

New channels for the integration of Third Country Nationals
in the local community

Νέοι δρόμοι για την ένταξη Υπηκόων Τρίτων Χωρών
στην τοπική κοινωνία



Πολυδύναμο Δημοτικό Κέντρο Λευκωσίας
Nicosia Municipality Multifunctional Foundation

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ – ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Γνωρίζοντας πως οι ημέρες που διανύουμε δεν είναι εύκολες και έχοντας κατά νου πως ιδιαίτερα ο περιορισμός των παιδιών αποτελεί για τους γονείς και κηδεμόνες μια ιδιαίτερη πρόκληση, ετοιμάσαμε το πιο κάτω ενημερωτικό με σκοπό να σας στηρίξουμε, όσο γίνεται, εξ απ' αποστάσεως, ούτως ώστε να ξεπεράσετε την περίοδο αυτή, με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.

ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ✓ Είστε οι πλέον αρμόδιοι να μεταφέρετε στα παιδιά έγκυρες πληροφορίες, επεξηγώντας τους τα όσα μπορεί να έχουν ακούσει είτε από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, είτε από τους συνομηλίκους τους. Ίσως αυτό να αποτελεί μια καλή ευκαιρία για να συζητήσετε με το παιδί σας τη σημασία της έγκυρης πληροφόρησης και από που μπορούμε να λαμβάνουμε τέτοια ενημέρωση.
- ✓ Δώστε στο παιδί τις πληροφορίες που έχει ανάγκη να λάβει. Απαντήστε σε αυτά που σας ρωτάει με ειλικρίνεια και σαφήνεια, δίχως να παρέχετε υπερ-πληροφόρηση. Το να προσπαθήσετε να το κρατήσετε μακριά από τα γεγονότα, είναι πιθανό να το επιφορτίσει με επιπρόσθετη ανησυχία. Ο στόχος είναι το παιδί να νιώθει ενημερωμένο, με πληροφορίες που βασίζονται σε έγκυρες πηγές και οι οποίες δεν υπερβαίνουν τις δυνατότητες κατανόησης (με βάση την ανάπτυξη και ηλικία του).
- ✓ Προστατέψτε το παιδί από την έκθεση σε ειδήσεις και πληροφορίες (π.χ. τηλεόραση) οι οποίες δεν απευθύνονται σε αυτό ή/και να προκαλούν αναστάτωση ή και αδικαιολόγητο πανικό.
- ✓ Ενισχύστε το να εκφράσει ελεύθερα τις απορίες και τους φόβους του. Βοηθήστε το ώστε να μη νιώθει ένοχο για αυτά που φοβάται και πως είναι φυσιολογικό μπροστά στο «άγνωστο» που κρύβει αυτό το νέο είδος κοροναϊού να είμαστε όλοι φοβισμένοι και ανήσυχoi τόσο για τον εαυτό μας, όσο και για τους αγαπημένους μας.
- ✓ Περιορίστε το δικό σας άγχος. Ως γονιός/κηδεμόνας λειτουργείτε ως πρότυπο συμπεριφοράς για το παιδί σας. Το καλύτερο που θα μπορούσατε να κάνετε είναι να του δείξετε «πώς αντιμετωπίζεις με ψυχραιμία και λογική την κατάσταση που επικρατεί». Εάν θεωρείτε πως βιώνετε έντονο στρες, καλό είναι να αναβάλετε τη συζήτηση με το παιδί σας για κάποια άλλη στιγμή. Επομένως, όποτε αναφέρεστε στις ειδήσεις ή στον κοροναϊό, προσπαθήστε να έχετε μια ήρεμη και σταθερή φωνή.

- ✓ Δείξτε στο παιδί σας συγκεκριμένες ενέργειες που μπορεί να κάνει ώστε να έχει το αίσθημα του ελέγχου. Τονίστε τους πως το καλύτερο που μπορούμε να κάνουμε όλοι μας είναι να χτίσουμε ένα γερό οργανισμό. Ενισχύστε το να κοιμάται και να ξεκουράζεται επαρκώς, μάθετε του να επιλέγει μαζί σας τροφές πλούσιες σε βιταμίνες (π.χ. φτιάξτε μαζί χυμούς και φρουτοσαλάτες για όλη την οικογένεια) και διδάξτε το πώς να πλένει σωστά τα χέρια του. Δώστε έμφαση στο πλύσιμο των χεριών. Εξηγήστε στο παιδί πως έτσι δεν προστατεύει μόνο τον εαυτό του, αλλά και τους άλλους.
- ✓ Διατηρήστε την καθημερινή ρουτίνα. Ένα παιδί το οποίο δεν έχει πρόγραμμα είναι αναμενόμενο ότι θα παρουσιάζει νευρικότητα και αταξία. Η ρουτίνα βοηθά το παιδί να νιώθει ασφαλές και πιο σίγουρο σχετικά με το τι θα επακολουθήσει. Το αίσθημα της ασφάλειας είναι απαραίτητο για να είναι πιο ήρεμο το παιδί και κατ' επέκταση πιο συνεργάσιμο και να είναι ευτυχισμένο. Καλό είναι π.χ. να διατηρηθούν οι ώρες ύπνου και φαγητού του παιδιού και να προσαρμοστούν λίγο διαφορετικά οι δραστηριότητες που δεν μπορούν να υλοποιηθούν έξω από το σπίτι, ώστε να μην τις χάσει τελείως.
- ✓ Να θυμάστε ότι το παιδί σας θα είναι ήρεμο και καλά, μόνο αν εσείς είστε ήρεμοι και καλά.
- ✓ Μην ξεχνάτε να αγκαλιάζετε τα παιδιά σας και να τους δείχνετε την αγάπη σας.

ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Μπορούμε να διαβάσουμε ένα παραμύθι στα παιδιά μας. Στη συνέχεια θα διαλέξουμε και θα μοιράσουμε τους ρόλους και ακολούθως θα παίξουμε σε «θεατρικό παιχνίδι» το παραμύθι ξανά από την αρχή με πρωταγωνιστές εμάς τους ίδιους. Μπορούμε να αλλάζουμε τους ρόλους κάθε φορά για να γίνεται ακόμα πιο διασκεδαστικό.
- Παίρνουμε ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί και αφού ξαπλώσει το παιδί πάνω σχεδιάζουμε το περίγραμμά του. Στη συνέχεια το αφήνουμε να ζωγραφίσει τον εαυτό του όπως θέλει και μπορεί. Εναλλακτικά μπορούμε να βάλουμε το ένα μας παιδί να ζωγραφίσει το άλλο όπως το φαντάζεται.
- Με τον ίδιο τρόπο κάνουμε το περίγραμμα από τα πατουσάκια και τα χεράκια των παιδιών μας και αφήνουμε το παιδί να συμπληρώσει τη ζωγραφιά του. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και μπογιές.
- Με μια άδεια κούτα μπορούμε να κάνουμε φοβερά πράγματα. Κόβουμε το πάνω και το κάτω μέρος της κούτας και με λίγη φαντασία τη μεταμορφώνουμε σε θέατρο σκιών ή και ένα απλό κουκλοθέατρο. Η παράσταση αρχίζει!
- Ας γίνει το παιδί μας παρουσιαστής ειδήσεων, να μας λέει καθημερινά τα νέα του σπιτιού ή να μαθαίνουμε τα πάντα για τις δραστηριότητες που έχει τελειώσει. Φτιάχνουμε μια τηλεόραση από κούτα. Παίρνουμε μια κούτα και κόβουμε το πάνω και το κάτω μέρος, στη συνέχεια τη διακοσμεί το παιδί όπως του αρέσει και την τοποθετεί όπου θέλει μέσα στο σπίτι. Το παιδί κάθε μέρα θα αναλαμβάνει τον ρόλο του παρουσιαστή και θα περνάμε τέλεια!

- Κάνουμε τις δουλειές του σπιτιού μαζί με το παιδί, στρώνουμε τα κρεβάτια, βάζουμε σκούπα, πλένουμε φρούτα, αδειάζουμε το πλυντήριο πιάτων, διπλώνουμε τα ρούχα μας, τακτοποιούμε τις ντουλάπες μας, μαζεύουμε τα παιχνίδια μας, ξύνουμε όλα τα μολύβια μας. Σε αυτή την δραστηριότητα δε μας νοιάζει το τέλειο αποτέλεσμα, μας ενδιαφέρει όμως να συμμετέχουν τα παιδιά.
- Φτιάχνουμε μια γωνιά μεταμφίεσης, βάζουμε σε ένα μπαούλο παλιά ρούχα της μαμάς, του μπαμπά, του παιδιού, αποκριάτικες στολές και αφήνουμε το παιδί να ντυθεί όπως θέλει. Αν θέλει μπορεί να συζητήσει την αμφίεση του.
- Φτιάχνουμε ένα παιχνίδι μνήμης με τα παιδιά. Δίνουμε στα παιδιά μικρά χαρτάκια και τα αφήνουμε να ζωγραφίσουν, π.χ. έναν αριθμό, ένα γράμμα, ένα σχήμα, ένα σχέδιο ή ότι θέλουν. Γυρίζουμε τα χαρτάκια ανάποδα και ζητούμε από τα παιδιά να θυμηθούν τη σειρά.
- Μαγειρεύουμε μαζί με τα παιδιά μας, φτιάχνουμε εύκολα, γρήγορα φαγητά και γλυκά. (πίτσα, σάντουιτς, τρούφες, μαρμελάδα, λεμονάδα, φρουτοσαλάτα, κέικ ακόμα και απλή μακαρονάδα).
- Τα αφήνουμε να παίξουν με τη ζύμη και να φτιάξουν τα πιο πρωτότυπα μπισκοτάκια.
- Επίσης μπορούν να στύψουν τους δικούς τους χυμούς, αφού πλύνουν και καθαρίσουν φρούτα μαζί μας.
- Επιπλέον μπορούν να διακοσμήσουν το πιάτο με το φαγητό τους, όπως θέλουν και μπορούν.

ΚΙΝΗΣΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

- Μπορούμε να χορέψουμε μαζί με τα παιδιά μας το αγαπημένο τους τραγούδι και να μάθουμε ένα χορευτικό για να το παρουσιάσουμε στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας ή να το στείλουμε στα αγαπημένα μας πρόσωπα μέσω Viber. Έτσι Κάθε μέρα θα είναι μια μικρή γιορτή μέσα στο σπίτι μας.
- Φτιάχνουμε μουσικά όργανα με ανακυκλώσιμα υλικά του σπιτιού μας. Άδεια μπουκάλια νερού και κουτιά δημητριακών μπορούν να μεταμορφωθούν σε μουσικά όργανα αν προσθέσουμε μέσα όσπρια ή ρύζι. Το παιδί μπορεί να παράγει ήχο και ρυθμό με τα μουσικά όργανα για να χορεύει.

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

A. Γλώσσα Α'-Β' ή Γ'-Δ' (δημιουργία κόμικς, κάρτες, προσκλήσεις) και Μαθηματικά Α'-Β' ή Γ'-Δ':

<http://ts.sch.gr/software>

B. Εφαρμογές φιλικές σε οθόνες αφής στο μάθημα των Μαθηματικών:

<https://mathszone.co.uk/tablet-friendly-activities/>

<https://www.topmarks.co.uk/Search.aspx?Subject=16&p=2>

<https://www.ictgames.com/mobilePage/index.html>

<https://www.transum.org/iPad/Maths.asp>

Γ. Βοηθητικό Υλικό για τα παιδιά που μαθαίνουν την Ελληνική ως δεύτερη γλώσσα

<https://languages.akelius.com/subjects/el/units/locations/20258>

https://www.geiaxara.eu/el/languagegames?fbclid=IwAR0foabQhWXbgzmgk22jFKSym6x3hiB5PCJsqEyXvjhb_JfO08aOXVb4BVs

Δ. Πολύγλωσσος Οδηγός «Εντάξει»: Με μεταφράσεις στα Αραβικά και τα Φαρσί: σε τρία τεύχη και με αρχεία ήχου (για τα παιδιά που οι γονείς τους μπορούν να διαβάζουν στα αραβικά ή φαρσί, και μπορούν να τα βοηθούν)

<https://bit.ly/2TYI9g7>

Ε. Το Βαλιτσάκι. Το βιβλίο αυτό έχει μεταφράσεις στα αραβικά και μπορούν τα παιδιά να το βλέπουν με τους γονείς τους, αν διαβάζουν αραβικά.

http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/entaxi/2017Athina_ta_prwta_mou_ellinika_2.pdf

Ζ. Μαζί με το Βαλιτσάκι, με μεταφράσεις στα αραβικά και το λεξικό του «Τα πρώτα μου ελληνικά»

http://www.pi.ac.cy/pi/files/epimorfosi/entaxi/2017Athina_ta_prwta_mou_ellinika_2.pdf

Η. Φιλογλωσσία: ενότητες έτοιμες με βίντεο και ηχητικά αρχεία, δωρεάν

<http://www.xanthi.ilsp.gr/filog/>

Θ. Διάφορες έτοιμες ενότητες στο Quizlet: μπορούν να έχουν πρόσβαση και μέσω κινητού

<https://bit.ly/39YFMQ5> (χαιρετισμοί - συστάσεις)

<https://bit.ly/2WlXmOx> (παρουσίαση εαυτού)

<https://bit.ly/3d6NyJE> (αντικείμενα σχολικής τάξης)

<https://bit.ly/2WmUlc4> (ρούχα)

<https://bit.ly/2QpZNXQ> (σπίτι)

<https://bit.ly/2x8NA2X> (επαγγέλματα)

<https://bit.ly/39YFOaD> (Ζώα)

<https://bit.ly/3d8ZY3y> (παιχνίδια)

<https://bit.ly/2TYIRLF> (γειτονιά)

<https://bit.ly/2xN4IRN> (μέσα μαζικής μεταφοράς)

<https://bit.ly/2Qmou7N> (φαγητό)

<https://bit.ly/33ojTae> (φρούτα)

<https://bit.ly/39ZdUvc> (λαχανικά)

<https://bit.ly/3b9F4Z> (καθημερινότητα)

<https://bit.ly/2WisOZr> (σχολείο)

<https://bit.ly/2x7HgIY> (καιρός)

<https://bit.ly/2Wn2yx8> (οικογένεια)

Ι) Ηλεκτρονικό λεξικό 5 γλωσσών με γραμματική και βασικές φράσεις, της Μεταδράσης

<https://goo.gl/cEhtzJ>

ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Προγράμματα ζωγραφικής:

TuxPaint - <http://www.tuxpaint.org>

Drawing for Children- <https://www.senteacher.org/getfile/windows/13/>

Ζωγραφική και τεχνητή νοημοσύνη- <https://www.autodraw.com>
και <https://quickdraw.withgoogle.com>

Ζωγραφίζουμε εύκολα και γρήγορα εντυπωσιακές ζωγραφιές- <http://weavesilk.com>

Δημιουργία παζλ: <https://www.jigsawplanet.com>

Sebran's ABC – Free Software for kids:

<https://online.seterra.com/en/p/sebran>

GCompris Educational Software: www.gcompris.net

Δημιουργία εννοιολογικών χαρτών Kidspiration και Popplet: www.popplet.com

Δημιουργία σταυρόλεξων: <https://crosswordlabs.com>

Παιχνίδια Λογικής: <https://www.plastelina.net/game4.html>

Μαθήματα δακτυλογράφησης: <https://sense-lang.org/typing/tutor/keyboardingEL.php>

Παιχνίδια γνώσεων με το Brain Sponge: <http://software.i-nous.org/quiz/index.php?r=1>

Παιχνίδια- δραστηριότητες: http://www.jele.gr/activity_selection



Integration Programmes for TCNs Προγράμματα Ένταξης ΥΤΧ
from Local Authorities από Τοπικές Αρχές



Δήμος Λευκωσίας
Nicosia Municipality



LOSADeAL



ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ
EUROPEAN UNION

ΕΡΓΟ ΣΥΓΧΡΗΜΑΤΟΔΟΤΟΥΜΕΝΟ ΑΠΟ ΤΟ ΤΑΜΕΙΟ ΑΣΥΛΟΥ, ΜΕΤΑΝΑΣΤΕΥΣΗΣ ΚΑΙ ΕΝΤΑΞΗΣ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
PROJECT CO-FUNDED BY THE ASYLUM, MIGRATION AND INTEGRATION FUND AND THE REPUBLIC OF CYPRUS



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ
THE REPUBLIC OF CYPRUS
MINISTRY OF INTERIOR



HOME
AFFAIRS
FUNDS
REPUBLIC OF CYPRUS
MINISTRY OF INTERIOR
ΤΑΜΕΙΑ ΕΣΩΤΕΡΙΚΩΝ ΥΠΟΘΕΣΕΩΝ