

## 2ο Ενημερωτικό Δελτίο (Newsletter) για Γονείς Ιανουαρίου 2025

Θέμα: «Μαζί στην Επιστροφή – Ρουτίνες, Σταθερότητα και Σύνδεση»

Αγαπητοί μπαμπάδες, μαμάδες και κηδεμόνες,

Καλή Χρονιά!

Εύχομαι το 2025 να φέρει υγεία, χαρά και αξέχαστες στιγμές με τα παιδιά σας. Μετά από τις γιορτές και τις ζεστές οικογενειακές στιγμές, επιστρέφουμε όλοι στην καθημερινότητα. Αυτή η μετάβαση μπορεί να είναι πρόκληση, αλλά αποτελεί και μια υπέροχη ευκαιρία να ενισχύσουμε τη σταθερότητα, την αυτοπεποίθηση και τη σύνδεση με τα παιδιά μας.

Ωστόσο, δεν είναι μόνο οι διακοπές που μπορεί να διακόψουν τη ρουτίνα μας. Ξαφνικές αλλαγές, όπως μια ασθένεια ή μια απρόβλεπτη απουσία, μπορούν να προκαλέσουν αναστάτωση στα παιδιά. Είναι σημαντικό να τους προσφέρουμε σταθερότητα και στήριξη, ώστε να προσαρμόζονται πιο ομαλά σε τέτοιες περιστάσεις.

Υπάρχουν 4 πράγματα που βοηθούν στην προσαρμογή στην καθημερινότητα και στις αλλαγές:

---

### 1. Η Σημασία της Ρουτίνας

#### Γιατί είναι σημαντική;

Οι ρουτίνες δεν είναι μόνο ένας τρόπος οργάνωσης – είναι ένας τρόπος να δείξουμε στα παιδιά ότι η καθημερινότητά τους έχει σταθερότητα και προβλεψιμότητα. Αυτά τα δύο στοιχεία τους προσφέρουν αίσθηση ασφάλειας και ενισχύουν την αυτοπεποίθησή τους.

#### Ιδέες για Ρουτίνες:

- **Πίνακας Ρουτίνας:** Δημιουργήστε μαζί έναν πίνακα με εικόνες ή λέξεις που δείχνουν τη ροή της ημέρας. Αν δεν έχετε χρόνο για πίνακα, μπορείτε απλά να ανακοινώνετε το πρόγραμμα κάθε πρωί, π.χ.: «*Σήμερα θα φάμε πρωινό, μετά σχολείο, θα 'ρθει να σε πάρει ο παππούς, και το απόγευμα θα διαβάσουμε μαζί το αγαπημένο σου βιβλίο!*»
- **Πρωινές Συνήθειες:** Ξεκινήστε τη μέρα θετικά – μια αγκαλιά, ένα τραγούδι ή μια ενθαρρυντική φράση, όπως: «*Σήμερα είναι μια υπέροχη μέρα!*»
- **Συμμετοχή του Παιδιού:** Δώστε στο παιδί τη χαρά να συμμετέχει στη ρουτίνα, π.χ., διαλέγοντας τα ρούχα του ή βοηθώντας σας να ετοιμάσετε την τσάντα του.

---

## 2. Διαχείριση Συναισθημάτων και Στρες

### Γιατί είναι σημαντική;

Τα παιδιά μπορεί να νιώσουν άγχος ή ανησυχία όταν αλλάζουν οι ρυθμοί τους. Μέσα από τη δική σας υπομονή, θετικότητα και στήριξη, θα μάθουν πώς να διαχειρίζονται τις αλλαγές με ηρεμία και αυτοπεποίθηση.

### Ιδέες για Υποστήριξη:

- **Ασκήσεις Αναπνοής:** Παίξτε το παιχνίδι «*φουσκώνω το μπαλόνι*». Ζητήστε από το παιδί να φανταστεί ότι κρατά ένα μπαλόνι, να εισπνεύσει βαθιά, να κρατήσει την αναπνοή του και να εκπνεύσει αργά. Αυτή η άσκηση μειώνει το άγχος.
- **Γωνιά Χαλάρωσης:** Δημιουργήστε έναν χώρο στο σπίτι όπου το παιδί μπορεί να ηρεμεί – με μαξιλάρια, βιβλία ή μουσική.
- **Ανοιχτός Διάλογος:** Ενθαρρύνετε το παιδί να μοιράζεται τα συναισθήματά του. Ρωτήστε απλά: «*Πώς νιώθεις σήμερα; Τι σε δυσκόλεψε;*» και ακούστε προσεκτικά χωρίς να διακόπτετε.

---

## 3. Καλλιεργώντας Ανθεκτικότητα

### Γιατί είναι σημαντική;

Η ανθεκτικότητα είναι η ικανότητα να ξεπερνάμε δυσκολίες και να προχωράμε. Τα παιδιά, με τη δική σας στήριξη, μαθαίνουν ότι ακόμα και οι προκλήσεις είναι ευκαιρίες για ανάπτυξη.

### Ιδέες για Ανθεκτικότητα:

- **Το "Βαλιτσάκι (ή Κουτί) της Δύναμης":** Φτιάξτε μαζί ένα κουτί που περιέχει αντικείμενα ή ζωγραφιές που δίνουν χαρά στο παιδί (π.χ., μια φωτογραφία, ένα μικρό παιχνίδι). Όταν νιώθει δυσκολία, μπορεί να το ανοίξει για να θυμηθεί τι το κάνει δυνατό.
- **Επιβράβευση Προσπάθειας:** Εστιάστε στην προσπάθεια, π.χ.: «*Μου άρεσε που προσπάθησες τόσο πολύ! Θεες να το ξαναδοκιμάσουμε μαζί;*»
- **Παιχνίδι Ρόλων:** Μέσα από παιχνίδια, δείξτε πώς να αντιμετωπίζουν δυσκολίες, π.χ., πώς να ζητούν βοήθεια ή να λύνουν προβλήματα.

---

#### 4. Θέτοντας Μικρούς Στόχους για το 2025

##### Γιατί είναι σημαντικό;

Οι μικροί στόχοι δίνουν στα παιδιά την ευκαιρία να νιώσουν ότι πετυχαίνουν κάτι σπουδαίο. Κάθε μικρή νίκη αυξάνει την αυτοπεποίθησή τους και τα εμπνέει να συνεχίσουν.

##### Ιδέες για Στόχους:

- Να οργανώνουν την τσάντα τους.
- Να κάνουν μια νέα φίλια.
- Να μάθουν να δένουν τα παπούτσια τους.

Χρησιμοποιήστε έναν πίνακα στόχων με αυτοκόλλητα για να γιορτάζετε κάθε μικρή επιτυχία. Πείτε: «Μπράβο σου! Κάθε φορά τα καταφέρνεις και καλύτερα!»

---

##### Κλείνοντας: Κάθε Μικρή Στιγμή Μετράει

Αυτή την εβδομάδα, αφιερώστε λίγα λεπτά για να παρατηρήσετε τι κάνει το παιδί σας χαρούμενο. Μοιραστείτε αυτή τη στιγμή μαζί του – είναι οι μικρές, καθημερινές στιγμές που δημιουργούν τις πιο δυνατές αναμνήσεις.

Στις 21 Φεβρουαρίου, θα πραγματοποιηθεί μια συνάντηση γονέων με θέμα: “Σχολείο & Οικογένεια: Διαχείριση Συναισθημάτων” σε συνεργασία με το φορέα Αθηνά – Εργάνη. Εκεί θα μιλήσουμε για πρακτικούς τρόπους στήριξης των παιδιών μας και θα ανταλλάξουμε ιδέες. Ανυπομονώ να σας δω εκεί!

Είμαι εδώ για να σας στηρίξω, να σας ακούσω και να σας καθοδηγήσω. Μαζί μπορούμε να κάνουμε το 2025 μια χρονιά γεμάτη πρόοδο, σύνδεση και χαρά!

Με εκτίμηση,

Αντώνιος Πεντίδης

Κοινωνικός Λειτουργός

4ο, 107ο, 122ο, 123ο & 148ο Νηπιαγωγεία Αθηνών