

# ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΑΚΗ ΚΑΙ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ

ΤΗΣ Δρ. Αλεξάνδρας Νικολάου - Παθολογικού Παιδίατρος,

Αναπτυξιολόγος Ιατρός Κοινωνικής Ιατρικής

Υπεύθυνη Ιατρείου Αναπτυξιακής Κοινωνικής Παιδίατρικής Κλινικής  
του Γ.Ν. Παιδών Πεντέλης

Δεν υπάρχει ίσως τίποτε τόσο σημαντικό για την περαιτέρω ανάπτυξη του παιδιού όσο η ικανότητά του να παίζει, γεγονός που υψώνει σε κάθε φυσιολογικό υγιές παιδί.

Εμείς οι ενήλικες αντιλαμβάνομαστε μέσα από την έννοια του παιχνιδιού και σαν χόμπυ ή απασχόληση. Η αλήθεια όμως είναι ότι το παιχνίδι ιδιαίτερα για το βρέφος, το νηπιο και το παιδί προσχολικής ηλικίας έχει την έννοια της εργασίας. Μια εργασία που πρέπει να εκτελείται με αγάπη και ζέση. Ήδη από τη βρεφική ηλικία πρέπει αυτό να μάθει να παίζει και μάλιστα σωστά. Είναι λάθος να πιστεύουμε ότι η μάθηση γίνεται πάντα αυτόματα και από μόνη της. Ένα άτομο πρέπει να βρίζεται συχνά κοντά του, να του δείχνει και μετά να του δίνει την δυνατότητα να προσπαθήσει.

Τούτο πρέπει να μας είναι γνωστό: ότι το παιχνίδι είναι σημαντικό για την ίδια του τη ζωή. Μέσα απ' αυτό ξεδιπλώνονται όλες οι ικανότητες ενός παιδιού. Ερεθίζεται η φαντασία του, εξασκείται η σωματική του δύναμη, η ικανότητά του να σκέφτεται, να συνδυάζει, ν' αποφασίζει μόνο του, να γνωρίζει τους κανόνες στο ομαδικό παιχνίδι, να λέει την αλήθεια, να μαθαίνει να μοιράζεται, να συγχωρεί, να συναναστρέφεται, να γίνεται αλτρουϊστής, να ανακαλύπτει τον κόσμο και φυσικά να κερδίζει μ' αυτόν τον τρόπο την αυτοπεποίθησή του. Να κοινωνικοποιείται όπως θα λέγαμε μ' άλλα λόγια.

Το παιδικό παιχνίδι είναι ένα είδος μάθησης όπως αργότερα αυτή που προσφέρει το σχολείο. Από διάφορες στατιστικές έχει πλέον γίνει γνωστό ότι τα παιδιά που για κάποιον λόγο

δεν παίζουν, αργότερα αποτυγχάνουν και στις σχολικές τους επιδόσεις. Ακόμη όλοι οι ειδικοί επιστήμονες παραδέχονται ότι ημοντέρνα ψυχο-θεραπεία έχει τοποθετήσει σε πρώτη θέση την εργασιοθεραπεία και ότι τα παιδιά με διάφορα προβλήματα ανάπτυξης όταν μάθουν σωστά να παίζουν γίνονται και στις υπόλοιπες, ιδιαίτερα τις σχολικές τους επιδόσεις, πολύ καλύτερα.

Ένα σημαντικό στοιχείο του παιχνιδιού είναι η κίνηση. Η κίνηση είναι αυτή που προσφέρει όλα τα αποφασιστικά ερεθίσματα για να κινητοποιηθούν οι διαδικασίες της σωματικής αύξησης. Παιδιά που για κάποιο παθολογικό αίτιο δεν μπορούν να κινηθούν, π.χ. λόγω μιας μυοπάθειας ή κάποιας ασθένειας των οστών, αυτά παραμένουν και στην αναπτυξή τους τη σωματική πίσω. Η επιθυμία του παιδιού για κίνηση, είναι τόσο μεγαλύτερη, όσο γρηγορότερα αυτό αυξάνεται. Το μικρό παιδί για παράδειγμα έχει μεγαλύτερη ανάγκη κίνησης απ' ότι ένα μεγάλο.

Εργασίες ερευνητών και ειδικών επιστημόνων απέδειξαν ότι ήδη το νεογέννητο έχει μια πολύ μεγάλη κινητική δραστηριότητα. Έτσι έχει για παράδειγμα αποδειχθεί, ότι σε φυσιολογικά νεογέννητα ήδη την πρώτη μέρα ζωής καταμετρήθηκαν 170 μυϊκές κινήσεις και τηνδέκατη περισσότερες από 550 κινήσεις στο λεπτό. Αλλά και στα νήπια π.χ. μέχρι ηλικίας 3 χρονών έχει βρεθεί, ότι έχουν στην ώρα το λιγότερο 24 κινητικά λεπτά, εν αντιθέσει με μεγαλύτερα παιδιά της σχολικής ηλικίας και τους ενήλικες που έχουν το ανώτερο 6-7 κινητικά λεπτά την ώρα. Αυτή η φυσιολογική κινητική

δραστηριότητα εκλαμβάνεται από τους ενήλικες πολλές φορές σαν διαταραχή. Το ίδιο συμβαίνει και κατά τη διάρκεια του ύπνου, όπου τα βράδια και τα νήπια ήδη κάθε 25 λεπτά νοιώθουν την ανάγκη αλλαγής της θέσεως του σώματος τους.

Η κινητικότητα στα παιδιά δικαιολογείται λόγω της αναγκαιότητας - στα πλαίσια της ανάπτυξης - της αύξησης της αιματοποίησης των ιστών του σώματος. Με δυο λόγια λοιπόν: Τα παιδιά πρέπει ήσυχα να παίζουν, όσο κι αν αυτό πειράζει τα νεύρα των μεγάλων. Τίθεται βέβαια εύλογα ένα από τα πολλά ερωτήματα. Πόση ώρα χρειάζεται ένα μικρό παιδί για παιχνίδι; Η ώρα παιχνιδιού είναι σημαντικότερη από το ίδιο το παιχνίδι. Στο παιχνίδι το παιδί θέλει να γνωρίσει το περιβάλλον του. Ότι αυτό στο σπίτι του ή στον παιδικό σταθμό μαθαίνει, τ' αναβιώνει μέσα σ' αυτό και γι' αυτό χρειάζεται χρόνο. Είναι γνωστό ότι ένα παιδί 4-5 χρονών παίζει με ευχαρίστηση το λιγότερο 6-7 ώρες, γεγονός που στη σχολική ηλικία σιγά-σιγά μειώνεται. Ένα άλλο ερώτημα είναι: Τι είδους παιχνίδια πρέπει να του προσφερθούν;

Ένα παιχνίδι πρέπει να εκπληρώνει τις ανάγκες ενός παιδιού, ανάλογα με την ηλικία του. Για παράδειγμα: Ένα μωρό χρειάζεται ένα παιχνίδι ελαφρύ, απαλό στην αφή από ύφασμα ή πλαστικό που να μπορεί να το πιάσει με τα μικρά του χεράκια, το οποίο πάλι δεν πρέπει να είναι τόσο λεπτό και μακρύ ώστε φέροντάς το στο στόμα να πνιγεί. Γι' αυτό και τα πλέον κατάλληλα είναι μικρά ζωάκια, μαλακά δακτυλίδια, κουνουνίστρες, κουνκλίτσες με ποικίλα χρώματα για να ερεθίζουν και την όραση αλλά και τα άλλα αισθητήρια όργανα (ακοή, αφή, κλπ). Ένα νήπιο μέχρι ηλικίας 2 ετών χρειάζεται παιχνίδια που να μπορούν να στηθούν χωρίς αιχμηρά άκρα,

ξύλινους κώνους ή αυτοζινητάκια, πλαστικά ή άλλα αντικείμενα που όταν πέφτουν να μην διαλύονται. Για παιδιά ηλικίας 3 ετών ιδανικά είναι τα πρώτα εικονογραφημένα με όμορφες φωτογραφίες βιβλία, κουνκλίτσες που τις ντύνουν και γδύνουν, κατασκευές με σπιτάκια, οιζογένειες ζώων, lego-συνθέσεις και φυσικά το αγαπημένο τους ζωντανό *αλόγατο*.

Από το 4ο έτος της ζωής του το παιδί αξιοποιεί την κινητικότητά του παίζοντας με μια χορματιστή μπάλα ή ένα ποδηλάτι με βοηθητικές ρόδες που είναι *άλλωστε* σε αυτή την ηλικία μαζί με τις κουνκλίτσες ή το αγαπημένο του ζώο τα καλύτερα παιχνίδια. Είναι *άληθεια* πως απ' αυτή την ηλικία ήδη έχει αρχίσει να κοινωνικοποιείται. Έτσι ομαδικά παιχνίδια όπως το κουνκλόθεατρο, το ταχυδρομείο, το μανάβικο, παντοπωλείο, κλπ. είναι πολύ ενδιαφέροντα γιατί μέσα σε αυτά ζει, όπως μέχρι τότε έχει συλλάβει την καθημερινή και ενδιαφέρουσα γι' αυτό ζωή των ενηλίκων.

Ένα άλλο ερώτημα που συχνά τίθεται είναι: Είναι πάντα οι επιλογές παιχνιδιών από τους ενήλικες οι ιδανι-

κές; Το προσφερόμενο από τους μεγάλους παιχνίδι τις περισσότερες φορές δεν είναι αυτό που θα επιθυμούσε και φαντάζεται ένα παιδί. Λόγου χάριν πλήρως αυτόματα άριστα στην κατασκευή παιχνίδια θα είναι λιγότερο αρεστά, απ' ό,τι απλά πράγματα της καθ' ημέρα πράξης από τη ζωή των ενηλίκων. Γι' αυτό και το παιχνίδι που χαρίζει κανείς δεν πρέπει να είναι αυτό που μας αρέσει εκείνη τη στιγμή, αλλά εκείνο που θα δώσει χαρά στο παιδί και προπάντων θα του είναι χρήσιμο και τέτοια είναι αυτά με τα οποία μπορεί να χτίζει, να συνθέτει από απλά υλικά πλαστικό, ξύλο, πλαστελίνη, κλπ. να εξετάζει ως και τα συλλογικά παιχνίδια με τα οποία θα αναγνωρί-

## **Το παιδικό παιχνίδι είναι ένα είδος μάθησης όπως αργότερα αυτή που προσφέρει το σχολείο**

ζει τις δυνατότητές του, θα μαθαίνει να χάνει, να συνεργάζεται.

Ομάδα ειδικών επιστημόνων στη Γερμανία έχει δημιουργήσει ένα αναγνωρισμένο από το κράτος ερευνητικό κέντρο που ασχολείται με την επιλογή του σωστού παιχνιδιού. Εκτός λοιπόν των συμβουλών που δίνουν, μετά από έρευνες έχουν καταλήξει στα ακόλουθα συμπεράσματα:

**1.** Το παιχνίδι πρέπει να ερεθίζει τη φαντασία και όχι να την περιορίζει π.χ. μία κούκλα που στερέοτυπα μιλά.

**2.** Όσο περισσότερες είναι οι δυνατότητες αλλαγής ενός παιχνιδιού (δηλαδή με αυτό να επιτυγχάνονται πολλοί συνδυασμοί), τόσο περισσότερο κρατά το ενδιαφέρον του.

**3.** Το παιχνίδι ακολουθεί τις εντυπώσεις από το περιβάλλον του και τα βιώματά του, π.χ. εάν κάποιος δεν έχει οδηγήσει σιδηρόδρομο θα του λείπει πολύ λίγα μια κατασκευή με σιδηρόδρομους και σταθμούς. Τα αυτοκίνητα δε, είναι κάτι που όλα τα παιδιά εμπιστεύονται γι' αυτό και σαν παιχνίδια αγαπούν.

**4.** Όσον αφορά το μέγεθος των παιχνιδιών, τα μικρά παιδιά χτίζουν καλλίτερα με μεγάλα σχήματα, αλλά ένα ζωάκι που το κουβαλούν μαζί τους το θέλουν καλλίτερα μικρό. Ετσι, π.χ. οι τεράστιες αρκούδες δεν τους είναι ιδιαίτερα αρεστές.

**5.** Πολλά εξαρτήματα σε ένα παιχνίδι είναι αρκετά ενδιαφέροντα π.χ. μια κούκλα με πολλά φορέματα, στολίδια, καθρέπτες, κ.λ.π. είναι καλλίτερη από πολλές κούκλες χωρίς εξαρτήματα. Το ίδιο και πολλοί κύβοι για το χτίσιμο διαφόρων κατασκευών γιατί αυξάνουν τις δυνατότητες συνδυασμών.

**6.** Το υλικό των παιχνιδιών πρέπει να είναι

ανθεκτικό, γιατί η γοήγροη καταστροφή του και η κακή ποιότητά του αλογογηθούν τα παιδιά που χάνουν και την εμπιστοσύνη τους προς τους μεγάλους.

**7.** Το σχήμα και το χρώμα πρέπει να είναι αρεστά, όχι στο γούστο μας, αλλά στις δυνατότητες του παιχνιδιού, π.χ. υπερβολικά πολύχρωμο υλικό κατασκευής εμποδίζει το χτίσιμο, κ.λ.π.

**8.** Η κατασκευή και η μηχανική πρέπει αργικά να είναι απλή και κατανοητή.

**9.** Η ασφάλεια εννοείται για κάθε παιχνίδι και κάθε παιδί διαφορετικά. Σοβαροί κίνδυνοι πρέπει να αποφεύγονται, αλλά και υπερβολές που εμποδίζουν τις δυνατότητες του παιχνιδιού είναι επίσης απαράδεκτες. Άλλωστε και η καθημερινή ζωή του παιδιού δεν είναι χωρίς κινδύνους.

**10.** Η τιμή πρέπει να υπολογίζεται σε σχέση με τις δυνατότητες και τη διάρκεια του παιχνιδιού. Αλλιώς μπορούν τα φαινομενικώς φθηνά παιχνίδια να γίνουν στην πραγματικότητα πολύ ακριβά. Ένα σημαντικό αλλά ακριβό

παιχνίδι μπορεί άλλωστε να αποκτηθεί με τη συνδρομή περισσότερων συγγενών.

#### **Ωφέλιμες συμβουλές**

\* Χαρείστε το κατάλληλο παιχνίδι στη κατάλληλη στιγμή και όχι πολλά μαζί σε μια μέρα π.χ. σε γιορτή όπως αυτή των γενεθλίων. Και αν ακόμη αυτό συμβεί παρουσιάστε στο παιδί σας λίγα λίγα με τον καιρό.

\* Οι γονείς πρέπει ν' αφιερώνουν έστω και λίγα λεπτά καθημερινά στα παιδιά παίζοντας μαζί τους.

\* Το παιχνίδι στον ελεύθερο χώρο π.χ. κήπος, πάρκο - όπου αυτό είναι δυνατόν - δεν πρέπει να παρεμποδίζεται ή περιορίζεται.

## **Ένα παιχνίδι πρέπει να εκπληρώνει τις ανάγκες του παιδιού, ανάλογα με την ηλικία του.**