

ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΜΗΝΥΜΑ (1)



10-4



Αγαπημένα μου παιδιά.

Αυτές τις ιδιαίτερες μέρες που όλοι ζούμε κάτω από ηρωτόκωπες συνθήκες, με το Πάσχα να βρίσκεται πέρα των πυλών, καταλαβαίνω πως η ανάγκη του ευρύτερου οικογενειακού και φιλικού περιβάλλοντος γίνεται όλο και πιο έντονη.

Σίγουρα πολλοί θα κριφτεστέτε: «Τι Πάσχα είναι αυτό χωρίς παππού, θιαχιά, φίλους, θαδέρφια συγγενείς... χωρίς σούβλα, γλέντια, γέλια, παιχνίδια, εφόχη;»

Σας καταλαβαίνω απόλυτα, αλλά πρέπει να σκέφτεστέ πως σε αυτή τη νέα, ΠΡΟΣΩΡΙΝΗ πραγματικότητα πάνω απ' όλα βρίσκεστε με την οικογένειά σας, είστε όλοι υψείς και φρονίζετε ο ένας τον άλλον.

Είναι σημαντικό να αλληλοστηρίξετε και να συνεχίσετε να είστε μια ισχυρή ομάδα.

Σας έχω ήδη πει πόσο σημαντική είναι η οργάνωση της καθημερινότητας με τη δημιουργία ενός μικρού προγράμματος, εμπνευσμένο και από τις προτάσεις των φίλων μας. Μην χάνετε την επαφή μαζί τους, μ' όποιο πόσο μπορείτε και ανταλλάξτε ιδέες!!

Η αίσθηση ότι μπορούμε να διαζουμε και να πραγματοποιούμε μικρούς στόχους, μειώνει το άγχος, γιατί μας κάνει να νιώθουμε πως έχουμε ένα στοιχειώδη έλεγχο σε τέτοιες περιόδους αβεβαιότητας.



10-4

ΠΑΣΧΑΛΙΝΟ ΜΗΝΥΜΑ (2)

Είναι πολύ σημαντικό λοιπόν:

- α) Να οργανώνετε τη μέρα σας.
- β) Να ενεσιπίζετε συχνές και δραστηριότητες που απολαμβάνετε (εκτός από το διαβάσμα, φυσικά!).
- γ) Να συμφετείστε σας καθημερινές ρουτίνες του σπιτιού/οικογένειας, ειδικά τώρα τη λέγόμενη εβδομάδα. Μπορείτε να βάψετε αυγά, να φτιάξετε όλοι μαζί μουλουράκια, τσουρέκια, αυτοσχέδιες λαμπάδες, ωραίες αρωματικές καταβυσινές. Ενηίθης σας προτεινω τον παρακάτω σύνδεσμο: [HTTPS://WWW.LIFEINQUARANTINE.GR](https://www.lifeinquarantine.gr)

"Life in quarantine" με πολύ ωραίες ιδέες και δραστηριότητες για παιδιά και ενήλικες.

- δ) Τέλος μην ξεχνάτε να **γυμνάζεστε**, με όποιο τρόπο σας ευχαριστεί. Χωρίς να υπερβείτε το βόττι!!
- Συνεχίστε να ονειρεύεστε **όλα όσα θέλετε να κάνετε και ΘΑ ΚΑΝΕΤΕ** στο μέλλον.



Εύχομαι σε όλους σας, **αγάπη, υγεία, υπομονή, δύναμη** και να λέξε πάντα στα αγαπημένα σας πρόσωπα τόσο τ' αγαπάτε. Το φετινό Πάσχα, έστω κι αν μας κρατά σε απόσταση από πολλά αγαπημένα πρόσωπα, μας φέρνει όμως και πιο κοντά τους από ποτέ!

Καλή Ανάσταση σε εσάς και τους γονείς σας, με πολλή, πολλή αγάπη, κυρία Χρύσα!!

Υ.Γ. Έχετε ευχές και φιλήματα από την Ελένη από Παρά