**Ιδέες κατά τη διάρκεια της παραμονής μας στο σπίτι**

Τα πάνω κάτω έχουν έρθει στη ζωή μικρών και μεγάλων και κανείς δεν είναι σε θέση να απαντήσει πόσο καιρό θα διαρκέσει αυτό. Είναι φυσικό ότι όλο αυτό δημιουργεί συναισθήματα άγχους, φόβου, θυμού αλλά και εκνευρισμού καθώς ο υποχρεωτικός εγκλεισμός ενδεχομένως να φέρει στην επιφάνεια προβλήματα που ταλανίζουν την οικογένειά μας. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα παιδιά διαθέτουν ικανότητες προσαρμογής οπότε στο χέρι μας είναι να τους δώσουμε διεξόδους και ιδέες για το πώς να αξιοποιήσουν δημιουργικά το χρόνο τους.

* Στα μικρά παιδιά διατηρούμε ένα σταθερό πρόγραμμα τόσο στον ύπνο όσο και στο φαγητό ενώ παράλληλα φροντίζουμε να δημιουργήσουμε μια νέα ρουτίνα αναφορικά με τις δραστηριότητες που θα κάνουν εντός σπιτιού (συγκεκριμένη ώρα που διαβάζουμε παραμύθι, που βλέπουμε τηλεόραση, που ακούμε μουσική, που παίζουμε επιτραπέζιο κτλ.). Στα μεγαλύτερα παιδιά και στους εφήβους είμαστε πιο χαλαροί αναφορικά με το πρωινό ξύπνημα, ωστόσο και πάλι φροντίζουμε να υπάρχει ένα πρόγραμμα αναφορικά με τις καθημερινές τους δραστηριότητες. Δεν ξεχνάμε τη βασική ανάγκη των εφήβων για προσωπικό χρόνο και χώρο. Η εναλλαγή δραστηριοτήτων κατά τη διάρκεια της μέρας είναι σημαντική για να διατηρείται υψηλό το επίπεδο εγρήγορσης των παιδιών.
* Χρησιμοποιούμε διαδικτυακές πλατφόρμες επικοινωνίας όπου τα παιδιά μπορούν να δουν και να μιλήσουν με τους φίλους τους. Κάτι τέτοιο χαλαρώνει και ευχαριστεί τα παιδιά. Εξακολουθούμε να εφαρμόζουμε τους κανόνες που έχουμε θέσει αναφορικά με τη χρήση ηλεκτρονικών παιχνιδιών και φροντίζουμε να τους δίνουμε παραπάνω χρόνο για επικοινωνία με τους φίλους τους μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.
* Τις πρωινές ώρες καλό είναι να αφιερώνεται χρόνος στη μελέτη έτσι ώστε να διατηρηθεί η επαφή με τη μάθηση. Είναι σημαντικό να μην προσπαθήσει ο γονέας να παίξει το ρόλο του δασκάλου αλλά να κρατήσει μια ισορροπία έτσι ώστε να μην δημιουργηθούν στο σπίτι επιπρόσθετες εντάσεις.
* Δεν ξεχνάμε ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη για κίνηση. Λαμβάνοντας όλα τα αναγκαία μέτρα προφύλαξης κάνουμε μια βόλτα ή αν έχουμε κατοικίδιο κάνουμε μια βόλτα έχοντας μαζί και το παιδί.
* Αυτή την περίοδο καλό είναι να χαλαρώσουμε τους ρυθμούς μας και να αξιοποιήσουμε δημιουργικά αυτό που συχνά διαμαρτυρόμαστε ότι δεν έχουμε..τον ελεύθερο χρόνο.