

ΠΑΙΖΟΝΤΑΣ ΜΑΖΙ ΩΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Η οικογενειακή ζωή είναι συχνά γεμάτη υποχρεώσεις και καθημερινές συνήθειες. Όταν όμως γονείς και παιδιά παίζουν μαζί, συμβαίνει κάτι ξεχωριστό: το παιχνίδι γίνεται ένας κοινός χώρος γέλιου, επικοινωνίας και ουσιαστικής σύνδεσης.

Σε αυτήν την ενότητα θα βρείτε γρήγορες και εύκολες ιδέες παιχνιδιού που μπορούν να ενταχθούν στην πραγματική καθημερινότητα της οικογένειας. Γιατί το οικογενειακό παιχνίδι δεν είναι μόνο διασκέδαση· είναι ένας απλός τρόπος να καλλιεργήσετε μακροχρόνια συναισθηματική ανθεκτικότητα.



ΒΑΖΟ ΕΥΤΝΩΜΟΣΥΝΗΣ ΓΙΑ ΟΛΗ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ

Κάθε ημέρα, ενθαρρύνετε όλα τα μέλη της οικογένειας να γράψουν ή να ζωγραφίσουν κάτι για το οποίο αισθάνονται ευγνωμοσύνη και να το τοποθετήσουν σε ένα βάζο. Στο τέλος της εβδομάδας διαβάστε τα όλοι μαζί.

Γιατί είναι σημαντικό

Δημιουργεί θετικούς δεσμούς και κοινές στιγμές με νόημα.

Συμβουλή για γονείς

Αφήστε το παιδί σας να διακοσμήσει το βάζο.

🕒 2-5 Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι



ΜΟΥΣΙΚΗ ΜΠΑΝΤΑ ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

Χρησιμοποιήστε κατσαρόλες, κουτάλια και ποτήρια για να δημιουργήσετε τη δική σας οικογενειακή μπάντα.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενθαρρύνει τη συνεργασία, αναπτύσσει την αίσθηση του ρυθμού και προσφέρει στιγμές χαράς.

Συμβουλή για γονείς

Αφήστε το παιδί σας να καθορίσει τον ρυθμό.

🕒 5-10 Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι



ΣΚΙΕΣ ΣΤΟΝ ΤΟΙΧΟ

Σε ένα δωμάτιο με χαμηλό φωτισμό, χρησιμοποιήστε έναν φακό ή το φως του κινητού σας για να δημιουργήσετε σκιές στον τοίχο με τα χέρια ή μικρά παιχνίδια (για παράδειγμα, δημιουργήστε τη σκιά ενός πουλιού και κουνήστε τα χέρια σας σαν φτερά κάνοντας ήχους κελαηδίσματος ή δημιουργήστε ένα φίδι με τα χέρια σας και μιμηθείτε το σφύριγμά του).

Γιατί είναι σημαντικό

Καλλιεργεί τη φαντασία και δημιουργεί ένα ήρεμο και οικείο περιβάλλον που ενθαρρύνει την επικοινωνία και τη σύνδεση.

Συμβουλή για γονείς

Ρωτήστε το παιδί σας: «Τι σου θυμίζει αυτό το σχήμα;» και δημιουργήστε μαζί μια ιστορία γύρω από αυτό.

🕒 5-10 Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ HIGH-FIVE

Δημιουργήστε μαζί ένα μοναδικό, «μυστικό» οικογενειακό high-five ή μια ιδιαίτερη χειραψία που να περιλαμβάνει 3-4 διαφορετικές κινήσεις.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενισχύει το αίσθημα του ανήκειν και συμβάλλει στη δημιουργία μιας μοναδικής οικογενειακής ταυτότητας.

Συμβουλή για γονείς

Χρησιμοποιήστε το κάθε φορά που συναντιέστε ξανά μετά το σχολείο ή τη δουλειά, ως έναν γρήγορο τρόπο να επανασυνδεθείτε.

🕒 5-10 Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι



ΠΡΟΚΛΗΣΗ «ΑΝΘΡΩΠΙΝΟΣ ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ»

Σχεδιάστε σε μικρά χαρτάκια απλές φιγούρες με διαφορετικές στάσεις σώματος, (όπως το ένα πόδι σηκωμένο, τα χέρια σταυρωμένα ή τα χέρια πάνω στο κεφάλι κ.λ.π.). Ο γονέας διαλέγει ένα χαρτάκι και το παιδί προσπαθεί να μιμηθεί όσο πιο γρήγορα γίνεται τη στάση που βλέπει. Στη συνέχεια, αλλάζετε ρόλους.

Γιατί είναι σημαντικό

Βοηθά τα παιδιά να αναπτύξουν την επίγνωση του σώματός τους, την ισορροπία και τον συντονισμό των κινήσεων. Παράλληλα, ενισχύει την παρατηρητικότητα και την ικανότητα συγκέντρωσης.

Συμβουλή για σύνδεση

Αφήστε το παιδί σας να αναλάβει τον ρόλο του «χορογράφου» και να δημιουργήσει τις δικές του πρωτότυπες στάσεις για να προσπαθήσετε να τις αντιγράψετε.

🕒 5-10 Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι



ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟ ΠΑΡΤΙ ΧΟΡΟΥ

Διαλέξτε ένα τραγούδι και χορέψτε μαζί. Οι αστείες κινήσεις να ενθαρρύνονται.

Γιατί βοηθάει

Δημιουργεί στιγμές κοινής χαράς και εκτόνωσης της έντασης.

Συμβουλή για γονείς

Αφήστε το παιδί σας να επιλέξει τα τραγούδια και να καθοδηγήσει το παιχνίδι.

🕒 5-10 Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι



ΖΩΓΡΑΦΙΣΤΕ ΤΟ ΜΑΖΙ

Καθίστε μαζί με ένα μεγάλο φύλλο χαρτί και μερικές ξυλομπογιές ή μαρκαδόρους. Εναλλάξ προσθέστε από μία λεπτομέρεια στο ίδιο σχέδιο (μία λεπτομέρεια τη φορά). Δεν υπάρχει προκαθορισμένο πλάνο: η εικόνα δημιουργείται και εξελίσσεται καθώς παίζετε μαζί. Μπορείτε να το κάνετε ακόμη πιο διασκεδαστικό ζωγραφίζοντας χωρίς να μιλάτε και προσπαθώντας να μαντέψετε τι γίνεται η εικόνα ή μιλώντας καθώς ζωγραφίζετε και δημιουργώντας μαζί μια ιστορία.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενθαρρύνει τη συνεργασία, την ενεργητική ακρόαση, την αυτοέκφραση και την κοινή δημιουργικότητα.

Συμβουλή σύνδεσης

Αντισταθείτε στην παρόρμηση να διορθώσετε το σχέδιο. Ακολουθήστε τις ιδέες του παιδιού σας και απολαύστε τη διαδικασία.

🕒 5-10 Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι



ΤΟ ΣΟΥΥ ΤΑΛΕΝΤΩΝ ΤΩΝ ΠΑΙΧΝΙΔΙΩΝ

(με Μίνι Σπιτικό Θέατρο)

Δημιουργήστε μαζί ένα μικρό θέατρο στο σπίτι. Για παράδειγμα, μπορείτε να μετατρέψετε ένα χαρτονένιο κουτί σε σκηνή ή να κρεμάσετε μια πετσέτα ανάμεσα σε δύο καρέκλες για να φτιάξετε μια αυτοσχέδια αυλαία. Κάθε μέλος της οικογένειας επιλέγει ένα μικρό παιχνίδι, όπως ένα ζωάκι ή ένα αυτοκινητάκι, και το κάνει να εμφανιστεί στη σκηνή. Το παιχνίδι μπορεί να τραγουδήσει, να χορέψει, να πει αστεία ή να κάνει κάτι αστείο και διασκεδαστικό. Εναλλάξτε τους ρόλους του καλλιτέχνη και του θεατή.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενισχύει τη χαρά και τη σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας, καλλιεργεί τη δημιουργικότητα, την επικοινωνία και την αυτοπεποίθηση, ενθαρρύνει την ελεύθερη αυτοέκφραση.

Συμβουλή για σύνδεση

Ακολουθήστε τις ιδέες του παιδιού σας και χτίστε πάνω σε αυτές.

🕒 15+ Λεπτά

Οικογενειακό Παιχνίδι

ΠΑΙΞΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΑΝΑΚΑΛΥΨΕΤΕ ΚΑΙ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Τα παιδιά βιώνουν έντονα συναισθήματα κάθε μέρα, όμως η κατανόηση και η διαχείρισή τους είναι μια δεξιότητα που χρειάζεται χρόνο και εξάσκηση. Το παιχνίδι προσφέρει έναν φυσικό και ασφαλή τρόπο για να εξερευνήσουν τα παιδιά τα συναισθήματά τους, να εκφράσουν όσα

νιώθουν και να μάθουν πώς να διαχειρίζονται τα καθημερινά συναισθηματικά σκαμπανεβάσματα. Σε αυτή την ενότητα θα βρείτε απλές και διασκεδαστικές δραστηριότητες που έχουν σχεδιαστεί για να βοηθήσουν τα παιδιά να το κάνουν.



ΚΑΘΡΕΦΤΗΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Σταθείτε πρόσωπο με πρόσωπο και καθρεφτίστε ο ένας τις εκφράσεις του προσώπου του άλλου. Εναλλάξτε τους ρόλους του ατόμου που οδηγεί και του ατόμου που αντιγράφει.

Γιατί είναι σημαντικό

Αναπτύσσει την αναγνώριση των συναισθημάτων και την ενσυναίσθηση.

Συμβουλή για γονείς

Κάντε το παιχνίδι πιο διασκεδαστικό προσθέτοντας και αστείες εκφράσεις.

🕒 2-3 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΝΕΙ ΕΝΑ ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ

Προσποιηθείτε ότι ένα παιχνίδι νιώθει καταβεβλημένο, θυμωμένο ή λυπημένο. Μαζί, βοηθήστε το να ηρεμήσει ή να νιώσει καλύτερα, αναπνέοντας, τεντώνοντας το σώμα του, ξεκουραζόμενο ή λέγοντάς του μια ιστορία.

Γιατί είναι σημαντικό

Διδάσκει στρατηγικές αυτορρύθμισης.

Συμβουλή για γονείς

Χρησιμοποιήστε τα ίδια εργαλεία ηρεμίας που θα προτείνατε και στο παιδί σας.

🕒 2-3 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΠΑΝΤΟΜΙΜΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

Υποδυθείτε ένα συναίσθημα χρησιμοποιώντας μόνο το σώμα σας. Το άλλο άτομο προσπαθεί να μαντέψει ποιο είναι το συναίσθημα.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενισχύει τη συναισθηματική επίγνωση και τη μη λεκτική επικοινωνία.

Συμβουλή για γονείς

Κρατήστε το παιχνίδι ανάλαφρο: το γέλιο βοηθά τα συναισθήματα να γίνονται πιο ασφαλή.

🕒 5-10 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΔΙΑΣΩΣΗ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ

Αν ένα παιχνίδι χαλάσει (ή προσποιείται ότι είναι άρρωστο ή ότι είχε μια πολύ δύσκολη μέρα), συνεργαστείτε για να το φροντίσετε με μια αγκαλιά, έναν επίδεσμο από χαρτομάντιλο ή τραγουδώντας του ένα νανούρισμα.

Γιατί είναι σημαντικό

Εξασκεί την ενσυναίσθηση και την ικανότητα φροντίδας προς τους άλλους.

Συμβουλή για γονείς

Δώστε το παράδειγμα με απαλό άγγιγμα και καθησυχαστικά λόγια που το παιδί σας θα μπορεί αργότερα να χρησιμοποιεί και για τον εαυτό του.

🕒 10 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΠΩΣ ΝΙΩΘΕΙ ΤΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΜΟΥ;

Τοποθετήστε μερικά μικρά παιχνίδια μπροστά στο παιδί σας. Εναλλάξτε τους ρόλους, διαλέγοντας κάθε φορά ένα παιχνίδι και λέγοντας πώς νιώθει σήμερα και γιατί.

Γιατί είναι σημαντικό

Αναπτύσσει τη συναισθηματική επίγνωση και το λεξιλόγιο.

Συμβουλή για γονείς

Δώστε πρώτα το παράδειγμα με απλά συναισθήματα (χαρούμενο, λυπημένο, ανήσυχο).

🕒 10-15 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**



ΜΑΝΤΕΨΕ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΟΥ

Γράψτε 15-20 συναισθήματα σε κάρτες και τοποθετήστε τες γυρισμένες ανάποδα. Κάθε παίκτης στερεώνει μία κάρτα στο κορδελάκι του κεφαλιού του χωρίς να τη δει. Εσείς και το παιδί σας εναλλάσσετε κάνοντας ερωτήσεις που απαντώνται με «ναι» ή «όχι» για να μαντέψετε το συναίσθημα. Αν κάποιος μαντέψει σωστά, κρατά την κάρτα. Νικητής είναι ο παίκτης που θα συγκεντρώσει τις περισσότερες κάρτες.

Γιατί είναι σημαντικό

Αναπτύσσει την αναγνώριση των συναισθημάτων και την ενσυναίσθηση.

Συμβουλή για γονείς

Κρατήστε το παιχνίδι διασκεδαστικό συμπεριλαμβάνοντας και αστεία συναισθήματα.

🕒 30 Λεπτά

**Παιχνίδι
Συναισθηματικής
Ανάπτυξης**

ΣΤΙΓΜΕΣ ΠΑΙΧΝΙΔΙΟΥ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ

Δεν χρειάζεστε πολύ χώρο ή ένα τέλειο σχέδιο για να παίξετε με το παιδί σας. Το παιχνίδι μπορεί να βρει θέση στις μικρές στιγμές που ήδη μοιράζεστε μέσα στην ημέρα. Αυτή η ενότητα είναι γεμάτη με διασκεδαστικές και απλές ιδέες για σύντομα

διαλείμματα παιχνιδιού που ταιριάζουν στην καθημερινή σας ρουτίνα: το πρωί, κατά τη διάρκεια των γευμάτων, όταν περιμένετε στην ουρά, στις βραδινές συνήθειες πριν τον ύπνο και σε κάθε άλλη στιγμή της ημέρας.



ΦΑΤΣΕΣ ΕΥΠΝΗΜΑΤΟΣ

(Πρωινές ρουτίνες)

Χαιρετήστε ο ένας τον άλλο το πρωί κάνοντας την ίδια αστεία ή συναισθηματική έκφραση προσώπου (π.χ. μπορείτε να το προετοιμάσετε από το προηγούμενο βράδυ: συμφωνήστε μαζί ποια θα είναι η πρώτη πρωινή φατσούλα. «Ας κάνουμε μια νυσταγμένη χελωνίτσα που μόλις ξυπνάει!»).

Γιατί είναι σημαντικό

Ενισχύει τη συναισθηματική σύνδεση και δίνει έναν θετικό τόνο στην έναρξη της ημέρας.

Συμβουλή σύνδεσης

Αφήστε το παιδί σας να διαλέξει τη φατσούλα της επόμενης ημέρας.

🕒 1-2 Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι



ΟΔΗΓΗΣΕ ΜΕ ΕΚΕΙ

Σε μια γνώριμη διαδρομή (προς το αυτοκίνητο ή το πάρκο), αφήστε το παιδί σας να γίνει το GPS. Εκείνο σάς λέει πότε να στρίψετε αριστερά, δεξιά, να σταματήσετε ή να βάλετε «τούρμπο» ταχύτητα.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενθαρρύνει την αυτοπεποίθηση και τη λήψη αποφάσεων, καθώς δίνει στα παιδιά την ευκαιρία να αναλάβουν την πρωτοβουλία, ενώ παράλληλα αναπτύσσει την αντίληψη του χώρου και τις δεξιότητες προσανατολισμού.

Συμβουλή σύνδεσης

Αν σας οδηγήσουν επίτηδες προς τη λάθος κατεύθυνση, ακολουθήστε τα για λίγα βήματα. Η κοινή διασκεδαστική στιγμή έχει μεγαλύτερη σημασία από τον προορισμό.

🕒 2-5 Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι



ΤΣΑΝΤΑ ΕΚΠΛΗΞΗ

Βάλτε ένα μικρό παιχνιδιάρικο σημείωμα, μια ζωγραφιά ή μια πρόκληση για να τη βρει το παιδί σας στη σχολική του τσάντα ή σε κάποιο άλλο σημείο όπου θα την ανακαλύψει (π.χ. μέσα στα παπούτσια του, κάτω από το μαξιλάρι του, κάτω από το πιάτο του στο πρωινό ή στην τσέπη του μπουφάν του).

Γιατί είναι σημαντικό

Δημιουργεί μια αίσθηση συναισθηματικής σύνδεσης που διαρκεί όλη την ημέρα.

Συμβουλή σύνδεσης

Προσκαλέστε το παιδί σας να σας κάνει εκείνο μια έκπληξη την επόμενη φορά.

🕒 2-5 Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι



ΑΟΡΑΤΗ ΜΠΑΛΑ

Προσποιηθείτε ότι πετάτε και πιάνετε μια αόρατη μπάλα, αλλάζοντας κάθε φορά το μέγεθος ή το βάρος της.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενθαρρύνει τη φαντασία και τη συνεργασία.

Συμβουλή σύνδεσης

Αφήστε το παιδί σας να αλλάξει τους κανόνες.

🕒 2-5 Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι



ΠΟΙΟΣ ΕΙΜΑΙ;

Κρύψτε ένα μικρό παιχνίδι πίσω από την πλάτη σας και περιγράψτε το δίνοντας στοιχεία. Το παιδί σας προσπαθεί να μαντέψει ποιο παιχνίδι είναι.

Γιατί είναι σημαντικό

Ενισχύει τις δεξιότητες ακρόασης και σκέψης.

Συμβουλή σύνδεσης

Εναλλάξτε τους ρόλους, ώστε τότε να περιγράφει ο ένας και τότε να μαντεύει ο άλλος.

🕒 5-10 Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι



ΓΙΝΕ ΜΑΓΟΣ

Κρατήστε μια μεταλλική κουτάλα από τη λαβή κάτω από τη μασχάλη σας, με το στρογγυλεμένο μέρος στραμμένο προς το κοινό. Στηρίξτε την ελαφρά με τις άκρες των δαχτύλων σας και στη συνέχεια απομακρύνετε αργά τα χέρια σας, κινώντας τα γύρω της, ώστε να δημιουργηθεί η ψευδαίσθηση ότι μια μεταλλική σφαίρα αιωρείται στον αέρα χωρίς καμία στήριξη.

Γιατί είναι σημαντικό

Η παρουσίαση ενός «μαγικού» κόλπου μπροστά σε άλλους βοηθά τα παιδιά να νιώθουν περήφανα για τον εαυτό τους και πιο άνετα να τα βλέπουν και να τα ακούν οι άλλοι, ενισχύοντας την αυτοπεποίθηση και τις δεξιότητες επικοινωνίας τους.

Συμβουλή για γονείς

Κρατήστε το κλίμα ανάλαφρο και παιχνιδιάρικο, χωρίς έμφαση στην επίδοση. Επιβραβεύστε την προσπάθεια και όχι μόνο την επιτυχία.

🕒 10-15 Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι



ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ

(Πηγαίνοντας ή επιστρέφοντας
από το σχολείο)

Φτιάξτε μαζί μια ιστορία, προσθέτοντας από μία πρόταση τη φορά καθώς περπατάτε. Εναλλάξτε τους ρόλους και συνεχίστε την ιστορία ο ένας μετά τον άλλο (π.χ. «Αυτός ο σκύλος που είδαμε είναι στην πραγματικότητα ντετέκτιβ...», «...που ψάχνει ένα χαμένο μπισκότο.»).

Γιατί είναι σημαντικό

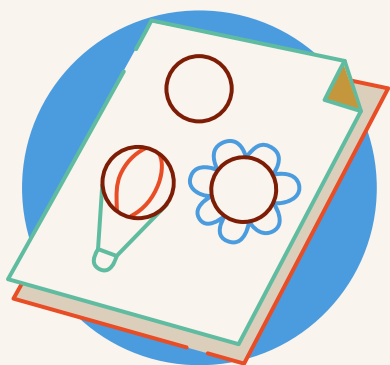
Ενισχύει τη φαντασία και την ικανότητα εναλλαγής σειράς.

Συμβουλή για γονείς

Αφήστε την ιστορία να εξελιχθεί προς όποια κατεύθυνση επιλέξει το παιδί σας.

🕒 5-10 Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι



ΓΙΝΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟΣ!

Σχεδιάστε 3-5 ίδιους κύκλους σε ένα μεγάλο λευκό φύλλο χαρτί. Προκαλέστε το παιδί σας να μετατρέψει κάθε κύκλο σε ένα διαφορετικό αντικείμενο χρησιμοποιώντας μαρκαδόρους ή ξυλομπογιές (π.χ. διαφορετικά πρόσωπα, φρούτα όπως ένα πορτοκάλι ή αντικείμενα όπως ένα μπαλόνι ή ένα ρολόι).

Γιατί είναι σημαντικό

Ενισχύει τη δημιουργική σκέψη, βοηθώντας τα παιδιά να κατανοήσουν ότι ένα μόνο σημείο εκκίνησης μπορεί να οδηγήσει σε άπειρες δυνατότητες.

Συμβουλή για γονείς

Μπορείτε να ξεκινήσετε εσείς το σχέδιο για τα μικρότερα παιδιά, προσθέτοντας για παράδειγμα τα αυτιά μιας αρκούδας ή τα πέταλα ενός λουλουδιού, και να τα αφήσετε να ολοκληρώσουν και να χρωματίσουν τη δημιουργία τους.

🕒 15+ Λεπτά

Καθημερινό Παιχνίδι