















ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

Αρχικά θα ήθελα να αναφερθώ στη σημαντικότητα του προγράμματος και μιας σχετικής ρουτίνας που θα πρέπει να υπάρχει μέσα στο σπίτι. Αν τα παιδιά από την ώρα που θα ξυπνήσουν δεν ξέρουν τι θα συμβεί μέσα στη μέρα και πως θα αξιοποιήσουν το χρόνο τους, σίγουρα αυτό θα οδηγήσει σε εντάσεις και γκρίνια. Είναι σκόπιμο λοιπόν να σχεδιάσουμε με τα παιδιά μας το ημερήσιο ή το εβδομαδιαίο πρόγραμμα. Αυτό εξαρτάται από το παιδί μας και τις δυσκολίες που μπορεί να υπάρχουν. Σε αυτό μπορούμε να εντάξουμε τις ώρες του φαγητού, του ύπνου, του μπάνιου, της τηλεόρασης, του παιχνιδιού, του βιβλίου κλπ. Καλό θα ήταν οι δραστηριότητες που θα αποφασίσουμε να κάνουμε μέσω παιχνιδιού να μην είναι συνεχώς οι ίδιες και να υπάρχει εναλλαγή. Επίσης ότι είμαστε στο σπίτι δεν σημαίνει ότι τα παιδιά μας θα κινούνται χωρίς όρια και κανόνες, ότι ίσχυε θα πρέπει να συνεχίσει να ισχύει και στην περίπτωση που δεν υπήρχαν αυτά, να η ευκαιρία να τα βάλουμε καθώς έχουμε πολύ χρόνο για να τα συζητήσουμε μαζί τους.

Σας παραθέτω για παράδειγμα ένα ημερήσιο πρόγραμμα (εικόνες μπορούμε να τυπώσουμε, να ζωγραφίσουν τα ίδια τα παιδιά ή και να γράψουμε σε περίπτωση που κάποιο παιδί γνωρίζει ανάγνωση). Αν θεωρούμε ότι το παιδί μας έχει ανάγκη να το ενισχύσουμε για να το ακολουθήσει, μπορούμε να κάνουμε χρήση της διπλανής στήλης και να επιβραβεύουμε το παιδί χρησιμοποιώντας φατσούλες(😊😊😊😞).

ΔΕΥΤΕΡΑ	
	
	
	
	

	
	
<p>πλύσιμο χεριών</p> 	
	
	
	
<p>πλύσιμο χεριών</p> 	
	
<p>παραμύθι</p> 	
	

Πηγή εικόνων: http://nipiagogosgiapanta.blogspot.com/2014/09/blog-post_3.html?spref=pi
<https://www.rainbowresource.com/product/sku/021507>
<https://www.mama365.gr/11487/idees-gia-dhmioyrgiko-pai>
http://akrasakis.blogspot.com/2011/10/blog-post_03.html#nidi-sto-spiti.html
http://akrasakis.blogspot.com/2011/10/blog-post_03.html

ΚΑΝΟΝΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗ

- ✓ Λόγω των συνθηκών είναι μια ευκαιρία να υπενθυμίσουμε ή και να μάθουμε στα παιδιά μας κανόνες υγιεινής, πως δηλαδή διαχειριζόμαστε το φτέρνισμα και το βήχα (τοποθετώντας τον αγκώνα μας μπροστά στο στόμα ή χρησιμοποιώντας ένα χαρτομάντιλο), τη σημαντικότητα του να μην τοποθετούμε τα χέρια μας στη μύτη και στο στόμα, καθώς και το πλύσιμο των χεριών.



πηγή εικόνας: <https://www.chalandri.gr/category17/ygeia/category20/59641/>



ΛΑΘΟΣ X

πηγήεικόνας: <http://www.kallimageirou.gr/el/%CE%86%CF%81%CE%B8%CF%81%CE%B1/%CE%A3%CE%B%CE%AC%CE%BB%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%B1-%CE%BC%CF%8D%CF%84%CE%B7%CF%82>

Και αν αυτό συμβεί θα πρέπει να θυμόμαστε να τονίσουμε στα παιδιά το



πηγή εικόνας: http://nipiagogosgiapanta.blogspot.com/2014/09/blog-post_3.html?pref=pi&m=1

Σας παραθέτω ένα link με το παραμύθι «Ένας ιός με κορώνα» της Χαράς Πάτρα που θα σας βοηθήσει στους κανόνες υγιεινής

<https://www.infokids.gr/enas-ios-me-korona-to-dorean-online-paramyth/>

- ✓ Επίσης μπορούμε να εστιάσουμε στους κανόνες τουαλέτας, που για κάποια παιδιά ίσως να υπάρχουν ακόμα μερικές δυσκολίες (σωστή χρήση τουαλέτας, σωστή χρήση χαρτιού και κάδου, χρήση στο καζανάκι, πλύσιμο χεριών)



πηγήεικόνων: <https://mikrobiblio.weebly.com/kappa940rhoetaupsilonsigmaf-chirhoomicronnnuiotakappa942sigmaf-alphakappaomicronlambdaomicronupsilontheta943alphasigmaf.html>

- ✓ Ακόμη μπορούμε να ασχοληθούμε με την ανεξαρτητοποίηση των παιδιών μας, όσον αφορά το ντύσιμο. Σε αυτό μπορούν να σας βοηθήσουν οι συγκεκριμένες εικόνες:



πηγήεικόνων: <https://mikrobiblio.weebly.com/kappa940rhoetaupsilonsigmaf-chirhoomicronnnuiotakappa942sigmaf-alphakappaomicronlambdaomicronupsilontheta943alphasigmaf.html>

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΦΑΓΗΤΟΥ-ΥΓΙΕΙΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Εκμεταλλευόμενοι τη δημιουργία ενός ημερήσιου προγράμματος μπορούμε να ασχοληθούμε με τα παιδιά μας με την υγιεινή διατροφή, δημιουργώντας ένα πρόγραμμα. Ειδικά τη συγκεκριμένη περίοδο που η σωστή διατροφή βοηθάει αρκετά στο υγιή ανοσοποιητικό σύστημα που είναι απαραίτητο να έχουμε. Επίσης θα μας βοηθήσει αρκετά αυτή η κατεύθυνση να εντάξουμε νέες τροφές στα παιδιά μας, σε περίπτωση που εμφανίζουν αντιστάσεις για διάφορους λόγους ή υπάρχει συνεχής επανάληψη συγκεκριμένων τροφών. Αρχικά θα μπορούσαμε να δημιουργήσουμε έναν πίνακα, με όλες τις ομάδες τροφών (εικόνες από περιοδικά ή διαφημιστικά φυλλάδια, να τυπώσουμε κάτι που θα εντοπίσουμε στο διαδίκτυο, συσκευασίες που υπάρχουν από τρόφιμα στο σπίτι ή και ζωγραφίζοντάς τα) εξηγώντας με απλό τρόπο στα παιδιά τη σημαντικότητα να χρησιμοποιούμε όλες τις ομάδες για τον οργανισμό μας. Θα ήταν ωφέλιμο να δημιουργήσουμε έναν εβδομαδιαίο πίνακα φαγητού, όπου μπορεί να εμπεριέχει όλα τα γεύματα, σε συμφωνία με το παιδί. Εκεί μπορούμε να εντάξουμε τροφές που επιθυμεί το παιδί αλλά και καινούργιες που θα προτείνουμε εμείς. Καλό θα ήταν να επιβραβεύεται το παιδί ακόμη και στην προσπάθειά του να δοκιμάσει κάτι νέο, ώστε να το ενισχύσουμε όσο περισσότερο γίνεται.

Σας παραθέτω ένα link από το Εθνικό Σύστημα Πρόληψης και Αντιμετώπισης της Υπερβαρότητας και Παχυσαρκίας κατά την Παιδική και Εφηβική Ηλικία, όπου θα βρείτε πληροφορίες για τη σημασία της σωστής διατροφής για τα παιδιά.

https://www.childhood-obesity.gr/contents_gr.asp?id=316

Κατά την δημιουργία των γευμάτων θα ήταν σκόπιμο να συμμετέχουν και τα ίδια τα παιδιά, γεγονός που θα τα βοηθήσει να αναπτυχθούν ολόπλευρα και να χαρούν με τη δημιουργία και τη συνεργασία με το γονέα. Μπορούμε να ξεκινήσουμε με την αναζήτηση της ίδιας της συνταγής, την επεξεργασία των υλικών και στη συνέχεια με την παρασκευή των γευμάτων. Μπορούμε λοιπόν να σκεφτούμε και να συζητήσουμε τι υλικά θα μπορούσε να έχει μέσα η συνταγή που θα φτιάξουμε, μπορούμε να ψάξουμε σε ένα βιβλίο μαγειρικής μια συνταγή που θα θέλαμε, μπορούμε να βρούμε στο διαδίκτυο μια συνταγή μαζί με το παιδί μας κλπ. Στη συνέχεια μπορούμε να διαχωρίσουμε τα λαχανικά, τα μπαχαρικά και γενικά να ομαδοποιήσουμε με έναν τρόπο τα υλικά που θα χρησιμοποιήσουμε. Το παιδί μπορεί να κάνει μια καταγραφή των ομάδων που δημιούργησε με όποιον τρόπο μπορεί ή και να μετρήσει τις ομάδες

και να καταγράψει τον αριθμό. Επίσης μπορεί να συγκρίνει μεγέθη σε λαχανικά, χρώματα. Μπορεί να καθαρίσει κάποια λαχανικά με ασφάλεια πάντα, για παράδειγμα μια πατάτα ξεφλουδίζοντάς τη μ' έναν αποφλοιωτή. Μπορεί να μετρήσει τα υλικά που θα πρέπει να προστεθούν στη συνταγή και να τα προσθέτει στην κατσαρόλα ή το ταψί. Τέλος μπορεί να επεξεργαστεί και συζητήσει τι κουζινικά χρειάστηκαν και χρησιμοποιήθηκαν. Καλό θα ήταν να αφήσουμε τα παιδιά μας να μας βοηθήσουν και με το πλύσιμο των πιάτων, τοποθετώντας μια καρέκλα δίπλα μας, γεγονός που θα τους προσφέρει μεγάλη χαρά, καθώς για τα ίδια, το πλύσιμο των πιάτων δεν είναι δουλειά, αλλά παιχνίδι με το νερό και εμείς θα τα βοηθήσουμε να δουλέψουν και να αναπτύξουν το οπτικοκινητικό τους και αισθητηριακό τους σύστημα, όπως και με κάθε άλλη δουλειά του νοικοκυριού.

ΑΙΣΘΗΤΗΡΙΑΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Οι αισθήσεις μας είναι από τα βασικά εργαλεία τα οποία διαθέτουμε και μας δίνουν την πρόσβαση σε πάρα πολλές πληροφορίες. Με απλά λοιπόν υλικά του σπιτιού, μπορούμε να δώσουμε την ευκαιρία στα παιδιά μας να ανακαλύψουν τον κόσμο γύρω τους μ' έναν εμπειρικό τρόπο και να εξελιχθούν παράλληλα σε όλους τους τομείς τους και να αναπτύξουν τις δεξιότητές τους. Καθώς το παιδί αντιλαμβάνεται καλύτερα τις ιδιότητες των αντικειμένων, μπορεί να αναπτύξει το αίσθημα της προσοχής, της μνήμης και της σκέψης εμπλουτίζοντας έτσι τις διανοητικές του δυνάμεις.

Σας παραθέτω στη συνέχεια κάποιες ιδέες για αισθητηριακά παιχνίδια:

Παιχνίδια αφής: Το παιδί με κλειστά πάντα μάτια αγγίζει και περιγράφει αντικείμενα μαλακά και σκληρά, απαλά και τραχιά, βρεγμένα και στεγνά, κρύα και ζεστά, μικρά και μεγάλα, στρογγυλά και με γωνίες κτλ.

Παιχνίδια όρασης: Παίζουμε με το παιδί παιχνίδια με κρυμμένες εικόνες. Ένας άλλος τρόπος είναι ανάμεσα σε δυο εικόνες ή αντικείμενα. το παιδί να ψάξει να βρει τη διαφορά. Ακόμη μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί να μας περιγράψει ένα αντικείμενο που θα ακουμπήσουμε, θα κοιτάξουμε ή θα ζωγραφίσουμε. Επίσης μπορούμε να του ζητήσουμε να εντοπίσει συγκεκριμένα αντικείμενα, για παράδειγμα μέσα από το κουτί με τα παιχνίδια του ή μέσα από ένα ντουλάπι ή ένα συρτάρι.

Μπορούμε σ' ένα σκοτεινό δωμάτιο να παίζουμε «κυνηγητό» με τους φακούς στο ταβάνι. Βάζουμε το παιδί στη διαδικασία να πετάζει και να πιάσει διάφορα αντικείμενα, για παράδειγμα μπάλες, μπαλόνια, χαρτάκια σ' ένα καλάθι κλπ. Τέλος καλό θα ήταν κατά τη διάρκεια της ζωγραφικής το παιδί να ξεκινά από το περίγραμμα και στη συνέχεια να προχωρά στο γέμισμα. Τα παραπάνω θα ενισχύσουν την διατήρηση της οπτικής προσοχής και το παιδί θα εξασκηθεί να εστιάζει σε λεπτομέρειες.

Παιχνίδια ακοής: Μπορούμε να παίζουμε με τους ήχους από το περιβάλλον μας, για παράδειγμα ο κτύπος του ρολογιού, το κουδούνισμα της εξώπορτας και του τηλεφώνου, το καζανάκι της τουαλέτας, ηλεκτρική σκούπα, βρύση να τρέχει, φλιτζάνια να χτυπάνε κλπ. και το παιδί να πρέπει να αναγνωρίσει τους ήχους. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και ήχους του εξωτερικού περιβάλλοντος, γαύγισμα σκύλου, κορνάρισμα αυτοκινήτου, ήχος μηχανής, ή από καιρικά φαινόμενα. Καλό θα ήταν σε τέτοιου είδους παιχνίδια να κλείνουμε τα μάτια στο παιδί, ώστε να καταφέρουμε να απομονώσουμε την αίσθηση της ακοής. Επίσης μπορούμε να ασχοληθούμε το παιδί «παράγω ήχους». Μέσα σε βάζα τοποθετούμε διάφορα υλικά με το οποία το παιδί να δημιουργήσει ήχους. Επιπλέον μπορούμε να δημιουργήσουμε ζεύγη ήχων. Με έξι βάζα τα οποία θα τα χωρίσουμε σε τρία ζεύγη και θα τοποθετήσουμε σε κάθε ζεύγος ένα άλλο υλικό το παιδί θα πρέπει να βρίσκει κάθε φορά τον όμοιο ήχο από αυτό που ακούει. Μπορούμε να παίζουμε με λέξεις που ομοιοκαταληκτούν ή ξεκινούν από ίδιες συλλαβές και το παιδί να μας πει την λέξη που αντιστοιχεί στη σωστή εικόνα. Εικόνες μπορούμε να βρούμε στο διαδίκτυο, σ' ένα φυλλάδιο, σ' ένα περιοδικό ή ακόμα μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε και αντικείμενα του σπιτιού, για παράδειγμα μύτη-σπίτι. Πολύ χρήσιμα είναι και τα παραμύθια ή και τα τραγούδια που έχουν κίνηση. Τέλος μπορούμε να προσέχουμε και να είμαστε σαφείς στις οδηγίες που δίνουμε στο παιδί μας, παρακολουθώντας αν τις εκτελεί.

Παιχνίδια γεύσης: Μπορούμε με κλειστά μάτια να παίζουμε με γνωστές γεύσεις με το παιδί, το οποίο θα πρέπει να τις αναγνωρίζει και να προσδιορίζει αν είναι γλυκό, ξινό κλπ. Επίσης εδώ μέσα από παιχνίδια είναι μια ευκαιρία να εισάγουμε στο παιδί καινούργιες τροφές. Για παράδειγμα μπορούμε να δέσουμε σ' ένα βραχιολάκι δημητριακά, όπως cheerios και να δώσουμε την ευκαιρία στο παιδί να δοκιμάσει το βραχιόλι του. Τέλος μπορούμε να δοκιμάσουμε να ζωγραφίσουμε με τα δάχτυλα σε

ένα κομμάτι λαδόκολλας διάφορες κρέμες φρούτων ή λαχανικών και στη συνέχεια να δοκιμάσουμε τη ζωγραφική μας.

Παιχνίδια όσφρησης: Η κουζίνα είναι ένας χώρος του σπιτιού που μπορεί να μας βοηθήσει να εξασκηθούμε στην όσφρηση. Πάρτε το παιδί και μαγειρέψτε μαζί του και ενώ μαγειρεύεται, μιλήστε του για τα διαφορετικά υλικά και τις μυρωδιές. Επίσης μπορείτε να κλείσετε τα μάτια του παιδιού, να τοποθετήσει κάτω από τη μύτη γνωστές μυρωδιές προς εκείνο, για παράδειγμα κάποια μπαχαρικά, όπως κανέλα, γαρύφαλλο, ρίγανη και το παιδί να προσπαθήσει να μαντέψει τι είναι. Εκμεταλλευτείτε τον κήπο, την αυλή ή τη βεράντα για να μιλήσετε για τις μυρωδιές των λουλουδιών, του γρασιδιού κλπ.

πηγή: <http://therapiststreetforkids.com/>

<https://www.logosepikinonia.gr/gr/el/articles/drastiriotes-gia-paidia-me-diataraxes-aisthithriakis-oloklirosis>

<https://www.specialeducation.gr/frontend/article.php?aid=212&cid=69>

Στις παραπάνω πηγές μπορείτε να εντοπίσετε επιπλέον πληροφορίες και ιδέες, σε περίπτωση που το παιδί σας παρουσιάζει έντονη αμυντικότητα ή υπερευαισθησία σε κάποια από τις αισθήσεις του.

ΕΜΜΟΝΕΣ ΚΑΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΚΟΤΗΤΑ

Κάποιες φορές μπορεί να εντοπίζουμε ότι το παιδί μας παρουσιάζει έντονη εμμονή μ' ένα συγκεκριμένο αντικείμενο, συσκευή ή οτιδήποτε άλλο, και αυτό ίσως μας δημιουργεί προβλήματα, φέρνει εντάσεις συγκρούσεις και γκρίνια. Δεν μπορούμε να απαιτήσουμε απλά από ένα παιδί να μην ασχολείται με κάτι που ίσως δεν είναι της αρεσκείας μας ή μας φέρνει εκνευρισμό, μπορούμε όμως να παίξουμε μαζί του και να προσπαθήσουμε να διανθίσουμε αυτή την εμμονή κάνοντάς τη όσο πιο δημιουργική γίνεται. Για παράδειγμα αν το παιδί μας έχει εμμονή με το πλυντήριο. Μπορούμε να ζητήσουμε τη βοήθεια του να βάλουμε μια πλύση. Αρχικά θα του ζητήσουμε να χωρίσει τα ρούχα βάση ενός κριτηρίου που θα δώσουμε, δηλαδή το χρώμα ή το είδος (όλα τα παντελόνια μαζί), να κάνει δηλαδή μια ομαδοποίηση. Στη συνέχεια μπορούμε να του δείξουμε πόσες μεζούρες απορρυπαντικού χρησιμοποιήσαμε. Όλα αυτά μπορεί να τα καταγράψει σε ένα χαρτί και να τα αφήσουμε στο πλυντήριο για να είναι οι οδηγίες μας. Μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί να αφαιρέσει τα ρούχα από το πλυντήριο κατά το τέλος της πλύσης. Να δώσουμε οδηγίες στο παιδί πως θα μας

βοηθήσει για να απλώσουμε τα ρούχα. Δηλαδή να μας δίνει ένα-ένα ρούχο από τη λεκάνη και σε ζεύγη τα μανταλάκια. Να μαζέψουμε μαζί τα ρούχα και να τοποθετεί στη λεκάνη, να μας βοηθήσει κατά τη διάρκεια του σιδερώματος και να μας δίνει ένα-ένα τα ρούχα και να μας προσδιορίζει το είδος ή το χρώμα. Να μας βοηθήσει να τακτοποιήσουμε τα ρούχα στις ντουλάπες και στα συρτάρια. Τέλος μπορούμε να ζητήσουμε από το παιδί να μας περιγράψει όλα τα βήματα που ακολουθήσαμε με το πλύσιμο, στέγνωμα, σιδέρωμα των ρούχων. Μπορεί επίσης να ζωγραφίσει τα στάδια, να τα γράψει όπως μπορεί, να αριθμήσει τα στάδια.

ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΩΡΟΥ

Αυτή την περίοδο, μας δίνετε η ευκαιρία, να διαμορφώσουμε καλύτερα το δωμάτιο του παιδιού μας, με τη βοήθειά του φυσικά και σε περίπτωση που το παιδί μας κοιμάται ακόμη μαζί μας να το βάλουμε στο δωμάτιό του. Καλό θα ήταν αν υπάρχει ένα γραφείο ή ένα τραπέζι όπου το παιδί δουλεύει εργασίες, να μην βρίσκεται κοντά, μπροστά ή δίπλα από ένα παράθυρο ή μια μπαλκονόπορτα, καθώς μπορεί να διασπάται εύκολα η προσοχή του. Τα παιχνίδια του θα είναι σκόπιμο να είναι οργανωμένα και τοποθετημένα σε κουτιά, καλάθια ή ότι έχει κανείς στο σπίτι του, όπως και όλοι οι χώροι του σπιτιού ειδικά αν παρατηρούμε ότι η προσοχή του παιδιού αποσπάται με ευκολία. Επίσης καλό θα ήταν τα ρούχα και τα εσώρουχα να βρίσκονται σε σημεία στη ντουλάπα όπου το παιδί να έχει πρόσβαση για να μπορεί να επιλέξει και να τα διαχειριστεί μόνο του.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ-ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΚΑΙ ΧΑΡΑ

Την συγκεκριμένη περίοδο μπορούμε να προσπαθήσουμε να εκμεταλλευτούμε κάθε γωνιά του σπιτιού και να δημιουργήσουμε πράγματα με τα παιδιά. Μπορούμε να βάλουμε και τα παιδιά μας στη διαδικασία να μας προτείνουν πράγματα με τα οποία θα ήθελαν να ασχοληθούν. Για παράδειγμα όσοι έχετε βεράντα ή ακόμα καλύτερα ένα κήπο είναι μια ευκαιρία να τα αξιοποιήσετε μαζί με τα παιδιά σας. Μπορείτε λοιπόν να φυτέψετε λουλούδια, να πειραματιστείτε με σπόρους από φυτά και λαχανικά. Βάλτε το παιδί στη διαδικασία να σκεφτεί τι έχει ανάγκη ένα φυτό ή κάποιοι σπόροι για να μπορέσουν να γίνουν φυτά. Καταγράψτε με το παιδί τις ιδέες

που θα υπάρχουν, δοκιμάστε να υλοποιήσετε κάποιες από αυτές, σημειώστε ή αφήστε το παιδί να ζωγραφίζει την ανάπτυξη του παιδιού, ώστε μετά από ένα χρονικό διάστημα που θα έχετε ορίσει να μπορείτε να συζητήσετε μαζί του τα αποτελέσματα. Άλλη μια ιδέα είναι να δημιουργήσετε μια φωλιά για πουλιά.

Μπορείτε να παίζετε με τη γλώσσα και τις λέξεις. Μπορείτε να σκεφτείτε μερικές λέξεις και να προσπαθήσετε να φτιάξετε στίχους τραγουδιού. Μπορείτε να δημιουργήσετε ένα βιβλίο μ' ένα θέμα που αγαπά το παιδί σας. Το ίδιο το παιδί θα κάνει τον εικονογράφο, θα δημιουργήσει την ιστορία και αν δεν μπορεί το ίδιο να γράψει θα το βοηθήσετε. Θα κάνετε βιβλιοδεσία (με συρραπτικό, με σπάγκο, με κορδόνι, με κορδέλα κλπ) θα γράψει το παιδί όπως μπορεί το συγγραφέα, τον τίτλο, τις εκδόσεις και όλα τα στοιχεία ενός εξώφυλλου.

Μπορείτε να κάνετε κατασκευές με άχρηστα υλικά. Συγκεντρώστε όλα εκείνα τα υλικά που μπορείτε να εντοπίσετε μέσα στο σπίτι και δεν τα χρειάζεστε και αφήστε τη φαντασία του παιδιού να σας οδηγήσει και μπορεί να εκπλαγείτε. Ιδανικά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μπουκάλια απορρυπαντικών ή γενικότερα συσκευασίες.

Μπορείτε να παίζετε επιτραπέζια παιχνίδια ή ακόμα καλύτερα να φτιάξετε κάποιο επιτραπέζιο παιχνίδι. Μπορείτε ακόμη να παίζετε με το παιδί σας με ρόλους, για παράδειγμα το παιδί να είναι ο στυλίστας σας και να επιλέξει πως θα σας ντύσει.

Είναι σημαντικό να αναφέρουμε ότι τα παιδιά μέσα από όλες αυτές τις διαδικασίες είναι καλό να τους μαθαίνουμε έννοιες, όπως σειρά μου-σειρά σου, να μάθουν να περιμένουν και σε περίπτωση που το παιδί μας γενικότερα παρατηρούμε ότι ο χρόνος παραμονής του σε μια δραστηριότητα είναι πολύ μικρός, προσπαθούμε να τον αυξήσουμε κάθε φορά και από λίγο. Βέβαια ότι παιχνίδια και δραστηριότητες αποφασίσουμε να πραγματοποιήσουμε με τα παιδιά μας, θα πρέπει να είναι μέσα στα ενδιαφέροντά τους, για να τους τραβήξουμε το ενδιαφέρον. Στη συνέχεια θα εντάξουμε κι άλλα πράγματα για να επεκτείνουμε τα ενδιαφέροντά τους και να μην παρατηρούμε σε κάποιες περιπτώσεις συνεχόμενες επαναλήψεις των ίδιων πραγμάτων και περιορισμένα ενδιαφέροντα. Μπορούμε λοιπόν να ορίσουμε ποια στιγμή θα ασχοληθούμε με αυτό που επιθυμεί το ίδιο το παιδί, από υλικό έως δραστηριότητα και στη συνέχεια θα διαλέξουμε κάτι από αυτό που θα προτείνουμε οι ίδιοι. Σημαντικό είναι επίσης να υπάρχει και ένα σύστημα ανταμοιβής, για να

κατανοούν και τα ίδια τα παιδιά πόσο καλά καταφέρνουν να διαχειριστούν τις καταστάσεις και τον εαυτό τους.

Τέλος απλά εκμεταλλευτείτε το χρόνο για να γελάσετε με τα παιδιά σας με τη ψυχή σας και να ξαναγίνεται και εσείς παιδιά.