



Καλημέρα σας ημέρα..

**Θέματα**

**Προτάσεις**

<b>Ειδήσεις για την επιδημία</b>	Επιλογή 1-2 μέσων για την ενημέρωση	Αποφυγή της συνεχούς ενασχόλησης με την πανδημία	
<b>Κοινωνικά δίκτυα</b>	Σταθερή παρουσία στα κοινωνικά δίκτυα	Ομάδες στήριξης, επικοινωνία, και χιούμορ	
<b>Κοινωνικές επαφές</b>	Διατήρηση των κοινωνικών επαφών	Χρήση της δυνατότητας για επικοινωνία με εικόνα	
<b>Τρόπος ζωής</b>	Διατήρηση μιας ισορροπημένης διατροφής	Προσπάθεια για άσκηση από το σπίτι	Σταθερά ωράρια ύπνου
<b>Αλκοόλ και ψυχοδραστικές ουσίες</b>	Αποφυγή η ελαχιστοποίηση της κατανάλωσης		

<b>Οργάνωση της ημέρας</b>	Δημιουργία ημερήσιου προγράμματος	Ευχάριστες και ικανοποιητικές δραστηριότητες Εκπαίδευση ή εργασία από το σπίτι
<b>Θέματα Προτάσεις Ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη</b>	Θέματα Προτάσεις Ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη	Εξ αποστάσεως ψυχολογική και ψυχιατρική στήριξη
<b>Θρησκεία</b>	Τέλεση των λατρευτικών καθηκόντων από το σπίτι	Προσευχή
<b>Mindfulness</b>	Ολιγόλεπτες ασκήσεις μέσα στην ημέρα	Βίντεο με οδηγίες στο διαδίκτυο ή εφαρμογές στο κινητό τηλέφωνο

#### **ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ**

- Μην φοβηθείτε να μιλήσετε στα παιδιά για τον κορωνοϊό. Η συζήτηση μαζί τους θα πρέπει να περιοριστεί στα γεγονότα και όχι σε προσωπικές υποθέσεις, πόσο μάλλον καταστροφικές και φυσικά χωρίς έντονη συναισθηματική φόρτιση. Είναι προτιμότερο να ακούσουν πράγματα από εσάς τους ίδιους, παρά από φίλους ή από τις ειδήσεις. Ένας προτεινόμενος τρόπος να μιλήσουμε στα παιδιά για τον νέο ιό είναι να δημιουργήσουμε μια κοινωνική ιστορία ή ένα παραμύθι. Δεν χρειάζεται πάντοτε να λαμβάνουμε πληροφορίες από το διαδίκτυο, μπορούμε μόνοι μας να δημιουργήσουμε μια ιστορία.
- Παροτρύνετε το παιδί να σας ρωτήσει οτιδήποτε θέλει πάνω στο θέμα του κορωνοϊού. Είμαστε πάντοτε διαθέσιμοι να συζητήσουμε μαζί του ότι το απασχολεί σε σχέση με τον ιό, να μοιραστεί μαζί μας το συναίσθημά του, να του λύσουμε τις απορίες. Ο στόχος μας είναι να μην του τροφοδοτήσουμε τις έντονα τρομακτικές φαντασιώσεις και να νιώσει ασφάλεια. Είμαστε ειλικρινείς και ξεκάθαροι σε ότι απαντάμε. Εάν δεν γνωρίζουμε κάτι, δεν του μεταφέρουμε προσωπικές υποθέσεις.
- Να είστε **ΚΑΘΗΣΥΧΑΣΤΙΚΟΙ**. Εξηγήστε τους ότι η πλειοψηφία των ανθρώπων αντιμετωπίζουν με ήπια συμπτώματα τον ιό και ελάχιστοι είναι αυτοί, που χρειάζονται νοσηλεία. Επίσης, μιλήστε τους για το γεγονός ότι στα παιδιά ο ιός προκαλεί μία ήπια συμπτωματολογία και ο λόγος που έκλεισαν τα σχολεία σχετίζεται περισσότερο με τον περιορισμό της μεταδοτικότητας του ιού. Δεν κινδυνεύουν τόσο τα ίδια, αλλά μπορεί να μεταφέρουν τον ιό άθελά τους σε μεγαλύτερους ανθρώπους με προβλήματα υγείας.

- Φροντίστε να διατηρήσετε τη ρουτίνα τους: Τώρα που έκλεισαν τα σχολεία, μην τα καθοδηγείτε να περνούν τις μέρες τους σαν να κάνουν διακοπές. Τα παιδιά **ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΧΟΥΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ**. Να τρώνε υγιεινά, να κάνουν δραστηριότητες που τους ευχαριστούν αλλά και που βοηθούν στην ανάπτυξη τους.
- Αφιερώστε τους χρόνο. Εκμεταλλευτείτε αυτές τις δύσκολες ημέρες που βιώνουμε όλοι μας και προσπαθήστε να τις κάνετε όσο περισσότερο ευχάριστες γίνεται. Παίξτε μαζί τους ένα παιχνίδι που τους αρέσει, διαβάστε μαζί ένα παραμύθι, βάλτε τους στη κουζίνα σας ως βοηθοί, δώστε τους την ευκαιρία να κάνουν μαζί τις δουλειές του σπιτιού, έστω και τα πιο μικρά πράγματα (να στρώσουν το κρεβάτι τους) ώστε να νιώθουν χρήσιμοι. Τέλος, πηγαίνετε έναν περίπατο, ακολουθώντας φυσικά τα μέτρα προστασίας πιστά.

Με εκτίμηση η ΕΔΕΑΥ του 18<sup>ου</sup> Δημοτικού σχολείου Λάρισας