

Αντώνης Καμπάς,
Καθηγητής

ΨΥΧΟΚΙΝΗΤΙΚΗ ΚΙΝΗΤΙΚΟ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΒΙΩΜΑΤΙΚΗ ΜΑΘΗΣΗ



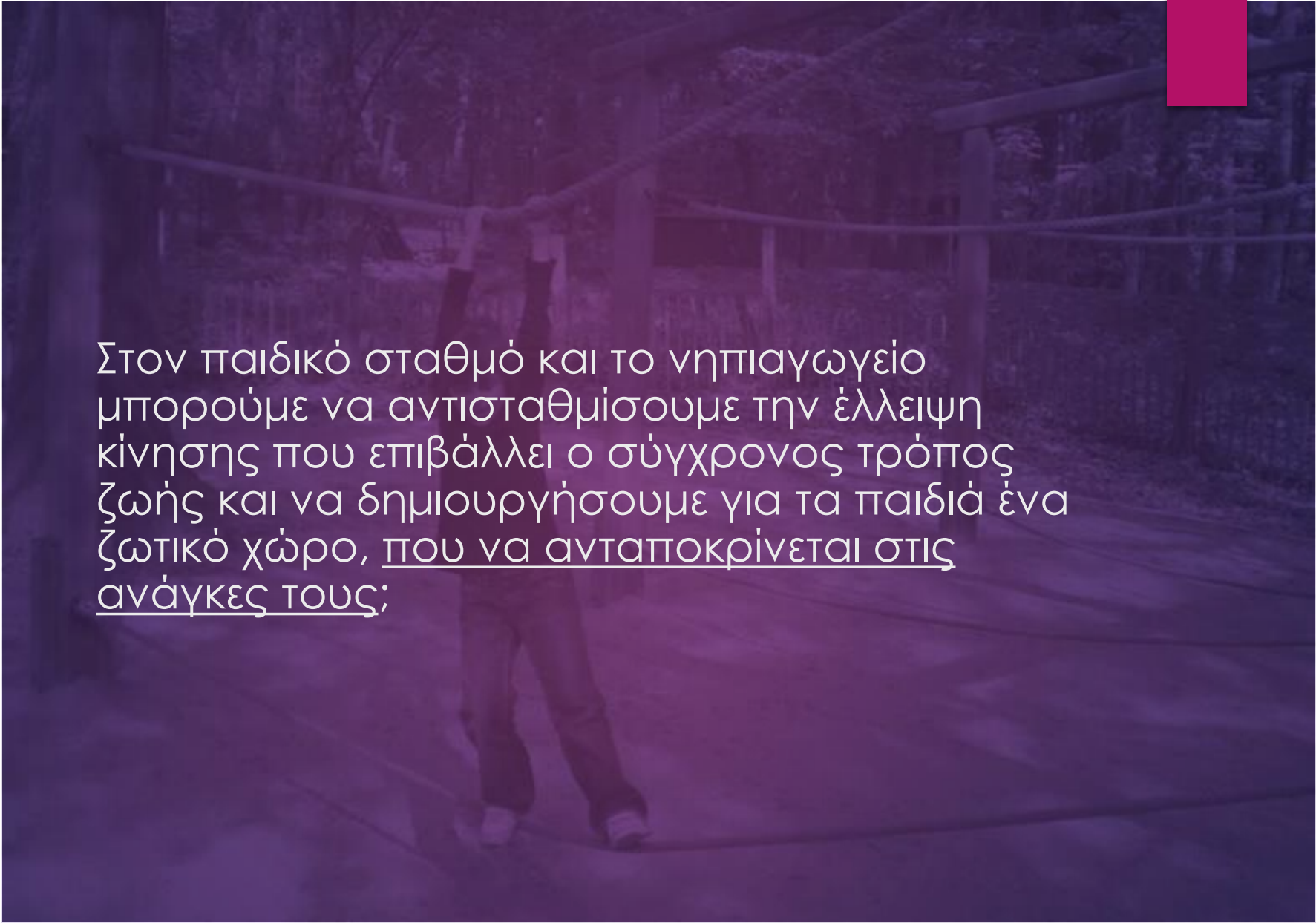
Τα έξι πρώτα χρόνια της ζωής ενός ανθρώπου μπορούν να χαρακτηριστούν ως περίοδος τεράστιας ανάγκης για ενεργητικότητα και κίνηση, ασταμάτητων ανακαλύψεων και διαρκούς δοκιμής και πειραματισμού.



- Το παιδί ανακαλύπτει τον εαυτό του και τον κόσμο μέσω της κίνησης και κατακτά το περιβάλλον του μέσω του σώματός του και των αισθήσεών του.
- Το παιδί είναι δημιουργός του κόσμου του και του εαυτού του.



**Θεμελιώδες ερώτημα:
«εκμεταλλευόμαστε
όλες τις ευκαιρίες, για
να δώσουμε στα
παιδιά το χώρο και τη
δυνατότητα για μια
ολοκληρωμένη
ανάπτυξη, η οποία
εκτός των άλλων
περιλαμβάνει εμπειρίες
με το σώμα και τις
αισθήσεις;»**

A photograph of a person walking on a tightrope in a park. The person is wearing dark clothing and is positioned in the center of the frame. The background shows trees and a wooden structure. The image has a purple tint. A solid purple rectangle is located in the top right corner.

Στον παιδικό σταθμό και το νηπιαγωγείο
μπορούμε να αντισταθμίσουμε την έλλειψη
κίνησης που επιβάλλει ο σύγχρονος τρόπος
ζωής και να δημιουργήσουμε για τα παιδιά ένα
ζωτικό χώρο, που να ανταποκρίνεται στις
ανάγκες τους;

Η ΚΙΝΗΤΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

- ▶ είναι αντικείμενο με συγκεκριμένες αρχές
- ▶ εφαρμόζεται στα περισσότερα νηπιαγωγεία και παιδικούς σταθμούς με την μορφή τακτικών «ωρών κίνησης»



Η κίνηση στο νηπιαγωγείο
θεωρείται: ένα πρωταρχικό μέσο
ενίσχυσης της ανάπτυξης & ένας
σημαντικός τομέας εκπαίδευσης

Έτσι, επιδιώκεται:

- ▶ η ένταξη της κίνησης
στο ημερήσιο
πρόγραμμα του
νηπιαγωγείου,
- ▶ η μάθηση κι η
εμπειρία μέσω της
κίνησης και της
αντίληψης να
μετατραπεί σε μια
γενική παιδαγωγική
αρχή που θα διέπει το
πρόγραμμα των
νηπιαγωγείων και των
παιδικών σταθμών.



ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΕΣ ΤΗΣ ΚΙΝΗΣΗΣ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

- ▶ ατομική
- ▶ κοινωνική
- ▶ παραγωγική
- ▶ εκφραστική
- ▶ εντυπωσιακή
- ▶ εξερευνητική
- ▶ συγκριτική
- ▶ προσαρμοστική

ΑΤΟΜΙΚΗ

- ▶ γνωρίζει το σώμα του, τον εαυτό του
- ▶ συνειδητοποιεί τις σωματικές του ικανότητες
- ▶ δημιουργεί την εικόνα του εαυτού του





ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ

- ▶ Συνεργάζεται
- ▶ Παίζει (με κι εναντίον κάποιων)
- ▶ Συνεννοείται
- ▶ Υποχωρεί
- ▶ Επικρατεί

ΠΑΡΑΓΩΓΙΚΗ

- ▶ Δημιουργεί
- ▶ Κατασκευάζει κάτι χρησιμοποιώντας τις κινητικές του ικανότητες
- ▶ Διεκπεραιώνει κάτι με το σώμα του (π.χ. μία κινητική δεξιότητα)



ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ



- ▶ Εκφράζει αισθήματα και συναισθήματα δια μέσου της κίνησης
- ▶ Βιώνει με το σώμα του

ΕΝΤΥΠΩ ΣΙΑΚΗ

- Βιώνει
αισθήματα
όπως διάθεση,
κέφι, χαρά,
κούραση,
ενεργητικότητα
μέσα στη
κίνηση



ΕΞΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ

- ▶ Γνωρίζει το χώρο και τα πράγματα του περιβάλλοντός του
- ▶ Έρχεται σε επαφή με αντικείμενα και όργανα και μαθαίνει τις ιδιότητές τους
- ▶ Προσαρμόζεται στις απαιτήσεις του περιβάλλοντος



ΣΥΓΚΡΙ ΤΙΚΗ

- ▶ Συγκρίνει τον εαυτό του με άλλα παιδιά (ποιοτικά και ποσοτικά)
- ▶ Αναμετριέται με κάποιους
- ▶ Μαθαίνει να νικάει και να αποδέχεται ήττες



ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΤΙΚΗ

- ▶ Ανέχεται επιβαρύνσεις
- ▶ Μαθαίνει τα όρια του σώματός του
- ▶ Βελτιώνει την ικανότητα απόδοσής του
- ▶ Προσαρμόζεται έναντι ομοίων του κι εξωτερικών απαιτήσεων



Τα χαρακτηριστικά της σημερινής παιδικής ηλικίας είναι:

1. Η μείωση του παιχνιδιού στο δρόμο και η αντίστοιχη αύξηση του παιχνιδιού μέσα στο σπίτι
2. Η απώλεια φυσικών δυνατοτήτων για παιχνίδι και κίνηση κι η αντικατάστασή τους από τεχνητούς χώρους παιχνιδιού, όπου τα παιδιά δεν μπορούν να πάνε μόνο τους και το παιχνίδι χωρίς επίβλεψη δεν είναι εφικτό.
3. Η αντικατάσταση των κινητικών παιχνιδιών της καθημερινής ζωής των παιδιών με τον οργανωμένο αθλητισμό.
4. Ο περιορισμός του ζωτικού χώρου των παιδιών, με το να τα μεταφέρουμε με το αυτοκίνητο από τη μία ασχολία στην άλλη, στο κολυμβητήριο, στο ωδείο ή σε φίλους που μένουν μακριά. Ανάμεσα σε αυτές τις δραστηριότητες δεν υπάρχει συνοχή κι έτσι τα παιδιά δεν βιώνουν την καθημερινότητά τους ως ελεύθερο χώρο που καθορίζουν μόνο τους κι ως ενιαία χρονική αλληλουχία, αλλά ως μια πραγματικότητα κατατμημένη σε επαγγελματικά ραντεβού, που το καθένα συμβαίνει σε διαφορετικούς κόσμους.
5. Η αντιμετώπιση των παιδιών ως πελατών, από τη βιομηχανία καταναλωτικών αγαθών, αγνοώντας παντελώς την παιδαγωγική πλευρά του παιχνιδιού.
6. Η μονοδιάστατη κατασκευή των παιχνιδιών, τα οποία είναι συνήθως φτιαγμένα για συγκεκριμένη χρήση κι αφήνουν στα παιδιά ελάχιστα περιθώρια αλλαγών.
7. Η αυξημένη χρήση των μέσων κι ο περιορισμός σημαντικών δραστηριοτήτων για την ανάπτυξη του παιδιού.

Άρα τα παιδιά έχουν: ▶ «εμπειρίες από δεύτερο χέρι»

- ▶ απώλεια σε σωματικές – αισθητηριακές εμπειρίες

..και συνεπώς έχουν ανάγκη:

από χώρους παιχνιδιού που να συμφωνούν, ως προς τη διαμόρφωσή τους και τον υλικό τους εξοπλισμό, με τις παιδικές ανάγκες και να εξασφαλίζουν στα παιδιά τη δυνατότητα για εξερεύνηση, δοκιμή, ανακάλυψη και «αυτενέργεια»



για ζωτικό χώρο, προσωπικές αποφάσεις, εξωτερίκευση συναισθημάτων κι αυτόνομη δράση



έναν χώρο ελεύθερο για εξερεύνηση κι ανακάλυψη. Κρυψώνες και γωνιές, τις οποίες μπορούν να διαμορφώσουν και να ορίσουν μόνο τους, ανάλογα με το πως φαντάζονται το παιχνίδι τους.



Καταλήγοντας:

- ▶ Προσαρμογή στις ανάγκες των παιδιών για αισθητηριακή αντίληψη και κίνηση.
- ▶ Διαμόρφωση χώρου και δραστηριότητες για αυτόβουλη δράση των παιδιών.
- ▶ Καθημερινά στοχευμένη παιδαγωγική κινητική αγωγή.
- ▶ Αυτονομία κατάκτησης ζωτικού χώρου=νέοι χώροι (κυρίως εξωτερικοί) για παιχνίδι όπου τα παιδιά νοηματοδοτούν τις δραστηριότητές τους.
- ▶ Αντιστάθμιση του μεγάλου όγκου αισθητηριακών ερεθισμάτων με σωματικές αισθήσεις (αισθάνομαι-νοιώθω-κινούμαι).
- ▶ Προτεραιοποίηση πρωτογενών εμπειριών και ανάπτυξη ικανότητας επεξεργασίας «δευτερογενών» πληροφοριών.

Η σημασία των σωματικών και κινητικών εμπειριών για την παιδική ανάπτυξη

- ▶ ποιο ρόλο παίζουν οι σωματικές και κινητικές εμπειρίες στην ανάπτυξη της αυτογνωσίας και της αυτοπεποίθησης,
- ▶ πώς σχετίζονται με την κοινωνική ανάπτυξη,
- ▶ ποια σημασία έχουν για την γνωστική ανάπτυξη και
- ▶ πώς επιδρούν στην ψυχοσωματική υγεία των παιδιών.



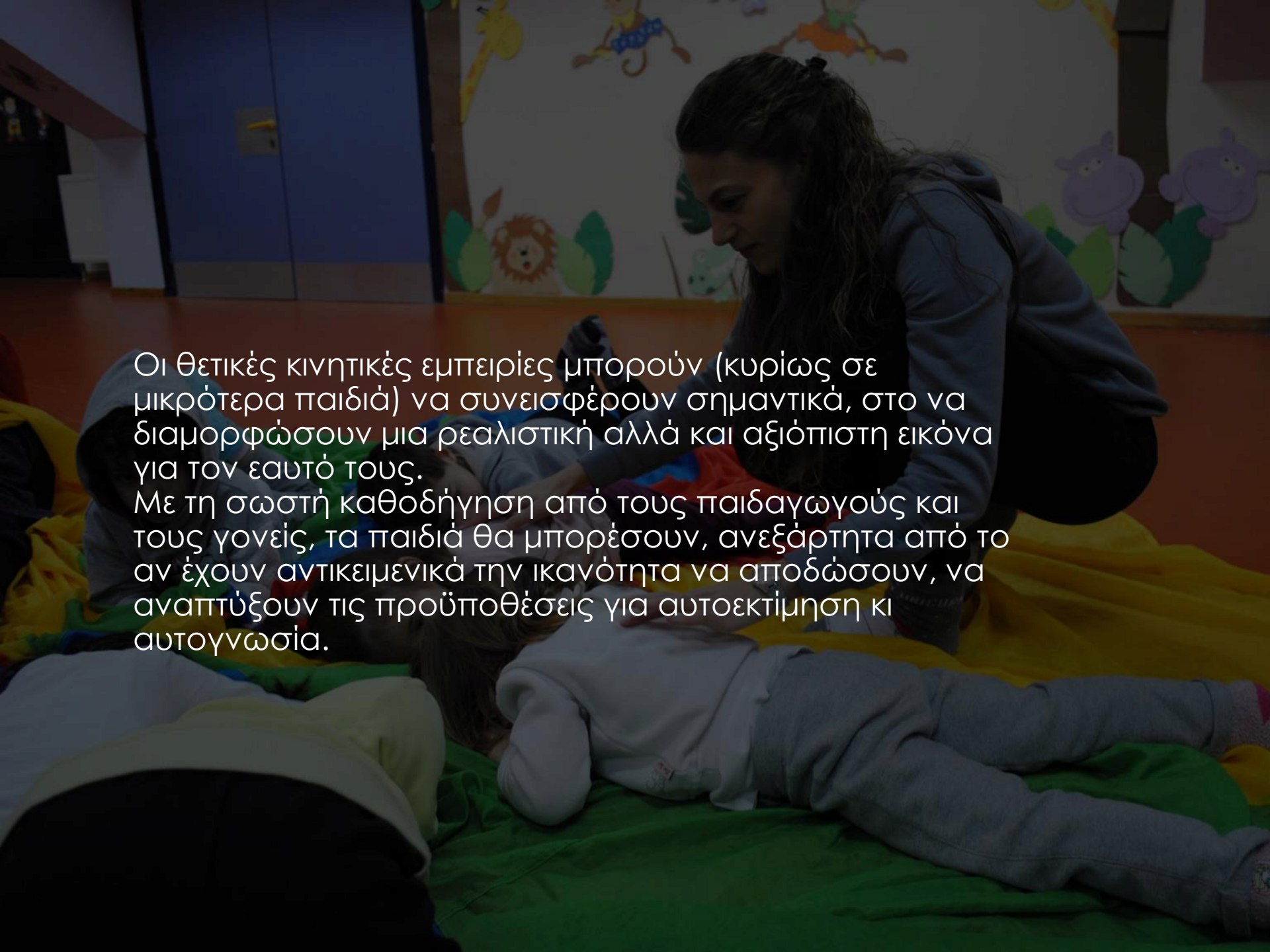
Η ανάπτυξη του εαυτού

- ▶ Οι σωματικές εμπειρίες αποτελούν «αυτό – εμπειρίες»
- ▶ Εμπειρίες του εαυτού μέσα από την αποτελεσματικότητα της συμπεριφοράς του ατόμου
- ▶ Η ταξινόμηση των ικανοτήτων του μέσω των άλλων
- ▶ Η επίδραση του εαυτού στην αυτοαντίληψη



Οι
παιδαγωγοί
έχουν τη
δυνατότητα
να
υποστηρίξουν
τη θετική
αυτοεκτίμηση
του παιδιού με
τα παρακάτω:

- ▶ αποφεύγοντας τη σύγκριση των παιδιών,
- ▶ δίνοντας σε κάθε παιδί την αίσθηση, ότι έχουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές του,
- ▶ διαβαθμίζοντας τις κινητικές εμπειρίες ανάλογα με το βαθμό δυσκολίας τους, έτσι ώστε κάθε παιδί να έχει το συναίσθημα της επιτυχίας,
- ▶ εξηγώντας, κατά τη διάρκεια κινητικών δραστηριοτήτων, στα φοβισμένα και συνεσταλμένα παιδιά, ότι μπορούν να πάρουν μόνα τους αποφάσεις, να ενεργήσουν και μέσα από τις πράξεις τους να συνεισφέρουν κάτι στο περιβάλλον

A woman with long dark hair, wearing a grey hoodie, is kneeling on a green mat in a classroom. She is interacting with two children who are lying on their stomachs. The child in the foreground is wearing a grey hoodie and grey pants. The child behind them is wearing a blue shirt and red pants. The background features a wall with colorful animal cutouts (giraffe, monkey, lion, hippo) and a blue door.

Οι θετικές κινητικές εμπειρίες μπορούν (κυρίως σε μικρότερα παιδιά) να συνεισφέρουν σημαντικά, στο να διαμορφώσουν μια ρεαλιστική αλλά και αξιόπιστη εικόνα για τον εαυτό τους.

Με τη σωστή καθοδήγηση από τους παιδαγωγούς και τους γονείς, τα παιδιά θα μπορέσουν, ανεξάρτητα από το αν έχουν αντικειμενικά την ικανότητα να αποδώσουν, να αναπτύξουν τις προϋποθέσεις για αυτοεκτίμηση κι αυτογνωσία.

Κοινωνική ανάπτυξη

α. κοινωνική ευαισθησία

- να αντιλαμβανόμαστε τα συναισθήματα των άλλων
- να βάζουμε τον εαυτό μας στη θέση του άλλου
- να αναγνωρίζουμε τις ανάγκες των άλλων και με την συμπεριφορά μας να τους λαμβάνουμε υπόψη μας
- να αναγνωρίζουμε τις επιθυμίες των άλλων

β. κατανόηση των κανόνων

- να παίζουμε ομαδικά παιχνίδια με απλούς κανόνες
- να κατανοούμε το νόημα των κανόνων
- να θέτουμε οι ίδιοι απλούς κανόνες για ένα παιχνίδι
- να είμαστε ευέλικτοι με τους κανόνες και να προσαρμοζόμαστε στην κάθε κατάσταση

γ. ικανότητα επαφής και συνεργασίας

- στο παιχνίδι, να συνάπτουμε επαφές με άλλους
- να αναγνωρίζουμε τους άλλους ως συμπαίκτες
- να δεχόμαστε και να ζητάμε βοήθεια
- να παίζουμε με τους άλλους
- να διεκπεραιώνουμε τις εργασίες από κοινού
- να βοηθάμε τους άλλους
- να εκφράζουμε και να μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας με άλλους
- να αντιμετωπίζουμε τους άλλους λεκτικά

δ. ανεκτικότητα στην απογοήτευση

- να μην επιζητούμε να βρισκόμαστε πάντα στο επίκεντρο
- να μάθουμε να αντιμετωπίζουμε την αποτυχία
- να μπορούμε να ενταχθούμε σε μία ομάδα

ε. ανεκτικότητα και σεβασμός

- να δεχόμαστε και να αναγνωρίζουμε τις επιδόσεις των άλλων
- να σεβόμαστε τη διαφορετικότητα των άλλων
- να ανεχόμαστε τις ανάγκες των άλλων και να επιτρέπουμε στον εαυτό μας να συμμετάσχει ενεργά στο ομαδικό παιχνίδι
- να εντάσσουμε τους πιο αδύναμους στο παιχνίδι
- να σεβόμαστε τους πιο αδύναμους συμπαίκτες



Προβλήματα
κοινωνικής ανάπτυξης
συνυφασμένα με την
ηλικία

- ▶ Ενσυναίσθηση
- ▶ Εγωκεντρισμός
- ▶ Αλληλεπίδραση

Τα κινητικά παιχνίδια προσφέρουν αρκετές δυνατότητες για δοκιμή των κοινωνικών συμπεριφορών, χωρίς να πρέπει να θεωρούνται από τους παιδαγωγούς ως «προπόνηση» ή συνειδητή προσπάθεια για αυτό το σκοπό. Μπορούν π.χ. να τεθούν τα ακόλουθα ζητήματα:

- ▶ Πώς νιώθει ένα παιδί που απομονώνεται συνεχώς από τους άλλους στα ομαδικά παιχνίδια;
- ▶ Πώς μπορούν να απλοποιηθούν οι κανόνες ενός παιχνιδιού, έτσι ώστε να μπορούν να συμμετάσχουν και τα μικρότερα παιδιά;
- ▶ Πώς γίνεται το ιδανικό μοίρασμα των αγαπημένων παιχνιδιών όταν δεν υπάρχουν αρκετά για όλους;

Η/Ο παιδαγωγός ως κοινωνικό πρότυπο

- ▶ Αναφέρει τους κανόνες εκ των προτέρων κι αποφεύγει συγκρούσεις από την αρχή;
- ▶ Αποστασιοποιείται από τη σύγκρουση των παιδιών, αφήνοντάς τα να δράσουν μόνο τους;
- ▶ Παρατηρεί τον τρόπο, με τον οποίο προκύπτει μια σύγκρουση και πώς την αντιμετωπίζουν τα παιδιά; προσφέρει βοήθεια όταν η σύγκρουση ξεπερνά τις κοινωνικές δυνατότητες των παιδιών;
- ▶ Δίνει ερεθίσματα για εναλλακτικές μορφές παιχνιδιού, όπου τα παιδιά μπορούν να βρουν μόνο τους λύσεις;

Γνωστική ανάπτυξη

- ▶ Πως μαθαίνουν τα παιδιά?
- ▶ Συμπεράσματα των μελετών της ανάπτυξης του εγκεφάλου
- ▶ Συμπεράσματα της γνωστικής εξελικτικής ψυχολογίας



Πως μαθαίνουν τα παιδιά;

Το παιδί κατακτά τον κόσμο του κυρίως παραγωγικά. Σημαντικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία παίζει η προσωπική πρωτοβουλία του παιδιού, η ανεξάρτητη δράση και το ενδιαφέρον του για τα πράγματα. Μόνο αν το παιδί «ελκύεται» από ένα αντικείμενο, μόνο όταν αυτό σημαίνει κάτι για το παιδί, τότε μόνο θα ασχοληθεί αρκετά μαζί του.

Η μάθηση πηγάζει από την εμπειρία, που αποκτά κανείς μέσω των αισθήσεων: Οι αισθήσεις είναι οι κεραιές, με την βοήθεια των οποίων συλλέγουμε κι επεξεργαζόμαστε τις πληροφορίες. Μέσω αυτών, το παιδί έρχεται σε επαφή με το περιβάλλον και το κατανοεί. Οι αισθήσεις αποτελούν το συνδετικό κρίκο ανάμεσα στον εσωτερικό και τον εξωτερικό κόσμο του παιδιού. Μέσω των αισθήσεων, το παιδί αντιλαμβάνεται το περιβάλλον του και ταυτόχρονα επιδρά σ' αυτό, μπορεί δηλαδή – μέσα σε συγκεκριμένα βέβαια όρια – να το διαμορφώσει, ανάλογα με τις ανάγκες και τα θέλω του.

Η αισθητηριακή αντίληψη αποτελεί, για τα παιδιά, πρόσβαση στον κόσμο. Είναι η ρίζα κάθε εμπειρίας, μέσω της οποίας μπορούν να ξαναχτίσουν τον κόσμο τους και να τον κατανοήσουν με το δικό τους τρόπο.

Συμπεράσματα των
μελετών της ανάπτυξης
του εγκεφάλου

- ▶ Σύνδεση των
εγκεφαλικών
κυττάρων:
Συνάψεις
- ▶ Ενεργοποίηση
του εγκεφάλου
μέσα από
αισθητηριακά
ερεθίσματα



Συμπεράσματα της γνωστικής εξελικτικής ψυχολογίας

- ▶ Μέσα από τις κινητικές δραστηριότητες, υποστηρίζεται η δημιουργία νέων συνάψεων και κατά συνέπεια ενισχύεται η μαθησιακή διαδικασία.
- ▶ Τα παιδιά αναζητούν μόνα τους αισθητηριακά ερεθίσματα (αυτό δείχνει την ιδιαίτερη αγάπη τους για ό,τι ενεργοποιεί τα συστήματα ισορροπίας και κίνησης, τους αρέσει π.χ. να κουνιούνται, να πηδούν, να ισορροπούν...).

Το παιδί μαθαίνει
μέσα από:

- ▶ αισθήσεις
- ▶ εμπειρίες με
υλικά / το
περιβάλλον του
- ▶ δοκιμή και
πειραματισμό



Υγεία και καλή φυσική κατάσταση

Η υγεία ως κίνητρο κίνησης;

- **Ενίσχυση σωματικής υγείας**

όπως π.χ. η βελτίωση της σωματικής κατάστασης, η ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος, η καλή απόδοση του κυκλοφορικού συστήματος, η ενδυνάμωση των μυών για βελτίωση της στάσης του σώματος.

- **Ενίσχυση προσωπικής υγείας**

όπως π.χ. η διαμόρφωση μιας θετικής και αισιόδοξης στάσης ζωής, η υποστήριξη της αυτοπεποίθησης και της αυτοεκτίμησης.

- **Ενίσχυση κοινωνικής υγείας**

όπως π.χ. η ένταξη σε μία ομάδα, οι σχέσεις με άλλα άτομα και η αποδοχή από τους συνομηλίκους.

- ▶ Επιδράσεις των περιβαλλοντικών συνθηκών στην υγεία των παιδιών
 - ▶ Ασθένειες εξαιτίας της έλλειψης κίνησης
 - ▶ Προβλήματα υγείας των παιδιών



Ψυχοκοινωνικοί παράγοντες της υγείας

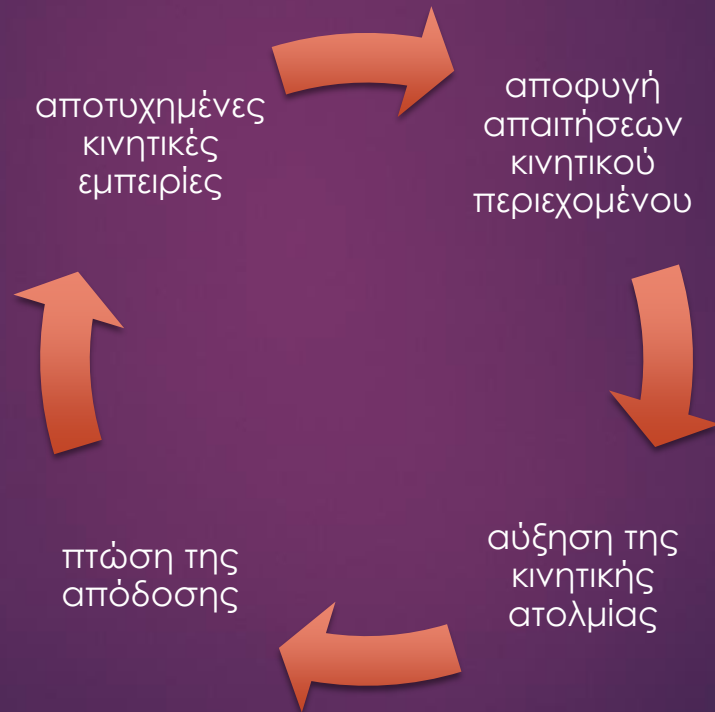
Αντιδράσεις φόβου κι ανασφάλειας

- Κάποιες φορές τα παιδιά φοβούνται τις κινητικές καταστάσεις όταν:
- είναι πρωτόγνωρες και δεν ξέρουν τι να περιμένουν,
- σε παρόμοιες καταστάσεις έχουν βιώσει πόνο ή τραυματισμό,
- ο βαθμός δυσκολίας της δραστηριότητας τους φαίνεται πολύ υψηλός και φοβούνται ότι δεν θα τα καταφέρουν.

Αυτός ο φόβος δεν εκφράζεται πάντα άμεσα, αλλά τα παιδιά:

- αποφεύγουν να συμμετάσχουν, αποσύρονται, λένε απλά «όχι, δεν θέλω»,
- είναι συγκρατημένα κι αγχωμένα, ακόμα κι όταν συμμετέχουν σε κινητικά παιχνίδια
- ενοχλούν ή εκνευρίζουν τα άλλα παιδιά, γίνονται επιθετικά,
- καταφεύγουν σε δικαιολογίες, όπως στομαχόπονο ή πονόλαιμο ή προσποιούνται έναν τραυματισμό.

Ο ΦΑΥΛΟΣ ΚΥΚΛΟΣ



Κινητική αγωγή ως αγωγή υγείας κατάλληλη για παιδιά

Για μια ολοκληρωμένη αγωγή υγείας, πρέπει να δοθεί προσοχή στους ακόλουθους παράγοντες:

- ▶ Αποφεύγουμε να κρατάμε τα παιδιά πολλή ώρα ακίνητα κι ήσυχα (π.χ. θεατρικές παραστάσεις και παρουσιάσεις, τις οποίες παρακολουθούν τα παιδιά χωρίς να κινούνται).
- ▶ Βρίσκουμε εναλλακτικές λύσεις, ώστε να μην κάθονται τα παιδιά συνεχώς σε μια καρέκλα (μπορούν να διαβάζουν, να κάνουν κατασκευές ή να παίζουν, καθισμένα στο πάτωμα, έτσι ώστε να αλλάζουν τη στάση του σώματός τους, ανάλογα με τις ανάγκες τους).
- ▶ Δίνουμε τη δυνατότητα στα παιδιά να παίζουν έξω (όταν ο καιρός είναι υγρός, φροντίζουμε να έχουν ρούχα για να αλλάξουν).
- ▶ Δίνουμε στα παιδιά, όσο πιο συχνά γίνεται, τη δυνατότητα να περπατούν ξυπόλυτα.
- ▶ Οργανώνουμε συναντήσεις με τους γονείς, με θέμα «αγωγή υγείας κατάλληλη για παιδιά» και συζητάμε σε ομάδες διάφορα θέματα όπως «παιχνίδι», «διατροφή» και «κίνηση».