

Να ειστε δημιουργικοι οσον αφορα τις δραστηριοτητες

Ενσωματώστε νέες δραστηριότητες στην καθημερινότητά σας , όπου θα συμμετέχει όλη η οικογένεια (π.χ. παζλ , μαγειρική, κηπουρική, παιχνίδια παντομίμας). Επίσης είναι σημαντικό να υπάρχει στο καθημερινό πρόγραμμα της οικογένειας η φυσική άσκηση, η οποία θα βοηθήσει τα παιδιά να αποφορτιστούν και να διατηρήσουν τη φυσική τους υγεία. Εκτός από δραστηριότητες φυσικής άσκησης σε ανοιχτό χώρο, μπορείτε να παρακολουθήσετε και να εφαρμόσετε προγράμματα γυμναστικής ή παιδικής yoga, τα οποία μπορείτε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο.

Διαχειριστείτε το δικό σας αγχος

Είναι απόλυτα κατανοητό να ανησυχεί κάποιος σε περιόδους κρίσης, αλλά ο τρόπος που διαχειρίζεται το άγχος, έχει άμεσο αντίκτυπο στα παιδιά. Να εκφράζετε τα συναισθήματά σας και οι σκέψεις και οι προβληματισμοί σας να εστιάζουν σε λύσεις. Με αυτόν τον τρόπο τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται τα δικά τους συναισθήματα. Εάν αισθάνεστε πως η ανησυχία σας είναι ιδιαίτερα έντονη, απομακρυνθείτε από τα παιδιά και κάνετε ένα διάλειμμα , ώστε να ηρεμήσετε. Μπορείτε να απομονωθείτε σε ένα δωμάτιο και να πάρετε μερικές βαθιές αναπνοές προσπαθώντας να απομακρύνετε οποιαδήποτε αρνητική σκέψη.

Περιορίστε την παρακολούθηση ειδησεων

Η ενημέρωση από τα Μ.Μ.Ε. είναι σαφώς σημαντική, αλλά θα μπορούσατε να περιορίσετε την παρακολούθηση ειδήσεων που πιθανόν τροφοδοτούν το άγχος και την ανησυχία της οικογένειας. Κλείστε για μερικές ώρες την τηλεόραση, και σε ότι αφορά τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, προτιμήστε σελίδες και περιεχόμενα που άπτονται των ενδιαφερόντων σας! Επίσης μπορείτε να αναζητήσετε στο διαδίκτυο περιηγήσεις σε μουσεία, δωρεάν μαθήματα ξένων γλωσσών, δωρεάν ηλεκτρονικά βιβλία (Το τελευταίο διάστημα, λόγω της κρίσης του κορονοϊού και του κατ' οίκον περιορισμού, έχουν αυξηθεί τα προγράμματα που προσφέρονται δωρεάν μέσω διαδικτύου.)

Μεινετε σε επαφη με τα αγαπημενα σας προσωπα

Η κοινωνικοποίηση παίζει σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της διάθεσης, γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσει όλη η οικογένεια τηλεφωνική/διαδικτυακή επικοινωνία με φίλους και συγγενείς. Είναι κάτι, το οποίο θα βοηθήσει τα παιδιά να μετριάσουν το άγχος και να αισθάνονται λιγότερη μοναξιά. Μέχρι να επιστρέψουμε όλοι στην καθημερινότητά μας, επιτρέψτε και προτρέψτε τα παιδιά να πραγματοποιούν βίντεο-κλήσεις με τους φίλους τους.

Ελεγξτε τα πολυ μικρα παιδια

Τα πολύ μικρά παιδιά θα δυσκολευτούν να κατανοήσουν τα νέα δεδομένα, την αλλαγή του προγράμματος και τα δυσάρεστα συναισθήματα που συνοδεύουν τις περιόδους κρίσεις. Μπορεί να γίνουν ιδιαίτερα ευερέθιστα και να έχουν κάποια έντονα ξεσπάσματα. Είναι σημαντικό να επιλέξετε μια ώρα της ημέρας, κατά την οποία είναι ήρεμα, και να τα ρωτήσετε πως νιώθουν. Αφήστε τα να εκφραστούν και μιλήστε για τις ανησυχίες τους. Απαντάτε στις ερωτήσεις τους διατηρώντας έναν ήρεμο τόνο και μιλήστε τους με τρόπο ξεκάθαρο και λογικό, ώστε να μπορέσουν να κατανοήσουν τι συμβαίνει.

Όρια

Καθώς η καθημερινότητα των παιδιών αλλάζει, είναι σημαντικό να τους εξηγήσουμε πως λόγω της ιδιαίτερης περιόδου που διανύουμε, κάποια πράγματα που απολαμβάνουν να κάνουν τώρα, αποτελούν εξαίρεση κι αφορούν τη δεδομένη χρονική περίοδο. Κι όταν η ζωή μας επιστρέψει στην κανονικότητα θα επανέλθει και η τήρηση των ορίων!