

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΑΣΦΑΛΕΙΣ!!!

ΕΙΝΑΙ Η ΚΥΒΕΡΝΗΤΙΚΗ ΕΝΤΟΛΗ!

Αναγκαστικά μεν, αλλά με υπευθυνότητα δε, για το καλό όλων μας!



ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΓΕΜΙΣΟΥΜΕ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ ΚΑΙ ΝΑ ΤΟΝ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥΣ ΜΑΣ!

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΚΑΝΟΥΜΕ ΟΣΑ ΔΕΝ ΠΡΟΛΑΒΑΙΝΑΜΕ ΛΟΓΩ ΣΧΟΛΙΚΩΝ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΩΝ Η ΕΡΓΑΣΙΑΣ!

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟΥΣ ΔΙΚΟΥΣ ΜΑΣ ΓΙΑ ΟΣΑ ΜΑΣ ΑΠΑΣΧΟΛΟΥΝ!

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΟΥΜΕ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΗ ΤΙΣ ΑΞΙΕΣ ΜΑΣ, ΤΟΥΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΥΣ ΔΕΣΜΟΥΣ, ΤΗΝ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑ ΜΑΣ!

ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΝΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΟΥΜΕ ΟΥΣΙΑΣΤΙΚΑ ΑΝ ΚΑΙ ΕΞ ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΜΕ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥΣ ΜΑΣ!

Είναι σίγουρα μία πρωτόγνωρη κατάσταση η επιβολή της παραμονής στο σπίτι, και για πολλούς από εμάς η προσαρμογή στις νέες συνθήκες ζωής, έστω κι αν αυτές είναι **παροδικές**, είναι ίσως δύσκολη!

Πως μπορούμε όμως ως οικογένεια να αντλήσουμε ενέργεια μέσω της αποχής μας από τις καθημερινές μας δραστηριότητες?

Σίγουρα είναι πιο εύκολο αλλά και συνάμα πιο **βαρετό** το να καθίσουμε στον καναπέ βλέποντας τηλεόραση όλη μέρα, ή να ξαπλώνουμε στο κρεβάτι χωρίς να κάνουμε τίποτα!

Περισσότερο νόημα λοιπόν έχει να ευτυχίσουμε να μοιραστούμε στιγμές με τους αγαπημένους μας.

Σίγουρα σε ένα σπίτι μπορούν όλοι να συμμετέχουν σε καθημερινές δραστηριότητες, όπως στο **μαγείρεμα**, **στην φροντίδα ή απασχόληση ενός κατοικίδιου ζώου**, στο **συγύρισμα του σπιτιού**, στην **αναδιαμόρφωση των χώρων** (ακόμα και αλλάζοντας την θέση των επίπλων του δωματίου, ή στολίζοντας τους τοίχους με όμορφες ζωγραφιές), στην **εκκαθάριση** ενός συρταριού που για καιρό μας «δυσκόλευε» την ζωή με την ακαταστασία που επικρατούσε μέσα σε αυτό, στην **φροντίδα του κήπου ή των φυτών** του μπαλκονιού, στην **φροντίδα του εαυτού μας**, στην **ψυχαγωγία** μας μέσω ευχάριστων έργων και σειρών, στην εμπλοκή μας σε **χειροτεχνίες** ανάλογα με την προσωπικότητα του καθενός, στην δημιουργία **μουσικής** λίστας, ή ακόμα και στην ακαδημαϊκή μας εκπαίδευση αφιερώνοντας καθημερινά και σταθερά λίγο στην **μελέτη** των σχολικών μαθημάτων.

Είναι μια ευκαιρία να γνωρίσουμε καλύτερα τις **επιθυμίες** μας αλλά και των μελών της οικογένειάς μας, που λόγω μειωμένου χρόνου από εργασία και σχολείο μπορεί να μην είχαμε ανακαλύψει επαρκώς.

- Βάλτε καθημερινά πρόγραμμα και οργανώστε την ημέρα σας μέσα από δραστηριότητες που σας ευχαριστούν.
- Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια με την οικογένεια
- Οργανώστε μία play list για κάθε μέλος της οικογένειάς σας
- Σχεδιάστε ελεύθερα, η ζωγραφική χαλαρώνει
- Φτιάξτε πρωτότυπες χειροτεχνίες, διακοσμητικά για το σπίτι σας, κοσμήματα ή ακόμα και ράψτε σχέδια σε ένα παλιό ξεθωριασμένο t-shirt (ράβοντας σχέδια, ράβοντας πάνω κομμάτια από υπολείμματα υφασμάτων). Γίνετε δημιουργικοί!
- Δημιουργήστε κάρτες και γράμματα χειρόγραφα και χειροποίητα, και αν είναι δυνατόν ταχυδρομήστε τα σε

αγαπημένα σας άτομα που λόγω της προσωρινής αυτής κατάστασης δεν μπορείτε να τα δείτε από κοντά

- Διατηρείστε ημερολόγιο δραστηριοτήτων ή σκέψεων
- Δείτε ταινίες με άλλα άτομα της οικογένειάς σας
- Αρχίστε να φροντίζετε το σώμα σας πραγματοποιώντας ένα ήπιο πρόγραμμα ασκήσεων εφόσον το επιτρέπει η υγεία σας
- Διαβάστε βιβλία και comics (υπάρχουν και διαθέσιμα μέσω ίντερνετ)
- Γράψτε ένα βιβλίο ή φτιάξτε ένα comic
- Κάντε επανάληψη την σχολική ύλη ώστε να είστε σε επαφή με αυτήν όταν με το καλό επιστρέψουμε όλοι στα σχολεία
- Είναι **άνοιξη**, παρατηρείστε την φύση που συνεχίζει να ανθίζει αγέρωχη παρά την επικρατούσα κατάσταση
- Φωτογραφίστε ότι σας αρέσει, ότι σας φαίνεται ενδιαφέρον και συντάξτε ένα κείμενο με τις σκέψεις σας για αυτό.
- Αποφύγετε τυχόν καυγάδες και έντονες διαφωνίες, με το να σκεφτείτε ότι όλοι είμαστε προβληματισμένοι και με πολλές σκέψεις γύρω από αυτήν την κατάσταση που έχει υποβληθεί λόγω του ιού.
- Κάνετε όμορφες σκέψεις και επικοινωνήστε τηλεφωνικά με φίλους και συγγενείς σας
- Γίνετε υποστηρικτές με θετική σκέψη και όμορφο διάλογο με κοντινούς σας ανθρώπους, που έχουν ίσως στρεσαριστεί περισσότερο από τα νέα δεδομένα.
- Μην παρακολουθείτε αποκλειστικά και μόνο τις εξελίξεις γύρω από τον κορωνοϊό, αλλά εμπλουτίστε την ενημέρωσή σας και με άλλες πληροφορίες και με νέες γνώσεις.
- Μοιραστείτε τις όποιες αρνητικές σκέψεις με ανθρώπους που εμπιστεύεστε

Με ψυχραιμία, καλή διάθεση, εφευρετικότητα και δημιουργικότητα, όλοι θα τα καταφέρουμε να περάσει σύντομα αυτή η κατάσταση και να ανακτήσουμε πάλι τους καθημερινούς μας ρυθμούς!

*Με αγάπη και εκτίμηση
Νατάσα Κωσταρά
Εργοθεραπεύτρια*