

Βοηθώντας παιδιά & εφήβους με δυσκολίες στη συγκέντρωση και υπερκινητικότητα

Ασκήσεις φυσικής δραστηριότητας για το σπίτι

Τις μέρες που μένουμε σπίτι, ιδίως τα παιδιά και οι έφηβοι στερούνται σε σημαντικό βαθμό τη φυσική δραστηριότητα που είναι τόσο απαραίτητη για τη σωματική και γνωστική τους ανάπτυξη. Ιδιαίτερα, δε, πλήττονται όσα παιδιά/έφηβοι έχουν δυσκολία στο να διατηρήσουν τη συγκέντρωση ή/και την προσοχή τους, αλλά και όσα παιδιά/έφηβοι βρίσκονται σε μία διαρκή κίνηση/ενεργοποίηση.

Ιδιαίτερα βοηθητικό είναι το να τους δώσουμε τη δυνατότητα να ενεργοποιηθούν με τρόπους που μπορούν να λειτουργήσουν ανακουφιστικά για τον οργανισμό τους, που μπορούν να επαναφέρουν μία καλύτερη ισορροπία και να μειώσουν την υπερένταση που μπορεί να νιώθουν.

Στη συνέχεια μπορείτε να βρείτε κάποιες ιδέες για σύντομες δραστηριότητες που βοηθούν στην αποφόρτιση του οργανισμού. Όλες οι παρακάτω δραστηριότητες εντάσσονται στο πλαίσιο μίας δημοφιλούς τεχνικής (the Pomodoro Technique) για τη λειτουργική διαχείριση του χρόνου. Βασική αρχή της συγκεκριμένης τεχνικής είναι το ότι ο καλύτερος τρόπος για να πετύχει κανείς τους στόχους του είναι το να δουλεύει παράλληλα με το χρόνο αντί να προσπαθεί να τον προλάβει. Υποστηρίζεται δηλαδή πως ο άνθρωπος είναι πιο παραγωγικός όταν δουλεύει σε διαστήματα 25 λεπτών, που ακολουθούνται από 5λεπτα διαλείμματα, ώστε να διατηρηθεί στα βέλτιστα επίπεδα η ενέργεια και η ικανότητα για προσοχή. Σε διαστήματα περίπου 1 ½ ώρας προτείνονται μεγαλύτερα διαλείμματα, των 30 λεπτών, ώστε να δοθεί η ευκαιρία στον ανθρώπινο οργανισμό να ανακτήσει δυνάμεις.

Δραστηριότητες 5 λεπτών	Δραστηριότητες 15 λεπτών	Δραστηριότητες 30 λεπτών
<p>Κάνω σχοινάκι. Το σχοινάκι ενισχύει την καρδιαγγειακή λειτουργία, τον συντονισμό του σώματος κοκ.</p> <p>Αποτελεί εξαιρετική άσκηση ενδυνάμωσης και εκτόνωσης</p>	<p>-Φωτογραφίζω αγαπημένα αντικείμενα/χώρους του σπιτιού</p> <p>-Φωτογραφίζω τα μέλη της οικογένειάς μου, που μπορεί να παίρνουν διαδοχικά διάφορες εκφράσεις/ στάσεις</p>	<p>Κάνω μία γρήγορη γλυκιά συνταγή (κουλουράκια, μπισκότα, ρυζόγαλο κοκ)</p>
<p>Βρίσκω στο YouTube βίντεο στα οποία προτείνονται ασκήσεις γυμναστικής για τα παιδιά/εφήβους</p>	<p>Παίζω κρυφό</p>	<p>Παίζω ένα επιτραπέζιο!</p>
<p>Κάνω διάφορες ασκήσεις με μία μπάλα του τένις. Π.χ. α) μετακινήστε μπρος πίσω από το κεφάλι την μπάλα με τεντωμένα χέρια, β) πετάξτε τη μπάλα σηκώνοντας ταυτόχρονα το πόδι, γ) κρατήστε την μπάλα με τα δυο χέρια πάνω απο το κεφάλι και σηκώστε ως τη μέση το πόδι σας. Στη συνέχεια κατεβάστε την μπάλα ώστε να ακουμήσει ένα ένα τα δάχτυλα του ποδιού.</p>	<p>Ζωγραφίζω με νερομπογιές,</p> <p>ζωγραφίζω διάφορα μοτίβα κοκ</p>	<p>Διοργανώνω ένα παιχνίδι θησαυρού!</p>

Επαναλάβετε κάθε μία απο αυτές τις κινήσεις για 5 φορές)

Ανεβοκατεβείτε όσο πιο πολλές σκάλες μπορείτε μέσα σε 5 λεπτά.

Κάνω ένα γλυπτό με LEGO

Βγαίνω για μια βόλτα στη γειτονιά! Ειδικά για παιδιά με έντονη υπερκινητικότητα, παιδιά με ΔΕΠ-Υ ή άλλες αισθητηριακές δυσκολίες η συγκεκριμένη δραστηριότητα αποτελεί την καλύτερη λύση για την αποφόρτιση του οργανισμού

Πείτε στα παιδιά σας να σταθούν δίπλα δίπλα και να τρέξουν όσο πιο γρήγορα μπορούν ως ένα σημείο που εσείς θα έχετε ορίσει. Μόλις φτάσουν πείτε τα να κουνήσουν δυνατά το σώμα τους από την κορυφή ως τα νύχια. Πρώτα το κεφάλι τους, να γυρίσουν τους ώμους τους, να κουνήσουν τον κορμό αριστερά προς τα δεξιά, να κουνήσουν κάθε χέρι και μετά κάθε μπράτσο. Να κουνήσουν το δεξί και μετά το αριστερό πόδι. Στη συνέχεια τη δεξιά και την αριστερή πατούσα. Και μετά πάλι από την αρχή, αυτή τη φορά ξεκινώντας από

Σκαρώνω ένα σύντομο ποίημα για το πώς περνώ τη μέρα μου, ή ένα τραγούδι που θα με βοηθά να θυμάμαι ευκολότερα (πχ. την προπαίδεια, ένα νόμο της φυσικής κοκ)

Μαθαίνουμε να ράβουμε κουμπία! Σημαντική, απαραίτητη και ταυτόχρονα διασκεδαστική δραστηριότητα που βοηθά τόσο στην αποφόρτιση του οργανισμού όσο και στο συντονισμό των κινήσεων

Εξασκούμαι στα διάφορα είδη κόμπων!!!

κάτω προς τα πάνω. Και στο τέλος να πέσουν στο πάτωμα και να κυλίσουν όσο πιο μακριά μπορούν (αρκεί να υπάρχει χώρος!!)

Μένω ακίνητος/η. Μαζί με τα παιδιά καθόμαστε στο πάτωμα σε στάση ηρεμίας, χωρίς να μιλούμε ή να κινούμαστε.

Ακούω ένα μουσικό τραγούδι με κλειστά μάτια και κρατώ το χέρι στο σημείο της καρδιάς. Στη συνέχεια ακούω ένα χορευτικό τραγούδι, χορεύοντας!!!!

Παίζω με τις σκιες. Κάνω διάφορα ζώα με τα χέρια μου και τα προβάλλω μέσα από έναν φακό στον τοίχο

Γράφω ένα γράμμα σε κάποιο αγαπημένο πρόσωπο που δε βλέπω την περίοδο αυτή (πχ. παππού, γιαγιά κοκ)

Κάνω μια λίστα με δουλειές του σπιτιού και όλοι αναλαμβάνουμε από μία. (π.χ. καθαρίζω τα τζάμια στο δωμάτιό μου, ξεσκονίζω το σαλόνι, μαζεύω όλα αντικείμενα προς ανακύκλωση σε μία σακούλα, κοκ). Μέσα σε 15' βλέπω ποιος τελειώνει πρώτος. Αν δε υπάρχει και ανταμοιβή (πχ. περισσότερος χρόνος στον Η/Υ η ανταπόκριση είναι εξασφαλισμένη!)

Κάνω δύο φορές τη ρουτίνα ασκήσεων των 5 λεπτών!!! Ή όσο αντέχω!!!

Δημιουργώ το δικό μου σόου! Γράφω σενάριο, μοιράζω ρόλους, ντύνομαι ανάλογα και...γίνομαι ηθοποιός!

Και κάποιες άλλες δραστηριότητες.....

που απαιτούν δύναμη και αντοχή και βοηθούν στην αισθητηριακή αποφόρτιση

- Σέρνω στο διάδρομο ένα καλάθι για άπλυτα γεμάτο βαριά αντικείμενα, πχ. βιβλία, παιχνίδια κοκ (Φροντίζουμε το καλάθι να μην είναι υπερβολικά βαρύ, ώστε το παιδί να μην καταπονηθεί).
- Χοροπηδώ πάνω κάτω. Αυτή η πολύ απλή δραστηριότητα είναι ιδιαίτερα βοηθητική σε παιδιά που αναζητούν ιδιοδεκτικά ερεθίσματα.
- Κάνουμε την άμαξα και περπατούμε! (όπως δείχνει η εικόνα παρακάτω)



- Σκουπίζω με την ηλεκτρική σκούπα
- Τρίβω μεγάλες επιφάνειες με μία βούρτσα ή ένα σφουγγάρι
- Ζυμώνω (ζυμάρι ή πλαστελίνη). Πρόκειται για ιδιαίτερα βοηθητική άσκηση για τα χέρια και τα δάχτυλα, που προσφέρει ιδιοδεκτικά ερεθίσματα

- Μασώ μαστίχα, ή τροφές με τραχειά υφή. Στο στόμα μας βρίσκονται πάρα πολλοί ιδιοδεκτικοί υποδοχείς. Το μάσημα (μαστίχας ή τροφίμων με περιέργη, τραχειά υφή) αποτελεί μία πολύ ευχάριστη επιλογή!
- Αδειάζω τον κάδο των σκουπιδιών του σπιτιού
- Φυτεύω φυτά/σκαλίζω γλάστρες
- Παίζω με υγρή άμμο (ιδίως για τα παιδιά μικρότερων ηλικιών πρόκειται για μία πολύ ευχάριστη δραστηριότητα)
- Βγαίνω για μια σύντομη βόλτα με το ποδήλατο!