



18 Παιδί & Οικογένεια

Μόλις κυκλοφόρησε!

«Πού χάθηκε ο γάτος;», του Στρατή Δουνιά, από τις εκδόσεις «Σύγχρονη Εποχή»



Γάτες που λιάζονται στο φως, γάτες που βαδίζουν αργά στο πλακόστρωτο, γάτες - τίγρεις που κυνηγούν μια σκιά.
 Γάτες, γάτοι, γιατί. Πολλά γιατί! Όπου κι αν κοιτάξεις, σε κάθε γωνιά της Ερμούπολης βρίσκεται κι ένα γατί!

Ανάμεσα στα τόσα γατιά κι ο δικός μας γάτος που, ξαφνικά, όλοι τον ψάχνουν και κανείς δεν τον βρίσκει! Τι έχει συμβεί; Πού είναι ο γάτος, πού είν' το γατί;

Το δεύτερο βιβλίο του Στρατή Δουνιά, μετά τον «Θησαυρό του παππού» που εκδίδεται από τη «Σύγχρονη Εποχή» - και το οποίο έχει εικονογραφήσει ο Κωνσταντίνος Ρουγγέρης - πραγματεύεται την αγάπη που αξίζουν όλα τα πλάσματα της Γης και βοηθάει τους μικρούς αναγνώστες να κατακτήσουν το νόημα της μέρας από ένα ταξίδι στην όμορφη και πολυτραγουδιόμενη Σύρο.

Μας λέει ο Στρ. Δουνιάς για το βιβλίο:

«Στην ιστορία που πλάσαμε μαζί με τον Κωνσταντίνο Ρουγγέρη - η συνηγορία του δεν περιορίζεται μόνο στις υπέροχες εικόνες αλλά εντοπίζεται και στην πλοκή - πρωταγωνιστεί ένας γάτος που ζει στην Ερμούπολη της Σύρου.

Διαβάζοντας το βιβλίο «Πού χάθηκε ο γάτος;» θ' αναρωτηθούμε παρέα:

- Πού χάθηκε ο γάτος;
- Πού ζει ο γάτος;
- Μπορεί να 'χει όρια η αγάπη;
- Αλλά και: - Πού είναι η Ερμούπολη; Πόσο νόστιμα είναι τα λουκούμια; Πόσο όμορφη είναι η θέα απ' τα Βαπόρια;

Όλα αυτά τα ερωτήματα αποτελούν μια «συζήτηση» μεταξύ βιβλίου - γονιού - παιδιού ή καλύτερα μια συζήτηση παιδιού - γονιού μ' αφορμή τα λόγια και τις εικόνες του βιβλίου.

Γενικότερα, έχουμε προσπαθήσει το βιβλίο να γεννά αρκετά: "Γιατί μαμά;", "Γιατί μπαμπά;", ν' ανοίγει δρόμο - μ' έναν διασκεδαστικό τρόπο - στην αναζήτηση, στον προβληματισμό.

Ετσι, η αναζήτηση του γάτου καταλήγει στην αγάπη που αξίζει σε κάθε πλάσμα της γης, καθώς τα ζώα δεν είναι αντικείμενα ούτε παιχνίδια. Με τα ζώα μοιραζόμαστε αυτόν τον κόσμο και χρειάζεται να τα προστατεύουμε!».

Πες το με ένα... παραμύθι, ένα ταινία, μια θεατρική παράσταση... Σε αυτήν τη σελίδα φιλοξενούμε προτάσεις για βιβλία, ταινίες και θεατρικά έργα που αγγίζουν διαφορετικές ηλικίες παιδιών και μας δίνουν την αφορμή να συζητήσουμε με τα παιδιά μας και να «ταξιδέψουμε» μαζί τους...

«Στο πικεφί», της Μαρίας Παπαγιάννη, από τις εκδόσεις «Πατάκη»



Μέσα στο πέλαγος βαθιά, μια βάρκα ταξιδεύει. Δυο παιδιά, δυο αδελφία, τραβάνε κουπί κι όλο ξεμακραίνουν απ' την ακτή. Κρατάμε τα κουτιά γερά, κοιτάμε πάντα μακριά... Εεεο! Εεεο! Ξεμακραίνουν απ' την ακτή κι όλο τραβάνε κουπί στα κύματα, τον φόβο, το άγνωστο. Έχουν ο ένας τον άλλο κι ό,τι κι αν συμβεί είναι μαζί...

Δυο αδερφία μετατρέπουν το δωμάτιό τους σε θάλασσα και μαζί καβαλάνε τα κύματα για να περάσουν στην απέναντι ακτή... Μέσα

στο παιχνίδι τους χωράνε τον κόσμο όλο... Ένα παραμύθι που μας επιτρέπει να ταξιδέψουμε με τα παιδιά μας... «στο Παντού στο Πάντα και στο Πικεφί»...

«Ο Νόι και η γιαγιά», του Benji Davies, από τις εκδόσεις «Κικαρος»

Ο Νόι δεν είναι και πολύ σίγουρος αν θέλει να περάσει το καλοκαίρι στο στης γιαγιάς. Δεν ξέρει, όμως, ότι αυτό το καλοκαίρι θα είναι από τα πιο περιπετειώδη της ζωής του, γιατί θα πάρει μέρος σε μια αγωνιώδη διάσωση που θα γίνει η αρχή μιας νέας υπέροχης φιλίας.

Το τρίτο βιβλίο του βραβευμένου δημιουργού Benji Davies από τον κόσμο του Νόι. Μια υπέροχη ιστορία που ξεχειλίζει ζεστασιά και αυθορμητισμό, συνδυασμένη με οικείες εικόνες που ενθουσιάζουν και εμπνέουν τα παιδιά.

«Το ελαφοκάραβο», της Ντάσκα Σέιτερ, από τις εκδόσεις «Μεταίχμιο»

Πατι μερικά τραγουδία σε κάνω χαρούμενο και κάποια άλλα λυπημένα. Πόσο βαθιά βουτάει ο ήλιος όταν δύνει μέσα στη θάλασσα; Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος να κάνεις φίλους;

Ο Μάρκο, μια αλεπού με ανή-

σχο πνεύμα και πολλές απορίες, επιβιβάζεται σε ένα παράξενο καράβι που φτάνει στο λιμάνι. Το πλήρωμα, που αποτελείται επίσης από ένα σμήνος θαρραλέα περιστερία κι ένα κοπάδι πενασμένα ελάφια, θα σαλπάρει για ένα ταξίδι αναζήτησης...

«Το καπλάνι της βιτρίνας», της Αλκης Ζέη, από τις εκδόσεις «Μεταίχμιο» (κυκλοφορεί και σε graphic novel)

Καλοκαίρι του 1936 στη Σάμο. Η Μέλια και η Μυρτά απολαμβάνουν το παιχνίδι και τη θάλασσα με τους φίλους τους από το Λαμαγάρι. Όμως, αυτό το καλοκαίρι τα παιδιά έρχονται αντιμέτωπα με πολλές καινούριες λέξεις και περίεργες καταστάσεις... Πατι αναγκάζεται να κρυφτεί ο αγαπημένος τους ξάδερφος Νίκος; Τι έγινε στις 4 Αυγούστου του 1936; Και μαζί με όλα αυτά, παρακολουθούμε το κάψιμο των βιβλίων, τις φασιστικές φάλαγγες του Μεταξά, τις διώξεις των αγωνιστών... Όλα αυτά δοσμένα φυσικά με απόλυτη τρυφερότητα και χιούμορ... «Το καπλάνι της βιτρίνας» είναι το πρώτο μυθιστόρημα της Αλκης Ζέη και αποτελεί έργο - σταθμό για την ελληνική παιδική λογοτεχνία, με συνεχείς επανεκδόσεις από το 1963 και πολλές μεταφρά-

σεις και διακρίσεις στο εξωτερικό.

«Ο θησαυρός της Βαγίας», της Ζωρζ Σαρή, από τις εκδόσεις «Πατάκη» (κυκλοφορεί και σε graphic novel)

Μια παρέα παιδιών περνάει καλοκαιρινές της διακοπές σι Αίγινα. Όλα μαζί αναζητούν ένα χαμένο θησαυρό, που τα οδηγεί



στις μέρες της γερμανικής πεταχίας και σε μια αξέχαστη πεπέσια... Το πρώτο βιβλίο της Ζ. Σαρή - πως μαρτυρούσε και η ίδια, «ήρθε στην Αίγινα, τα παιδιά μου τους φίλους τους, χάρη στη Ε για των παιδικών μου χρόνων, γινα συγγραφέας».

Με δυο ταινίες και μια παράσταση...

Η παιδική παράσταση «Το θαυμαστό ταξίδι του Νιλς Χόλγκερσον», σε κείμενο και σκηνοθεσία Δημήτρη Αδάμη, περιodeύει σε πολλές πόλεις της Ελλάδας.

Στις αρχές του 20ού αιώνα, η δασκάλα Σέλμα Λάγκερλεφ γράφει για τα παιδιά το έργο που χρησιμοποιήθηκε και ως αναγνωστικό βιβλίο στα σχολεία της Σουηδίας. Ένα παραμύθι γεμάτο ποίηση και ομορφιά, αγάπη για τη φύση, χιούμορ και συγκίνηση.

Ο σκανδαλιάρης, ατίθασος και άτακτος Νιλς, μεταμορφωμένος σε νάνο από ένα ζωτικό, ταξιδεύει μαζί με τον Μάρτιν, τον λευκό χήνο του και ένα σμήνος από αγριόχηνες πάνω από βουνά και θάλασσες, πεδιάδες και λίμνες, δάση και ποτάμια, λιβάδια, χωριά και πολιτείες.

Παίζουν οι: Ανθή Χριστοφανοπούλου, Άρης Καλαβρός, Γιώργος Γκίκας, Χαρά Νικολάου, Κατερίνα Πετρίνη, Τάσος Ράπτης.

Πώληση εισιτηρίων: viva.gr



«Το θαυμαστό ταξίδι του Νιλς Χόλγκερσον»

«Λουνάνα, Ένα Γιακ μέσα στην Τάξη», του Πάου Τσούνινγκ Ντόρχι.

Ένας νεαρός δάσκαλος στο σύγχρονο Μπουτάν παραμελεί τα καθήκοντά του, αφού ετοιμάζεται να φύγει στην Αυστραλία για να ακολουθήσει το όνειρό του. Οι προϊστάμενοί του, υπό μορφή τιμωρίας, τον στέλνουν να ολοκληρώσει την υπηρεσία του στο πιο απομακρυσμένο σχολείο του κόσμου, στο χωριό Λουνάνα...

Άλλη μια υπέροχη ταινία για εφήβους από την Ταινιοθήκη του Νεανικού Πλάνου, που εξειδικεύεται στον κινηματογράφο για παιδιά και νέους, βγαίνει στη διανομή και μας ταξιδεύει στο μακρινό Μπουτάν αυτήν τη φορά. Πρώτα και κύρια είναι σπουδαίο να παρακολουθούν τα παιδιά ανεξάρτητες ταινίες για την ηλικία τους, χωρίς την επιτήδευση των μεγάλων αμερικανικών στούντιο. Είναι ακόμα πιο σπουδαίο μέσα από αυτές να μαθαίνουν τον κόσμο, χωρίς προκαταλήψεις και σύνορα, και να εξερευνούν διαφορετικούς πολιτισμούς και διαφορετικές συνθήκες διαβίωσης, αλλά και να συζητούμε μαζί τους για τις σύγχρονες ανθρώπινες ανάγκες...

Η πρώτη ταινία του σκηνοθέτη από το Μπουτάν είναι πολλά υποσχόμενη. Μας μεταφέρει στις εκπληκτικές ομορφιές οροσειρών των Ιμαλαίων, μας μετέστη στις πατρογονικές παραδόσεις των κατοίκων τους, που βρίσκονται σε απόλυτη αρμονία με τη φύση και, παρά τις πολύ δύσκολες συνθήκες διαβίωσης, όχι μόνο δεν χάνουν την αισιοδοξία τους αλλά διδάσκουν απλότητα, ανθρωπιά και αγάπη.

«Στο Στοιχείο του» / Elemental, του Πίτερ Σον.
 Όλα τα στοιχεία (ή Φωτιά, το Νερό, η Γη και ο Αέρας) ζουν στην ίδια πόλη. Η Φλόγα, η Γη και ο

«Λουνάνα, Ένα Γιακ μέσα στην Τάξη», του Πάου Τσούνινγκ Ντόρχι



μικρή, πανέξυπνη και εκρηκτική νεαρή κοπέλα γνωρίζει έναν αστείο, γλυκανάλατο, χαλαρό τύπο τον Νηρέα. Η φίλια τους θα την κάνει να αλλά τον τρόπο που βλέπει τον κόσμο στον οποίο ζει.

Η «Ρίκα» έκανε πάλι το θαύμα της. Σίγουρα δεν είναι η καλύτερη ταινία της, γιατί είναι, γο πιο τραβηγμένη στον χρόνο απ' ό,τι χρειάζεται, αλλά πίνει πολύ ουσιαστικά ζητήματα για παιδιά με πολύ έξυπνο τρόπο. Η κλιματική αλλαγή και η μετανάστευση, ο ρατσισμός αλλά και αλληλεγγύη, η οικογένεια και οι παραδόσεις, προσωπικά όνειρα της νέας γενιάς που κάποιοι φορές δεν συμβαδίζουν με τα όνειρα της παλαιάς γενιάς, είναι μερικά από τα ζητήματα με τα οποία καταπνέεται η ταινία. Ειδικά οι μικρότερες ηλικίες δεν γίνεται να τα καταλάβουν όλα. Με μια μορφή κουβέντα μετά την ταινία, όμως, μπορεί να καταλάβουν λίγο περισσότερα. Αλλωστε, ο τός είναι και ένας από τους σκοπούς του σινεμά για να τους πεί ότι ακόμα και η φωτιά με το νερό μπορούν να συμπνευτούν με αγάπη, καταπόνηση και αποδοχή.

Αφιέρωμα: Παιδιά και Διακοπές

Στο πρώτο μέρος του αφιερώματός μας που δημοσιεύτηκε τον Ιούλη (8 - 9 Ιουλίου), η δασκάλα Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Φανή Κολίτσα και η ψυχολόγος - ψυχοθεραπεύτρια Ιλιάννα Ναζεντιάδου μοιράστηκαν μαζί μας σκέψεις για την αξία και σημασία της διακοπής της παιδαγωγικής διαδικασίας, για τον ρόλο των καλοκαιρινών οργανωμένων προγραμμάτων στην ανάπτυξη του παιδιού, για το αν και πώς μπορεί το διάστημα των διακοπών να αξιοποιηθεί για την αφομοίωση όσων έχει διδαχθεί μέσα στη σχολική χρονιά ή την προετοιμασία της επόμενης.

Σε αυτό το φύλλο, μας και οι περισσότερες οικογένειες έχουν αναρωηθεί ή ετοιμάζονται να πάνε έστω και λίγες μέρες διακοπές, η συζήτησή μας επικεντρώνεται σε ιδέες και συμβουλές για την οργάνωση των οικογενειακών διακοπών, αλλά και για το πώς να περάσουμε όμορφες και δημιουργικές στιγμές με τα παιδιά μας, καθώς και για την επιστροφή των παιδιών στις πόλεις τους και την αναμονή της νέας σχολικής χρονιάς...

(2ο μέρος)



■ **Ως γονείς στις διακοπές πώς μπορούμε να χειριστούμε τον άπλετο ελεύθερο χρόνο των παιδιών; Βοηθάει ή όχι να κρατηθούν αυστηρά τα όρια και οι κανόνες της υπόλοιπης χρονιάς (από το πλύσιμο των δοντιών, μέχρι τις ώρες του ύπνου ή τις ώρες μπροστά σε οθόνη κ.α.);**

Ι. Ναζεντιάδου: Αναπόφευκτα, οι διακοπές αλλάζουν το πρόγραμμα και τα αυστηρά οικογενειακά ωράρια. Τα παιδιά κοιμούνται πιο αργά αφού ξυπνάνε πιο αργά, αλλάζουν οι ώρες του φαγητού και η καθημερινότητα γίνεται περισσότερο χαλαρή.

Μπορούν όμως κάποια σχετικά όρια να μουν και στις διακοπές, τα οποία φέρνουν τα παιδιά σε επαφή με τις ανάγκες τους και ειδικά σε μικρότερες ηλικίες είναι σημαντικά γιατί τους προσφέρουν μια σχετική ασφάλεια.

Με αυτήν την έννοια δεν είναι καταπιεστικά και δοσμένα άκαμπτα από τα πάνω χωρίς να υπολογίζουν τις ανάγκες των παιδιών αλλά καθορίζονται άμεσα από αυτές. Για παράδειγμα, το να πλύνουν τα δόντια τους το βράδυ είναι μια ανάγκη ακόμα κι αν κοιμηθούν αργά ή το να προσπαθούν να τηρούμε το όριο της μιας ώρας οθόνης τη μέρα για τα παιδιά του Δημοτικού και των δύο ωρών για τα παιδιά της εφηβείας - μιας και είναι εύκολο μετά την εντατικοποίηση της σχολικής χρονιάς να κυλήσει ένα παιδί στην απραξία μπροστά σε μια οθόνη - παρακινεί την ικανοποίηση της ανάγκης των παιδιών για κίνηση, κοινωνικοποίηση, εξερεύνηση του περιβάλλοντος κ.λπ.

Διαφορετικά, στερούνται βασικά θετικά οφέλη των διακοπών, κουράζονται περισσότερο, αποδιοργανώνονται, απομονώνονται. Οι διακοπές είναι κοινωνική ανάγκη και δυνατότητα που έχει η οικογένεια να βρεθεί πιο χαλαρά και ξεγνοιασιά. Η εύρεση ποιοτικού χρόνου χτίζει τη σχέση της οικογένειας και διευκολύνει την εφαρμογή και κατανόηση των ορίων, ακόμα και αν αντικειμενικά λόγω διακοπών αλλά λόγω και της ανάγκης των παιδιών να αυτονομηθούν πολλές φορές αυτά σπάνε, μπαίνουν καινούρια όρια, καινούριες διαπραγματεύσεις κ.λπ.

Ακόμα κι αν μια οικογένεια όμως δεν τα καταφέρει με τα όρια στις διακοπές, αυτό μπορεί να αλλάξει στη συνέχεια, θέλει όμως παραπάνω προσπάθεια προκειμένου να επανέλθει το παιδί στην καθημερινή ρουτίνα.

■ **Πώς μπορούμε να προετοιμάσουμε και να οργανώσουμε τις διακοπές μαζί με τα παιδιά;**

Ι. Ναζεντιάδου: Μια συζήτηση από πριν με το παιδί για τον προορισμό, τις επιλογές, τα μέρη που θα επισκεφθεί η οικογένεια, το περιεχόμενο των διακοπών ή και τις ανάγκες και τους περιορισμούς της οικογένειας είναι βοηθητική. Έτσι το παιδί γνωρίζει, ξέρει τι να περιμένει, μπορεί να συμμετάσχει στη λήψη αποφάσεων, αποτελώντας συστατικό κομμάτι της οικογένειας, να έχει λόγο για το τι θα ήθελε πολύ να κάνει στις διακοπές, να επιλέξει τα είδη των παιχνιδιών που επιθυμεί, κάτι το οποίο ενισχύει την αυτονομία και την αυτοπεποίθησή του.

Φ. Κολίτσα: Πρώτα πρώτα προετοιμάζουμε το παιδί μας για το πού θα πάμε και τι θα κάνουμε. Η αλλαγή περιβάλλοντος μπορεί να προκαλέσει μια αναστάτωση στα παιδιά. Χρειάζεται να εξηγήσουμε τι θα κάνουμε και πόσο όμορφα θα περάσουμε εκεί που θα πάμε.

Πρακτικά λίγες μέρες νωρίτερα από το ταξίδι κάναμε τις λίστες με το τι χρειαζόμαστε και αρχί-

ζουμε σιγά σιγά να πακετάρουμε ανά κατηγορίες. Προσάχ, «όχι πολλά πράγματα». Εξηγούμε στα παιδιά ότι στις διακοπές δεν μπορούμε να πάρουμε όλα μας τα παιχνίδια. Από βιβλία διαλέγουμε μικρά και δεν ξεχνάμε χαρτόνια, ψαλίδι και χρώματα. Αυτά μπορούν να μουν στο μικρό σακίδιο του παιδιού.

Το κλειδί για να περάσουμε καλά στις διακοπές μας είναι η οργάνωση του ταξιδιού μας. Για να αποφύγουμε τις γκρίνιες των παιδιών στο ταξίδι επιλέγουμε τα αγαπημένα τους τραγούδια και ένα ωραίο παραμύθι ή μια ιστορία να την ακούσουν. Παιρνουμε μα-

ζί μας ελαφριά σνακς, κριταίνια, τσάκια και άφθονο νερό. Αποφεύγουμε τα γλυκά και τους χυμούς που φέρνουν ναυτία. Δεν ξεχνάμε πως όσο απασχολημένα είναι τα παιδιά τόσο λιγότερο θα ταλαιπωρηθούμε όλοι.

Στα μεγαλύτερα παιδιά εξηγούμε τη διαδρομή και παρέχουμε πληροφορίες για τους τόπους που συναντάμε στο ταξίδι μας, είναι το καλύτερο μάθημα γεωγραφίας.

Ι. Ναζεντιάδου: Έχει σημασία οι διακοπές να προσφέρουν τη δυνατότητα παιχνιδιού και αυτό να συμπεριλαμβάνεται στην οργάνωσή τους και οι γονείς να παρακινούν παράλληλα την κοινωνικοποίηση του παιδιού. Ειδικά τα παιδιά της προσχολικής ηλικίας, αλλά και όχι μόνο, έχουν ανάγκη την κίνηση. Έχουν ανάγκη να σκαφαλώνουν, να πηδούν, να τρέχουν και δεν υπάρχει κανένα καλύτερο μέρος για να το κάνουν αυτό από την ύπαιθρο. Το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους όπως στη θάλασσα δίνει στα παιδιά τη δυνατότητα να διεγείρουν τα αισθητήριά τους παίζοντας με το νερό, την άμμο, τη λάσπη, αλλά και εκτονώνοντας το στρες τους με τον πιο φυσικό τρόπο. Με το παιχνίδι στην ύπαιθρο τα παιδιά αλληλεπιδρούν και αναπτύσσουν κοινωνικές δεξιότητες, εξερευνούν τη φύση, χρησιμοποιούν τη φαντασία τους, παίρνουν ρόλους στα παιχνίδια τους και γίνονται πιο δημιουργικά. Η άμμος γίνεται καστροπολιτεία, τα κοχύλια κολιέ για θεματικό παιχνίδι, οι καλαμιές αυτοσχέδια σκηνή κ.λπ. Πολλές αλλαγές λοιπόν και όρεξη για παιχνίδι.

■ **Και πώς προετοιμάζομαστε για το τέλος των διακοπών και την επιστροφή στο σπίτι με ορίζοντα την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς;**

Φ. Κολίτσα: Όταν με το καλό τελειώσουν οι διακοπές και πρέπει να επιστρέψουμε στην πόλη και να προετοιμαστούμε για μια άλλη δύσκολη χρονιά, ίσως δυσκολότερη από την προηγούμενη, θα είμαστε με γεμάτες τις μπαταρίες μας κι εμείς και τα παιδιά.

Η κοινωνικοοικονομική πραγματικότητα διαμορφώνει τη ζωή μας και δυστυχώς στην επιστροφή μας έχουμε να αντιμετωπίσουμε ένα σωρό υποχρεώσεις.

Τώρα χρειάζεται να εξηγήσουμε στο παιδί ότι όλη η οικογένεια μπαίνει σε άλλο ρυθμό και να προσέξουμε ιδιαίτερα μη μεταφέρουμε το άγχος μας και τους φόβους μας για την έναρξη του σχολείου στα παιδιά.

Ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας να εκφράσουν τα συναισθηματά τους, το πώς νιώθουν μετά τις διακοπές και τι σκέφτονται τώρα που θα ανοίξει το σχολείο. Φροντίζουμε να έρθουν σε επαφή με τους φίλους και τους συμμαθητές τους πριν αρχίσει το σχολείο. Βεβαιώνουμε τα παιδιά ότι στο σχολείο τη φετινή χρονιά θα περάσουν όμορφες στιγμές και ότι θα περάσουν χρόνο με τους φίλους τους.

Φτιάχνουμε πάλι το πλάνο μας, υπενθυμίζουμε τους κανόνες της οικογένειας, ετοιμάζουμε το δωμάτιο των παιδιών προσθέτοντας πινελιές από τις διακοπές (ζωγραφίες, χειροτεχνήματα) και ετοιμαζόμαστε για τη σχολική χρονιά. Αποφασίζουμε με το παιδί τις δραστηριότητες που θα κάνει κατά τη διάρκεια του χειμώνα έχοντας στον νου μας ότι το παιδί χρειάζεται και χαλάρωση.

Τέλος, περιορίζουμε τον χρόνο «οθόνης». Λιγότερη τηλεόραση, λιγότερο τάμπλετ και κινητό.

Μιλάμε θετικά, με χαμόγελο και αισιοδοξία υποδεχόμεστε το φθινόπωρο!

