Ανάλογα με την ηλικία και τα ενδιαφέροντα του παιδιού, προτείνονται ενδεικτικά οι παρακάτω δραστηριότητες:

* Συμμετοχή των παιδιών σε διαδικασίες της καθημερινότητας του σπιτιού, όπως για παράδειγμα στο μαγείρεμα. Το μαγείρεμα είναι μια ευχάριστη και συχνά δημιουργική διαδικασία για τα παιδιά. Μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί να σας προτείνει κάποιο αγαπημένο φαγητό και μαζί να εκτελέσετε τη συνταγή. Αν το παιδί είναι μεγαλύτερης ηλικίας μπορείτε να συμφωνήσετε μία ημέρα την εβδομάδα να μαγειρεύει εκείνο για την οικογένεια με βάση τις δικές του προτιμήσεις.
* Ασχολία στο σπίτι με δραστηριότητες όπως πάζλ, επιτραπέζια παιχνίδια. Υπάρχουν πάρα πολλά επιτραπέζια παιχνίδια, διασκεδαστικά και εκπαιδευτικά παράλληλα, κατάλληλα για όλες τις ηλικίες, με τα οποία μπορεί να απασχοληθεί ευχάριστα όλη η οικογένεια μαζί.
* Ζωγραφική, σχέδιο, κολάζ. Δραστηριότητες για όλους. Πολλά παιδιά, (ιδίως νήπια ή παιδιά δημοτικού) ενθουσιάζονται όταν ζωγραφίζουν, εκφράζονται και αξιοποιούν δημιουργικά το χρόνο τους. Παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας μπορούν να ασχοληθούν με πιο σύνθετες εικαστικές δραστηριότητες, δημιουργώντας για παράδειγμα ένα κολάζ από φωτογραφίες.
* Ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων, παραμυθιών, μυθιστορημάτων. Στο διαδίκτυο μπορείτε επίσης, να βρείτε παραμύθια και για τον κορωνοϊό, τα οποία μπορούν να σας βοηθήσουν να εξηγήσετε στο παιδί την κατάσταση που συμβαίνει.
* Σταυρόλεξα, κουίζ, σουντόκου, σπαζοκεφαλιές. Αυτού του τύπου οι δραστηριότητες εξασκούν πολύτιμες γνωστικές δεξιότητες, θέτουν σε εγρήγορση το μυαλό ενώ παράλληλα είναι πολύ διασκεδαστικές.
* Αναθέστε στο παιδί να τακτοποιήσει το δωμάτιό του, την ντουλάπα του, ώστε να καλλιεργήσει την υπευθυνότητα και την ανεξαρτησία του.
* Οργανώστε στο σπίτι ανακύκλωση. Μπορείτε μαζί με το παιδί να οργανώσετε σε ένα σημείο του σπιτιού ή στο μπαλκόνι κουτιά ανακύκλωσης. Μπορείτε να ορίσετε το παιδί ως υπεύθυνο για τη δραστηριότητα αυτή.
* Χρησιμοποιείστε τον υπολογιστή σας και περιηγηθείτε μαζί με το παιδί σε κάποιο ελληνικό μουσείο. Αρκετά μουσεία έχουν δώσει τη δυνατότητα ηλεκτρονικής επίσκεψης. Είναι μια αρκετά ενδιαφέρουσα και ελκυστική δραστηριότητα για τα παιδιά αλλά και για σας!
* Ακούστε μουσική μαζί με το παιδί. Η μουσική μας χαλαρώνει και μας γεμίζει με θετικά συναισθήματα.
* Κάνετε μαζί γυμναστική. Υπάρχουν αρκετές διαθέσιμες προτάσεις γυμναστικής στο διαδίκτυο. Επιλέξτε την πιο κατάλληλη και ασφαλή για εσάς και το παιδί.
* Μπορείτε να οργανώστε κάτι σαν ένα «κυνήγι θησαυρού» στο σπίτι. Ειδικά τα πιο μικρά παιδιά ενθουσιάζονται με αυτή τη δραστηριότητα και θα νιώσουν ότι το σπίτι είναι ένας μαγικός τόπος κι όχι ένας τόπος γεμάτος με περιορισμούς και «μη».
* Ασχοληθείτε με τον κήπο και τα λουλούδια. Εκπαιδεύστε το παιδί στην φροντίδα των φυτών και φυτέψτε κάτι μαζί.
* Δείτε παλιά οικογενειακά βίντεο και φωτογραφίες. Μπορείτε να αφηγηθείτε στα παιδιά ευχάριστες αναμνήσεις των παιδικών σας χρόνων.
* Μπορείτε να συγκεντρώσετε ρούχα, παπούτσια και παιχνίδια που δεν χρειάζεστε πια με σκοπό να τα προσφέρετε.

**ΠΗΓΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΩΝ:**

Πηγή κειμένου:  ekelalonia.gr,  ΚΕΣΥ νομού Κεφαλονιάς

Ψυχολόγος ΕΔΕΑΥ Ειδικού Δημοτικού Σχολείου Αγρινίου «ΜΑΡΙΑ ΔΗΜΑΔΗ»: Ευτυχία Γεωργίου