Δέκα λεπτά αφήγησης την ημέρα αρκούν

Ζούμε στην εποχή όπου όλα γίνονται γρήγορα, χωρίς πολλές φορές καλά- καλά να καταλαβαίνουμε πώς περνάει η μέρα. Ολων μας το 24ωρο είναι πιεσμένο: δουλειά, σχολείο, διαδρομές από και προς το σπίτι, μαθήματα, εξωσχολικές δραστηριότητες, οικογενειακές υποχρεώσεις. Και τα Σαββατοκύριακα, επίσης: ιδιαίτερα μαθήματα, αθλητικές δραστηριότητες, συναντήσεις με φίλους και γνωστούς, δουλειές που δεν προλάβαμε να κάνουμε μέσα στην εβδομάδα. Και φτάνει πάλι η Δευτέρα και αρχίζει το ίδιο πρόγραμμα από την αρχή. Τι κάνουμε όμως για να χαλαρώσουμε; Δίνουμε ποτέ στον εαυτό μας – μικροί, μεγάλοι – την ευκαιρία να ηρεμήσουμε και να αποφορτιστούμε από το άγχος της ημέρας; Και πώς το κάνουμε αυτό; Το πιο εύκολο είναι η τηλεόραση ή ίσως ένα tablet ή κινητό, σωστά; Κι όμως, το φως από τις οθόνες όχι μόνο δεν μας αφήνει να χαλαρώσουμε, αλλά αφενώς καταστρέφει την ριτίνη των ματιών, αφετέρου δεν αφήνει τον εγκέφαλό μας να ξεκουραστεί. Για την ακρίβεια, το μπλε φως που εκπέμπουν οι οθόνες μάς βοηθά μεν να τις βλέπουμε καθαρά στο έντονο φως του ήλιου, όμως, όταν υπάρχει παρατεταμένη έκθεση σε αυτό το βράδυ, επηρεάζεται ο εγκέφαλός μας σε σημείο που ο τελευταίος να θεωρεί ότι το φως αυτό μοιάζει πολύ με αυτό της ημέρας, άρα είναι μέρα, οπότε δεν παράγει μελατονίνη, την ορμόνη που παράγεται φυσικά στο σώμα και βοηθά στον έλεγχο του κύκλου του ύπνου.

Από την άλλη, δέκα λεπτά απόλυτης ησυχίας μπορούν να μας βοηθήσουν να αποφορτιστούμε. Κι αν αυτά τα**10 λεπτά** συνοδεύονται κι από μια **αφήγηση**, τότε ακόμα καλύτερα. Τραβώντας το βλέμμα από τις οθόνες, ξεκουράζουμε τα μάτια μας, ηρεμούμε από τη φασαρία της εικόνας και κάνουμε ένα διάλειμμα, δίνοντας στον εγκέφαλο χρόνο να ξεκουραστεί από τον όγκο των πληροφοριών που επεξεργάστηκε κατά τη διάρκεια της ημέρας.

**Δέκα λεπτά είναι όμως αρκετά;**   
Δέκα λεπτά την ημέρα είναι 60 ώρες τον χρόνο. Και δεν φαντάζεστε πόσα οφέλη έχουν αυτά τα δέκα λεπτά σε ένα παιδί: ειδικά τα τρία πρώτα και πιο κρίσιμα χρόνια της ζωής του τού δίνουν τις βάσεις που χρειάζεται για να μάθει να μιλάει, να εμπλουτίσει το λεξιλόγιό του, να μάθει να αναγνωρίζει τις λέξεις όταν τις βλέπει τυπωμένες ή γραμμένες, να αγαπά το διάβασμα και να το βλέπει σαν κάτι που το κάνει ευτυχισμένο όχι σαν αγγαρεία, ενώ – φυσικά – μέσω της αφήγησης και της ώρας που περνάει με τον γονιό του αναπτύσει ισχυρούς δεσμούς.

Τώρα που έχουμε μπει λίγο στο κλίμα κι έχουμε μάθει όλα τα οφέλη της αφήγησης, δεν έχουμε παρά να ξεκινήσουμε. **Πώς όμως;**Μέσα από **δέκα** πολύ απλά **βήματα**. Πάμε**ΔΥΝΑΤΑ!**

Τα παιδιά είναι γνωστό, ανάλογα και με την ηλικία τους, ότι χάνουν εύκολα την προσοχή τους. **Δώστε χρόνο**. Δώστε και σε εσάς χρόνο αν δεν το έχετε ξανακάνει. Ξεκινήστε με ένα μικρό βιβλίο που το παιδί να αγαπά. Διαβάστε μόνο 5 λεπτά την πρώτη μέρα και αυξήστε τον χρόνο προοδευτικά.

1. Παρατηρήστε τις αντιδράσεις του. **Τι του αρέσει τι όχι**;
2. Δώστε βάση στην **εικονογράφηση** αν υπάρχει, δείξτε του τα αντικείμενα, επαναλάβετε πολλές φορές τις λέξεις, ειδικά στα μικρότερης ηλικίας παιδιά που τώρα μαθαίνουν να μιλούν. Θα εκπλαγείτε πραγματικά από τη δύναμη που κρύβουν αυτά τα μικρά μυαλουδάκια και την ικανότητα που έχουν να αφομιώνουν λέξεις και φράσεις, ακόμα και αν δεν μπορούν καλά καλά ακόμα να μιλήσουν. Μην ξεχνάτε πως **η εικονογράφηση είναι το ίδιο δυνατή με το κείμενο**, αλληλέπιδρούν, φτιάχνουν μαζί την ιστορία, πείτε τα χρώματα, δείτε τα σχέδια, τις εκφράσεις στα πρόσωπα, τα συναισθήματα. Είναι όλα εκεί. Αλλά κρύβονται ακόμα περισσότερα από πίσω. Ψάξτε!
3. Μιλήστε στα παιδιά για τον/την συγγραφέα και τον/την εικονογράφο. Ποιος/α το έγραψε, ποιος/α το ζωγράφισε, τι άλλο έχει γράψει/εικονογραφήσει.
4. Ξεκινήστε συζήτηση με το παιδί/α παράλληλα ή μετά την αφήγηση για αυτό που διαβάζετε. Του αρέσει ή μήπως θέλει να αλλάξετε βιβλίο. Αν δεν του αρέσει, οι επιλογές είναι απεριόριστες, τα θέματα αμέτρητα, τα είδη επίσης.
5. Δεν είμαστε επαγγελματίες αφηγητές, αλλά έχουμε μπροστά μας ένα κοινό που διψάει για θέατρο. Βγάλτε από μέσα στον ηθοποιό που κρύβετε και δώστε ρέστα στο παιδικό δωμάτιο! Αλλάξτε φωνές, αλλάξτε τόνο, ύφος. Μην ντρέπεστε, πιστέψτε μας, έχει πολλή πλάκα.
6. Κλείστε τα μάτια σας μαζί και προσπαθείστε να φανταστείτε το σκηνικό της δράσης της ιστορίας. Κάθε λέξη, κάθε πρόταση, κάθε σελίδα, ακόμα και εικόνα είναι μια λαβή για να ξεκινήσει μια ακόμα συζήτηση.
7. Όταν διαβάζετε, βάλτε το δάκτυλό σας κάτω από τη γραμμή που διαβάζετε, σαν να υπογραμμίζεται το κείμενο με ένα αόρατο μολύβι. Αυτό βοηθάει τα μάτια του παιδιού σας και το μυαλό του συνδέσει αυτό που βλέπει (γράμματα) με αυτό που ακούει.
8. Δεν είναι κάθε μέρα ίδια και δεν έχουμε κάθε μέρα την ίδια όρεξη. Ούτε εμείς, ούτε τα παιδιά. Αυτό που θέλουμε να «περάσουμε» είναι πως το διάβασμα ενός βιβλίου είναι χαρά, διασκέδαση. Δεν το κάνουμε από υποχρέωση. Αν μια μέρα δεν έχετε διάθεση να διαβάσετε εσείς ή το παιδί μην αγχωθείτε! Εξηγήστε τους τους λόγους που δεν μπορείτε ή ακούστε τους λόγους που το παιδί δεν θέλει (μπορεί να μην του αρέσει το βιβλίο, οπότε το αλλάζουμε, μπορεί να το «τριγυρίζει» κάτι, μπορεί να τσακώθηκε με κάποιον στο σχολείο κλπ) και συνεχίστε την επόμενη ημέρα.
9. Το μυστικό είναι ο **μιμιτισμός**: αν τα παιδιά βλέπουν εμάς να διαβάζουμε, αν στο σπίτι υπάρχει έστω και μια μικρή βιβλιοθήκη, τότε σίγουρα ο σπόρος έχει μπει και είναι στο χέρι μας να αναπτυχθεί και να δώσει καρπούς.
10. Είστε έτοιμοι να ξεκινήσετε την αφήγηση!