



## Η ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΝΑ ΤΟΝ ΑΞΙΟΠΟΙΗΣΕΙ ΕΠΟΙΚΟΔΟΜΗΤΙΚΑ

Από τα πιο δυσεύρετα αγαθά στη ζωή ενός ατόμου, είναι πλέον ο ελεύθερος χρόνος. Αυτός ο τόσο πολύτιμος και αναγκαίος για την ψυχοσωματική μας υγεία και την ολόπλευρη ανάπτυξή μας χρόνος, ήδη από την παιδική ηλικία τείνει να περιορίζεται και στην ενήλικη ζωή, συχνά, παύει και να υπάρχει. Στη Διεθνή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού (Άρθρο 31), ορίζεται ρητά το δικαίωμα στον ελεύθερο χρόνο και το ελεύθερο παιχνίδι. Και είναι σημαντικό, ο χρόνος αυτός να γίνει αντικείμενο σεβασμού και να τον επαναφέρουμε ενεργά στις ζωές των παιδιών και τις δικές μας.

### *Τι σημαίνει ελεύθερος χρόνος;*

Ελεύθερος είναι εκείνος, ο αδόμητος χρόνος, που το άτομο μπορεί να αξιοποιήσει κατά βούληση, επιλέγοντας εκείνες τις δραστηριότητες που του προσφέρουν εσωτερική πληρότητα και ψυχική ολοκλήρωση.

Είναι οι ώρες που το παιδί σθεναρά διεκδικεί στην καθημερινότητά του, με το να γκρινιάζει να μην πάει σχολείο, με το να αρνείται να πάει σε εξωσχολικές δραστηριότητες. Κι αυτή την αντίσταση στον στρεσογόνο, απαιτητικό και αυστηρά δομημένο, χρονικά, κόσμο των ενηλίκων, την ενεργοποιεί η έμφυτη ανάγκη του παιδιού να νιώθει ελευθερία και ανεξαρτησία. Η επιθυμία του για δημιουργικότητα, ανακάλυψη και εξερεύνηση. Η έμφυτη τάση του να ζει και να απολαμβάνει το εδώ και τώρα σε ρυθμούς ήρεμους, χωρίς βιασύνη. Σε ρυθμούς που οι ενήλικες τείνουμε, πλέον, να αποκαλούμε αργούς και να τους βρίσκουμε προβληματικά χαλαρούς.

Οι δομημένες εξωσχολικές δραστηριότητες είναι σημαντικές, καθώς συμβάλλουν στην κοινωνικοποίηση και στην ένταξη σε μια ομάδα, στην εκμάθηση κανόνων, ορίων και ακολουθίας ενός προγράμματος και προσφέρουν ευκαιρίες στα παιδιά να εξασκηθούν σε πολλαπλούς τομείς, να αναπτύξουν τις γνώσεις, να ανακαλύψουν τις κλίσεις και τα ταλέντα τους. Μα, δε θα έπρεπε οι

εξωσχολικές δραστηριότητες να συγχέονται με τον ελεύθερο χρόνο. Όσο ευχάριστα και οικειοθελώς κι αν συμμετέχει το παιδί στις δραστηριότητες αυτές, το ότι αποτελούν μέρος των ημερήσιων καθηκόντων τους, μέρος ενός Προγράμματος, τις κατατάσσει στις “ώρες εργασίας”. Κι εσύ μαγειρεύεις, ίσως, ευχάριστα, μα αυτό δεν αποτελεί μέρος του ελεύθερου χρόνου σου, μα ώρες οικιακής εργασίας! Είναι σημαντικό, το ημερήσιο πρόγραμμα να αφήνει στο παιδί αρκετό χρόνο για ελεύθερο παιχνίδι. Χρόνο, που θα έχει πραγματικά τη δυνατότητα να αφιερώσει στον εαυτό του και να σκεφτεί, να αναζητήσει και έπειτα να επιλέξει αν θα ασχοληθεί με κάτι και τι θα είναι αυτό.

Ας προστατεύσουμε τα παιδιά μας, μέσα από τον άπλετο ελεύθερο χρόνο, από το να κάνουν το άγχος και την υπερδραστηριότητα, την τελειοθηρία και την αδιάκοπη μάχη για την κατάκτηση της μεγάλης ευτυχίας του αύριο. Εκείνης, που ποτέ δεν έρχεται.



Λεύκωμα, MAPED

### *Πως συμβάλλει ο ελεύθερος χρόνος στην ανάπτυξη του παιδιού;*

Ο ελεύθερος χρόνος είναι πολύτιμος για την ολόπλευρη ανάπτυξη του παιδιού. Καλύπτει ανάγκες κοινωνικές, συναισθηματικές, πνευματικές, σωματικές και γνωστικές.

Στο ελεύθερο παιχνίδι, το παιδί παρατηρεί, εξερευνά και ανακαλύπτει τον κόσμο με όλες του τις αισθήσεις. Διευρύνει τις γνώσεις του, μαθαίνει να επεξεργάζεται και κατανοεί στην πράξη όλα όσα μαθαίνει. Αναπτύσσει δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, ικανότητες οργάνωσης και αναστοχασμού.

Μέσα από τα παιχνίδια ρόλων, τις ιστορίες που διαβάζει και ακούει, τις εικόνες που βλέπει, αναπτύσσει τη φαντασία και τη δημιουργικότητά του.

Παίζοντας παρέα και αλληλεπιδρώντας, τα παιδιά, μαθαίνουν να συνεργάζονται και να επιλύουν συγκρούσεις. Εξοικειώνονται με άλλους κοινωνικούς ρόλους και σταδιακά κοινωνικοποιούνται. Καλλιεργούν κοινωνικές δεξιότητες και ομαδοσυνεργατικό πνεύμα.

Μέσα από τα παιχνίδια κίνησης, το παιδί εξασκεί όλο και περισσότερο τις κινητικές του δεξιότητες, τον συντονισμό και την αδρή του κινητικότητα και βελτιώνει την σωματική του υγεία.



Μαρκαδόροι, MAPED

Ένα μεγάλο όφελος του ελεύθερου χρόνου είναι οι ικανότητες αυτο-οργάνωσης που τα παιδιά αναπτύσσουν, καθώς παρέχει στο παιδί ευκαιρίες ανάληψης πρωτοβουλίας και αυτορρύθμισης. Το παιδί αποφασίζει τι θα κάνει με τον χρόνο που έχει και βιωματικά, όταν ο χρόνος δεν αρκεί για να ολοκληρώσει το έργο του, εκπαιδεύεται και στο πώς να διαχειρίζεται το χρόνο του.

Την ίδια στιγμή, έρχεται σε επαφή με ένα ευρύ φάσμα συναισθημάτων, τα οποία μαθαίνει να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται. Χαρά από την επιτυχία, λύπη από την αποτυχία, αγωνία για τη συνέχεια, και πολλά πολλά ακόμα.

Μέσα από την επαφή με μια ποικιλία ερεθισμάτων, το παιδί ανακαλύπτει νέες πτυχές της προσωπικότητάς του, τις κλίσεις και τα ταλέντα του. Ακόμα κι αν δεν το συνειδητοποιεί τη δεδομένη στιγμή, βρίσκει ασχολίες, με τις οποίες ίσως παθιαστεί και σταδιακά αυτές μετατρέπονται στα αγαπημένα του χόμπι.

Σημαντικό είναι να αναφέρουμε, ότι η καλή ψυχική υγεία των παιδιών, και έπειτα των εφήβων, συσχετίζεται με την ύπαρξη ελεύθερου χρόνου και ιδιαίτερα, με δραστηριότητες που περνούν με συνομηλικούς και με τους γονείς τους (Κοκκέβη, Φωτίου, Ξανθάκη & Καναβού, 2011). Είναι παιδιά πιο χαρούμενα, με λιγότερο άγχος, μεγαλύτερη αυτογνωσία και αυτοπεποίθηση, που απολαμβάνουν τη ζωή και έχουν επιθυμία για εξέλιξη. Είναι παιδιά με ευελιξία σκέψης και καλύτερη ικανότητα διαχείρισης μιας δύσκολης κατάστασης.

Κι αν μην ξεχνάμε, πως τον ελεύθερο χρόνο που το παιδί ονειροπολεί και χαλαρώνει, αυτές οι «κενές ώρες» που τόσο μας τρομάζουν, είναι άκρως πολύτιμες. Σε αυτές το παιδί ανασυγκροτείται, φορτίζει τις μπαταρίες του, συνδέεται με τον εαυτό του και αναγνωρίζει καλύτερα τις ανάγκες και τις επιθυμίες του.

### *Τρόποι δημιουργικής αξιοποίησης του ελεύθερου χρόνου των παιδιών*

Ο «κίνδυνος» με τον ελεύθερο χρόνο είναι όταν αυτός αξιοποιείται με οθόνες, τηλεόραση, υπολογιστή, tablet, κινητό. Οι οθόνες αποτελούν αναπόσπαστο μέρος της ζωής μας και μπορούν να ενταχθούν στο ημερήσιο πρόγραμμα του παιδιού με όριο, καθώς δεν αποτελούν χρόνο επαφής με τον εαυτό, αλλά μια παθητική δραστηριότητα.

Το καλό με τα παιδιά, είναι, πως όταν τους παρέχεις κίνητρα και ερεθίσματα για δημιουργία, ανακάλυψη και εξερεύνηση, αυθόρμητα θα στραφούν προς αυτά και θα επιλέξουν τη δράση, από

την παθητικότητα! Αυτή την έμφυτη ανάγκη τους για πνευματική πρόκληση, μπορείς εσύ ως γονέας να αξιοποιήσεις και να δομήσεις ένα περιβάλλον με πολλά πρότυπα, επιλογές και ερεθίσματα για τις ώρες ελεύθερου παιχνιδιού, που θα τα κρατήσει μακριά από τις οθόνες.

Το παιδί θα κινηθεί ανάμεσα στα αντικείμενα και θα επιλέξει ελεύθερα και μόνο του με το τι θα ασχοληθεί, μια φιλοσοφία που συναντάμε σε όλα τα παιδαγωγικά Συστήματα που βασίζονται στην ελευθερία επιλογής, όπως της Maria Montessori, του Waldorf, του Froebel, του Rudolf Steiner.

Οι επιλογές αμέτρητες!



Παιδική Ραπτομηχανή, MAPED

Εμπλούτισε το περιβάλλον με αξεσουάρ, πανιά, κούκλες, οικιακά είδη και ξεκινήστε το συμβολικό παιχνίδι! Αναπαραστήστε ρόλους από τα παραμύθια ή την καθημερινή ζωή και αφεθείτε σε σκηνές που θα δώσουν μια χροιά του κόσμου των ενηλίκων στα παιδιά και μια χροιά του κόσμου της φαντασίας των παιδιών στους ενήλικες! Χρησιμοποιήστε τα αντικείμενα του σπιτιού σας. Κατσαρόλες, κουτιά, παλιές ηλεκτρικές συσκευές. Τα παιδιά αγαπούν τα πραγματικά αντικείμενα, ιδιαίτερα όταν μπορούν να παράγουν έργο, όπως με την **Ραπτομηχανή – Maped Greece**, που μοιάζει με αυτή των ενηλίκων. Παίρνοντας τον ρόλο της “μοδίστρας”, τα παιδιά ανακαλύπτουν το ράψιμο, εξασκούν τον οπτικοκινητικό συντονισμό τους και νιώθουν πραγματική χαρά δημιουργίας από όσα φτιάχνουν!

Τα βιβλία είναι ένας θησαυρός για τις ελεύθερες ώρες, που εξελίσσεται το παιδί λεκτικά και εκφραστικά, που διεγείρει τη φαντασία και το γεμίζει γνώσεις. Μια υπέροχη ιδέα είναι τα παιδιά να δημιουργήσουν το δικό τους βιβλίο ιστοριών, εικονογραφώντας τις ιστορίες τους με την βοήθεια ενός **Σετ Ζωγραφικής 50 ή 100 TMX – Maped Greece**, που περιλαμβάνει μαρκαδόρους, ξυλομπογιές, κηρομπογιές, κόλλες με glitter, μολύβι, γόμα και ξύστρα. Τέλεια, έντονους ή πιο απαλούς χρωματικούς συνδυασμούς, μπορούν τα παιδιά να πετύχουν και με τις **Νερομπογιές – Maped Greece**.

Και για τα παιδιά 8+ ετών, ας θυμηθούμε το **Λεύκωμα – Maped Greece**, το οποίο, αφότου δημιουργήσουν και διακοσμήσουν, θα χρησιμοποιήσουν για να καταγράψουν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και όλον τον εσωτερικό τους κόσμο, με τον οποίον έρχονται πλέον πιο συνειδητά σε επαφή.



Μαρκαδόροι Glitter, MAPED

Κι όσο για κίνηση, τι καλύτερο από παιχνίδια εξωτερικού χώρου, όπως κούνια, δοκός ισορροπίας, ένα σακίδιο για μικρούς εξερευνητές με πολεμοφόδια για “ταξίδια” στην αυλή και στο δάσος. Και φυσικά, από τα πολυαγαπημένα των δικών μας παιδικών χρόνων σχοινάκι, μπάλες και [κιμωλίες για κουτσό!](#)

Τα Μουσικά όργανα είναι άλλο ένα αντικείμενο που προτιμούν τα παιδιά με κλίση στην μουσική και στον ρυθμό. Παίξτε μουσική, χορέψτε, τραγουδήστε κι απολαύστε τη ζωή ρυθμικά! Τα παιδιά θα ενθουσιαστούν ακόμα περισσότερο, αν μετατρέψουν τα παλιά ρολά υγείας ή τα τενεκεδόκουτα σε μαράκες και τύμπανα.



Σετ Ζωγραφικής, MAPED

Ας μην ξεχάσουμε και τα επιτραπέζια παιχνίδια και τα παζλ, που ενισχύουν τις γνώσεις και τη συγκέντρωση των παιδιών, ενώ ταυτόχρονα τα εξοικειώνουν με σημαντικές δεξιότητες, όπως το να περιμένουν τη σειρά τους, να μοιράζονται, να μαθαίνουν να κερδίζουν αλλά και να χάνουν. Τα παιδιά αρέσκονται και να κατασκευάζουν τα δικά τους παιχνίδια συνδυάζοντας κομμάτια από παλιά, χαλασμένα επιτραπέζια, οπότε, μην πετάτε τίποτα!

Μην αμελήσετε να στήσετε μια γωνιά δημιουργίας, για χειροτεχνίες και κατασκευές, που προσκαλούν τα παιδιά να εκφράσουν το ταλέντο τους. Για τα βρεφικά, καλλιτεχνικά, ακόμα αδέξια και λιγάκι αδύναμα χεράκια, προτιμήστε Πλαστοζυμαράκια για ενδυνάμωση των δαχτύλων τους, Δαχτυλομπογιές για ελεύθερο, αισθητηριακό πειραματισμό και **Κηρομπογιές για Μωρά – Maped Greece**.

Για τους μεγαλύτερης ηλικίας καλλιτέχνες, εμπλουτίστε την γωνιά με σετ ζωγραφικής, κόλλες, χαρτόνια, γόμες, μολύβια, ψαλίδια, μαρκαδόρους, αυτοκόλλητα, στένσιλ και μερικές ιδιαίτερες, εικαστικές καινοτομίες, όπως το **Σετ Ζωγραφικής Glitter – Maped Greece** και οι **Creative Μαρκαδόροι Αέρος 24 τμχ – Maped Greece**, για εφέ αερογράφου, που θα δώσουν έξτρα, παραμυθένια ή pop, λάμψη στις δημιουργίες των παιδιών. Τα παιδιά 7+ ετών, αγαπούν πολύ τις χάντρες, τις κορδέλες, τα νήματα, με τα οποία δημιουργούν κοσμήματα και άλλα αξεσουάρ. Και αν δεν έχετε χρόνο να ψάξετε όλα αυτά τα αξεσουάρ, βρείτε τα συγκεντρωμένα σε ένα έτοιμο σετ κατασκευών, όπως το **IMAGIN' STYLE ΒΡΑΧΙΟΛΑΚΙΑ – NEON – Maped Greece**.



*Γράφει η:*

**Χαρά Κουμουρέα**

**Παιγιοθεραπεύτρια, Παιδοψυχολόγος, Ψυχολόγος**

Τηλέφωνα επικοινωνίας: 6943869689, 2841083395

Email: [familyplayandtherapy@gmail.com](mailto:familyplayandtherapy@gmail.com)

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Carvey, C., 1990. *Το παιχνίδι: η επίδραση στην εξέλιξη του παιδιού*. Κουτσουμπός

Blumer, H., 1986. *Symbolic interactionism. Perspective and method*. University of California Press

Donaldson, M., 1991. *Η σκέψη των παιδιών*. Εκδόσεις Gutenberg.

Feldman, R. S., 2009. *Εξελικτική Ψυχολογία: Δια βίου ανάπτυξη, (Επιμ. Η. Μπεζεβέγκης)*. Εκδόσεις Gutenberg.

Isenberg, J. P., & Jalongo, M. R., 2000. *Creative expression and play in early childhood*. Upper Saddle River, NJ: Merrill/Prentice Hall

- Huizinga, J., 1989. *Ο άνθρωπος και το παιχνίδι (Homo Ludens)*. Αθήνα: Γνώση
- Hutt, C., 1971. *Exploration and play in children*. Στο R. E. Herron, & B. Sutton-Smith, *Child's Play*. New York: Wiley
- Mead, G., 1962. *Mind Self and Society*. Chicago: University of Chicago Press
- Mooney, C. G., 2013. *Theories of Childhood: An Introduction to Dewey, Montessori, Erikson, Piaget, and Vygotsky*. New York: Redleaf Press
- Piaget J., 1962. *Plays, Dreams, Imitations in childhood*. Norton.
- Vygotsky L., 1978. *Mind in Society*. Cambridge: Harvard University Press
- Winnicott, D., 1981. *Το παιδί, το παιχνίδι και η πραγματικότητα*, (Μετ., Κωστόπουλος, Γ.). Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Κοκκέβη, Α., Φωτίου, Α., Ξανθάκη, Μ., Καναβού, Ε., 2011. *Ο ελεύθερος χρόνος των εφήβων*. Σειρά θεματικών τευχών: Έφηβοι, Συμπεριφορές & Υγεία. Αθήνα: Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής

## Λίγα λόγια για την εταιρεία



Η εταιρεία [Maped](https://gr.maped.com) ιδρύθηκε το 1947! Είναι μία γαλλική επιχείρηση, παγκόσμιος ηγέτης στα σχολικά είδη! Σκοπός της είναι να ενθαρρύνει τα παιδιά στη μάθηση με προϊόντα καινοτόμα!

Για να μάθετε περισσότερα για την φιλοσοφία της και πως ενισχύει την φαντασία των παιδιών μέσα από καινοτόμα προϊόντα, επισκεφθείτε το site της <https://gr.maped.com>!