σχολείο να γνωρίζει το παιδί του έτσι ώστε να μπορεί να διατηρεί επαφή με το σχολείο. Έτσι συμμετέχει κι ο γονιός στη διαδικασία μάθησης του παιδιού του κατά την επαφή του με το παιδί (μαθηματικές έννοιες, επισκέψεις σε εκπαιδευτικούς χώρους, επαφή με τη φύση, θέματα για συζήτηση).

Η μελέτη βοηθά το παιδί να αποκτήσει μεθοδικότητα, σύστημα και αυτονομία στο διάβασμά του για να ελέγχει και να διορθώνει μόνο του τα λάθη του. Βοηθά επίσης να αποκτήσει δεξιότητες υπευθυνότητας, την έννοια του καθήκοντος, συνέπειας και συγκέντρωσης προσοχής για να μπορεί να οργανώσει και να διεκπεραιώσει μόνο του την εργασία του.

Βοηθά να αποκτήσει το παιδί αυτοπεποίθηση («Ξέρω, μπορώ»), αυτοεκτίμηση («Είμαι άξια, είμαι ικανός»), αυτοπειθαρχία, και αυτονομία.



# Ο χρόνος για σχολική μελέτη

Το σχολείο είναι κατευθυνόμενο προς το μέλλον, με άλλα λόγια, αυτά που διδάσκονται στα παιδιά είναι με απώτερο στόχο να τους χρησιμεύσουν στο μέλλον. Έτσι για να μπορούν να επιτύχουν στο σχολείο, αναμένεται ότι τα παιδιά είναι ικανά να αντιληφθούν ότι οι πράξεις τους έχουν συνέπειες και να φανταστούν πώς οι σημερινές τους πράξεις θα τους επηρεάσουν αργότερα.

Η μελέτη, για να είναι αποδεκτή από το παιδί, χρειάζεται να σχετίζεται με αναγνώριση του παιδιού ότι το αποτέλεσμα θα είναι αυξημένη γνώση και ικανότητες, καλοί βαθμοί, έπαινος από δασκάλους και γονείς και αίσθημα αυτο-αξίας. Χρειάζεται να είναι ικανά να αντέχουν τον εκνευρισμό, να έχουν επιμονή και να αναμένουν ότι η σκληρή προσπάθεια φέρνει ευχάριστα αποτελέσματα.

Σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη η ηλικία του παιδιού, ο ρυθμός μάθησης του, η ικανότητα αφομοίωσης που διαθέτει, η οργάνωση του χρόνου μελέτης, η δυσκολία της τάξης που παρακολουθεί, οι ανάγκες και οι δυνατότητές του.





# Ο χρόνος για σχολική μελέτη

Η συμμετοχή του γονιού είναι σημαντική για να επαινεί τις προσπάθειες του παιδιού, να ενδυναμώνει το ρόλο του δασκάλου, να δείχνει ότι είναι διαθέσιμος, να βοηθά το παιδί να καθορίσει συγκεκριμένη ώρα μελέτης σε σταθερό και ήσυχο περιβάλλον, χωρίς περισπασμούς, να τονίζει τα θετικά, να επιβραβεύει τη συνέπεια και την υπευθυνότητα του παιδιού.

Είναι χρήσιμο οι γονείς να επιλέξουν τις προτεραιότητες και με γνώμονα το μακροπρόθεσμο όφελος και συμφέρον του παιδιού τους να αποφασίσουν ορθολογιστικά πόσες ώρες θα διαθέσει το παιδί και σε ποια δραστηριότητα. Ακόμη και το ευφυέστερο παιδί θα αντιμετωπίσει δυσκολίες, αν πρέπει να κάνει στην ηλικία των 8 ή 10 ετών απογευματινά μαθήματα που δεν θα του αφήνουν καθόλου ελεύθερο χρόνο.

Πολλοί γονείς, αγχωμένοι, συχνά καταφεύγουν στη λύση των εξωσχολικών μαθημάτων, προκειμένου να αναπληρώσουν τα κενά των παιδιών τους ή γιατί βρίσκονται σε κούρσα ανταγωνισμού με άλλους γονείς. Έτσι όμως τα παιδιά, παραφορτώνονται με αποτέλεσμα να στερούνται πολύτιμο χρόνο από το παιχνίδι και την ξεκούρασή τους. Κανονικά τα εξωσχολικά μαθήματα δε θα πρέπει να ξεπερνούν τις 4-6 ώρες τη βδομάδα.

# Ο χρόνος για σχολική μελέτη

Η σχολική μελέτη γίνεται αγγαρεία για το παιδί όταν ακολουθείται από υπερφόρτωση του νευρικού συστήματος λόγω υπερβολικής χρήσης ηλεκτρονικών μέσων, όταν το παιδί παρουσιάζει προβλήματα μάθησης, όταν ο γονιός πιέζει υπερβολικά το παιδί ή είναι υπερπροστατευτικός.

Αν το παιδί δεν μπορεί να συγκεντρωθεί και κάθε 10 λεπτά σηκώνεται για να κάνει διάλειμμα, τότε 2 ώρες μελέτης γίνονται 4 ώρες και το παιδί πιέζεται και στερείται χρόνο από άλλες σημαντικές εμπειρίες, από τις οποίες θα χρειαστεί να αντλήσει θέματα και ιδέες για να μπορεί να μάθει (π.χ. να γράψει έκθεση για μια έξοδο στη φύση). Αυτή η πίεση οδηγεί σε σύγκρουση με τους γονείς και το παιδί αρχίζει να μην συμπαθεί τη μελέτη ή το σχολείο και γίνεται αντιδραστικό.

Όταν το παιδί ξοδεύει πάρα πολλές ώρες την ημέρα στη σχολική μελέτη για να καλύψει κενά, αυτό δεν είναι προς το καλύτερο συμφέρον του παιδιού. Ίσως χρειαστεί να γίνουν διαπραγματεύσεις με το σχολείο. Αν το παιδί χρειάζεται να πηγαίνει πιο αργά για να διατηρηθεί μια ισορροπία στο χρόνο του και να αποκτήσει βασικές ικανότητες σκέψης και κοινωνικότητας, τότε η ακαδημαϊκή πρόοδος ίσως χρειαστεί να είναι αργή. Η μελέτη δεν πρέπει να «σέρνει» αλλά να έχει σαφές τέλος.



# Ο χρόνος για σχολική μελέτη



Πολλοί γονείς πιέζουν το παιδί, το εξαναγκάζουν, το παρακαλούν, το υπενθυμίζουν, το παροτρύνουν να κάνει την εργασία του. Παίρνουν το θέμα προσωπικά γιατί δεν θέλουν να καθυστερεί το παιδί το υπόλοιπο πρόγραμμα της οικογένειας, γιατί δεν θέλουν να εκτεθούν ως γονιός στο δάσκαλο του παιδιού, γιατί πιστεύουν ότι μόνο με την δική τους εμπλοκή το παιδί θα κάτσει να κάνει την εργασία του. Του υπαγορεύουν πώς να την κάνει και του δίνουν έτοιμες λύσεις για της ασκήσεις, χωρίς να επιτρέπουν στο παιδί να βιώσει τις συνέπειες των παραλείψεων του.

Εφόσον εμπλέκονται σε τέτοιο βαθμό, τότε θεωρούν ότι οι ίδιοι και το παιδί και ο γονιός, ότι οι βαθμοί που παίρνει το παιδί είναι βαθμοί για τον γονιό.

Το παιδί αποκαρδιώνεται, αποδυναμώνεται, γίνεται άβουλο, αναπτύζει εξάρτηση από το γονιό, αντιμετωπίζει τη μελέτη ως αγγαρεία και ταυτόχρονα αντιλαμβάνεται τη δύναμη που κατέχει όταν πλέον μπορεί να εκμεταλλευτεί την προσοχή του γονιού μέσω της μελέτης (π.χ. ζητώντας ανταλλάγματα αν διαβάσει και κρατώντας το γονιό συνεχώς ενασχολημένο μαζί του, ακόμα και για πράγματα που μπορεί να κάνει μόνο του).



# Ερωτήματα για αναστοχασμό των γονέων

Θεωρώ το παιδί μου προέκταση της δικής μου εικόνας;

Ποιες προσδοκίες έχω για την επίδοση του παιδιού μου στις δραστηριότητες του;

Θέλω να πετύχει το παιδί μου αυτά που δεν είχα την ευκαιρία ή δεν κατάφερα να προλάβω εγώ στην ηλικία του; Αν ναι, πώς επηρεάζει αυτό τις προτεραιότητες μου;

Έχω συνδέσει την αξία του παιδιού μου ως άνθρωπος με τη σχολική του επίδοση;

Πώς βοηθώ το παιδί μου να αποκτήσει δεξιότητες υπευθυνότητας, συνέπειας και συγκέντρωσης προσοχής για να μπορεί να οργανώσει και να διεκπεραιώσει μόνο του την εργασία του;

Έχω εμπεδώσει ξεκάθαρα στο παιδί μου ότι η μάθηση είναι μια αξία της οικογένειάς μας και υγιής στάση ζωής;

Ποιες από τις δικές μου προτιμήσεις για ξεκούραση, μάθηση και άθληση έχω μεταφέρει στο παιδί μου;

