

Μέρες κορωνοϊού: Σκέψεις και προτάσεις για ευχάριστη παραμονή στο σπίτι

ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΕΛΙΝΑ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ, M.SC.

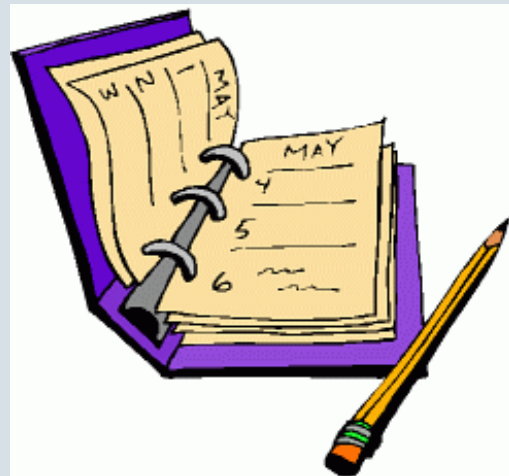
ΠΡΟΪΣΤΑΜΕΝΗ ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ

Πρακτικές συμβουλές που μπορείτε να προσαρμόσετε και να εφαρμόσετε ανάλογα με τις δικές σας ανάγκες και επιθυμίες!



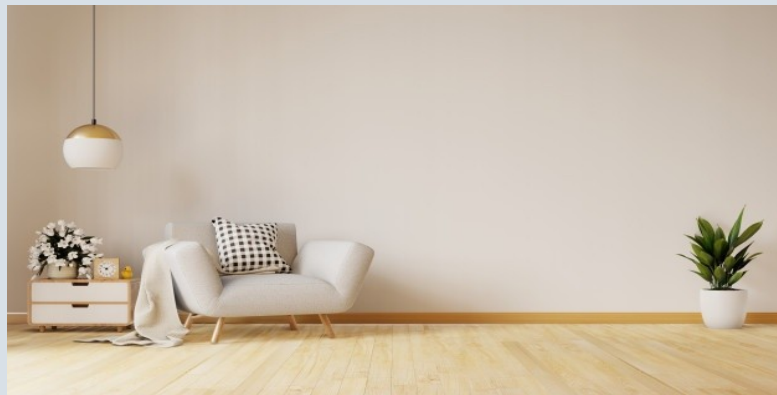
Οργανώνω τον χρόνο μου

- Καθημερινά δημιουργούμε ένα πλάνο με όσα έχουμε να κάνουμε μέσα στη μέρα μας, για παράδειγμα δουλειές του σπιτιού, υποχρεώσεις της δουλειάς κ.ά.
 - Προσπαθούμε με αυτόν τον τρόπο να οργανώσουμε τον χρόνο μας και να ιεραρχήσουμε τις εργασίες μας, ώστε να μην έχουμε άγχος και ένταση.
- **Παραμένουμε παραγωγικοί και λειτουργικοί ακόμα και σε κατ' οίκον περιορισμό!**



Οργανώνω τον χώρο μου

- Πολύ σημαντικό και αναγκαίο είναι να οργανώνουμε, να καθαρίζουμε και να ανανεώνουμε τον χώρο μας. Περνώντας αρκετό χρονικό διάστημα στο σπίτι, έχουμε τον χρόνο πλέον να το φροντίσουμε. Μπορούμε να τακτοποιήσουμε τις ντουλάπες μας, να κάνουμε τη γενική καθαριότητα του χώρου που με δυσκολία προλαβαίναμε άλλες φορές.
- Τακτοποιούμε τους χώρους του σπιτιού και ιδίως τα δωμάτια στα οποία εργαζόμαστε με τηλεργασία και γίνονται τα εξ' αποστάσεως μαθήματα.
- Σε ένα καθαρό και τακτοποιημένο χώρο, μπορούμε να αποδώσουμε αποτελεσματικότερα!



Βρίσκω χρόνο για τους αγαπημένους μου

- Αφιερώνουμε χρόνο στα αγαπημένα μας πρόσωπα, συζητώντας ή κάνοντας δημιουργικά πράγματα μαζί τους.
- Εάν οι φίλοι μας ή οι συγγενείς μας μένουν μακριά, συνδεόμαστε μαζί τους σε τακτά χρονικά διαστήματα τηλεφωνικώς ή μέσω άλλων ψηφιακών εργαλείων, όπως είναι η βιντεοσυνομιλία.
- **Ευκαιρία να συνδεθούμε μαζί τους! Η υποχρεωτική απομάκρυνση δεν χρειάζεται να μετατραπεί σε απομόνωση!**



Περνάω χρόνο με τα παιδιά μου!



Περνάω χρόνο με τα παιδιά μου (1/4)

- Μαζί με τα παιδιά μας προσπαθούμε να κρατήσουμε επαφή με τη σχολική κοινότητα και με τους φίλους τους μέσω των τεχνολογικών μέσων.



Περνάω χρόνο με τα παιδιά μου (2/4): Μιλάμε για τον κορωνοϊό

- Μιλάμε στα παιδιά μας για την κατάσταση που διανύουμε, δίνοντας απαντήσεις που γνωρίζουμε, απλά και αληθινά.
- Μοιραζόμαστε σκέψεις, συναισθήματα, προβληματισμούς, ανάλογα με την ηλικία τους.
- Διαβάζουμε μαζί τους ιστορίες και παραμύθια για τον κορωνοϊό.
- Δημιουργούμε μαζί με τα παιδιά μας παραμύθια, αποτυπώνοντας έτσι τις δικές τους φανταστικές ιστορίες. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά μπορούν να εκφραστούν πιο ελεύθερα και ανοιχτά.



Περνάω χρόνο με τα παιδιά μου (3/4): Μιλάμε για τον κορωνοϊό

- Τα παιδιά μπορούν μέσω της τέχνης και συγκεκριμένα μέσω της ζωγραφικής να αποτυπώσουν σκέψεις και συναισθήματα για το πώς τα ίδια βιώνουν αυτό τον περιορισμό, πώς αντιλαμβάνονται τον ιό.
 - Μπορούμε μαζί με τα παιδιά μας να ζωγραφίσουμε και εμείς.
 - Δημιουργούμε ένα κολλάζ όλοι μαζί στην οικογένεια με εικόνες και φωτογραφίες που μας εκφράζουν.
- **Αποτυπώνουμε τις κοινές μας εμπειρίες, φτιάχνουμε τον οικογενειακό μας καμβά!**



Περνάω χρόνο με τα παιδιά μου (4/4): Αξιοποιούμε τις γιορτινές ημέρες

- **Συνεχίζουμε** τις χριστουγεννιάτικες συνήθειες και παραδόσεις μας: φτιάχνουμε χριστουγεννιάτικα στολίδια, γλυκίσματα, γιορτινές χειροτεχνίες, όλα αυτά που κάναμε κάθε χρόνο στην οικογένειά μας.
- **Προσαρμόζουμε** τις χριστουγεννιάτικες συνήθειες και παραδόσεις μας λόγω της πανδημίας: φτιάχνουμε χριστουγεννιάτικες κάρτες για να στείλουμε στη γιαγιά και στον παππού, στους φίλους μας, ετοιμάζουμε τα δώρα των αγαπημένων μας με υλικά που ήδη έχουμε.



Μέσα από αυτές τις διαδικασίες τα παιδιά διασκεδάζουν και ταυτόχρονα αναπτύσσουν τις δεξιότητές τους!

Συνοψίζοντας.....

- Παραμένουμε παραγωγικοί και λειτουργικοί ακόμα και σε κατ' οίκον περιορισμό!
- Σε ένα καθαρό και τακτοποιημένο χώρο, μπορούμε να αποδώσουμε αποτελεσματικότερα!
- Η αυτοφροντίδα μπορεί να φαίνεται πολυτέλεια, αλλά είναι απαραίτητο συστατικό της ενδυνάμωσής μας!
- Είναι μια ευκαιρία να συνδεθούμε μαζί με την οικογένειά μας και τους οικείους μας!
- Η υποχρεωτική απομάκρυνση δεν χρειάζεται να μετατραπεί σε απομόνωση!
- Τα Χριστούγεννα θα έρθουν και φέτος, ακόμα κι αν χρειαστεί να τα γιορτάσουμε διαφορετικά!

Ακόμα και σε συνθήκες περιορισμού μπορούμε να έρθουμε κοντά με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και να συνδεθούμε με σεβασμό ο ένας για τον άλλον, με αγάπη, φροντίδα και νοιάξιμο, ώστε να περνάμε καλά και να παραμένουμε ασφαλείς και υγιείς, χωρίς φόβο!

Σας ευχαριστώ πολύ!