



Αγαπητέ Γονέα/Κηδεμόνα

Είναι φυσιολογικό να νιώθετε άγχος, φόβο για το άγνωστο, απογοήτευση και κούραση. Μη χάνετε την ψυχραιμία σας. **Θυμηθείτε τι έχετε καταφέρει έως τώρα!!**

Ακούστε προσεκτικά τις ανησυχίες των παιδιών σας, απαντήστε στις ερωτήσεις τους με σαφήνεια χωρίς καταστροφολογίες. Θυμίζετε ότι πρόκειται για εξέλιξη που θα περάσει αργά ή γρήγορα. Επιβλέπετε την έκθεσή τους σε ειδήσεις ή εικόνες που πιθανώς αυξήσουν το άγχος. Είναι σημαντικό να νιώθουν ΗΡΕΜΙΑ και ΑΣΦΑΛΕΙΑ!!!

- ✚ Κάνετε καλό προγραμματισμό και δημιουργήσετε ρουτίνες (φαγητό, ύπνος, ελεύθερος χρόνος), μειώνοντας έτσι τα επίπεδα άγχους.
- ✚ Δίνετε την ελευθερία επιλογής ανάμεσα σε δραστηριότητες, ώστε να νιώσουν ότι έχουν την αίσθηση του ελέγχου.
- ✚ Αποφασίστε μαζί, σαφείς κανόνες για το σπίτι, ώστε να προληφθούν πιθανές δυσκολίες ή προβλήματα συμπεριφοράς.
- ✚ Καθορίστε μια γωνιά χαλάρωσης και ηρεμίας σε πιθανά ξεσπάσματα θυμού. Μπορεί να βοηθήσουν και ορισμένες τεχνικές χαλάρωσης που ταιριάζουν στα παιδιά σας (π.χ. ασκήσεις αναπνοής, ανακούφιση με νερό, μπάλα γυμναστικής κ.ά.).
- ✚ Χρησιμοποιήστε δημιουργικά τον χρόνο σας, παίζοντας ομαδικά παιχνίδια, μαγειρεύοντας ένα αγαπημένο φαγητό/γλυκό, ποτίζοντας ή φυτεύοντας λουλούδια, κοιτάζοντας φωτογραφικά άλμπουμ.
- ✚ Ενθαρρύνετε τη βοήθεια και εμπλοκή των παιδιών στις δουλειές του σπιτιού και επιβραβεύετε την προσπάθειά τους.

✚ **Κρατήστε λίγη ώρα κάθε μέρα για να φροντίσετε και τον ΕΑΥΤΟ σας.**

Μην ξεχνάτε, μένουμε σπίτι αλλά το σχολείο δεν παύει να είναι σύμμαχός σας!

Αγαπητέ Μαθητή-τρια

Νομίζεις ότι οι φίλοι σου και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου θα σε ξεχάσουν; Φοβάσαι ότι δε θα επιστρέψεις ξανά στο σχολείο και αισθάνεσαι λύπη; Βαρέθηκες να είσαι κλεισμένος-η μέσα στο σπίτι και αισθάνεσαι θυμό; Νομίζεις ότι για όλα φταις εσύ και αισθάνεσαι άγχος;

Είναι φυσιολογικό να νιώθεις άγχος, έντονη ανησυχία και φόβο. Όλοι φοβόμαστε τι θα συμβεί. Όλοι σκεφτόμαστε μήπως κάνουμε λάθος. Κάποιες φορές τα παιδιά νιώθουν σαν εσένα όταν αλλάζει ξαφνικά το πρόγραμμά τους. Μην απελπίζεσαι!!

- ✚ Μίλησε στους γονείς σου ή/και κράτησε ημερολόγιο για τα συναισθήματά σου.
- ✚ Πάρε τηλέφωνο φίλους, παππούδες και εκπαιδευτικούς.
- ✚ Παίξε με το αγαπημένο σου παιχνίδι (πάζλ, κατασκευές, επιτραπέζια παιχνίδια).
- ✚ Διάβασε ένα παραμύθι ή βιβλίο.
- ✚ Παρακολούθησε τα αγαπημένα σου παιδικά στην τηλεόραση ή βίντεο.
- ✚ Άκουσε μουσική (φοράω ακουστικά για να μην ενοχλώ γονείς ή αδέρφια).
- ✚ Χόρεψε, τρέξε ή παίξε μπάλα (προσέχω τα αντικείμενα, τον εαυτό μου και τους άλλους, παραμένω ήσυχος).
- ✚ Κάνε θετικές σκέψεις (π.χ. «Σύντομα, θα επιστρέψω σχολείο και θα συναντήσω τους αγαπημένους φίλους μου»).

✚ **Όταν όμως πιέζεσαι πολύ:**

1. Πιες λίγο νερό
2. Πάρε μια βαθιά ανάσα, και φύσηξε αργά αργά προς τα έξω
3. Μέτρα αργά αργά μέχρι το 10 (όπως έχουμε ήδη μάθει στο σχολείο)
4. Κάνε ένα χλιαρό μπάνιο για να ηρεμήσεις
5. Κοιμήσου για να ξεκουραστείς.

Μην ξεχνάς, ΤΩΡΑ μένουμε ΟΛΟΙ σπίτι για να είμαστε καλά ώστε να επιστρέψουμε σχολείο δυνατοί!