



# ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ & ΠΑΙΔΪ

ΔΑΟΥΚΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΚΑΤΣΟΥΔΑ ΔΕΣΠΟΙΝΑ



Εταιρία Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
Π. Σακελλαρόπουλος

# ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

Τι εννοούμε, όμως, όταν λέμε ελεύθερος χρόνος;

ένα παιδί της σχολικής ηλικίας συνήθως συμμετέχει σε δραστηριότητες όπως: ξένες γλώσσες, μουσική, χορός, πολεμικές τέχνες, στίβος, μπάσκετ, τένις, ΤΠΕ, ζωγραφική, θεατρικό παιχνίδι κλπ.

- **Ελεύθερος χρόνος** είναι αυτός που δεν σχεδιάζεται από κάποιον ενήλικα και είναι διαφορετικός από τις
  - παθητικές δραστηριότητες αναψυχής (βιντεοπαιχνίδια, τηλεόραση),
  - τις δομημένες εξωσχολικές δραστηριότητες και
  - τα σπορ.
- Είναι οποιαδήποτε αδόμητη δραστηριότητα που ενθαρρύνει τα παιδιά να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους, όπως είναι το παιχνίδι με τα lego, τις κούκλες ή το ποδόσφαιρο στην αυλή από μια ομάδα παιδιών χωρίς την επίβλεψη ή την καθοδήγηση ενός προπονητή ή ενήλικα.
- Ας προβληματιστούμε ως προς την ποσότητα & την ποιότητα του πραγματικού ελεύθερου χρόνου που διαθέτουν τα παιδιά μας

# ΟΡΙΣΜΟΪ

«Ένα σύνολο ενασχολήσεων, στις οποίες το άτομο επιδίδεται με τη **θέλησή** του, αποβλέποντας στην ανάπαυση, στην αναψυχή ή την ελεύθερη μόρφωση και πληροφόρησή του, στην ανάπτυξη της κοινωνικής του ικανότητας, μετά την εκπλήρωση των επαγγελματικών, οικογενειακών και των κοινωνικών του υποχρεώσεων» (Dumazedier, 1962: 28).

«Το δικαίωμα να ενεργεί κανείς κατά το δικό του τρόπο, μετά την απελευθέρωσή του από τις θεμελιώδεις υποχρεώσεις του (εξασφάλιση προς το ζην, οικιακές εργασίες, εκπαίδευση παιδιών, υποχρεώσεις πολιτικές κ.λπ.)» (Γ. Χατζάτογλου, 1981)

«Ο χρόνος που δεν διατίθεται σε υποχρεωτικές δραστηριότητες του ατόμου (βιοτικές, εργασία κ.λπ.), αλλά αφήνεται στην ελεύθερη διάθεσή του σύμφωνα με τις ιδιαίτερες επιθυμίες του» (Δ. Τσαούση, 1989: 281)

«Ο χρόνος που μένει μετά την εργασία και τις άλλες υποχρεώσεις» (Parker, στο Χαρίστου, 1989: 56)

# ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

- *Παιχνίδια*
- *Ψυχαγωγικές δραστηριότητες*
- *Αθλητικές*
- *Καλλιτεχνικές*
- *Κοινωνικές*
- *Επισκέψεις*
- *Πνευματικές*
- *Ερασιτεχνικές δραστηριότητες*

*Οι δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου των παιδιών συχνά είναι όμοιες σε περιεχόμενο με δομημένες/ εξωσχολικές δραστηριότητες, αλλά οι πρώτες είναι δραστηριότητες που δεν σχεδιάζονται και δεν καθορίζονται από τον ενήλικα, αλλά από τη βούληση του παιδιού*

# ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ & ΠΑΙΧΝΙΔΙ

Τι εννοούμε όταν λέμε παιχνίδι;

- είναι δύσκολο να ορίσουμε τι είναι παιχνίδι. Γενικά, θα λέγαμε ότι είναι μια **φυσική συμπεριφορά, αυθόρμητη, εσωτερικά υποκινουμένη**, που προκαλεί **ευχαρίστηση** και πολλές φορές απαιτεί **φαντασία**.
- Παρά την ευρέως αναγνωρισμένη σημασία του ελεύθερου χρόνου & του παιχνιδιού για τη σωματική, κοινωνική, γνωστική, δημιουργική και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, το παιχνίδι, και ειδικότερα το παιχνίδι σε εξωτερικούς χώρους, έχει περιοριστεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια.

# ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ

## Τα παιδιά σήμερα :

- έχουν τον μισό ελεύθερο χρόνο από αυτό που είχαν πριν 30 χρόνια.
- περνούν σχεδόν το σύνολο του χρόνου τους στο **σχολείο**, στη **μελέτη** και σε **οργανωμένες δραστηριότητες** με αποτέλεσμα να έχουν ελάχιστες ευκαιρίες για να είναι δημιουργικά ή να ανακαλύψουν τα ενδιαφέροντα τους (Perleman B., 2016).
- ελάχιστος χρόνος διαθέσιμος για ελεύθερες δραστηριότητες και μη δομημένο παιχνίδι

# ΓΙΑΤΙ ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΧΡΟΝΟΣ ...

*είναι απελευθερωτικός, αφιλοκερδής, ηδονιστικός, προσωπικός*



# Η ΥΠΕΡΒΟΛΙΚΗ ΔΕΣΜΕΥΣΗ ΤΟΥ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥ ΧΡΟΝΟΥ & Η ΑΠΟΥΣΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

## Έχει επιπτώσεις:

- στη σωματική & ψυχική υγεία (ανάπτυξη εγκεφάλου, παχυσαρκία, προβλήματα όρασης, άγχος, κατάθλιψη, προβλήματα ύπνου, πονοκέφαλοι, ΔΕΠΥ)
- στη συναισθηματική ανάπτυξη (χαμηλή αυτοεκτίμηση, έλλειψη ανεξαρτησίας, αυτονόμησης, αυτορρύθμισης, επίλυση προβλημάτων και λήψη αποφάσεων)
- στις κοινωνικές δεξιότητες και την κοινωνική συνοχή (ελλιπής κοινωνική ενσωμάτωση/ κοινωνικοποίηση, κοινωνικός ιστός/ δίκτυο, απομόνωση, απόσυρση)
- στις κινητικές δεξιότητες (καθιστική ζωή, απουσία επαφής με το εξωτερικό περιβάλλον, απουσία ευκαιριών για καλλιέργεια κινητικών δεξιοτήτων- τρέξιμο, ισορροπία, λεπτές κινήσεις, εκτόνωση ενέργειας)
- στη δημιουργικότητα (βομβαρδισμός ερεθισμάτων/πληροφοριών, έμφαση στη συγκλίνουσα σκέψη, κόπωση, απουσία ενδιαφέροντος)



# ΓΙΑΤΙ ΣΥΜΒΑΪΝΟΥΝ ΌΛΑ ΑΥΤΑ...

- οι γονείς αγχώνονται πολύ για τη **σχολική επίδοση** των παιδιών από **πολύ μικρή ηλικία**
- οι γονείς πιέζονται να παραγάγουν «**υπερ-παραγωγικά παιδιά**» για την κοινωνία ( ρόλος ΜΜΕ)
- πιστεύεται ότι τα παιδιά χρειάζονται συνεχώς κάποιον **επαγγελματία**, ώστε να τα διδάσκει γνώσεις και δεξιότητες, με αποτέλεσμα να προκαλείται αίσθημα αποδυνάμωσης των γονιών για τον δικό τους ρόλο στην αλληλεπίδραση με το παιδί τους
- οι ενήλικες κάποιες φορές αποφεύγουν να εκθέτουν τα παιδιά σε εξωτερικές και μη προγραμματισμένες δραστηριότητες, λόγω φόβων πως θα εκτεθούν σε ανεξέλεγκτους κινδύνους και θα κρυσώσουν, θα λερωθούν, θα χτυπήσουν ή θα εκτεθούν σε μικρόβια
- η έμφαση στην κατάκτηση ακαδημαϊκών στόχων και ο υπερβολικός όγκος εργασιών & υποχρεώσεων που υπαγορεύεται από το **αναλυτικό πρόγραμμα** (εκπαιδευτική πολιτική)
- μήπως η υπερ- απασχόληση του παιδιού εξυπηρετεί ανάγκες των ενηλίκων (έλλειψη χρόνου, αντοχής, ανασφάλεια, προσδοκίες & προσωπικές επιθυμίες);

# ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΜΒΑΣΗ ΓΙΑ ΤΑ ΔΙΚΑΙΩΜΑΤΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

Το άρθρο 31 ορίζει ότι:

Τα Συμβαλλόμενα Κράτη αναγνωρίζουν στο παιδί το δικαίωμα στην ανάπαυση και στις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, στην ενασχόληση με ψυχαγωγικά παιχνίδια και δραστηριότητες που είναι κατάλληλες για την ηλικία του και στην ελεύθερη συμμετοχή στην πολιτιστική και καλλιτεχνική ζωή.





ΚΑΛΕΣ  
ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΓΙΑ  
ΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ &  
ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

# ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ...

- Στις πόλεις παρατηρείται το φαινόμενο της απομόνωσης, της έλλειψης εμπιστοσύνης των ενηλίκων απέναντι στους γείτονες τους, και της ελλιπούς στήριξης στο γονεϊκό ρόλο.
- Τα παιδιά, λοιπόν, δεν κινούνται πλέον αυτόνομα και δεν παίζουν σχεδόν ποτέ στον δρόμο της γειτονιάς τους.
- Τα στοιχεία δείχνουν πως, ακόμα κι αν βελτιωθούν οι χώροι για ελεύθερο παιχνίδι, δεν θα είναι και πάλι αρκετό για να δημιουργηθεί η αίσθηση ασφάλειας (Willets, 2008). Πρέπει να δημιουργηθεί ή να αποκατασταθεί η εμπιστοσύνη ανάμεσα τους ανθρώπους που διαμένουν στην ίδια γειτονιά.
- Ο ρόλος του σχολείου είναι ιδιαίτερα σημαντικός στη διαμόρφωση σχέσεων στη γειτονιά ως σημείο συνάντησης των γονέων. Το σχολείο μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη εμπιστοσύνης και συμμετοχής των παιδιών και των ενηλίκων στη ζωή της κοινότητας (δημιουργία οργανωμένων ευκαιριών γνωριμίας, ημερών παιχνιδιού).
- Κουλτούρα παιχνιδιού και διαμόρφωση εξωτερικών χώρων



## ΤΙ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ....

- Οργανώστε τακτικές επισκέψεις σε εξωτερικούς χώρους για να παίξουν τα παιδιά.
- Γνωρίστε εξωτερικούς και ασφαλείς χώρους στη γειτονιά σας.
- Βγάζετε τακτικά τα παιδιά έξω για παιχνίδι, **όλες τις εποχές του χρόνου**.
- Προσπαθήστε τα παιδιά να έχουν τουλάχιστον 30 λεπτά εξωτερικού παιχνιδιού κάθε μέρα.
- Περιορίστε τη χρήση της τηλεόρασης και των ηλεκτρονικών συσκευών.
- Όταν οι συνθήκες δεν το επιτρέπουν επιδιώξτε το παιχνίδι στον εσωτερικό χώρο του σπιτιού.
- Δημιουργήστε ένα χώρο στο μπαλόνι ή στην αυλή, που να είναι για τα παιδιά. Αυτό μπορεί να είναι κάτι μικρό, όπως μια γλάστρα, ένα παρτέρι, μια λεκάνη με νερό, όπου θα μπορούν να παίξουν και να εξερευνήσουν τα παιδιά.
- Το καλοκαίρι χρησιμοποιήστε το στοιχείο του νερού, με διάφορους τρόπους. Για παράδειγμα, μπορείτε να γεμίσετε έναν κουβά με νερό για να παίξετε, χρησιμοποιώντας πλαστικά ποτήρια, χωνιά, νεροφατσούλες, ψαράκια

# ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΛΟΓΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ

- ❖ **Η ηλικία:** Ανάλογα με την ηλικία διαφοροποιούνται τόσο η ποσότητα του ελεύθερου χρόνου όσο και οι δραστηριότητες που επιλέγονται. Π.χ. Ένα παιδί 8 ετών μπορεί να παίξει ένα δημιουργικό παιχνίδι, αλλά δεν μπορεί να παίξει σκάκι, να κάνει ορειβασία, καταδύσεις, κ.ο.κ.
- ❖ **Η ιδιοσυγκρασία:** Ο προσωπικός χαρακτήρας του παιδιού ή του εφήβου. Π.χ. Μερικά παιδιά είναι πολύ ζωηρά και έχουν ανάγκη από εκτόνωση. Άλλα είναι λιγότερο ζωηρά και μπορούν να μένουν στην ίδια θέση για πολλή ώρα, χωρίς δυσκολία.
- ❖ **Τα ενδιαφέροντα-κλίσεις-ταλέντα:** Δεν έχουν όλοι τα ίδια ενδιαφέροντα ή κλίσεις. Υπάρχουν παιχνίδια τα οποία κυριαρχούν σε κάποιες ηλικίες, αλλά πάντα υπάρχουν και τα διαφορετικά ενδιαφέροντα & οι προσωπικές προτιμήσεις (π.χ. κλίση στις τέχνες, στον αθλητισμό, κα).
- ❖ **Οι βιολογικές και άλλες ανάγκες:** Παιδιά με κινητικές δυσκολίες, γλωσσικά ελλείμματα ή άλλες δυσκολίες, πιθανόν να βοηθηθούν περισσότερο με παιχνίδια και δραστηριότητες που εξυπηρετούν τις ιδιαιτερότητές τους, αλλά και που καλύπτουν τις πρακτικές & συναισθηματικές τους ανάγκες.
- ❖ **Οι οικονομικές δυνατότητες της οικογένειας:** ορισμένες μορφές ψυχαγωγίας είναι πολυέξοδες κι έτσι δεν είναι προσιτές σε όλα τα παιδιά.

# ΎΑΡΑΓΕ ΎΕΧΩ ΚΆΝΕΙ ΣΩΣΤΈΣ ΕΠΙΛΟΓΈΣ;

- Δείχνει το παιδί προθυμία ή αντιδρά ακόμη και στις αγαπημένες του δραστηριότητες;
- Μήπως το παιδί παραπονιέται συχνά ότι δεν έχει ελεύθερο χρόνο;
- Μήπως ο χρόνος που δαπανά το παιδί σε δραστηριότητες εκτός σχολείου είναι περισσότερος από το χρόνο που είναι στο σπίτι;
- Μήπως το παιδί περνά πολύ χρόνο μόνο του, χωρίς φίλους;
- Μπορεί να παίξει αρμονικά με τα άλλα παιδιά ή τσακώνεται συχνά μαζί τους;
- Είναι ικανό το παιδί να κάνει σωστή κατανομή του χρόνου του και να τον αξιοποιήσει κατάλληλα;
- Μπορεί να επιλέξει μόνο του δραστηριότητες ή περιμένει πάντα την καθοδήγηση κάποιου άλλου;
- Περνάω ποιοτικό χρόνο με το παιδί;
- Φροντίζω να είμαι ενεργητικός ακροατής των αναγκών του παιδιού μου;

# ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΕΠΙΘΕΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Η επιθετικότητα και οι συγκρούσεις που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού, αν και φέρνουν σε αμηχανία τους ενήλικες **δεν είναι πάντα δείγμα δυσλειτουργικής συμπεριφοράς**.
- Αντιθέτως, η επιθετικότητα και οι συγκρούσεις είναι απαραίτητες για την ομαλή ψυχο-συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού.
- Παρ' ότι πράγματι το έντονο «άγριο» σωματικό παιχνίδι μπορεί να έχει τη χροιά σύγκρουσης ή του πειράγματος, και να ενέχει το ρίσκο να καταλήξει σε καβγά, παραμένει ιδιαίτερα σημαντικό και απαραίτητο για την ομαλή ανάπτυξη των παιδιών.
- Μέσα από το «άγριο» παιχνίδι:
  - εκτονώνουν τη σωματική τους ενέργεια,
  - αποκτούν πιο ρεαλιστική εικόνα του σώματός τους,
  - βελτιώνουν την ισορροπία τους, τον οπτικοκινητικό συντονισμό και την αδρή κινητικότητα,
  - ασκούνται στη διαχείριση των σχέσεων με τους συνομήλικους και μαθαίνουν να διεκδικούν τα θέλω τους.
- Οπότε, με το να απαγορεύει συστηματικά κανείς αυτό το είδος του παιχνιδιού, μπορεί να παρεμποδίσει το βίωμα εμπειριών ουσιαστικά διαμορφωτικών για την προσωπικότητα και την κοινωνικοποίηση των παιδιών.





## «ΜΑΜΑΪ, ΒΑΡΙΊΕΜΑΙ»

- Κι όμως είναι ευεργετικό κάποιες φορές να αφήνουμε τα παιδιά να βαριούνται και να μην τα κρατάμε συνεχώς απασχολημένα
- Αντιστάσου στις άμεσες και έτοιμες λύσεις, πχ τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών
- Η στιγμή της βαρεμάρας συμβάλλει στην ανάπτυξη της δημιουργικότητάς τους και των δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων αλλά και στην ενίσχυση της ανθεκτικότητάς τους
- Ακόμη και όταν δεν βρίσκουν τίποτα ενδιαφέρον να ασχοληθούν τότε ίσως η προσοχή τους θα πρέπει να στραφεί στον ίδιο τους τον εαυτό- αυτεπίγνωση

# ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΙΚΑ

Η σημασία του ελεύθερου χρόνου και του ελεύθερου παιχνιδιού είναι αδιαμφισβήτητη

Οι γονείς κατέχουν κεντρική θέση στη χρηστή διαχείρισή τους. Χρειάζεται :

Να «ακούν»

Να καθοδηγούν διακριτικά

Να διατηρούν ισορροπίες & το μέτρο

ΝΑ ΔΙΝΟΥΝ ΧΩΡΟ & ΧΡΟΝΟ



Ας προβληματιστεί ο καθένας από εμάς για το περιεχόμενο των αποσκευών του παιδιού του..

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ



Εταιρία  
Κοινωνικής Ψυχιατρικής  
& Ψυχικής Υγείας

Επιστημονικός Υπεύθυνος , Καθηγητής Π. Σακελλαρόπουλος

## Types of Play for Children

unoccupied

solitary

onlooker

parallel

associative

cooperat



## ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

- Αμέτοχο παιχνίδι
- Μοναχικό παιχνίδι
- Παιχνίδι παρατήρησης
- Παράλληλο παιχνίδι
- Συντροφικό παιχνίδι
- Συνεργατικό παιχνίδι

# ΕΙΔΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ



## ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- 0-2,5
- εξερευνούν αντικείμενα και το περιβάλλον-αγγίζουν, πιπιλίζουν, πιέζουν, πετούν, χτυπούν



## ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- Περίπου 3
- απλές, επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες (κούκλες, αυτοκινητάκια, πηδηματάκια)



## ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- 4 και άνω
- χρήση αντικειμένων για να δημιουργήσει
- έχει στόχο



## ΣΥΜΒΟΛΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ

- 3 και άνω
- παιχνίδι προσποίησης, μη ρεαλιστικό, επινοητικό



## ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΕ ΚΑΝΟΝΕΣ

- 5 και άνω
- παιχνίδι σε ομάδες