



**Η κάθε μέρα είναι  
γιορτή!  
Φτιάξτε τραγούδια  
και ΜΟΥΣΙΚΗ!!**



Οι μέρες περνάνε, το φετινό Πάσχα και η Ανάσταση γιορτάστηκαν από όλους διαφορετικά, ο τελευταίος μήνας της Άνοιξης μπήκε και εμείς τη νιώθουμε στις καρδιές μας, καθώς φτάνουμε στο τέλος αυτής της πρωτόγνωρης κατάστασης. Ζούμε μια καθημερινότητα αλλιώτικη, που σίγουρα έχει επηρεάσει τον καθένα από εμάς.

Αναμφίβολα, τα παιδιά μας βιώνουν και εκείνα την αλλαγή, έχουν χαλάσει τις ρουτίνες τους, νιώθουν «έξω από τα νερά τους», έχουν επηρεαστεί ψυχολογικά και σίγουρα το εκφράζουν με τον δικό τους τρόπο. Αυτοί οι μικροί ήρωες έχουν μείνει μέσα περισσότερο από όσο έχουν γνωρίσει στη ζωή τους. Όλος ο κόσμος τους έχει γυρίσει κυριολεκτικά ανάποδα. Τους λείπουν οι βόλτες τους, οι δραστηριότητες τους, οι δάσκαλοί τους, οι φίλοι τους. Τα παιδιά βλέπουν αυτή την πανδημία να επηρεάζει τους γονείς τους, τις οικογένειες και τον κόσμο... και όμως ακόμα ονειρεύονται και χαμογελούν!!

Γι' αυτό ας εκμεταλλευτούμε το δώρο που τόσο αναπάντεχα μας δόθηκε! Απολαύστε τη κάθε πολύτιμη ημέρα που περνάει και περάστε «δημιουργικό» χρόνο με τα παιδιά σας! Ας δώσουμε στο «δημιουργικό» μία άλλη διάσταση.. **ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΣΤΙΓΜΕΣ**, στιγμές που το παιδί σας θα θυμάται και θα χαμογελάει, στιγμές που το



κάνουν χαρούμενο, που του επιτρέπουν να απελευθερώσει τη μοναδικότητά του και να κάνει ό,τι τρέλα του έρθει στο κεφάλι!

*«Αγαπώ το παιδί μου όπως είναι και όχι όπως θα ήθελα να είναι. Εάν αγαπώ το παιδί μου όπως θα ήθελα να είναι, αυτό σημαίνει ότι αγαπώ τις προσδοκίες μου».* Και είμαι σίγουρη ότι η μεγαλύτερη προσδοκία του κάθε γονέα, είναι να βλέπει τα μάτια του παιδιού του να χαμογελούν, και ας μη μπορεί το ίδιο να εκφράσει με λέξεις τη χαρά που νιώθει.

Η **ΜΟΥΣΙΚΗ** αδιαμφισβήτητα είναι θεραπευτική για τη μελαγχολία, για τις μουντές ή βαρετές μέρες, προσφέρει κίνητρο και αποτελεί μια φυσική ενίσχυση, καθώς τα παιδιά και τα άτομα με αυτισμό ανταποκρίνονται σε αυτήν με έναν τρόπο πολύ φυσικό. Βάλτε λοιπόν τη μουσική στη καθημερινότητά σας, δίνοντας στα παιδιά τη δυνατότητα να εκφραστούν μέσα από αυτή, να επικοινωνήσουν, να χαλαρώσουν, να εκτονώσουν κάθε τους συναίσθημα!! Δεν χρειάζεται να έχουν ανεπτυγμένες κοινωνικές ή νοητικές δεξιότητες για να ανταποκριθούν σωματικά ή πνευματικά στη μουσική. Ας μη ξεχνάμε πως η ικανότητα του ανθρώπου να ανταποκρίνεται στη μουσική είναι έμφυτη και τα παιδιά με αυτισμό δεν αποτελούν εξαίρεση!

Τα μουσικά στοιχεία προσφέρουν στα άτομα με αυτισμό μια αίσθηση ασφάλειας και οικειότητας. Το ρυθμικό στοιχείο της μουσικής έχει την ιδιότητα να οργανώνει τα αισθητηριακά συστήματα των παιδιών με αυτισμό, καθώς παρέχει πολύ-αισθητηριακή διέγερση (όραση, ακοή, αφή).

Η δική μου συμβουλή σαν παιδαγωγός και σαν συνοδοιπόρος γονιών και παιδιών στο φάσμα, στο περιπετειώδες ταξίδι του αυτισμού, είναι να ζείτε τη κάθε μέρα κάνοντας ένα πάρτι!! Η ζωή είναι γιορτή, είναι χαρά, είναι η μελωδία της ευτυχίας που θα έπρεπε να σιγοτραγουδάμε κάθε πρωί που ξυπνάμε και είμαστε υγιείς!!

Αγκαλιάστε τα παιδιά σας σφιχτά, γελάστε αληθινά, παίξτε με τη ψυχή σας, τραγουδήστε δυνατά και αφήστε τα να σας συνεπάρουν στο δικό τους κόσμο!! Και να είστε σίγουροι ότι θα νιώσετε πιο γεμάτοι από ποτέ!

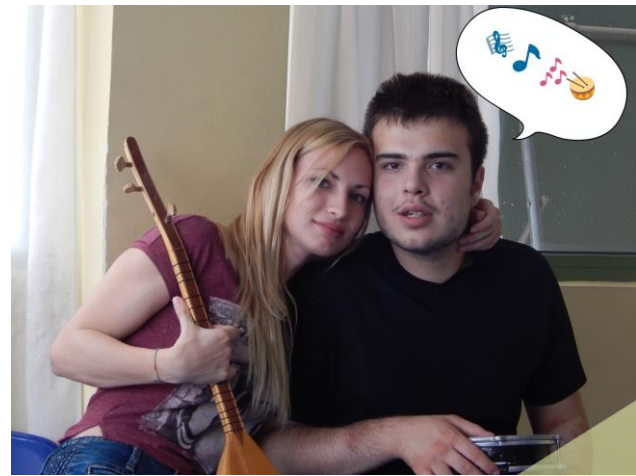






Σας στέλνω την αγάπη μου, με την ευχή να ανταμώσουμε γρήγορα...

*Γιαννακοπούλου Αγγελική , Ειδική παιδαγωγός –  
Νηπιαγωγός  
(υπεύθυνη προγράμματος Ημιαυτόνομης Διαβίωσης  
και Στέγης Υποστηριζόμενης Διαβίωσης)*





## ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΕ ΤΑ ΔΙΚΑ ΣΑΣ ΜΟΥΣΙΚΑ ΟΡΓΑΝΑ ΜΕ ΑΠΛΑ ΥΛΙΚΑ

Τα κρουστά μουσικά όργανα είναι από τα αγαπημένα των παιδιών καθώς καλύπτουν αισθητηριακές ανάγκες, προσφέροντας τους πολλαπλά ερεθίσματα. Μια πολύ διασκεδαστική διαδικασία, όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τους γονείς, είναι να δημιουργήσουμε μαζί τους αυτοσχέδια οργανάκια, με υλικά και χρώματα που θα επιλέξουν τα ίδια. Παρακάτω θα βρείτε μερικές ιδέες που θα σας βοηθήσουν να φτιάξετε εύκολα κρουστά όργανα ,με ανακυκλώσιμα υλικά που υπάρχουν στο σπίτι!

### **1. Κουδουνάκια**



Σε ένα ξυλάκι (μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε οτιδήποτε πλαστικό σε βέργα ή ακόμα και μαρκαδόρο, πινέλο, μολύβι) δένουμε στη μία άκρη ένα σπάγκο και περνάμε καπάκια από αναψυκτικά. Αν έχουμε χάντρες, μπορούμε να τις περάσουμε ενδιάμεσα από τα καπάκια για πιο έντονο ήχο. Δένουμε το σπάγκο στην άλλη άκρη και έτοιμο το κουδουνάκι μας!





## 2. Μαράκες



Για να κατασκευάσουμε τις δικές μας μοναδικές μαράκες χρειαζόμαστε πλαστικά μπουκαλάκια, τα οποία θα γεμίσουμε είτε με όσπρια, είτε με διάφορα αντικείμενα που παράγουν διαφορετικό ήχο ( συνδετήρες, χάντρες, κλπ). Μπορούμε για λαβή να χρησιμοποιήσουμε χαρτόνι σε ρολάκι ή ρολό από χαρτί υγείας, να το δέσουμε ή να το κολλήσουμε στο στόμιο του μπουκαλιού και το ζωγραφίζουμε όπως μας αρέσει!

## 3. Βροχή

Όταν μας τελειώσει το χαρτί κουζίνας μπορούμε να αξιοποιήσουμε το ρολό για να φτιάξουμε τέλεια μουσικά



όργανα που παράγουν τον ήχο της βροχής. Χρησιμοποιούμε τη φαντασία μας και διακοσμούμε όπως θέλουμε το ρολό (χρωμάτισμα, κολλάζ, διακοσμητικές ταινίες, χρωματιστά πον πον). Φτιάχνουμε μια λωρίδα από αλουμινόχαρτο, τη



στριφογουρίζουμε σαν ελατήριο και τη βάζουμε μέσα στο ρολό. Κλείνουμε τη μία πλευρά με χαρτονάκι και βάζουμε μέσα όσπρια ή ρύζι, καλαμπόκι, κλπ. Κλείνουμε και την άλλη πλευρά κολλώντας ένα στρογγυλό κομμάτι από χαρτόνι και έτοιμη η βροχή μας!

#### 4. Αυλός



Με μια δεκάδα από καλαμάκια μπορούμε εύκολα να φτιάξουμε τον δικό μας μουσικό αυλό. Κόβουμε τα καλαμάκια με τέτοιο τρόπο ώστε να σχηματίζουν μια σκάλα βάζοντάς τα δίπλα δίπλα. Τα κολλάμε μεταξύ

τους ,κλείνουμε τις κάτω τρύπες και διακοσμούμε όπως θέλουμε! Το παίρνουμε και το βάζουμε κάθετα προς τα χείλη μας χωρίς να το αγγίζουμε και το φυσάμε !

#### 5. Καστανιέτες

Για τις καστανιέτες χρειαζόμαστε μόνο χοντρό χαρτόνι και μεταλλικά καπάκια από αναψυκτικά ή μπίρες. Κόβουμε τα χαρτονάκια σε σχήμα παραλληλόγραμμο, και τα χρωματίζουμε μαζί με τα καπάκια. Τα διπλώνουμε στη μέση, κολλάμε στις δύο άκρες τα καπάκια και είμαστε έτοιμοι να χορέψουμε στους ρυθμούς των δικών μας μουσικών οργάνων!!





## 6. Μεταλλόφωνο



Με χοντρά γυάλινα μπουκάλια ή βαζάκια μπορούμε να φτιάξουμε με τα παιδάκια μας ένα αυτοσχέδιο μεταλλόφωνο. Βάζουμε από ένα διαφορετικό χρώμα μέσα στα μπουκάλια, τα τοποθετούμε στη σειρά και χρησιμοποιούμε για μπακέτες μολύβια, στα οποία μπορούμε να κολλήσουμε στην άκρη μεγάλες ξύλινες χάντρες!



## 7. Τύμπανο



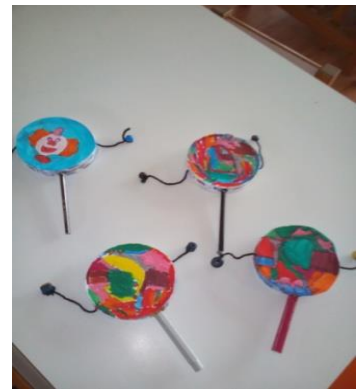
Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε μεταλλικά κουτάκια από κονσέρβες για τη βάση του τύμπανου. Κόβουμε ένα μπαλόνι και το τοποθετούμε με λάστιχο στο





ανοιχτό μέρος. Διακοσμούμε όπως θέλουμε το τυμπανάκι μας, είτε κολλώντας χαρτόνια που έχουμε ζωγραφίσει, είτε διάφορα χρώματα από τσόχα ή από πανάκια και υφάσματα που δε χρειαζόμαστε. Για τις μπακέτες εκτός από μολύβι με χάντρες, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε ξυλάκια από σουβλάκια και να κολλήσουμε χάντρες ή ακόμα να δέσουμε και γλυφειτζούρια!!

### **8. Τυμπανάκι τύπου ταμ- ταμ**



Παίρνουμε τελειωμένες χαρτοταινίες ή στρογγυλά χάρτινα κουτάκια από τυράκια ή μικρά κουτάκια από κονσέρβες ( τα οποία όμως είναι πιο δύσκολο να τα τρυπήσουμε). Χρησιμοποιούμε παλιά μολύβια για τη λαβή μας και περνάμε ξύλινες χάντρες ή ακόμα και καπάκια πλαστικά σε δυο κομμάτια από σπάγκο/κλωστή. Τοποθετούμε τον κάθε σπάγκο στις δύο άκρες, ώστε οι χάντρες να χτυπάνε πάνω στο κουτί μας και πλέον είμαστε έτοιμοι για δράση!