

## COVID-19- ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

### Sharing is caring...όπως λέει το Αγγλικό γνωμικό!

Ο ομάδα Εργοθεραπευτών του κέντρου μας έχει ετοιμάσει εισηγήσεις για το σπίτι για αυτή την περίοδο κατά την οποία τα παιδιά βρίσκονται εκτός θεραπειών και εκτός των συνηθισμένων τους ρουτινών για τα παιδιά του κέντρου. Παίρνουμε την πρωτοβουλία να μοιραστούμε αυτές τις εισηγήσεις ανοικτά ώστε αν για κάποιο γονέα ο οποίος δεν μπορεί να έχει προσωπική επικοινωνία με τους θεραπευτές του (π.χ. θεραπευτές δημοσίου) είναι χρήσιμες να μπορεί να πάρει ιδέες.

Πρώτος στόχος όπως έχει η κατάσταση αυτή τη στιγμή είναι τα παιδιά να διατηρήσουν ένα ρυθμό στην καθημερινότητα. Θεωρούμε υψίστης σημασία να διατηρηθεί αυτός ο ρυθμός όχι κατά ανάγκη με γνώμονα τις δεξιότητες του παιδιού αλλά κυρίως για την συναισθηματική και ψυχική του ηρεμία και υγεία. Για τα παιδιά, όπως και για όλους μας, η βίαιη αλλαγή της καθημερινότητας έγινε απροειδοποίητα και ενδεχομένως για κάποια παιδιά να μην είναι εύκολο να αντιληφθούν τι έχει συμβεί. Όπου μπορείτε εξηγήστε στα παιδιά με απλά λόγια τι συμβαίνει, καθησυχάζοντας τα όμως και εξηγώντας τους ότι οι γιατροί ξέρουν τι κάνουν και μας φροντίζουν, αυτό θα βοηθήσει ενδεχομένως τα παιδιά να μην αναπτύξουν άγχος.

Επιτρέψτε μας τώρα να σας εξηγήσουμε το σκεπτικό πάνω στο οποίο στηρίχθηκε αυτή η προσπάθεια, γιατί θεωρούμε πολύ σημαντικό να γίνει κατανοητό και από εσάς ώστε να μπορούμε ο κάθε ένας με τον τρόπο του να βοηθήσουμε. Η Εργοθεραπεία αφορά τους 8 τομείς έργου όπως φαίνονται στην πιο κάτω εικόνα:



Στα παιδιά δεν ανταποκρίνεται το έργο Εργασία και στα μικρά παιδιά οι Σύνθετες Δραστηριότητες Καθημερινής ζωής.

Με αυτό το σκεπτικό, είναι μεγάλης σημασίας να διατηρήσουμε μια ισορροπία στα ερεθίσματα που λαμβάνει το κάθε παιδί αυτή την περίοδο, τα οποία πρέπει να περιλαμβάνουν στοιχεία από όλους τους τομείς προκειμένου να διατηρηθεί ένας ρυθμός στην καθημερινότητα. Η ομάδα των Εργοθεραπευτών του κέντρου έχουμε ετοιμάσει ιδέες και εισηγήσεις που να αφορούν όλους τους τομείς εκτός από την εργασία και τις σύνθετες δραστηριότητες καθημερινής ζωής, τα οποία όπως αναφέραμε δεν ανταποκρίνονται στα παιδιά. Για εφήβους οι σύνθετες δραστηριότητες καθημερινής ζωής μπορούν να έχουν εφαρμογή. (Θα μοιραστούμε μαζί σας και αυτές τις πληροφορίες ώστε να μπορεί ο κάθε γονέας να κάνει επιλογή εισηγήσεων που πιστεύει ότι μπορούν να βοηθήσουν). Επιπρόσθετα, η κοινωνική συμμετοχή αυτή τη στιγμή με τις συνθήκες που ζούμε έχει επηρεαστεί, οπότε μας μένουν ουσιαστικά 5 τομείς από τους οποίους χρειάζεται να υπάρχουν στοιχεία στην καθημερινότητα του παιδιού προκειμένου να διατηρηθεί η ισορροπία.

Με βάση λοιπόν αυτό το σκεπτικό, θα θέλαμε να σας συμβουλευόμαστε να εφαρμοστούν δραστηριότητες και ρουτίνες που θα αφορούν οπωσδήποτε στα: Δραστηριότητες Καθημερινής Ζωής, Ξεκούραση και Ύπνος, Εκπαίδευση, Παιχνίδι και Ελεύθερος χρόνος.

Για κάθε τομέα θα ακολουθήσουν ενδεικτικές εισηγήσεις στα επόμενα αρχεία που θα μοιραστούμε. Όπως ήδη προαναφέρθηκε, ο κύριος στόχος αυτής μας της προσπάθειας είναι η διατήρηση ενός ρυθμού της καθημερινότητας.

Ενδεικτικά σας παρουσιάζουμε ένα ημερήσιο πρόγραμμα το οποίο θα μπορούσατε να ακολουθήσετε. Το πρόγραμμα είναι ενδεικτικό και μπορεί να τροποποιηθεί σύμφωνα με τις ανάγκες κάθε παιδιού και τις ρουτίνες της οικογένειας. Τονίζουμε άλλη μια φορά ότι έχει μεγάλη σημασία στην καθημερινότητα των παιδιών να περιλαμβάνονται στοιχεία από όλους τους τομείς και να μην αφιερώνουν τα παιδιά το μεγαλύτερο χρόνο της μέρας μόνο στο παιχνίδι αφήνοντας τους άλλους τομείς εντελώς έξω.

### **Ημερήσιο πρόγραμμα:**

**ΠΡΩΙ:** Το παιδί να ακολουθεί τις ρουτίνες προσωπικής φροντίδας και προσωπικής υγιεινής όπως έκανε όταν ήταν ανοικτά τα σχολεία. ΜΗΝ αφήνετε τα παιδιά να παραμένουν όλη τη μέρα με τις πιτζάμες ή να τις βγάζουν αργά π.χ. το μεσημέρι. Επίσης, καλό θα ήταν να διατηρήσετε το ωράριο ύπνου (ίσως με κάποια μικρή αλλαγή) όπως όταν το παιδί πήγαινε σχολείο. Για παράδειγμα, αν το παιδί ξυπνούσε στις 7 το πρωί για να πάει σχολείο προσπαθήστε να μην το αφήσετε να ξεφύγει πολύ από αυτή την ώρα και να ξυπνήσει π.χ. στις 10. Είναι πολύ σημαντικό να μην διαταραχθούν οι ρουτίνες ύπνου αυτή την περίοδο για το παιδί γιατί κάτι τέτοιο μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη απορρύθμιση και αναστάτωση στο παιδί ακόμη και οργανικά.

Οι πρωινές ρουτίνες που αφορούν πλύσιμο προσώπου, πλύσιμο δοντιών, ντύσιμο, πρόγευμα είναι καλό να διατηρηθούν όπως όταν το παιδί πήγαινε στο σχολείο. Αν το παιδί δεν έχει αναπτύξει τέτοιες ρουτίνες λόγω των δυσκολιών του, ας χρησιμοποιήσουμε αυτή την περίοδο προς όφελος του για να το υποστηρίξουμε να ανεξαρτητοποιηθεί π.χ. στο ντύσιμο, πλύσιμο, χρήση τουαλέτας, προετοιμασία προγεύματος, στρώσιμο κρεβατιού, κλπ.

Αφού το παιδί ολοκληρώσει τις πρωινές ρουτίνες οι υπόλοιπες ώρες καλό θα ήταν να περιλαμβάνουν δραστηριότητες: γυμναστικής, χορός, εκπαιδευτικές δραστηριότητες όπως κάποιο φυλλάδιο που σας έχει στείλει η δασκάλα ή φυλλάδια που θα σας στείλουμε εμείς, ζωγραφική, πάζλ, εκπαιδευτικά επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια ταύτισης και αντιστοίχισης, παραμυθάκια, παιχνίδια με εικόνες, παιχνίδια αριθμητικής, ασκήσεις προγραφής/ή γραφής, δραστηριότητες λεπτής κίνησης, κοκ. Για τις δραστηριότητες προγραφής/γραφής σε περίπτωση που είναι δύσκολο να εκτυπώσετε κάποια φυλλάδια προτείνουμε εναλλακτικά εκπαιδευτικά παιχνίδια που μπορείτε να κατεβάσετε σε ταμπλέτα αλλά θα επικεντρώνονται στην προγραφή/γραφή όπως παιχνίδια με λαβυρίνθους, παιχνίδια ιχνηλάτησης σχημάτων, αριθμών, γραμμάτων, κοκ. Όπως βλέπεται δεν έχουμε συμπεριλάβει ηλεκτρονικά παιχνίδια (εκτός κι αν είναι ανάγκη) και τηλεόραση, τα οποία εισηγούμαστε να γίνεται ελεγχόμενη χρήση τους όπως την τηρούσατε όταν τα σχολεία ήταν ανοικτά π.χ. μόνο για περιορισμένο χρόνο το απόγευμα ή μόνο για περιορισμένο χρόνο το Σαββατοκύριακο. Όπως δηλαδή το παιδί το πρωί δεν χρησιμοποιούσε ηλεκτρονικά και τηλεόραση γιατί ήταν στο σχολείο έτσι και τώρα προτείνουμε να διατηρηθεί αυτό για να μην ξεφύγει του ελέγχου σας η χρήση αυτών των εργαλείων. Έπειτα, μπορείτε να εντάξετε δραστηριότητες που αφορούν το συμβολικό και φανταστικό παιχνίδι με ζώα, φιγούρες, κουζινικά, αυτοκινητάκια, κούκλες κλπ., όπου το παιδί είτε θα παίξει ελεύθερα όπως θέλει είτε αν χρειάζεται θα παίξετε μαζί του για υποστήριξη εφόσον έχετε τη δυνατότητα. Επιπρόσθετα, καλό θα ήταν να εντάξετε κατασκευαστικό παιχνίδι με π.χ. Lego ή άλλα «παράξενα» αντικείμενα που μπορούν να τραβήξουν το ενδιαφέρον του παιδιού όπως ξυλάκια, βαμβάκι, χαρτόνια, άδεια κουτιά, τενεκεδάκια, κλπ. Για πιο μεγάλα παιδιά και εφόσον υπάρχει κατοικίδιο στο σπίτι, αναθέστε του πράγματα που σχετίζονται με την φροντίδα του ζώου είτε το πρωί είτε το απόγευμα.

Ετοιμάστε με το παιδί ένα κέικ για να φάτε το απόγευμα ή μια φρουτοσαλάτα ή ένα σνακ για το οποίο θα γίνει η προετοιμασία το πρωί αλλά θα το φάτε το απόγευμα ώστε το παιδί να συμμετέχει τόσο στη διαδικασία ετοιμασίας όσο και στην αναμονή να το φάμε τη στιγμή που πρέπει π.χ. μετά το μεσημεριανό, το απόγευμα μαζί με το γάλα, όταν επιστρέψει ο μπαμπάς από τη δουλειά, κοκ. Η μέρα του παιδιού πρέπει να έχει χρονική δόμηση και οργάνωση και να χωρίζεται σε ενότητες.

**ΜΕΣΗΜΕΡΙ:** Αφού το παιδί ολοκληρώσει τέτοιου τύπου εκπαιδευτικές δραστηριότητες, δραστηριότητες φανταστικού/συμβολικού παιχνιδιού και κατασκευαστικού παιχνιδιού, μετά μπορεί να ακολουθήσει η συμμετοχή του στην προετοιμασία του γεύματος για το μεσημέρι. Δώστε στο παιδί όσες περισσότερες ευκαιρίες μπορείτε ώστε όπου μπορεί να συμμετέχει στη διαδικασία μαζί

σας. Για παράδειγμα, το παιδί μπορεί να συμμετέχει στο μαγείρεμα αν η ηλικία του και η δεξιότητές του το επιτρέπουν, στο κόψιμο των υλικών αν είναι σε θέση να χρησιμοποιήσει μαχαίρι ή στο στρώσιμο του τραπέζιου για πιο μικρά παιδιά ή για παιδιά που δεν έχουν ακόμη τις δεξιότητες. Κατά το γεύμα ενισχύστε το παιδί να τρώει στο τραπέζι μαζί με όλη την οικογένεια και όχι μπροστά από την τηλεόραση. Μετά το γεύμα το παιδί να συμμετέχει στο μάζεμα του τραπέζιου, αναθέστε μια δουλειά ξεκάθαρα στο παιδί π.χ. ότι είναι υπεύθυνο να μαζέψει όλα τα πιάτα και ποτήρια για να τα βάλει στον νεροχύτη. Βοηθήστε το παιδί να πλύνει το πιάτο του και τα σκεύη που χρησιμοποίησε κατά το γεύμα.

Επιπρόσθετα, να διατηρηθεί ο χρόνος ξεκούρασης που είχε το παιδί για το μεσημέρι (ίσως με κάποια αλλαγή στη χρονική διάρκεια) όπως όταν πήγαινε στο σχολείο και προτού αρχίσει τις απογευματινές του δραστηριότητες.

**ΑΠΟΓΕΥΜΑ:** Αν οι απογευματινές δραστηριότητες του παιδιού περιλάμβαναν κάποιο άθλημα τις μέρες και ίσως και τις ώρες που είχε αυτή τη δραστηριότητα εντάξτε εναλλακτικά κάποιο είδος άσκησης είτε μέσα από γυμναστική στο σπίτι είτε μέσα από μουσικό-χορευτικές δραστηριότητες. Όσον αφορά τις μέρες και ώρες που το παιδί έκανε θεραπείες, προσπαθήστε τις μέρες και τις ώρες που είχε τη συνεδρία να κάνετε κάποια δραστηριότητα που να σχετίζεται με το αντικείμενο έστω και για μικρή χρονική διάρκεια. Αν π.χ. το παιδί τη Δευτέρα στις 4:15 έκανε λογοθεραπεία κάντε μαζί του αν είναι δυνατόν την ίδια μέρα και ώρα δραστηριότητες με λεξούλες ή κάτι αντίστοιχο με αυτά που δούλευε στο θεραπευτικό πρόγραμμα. Δεν πρόκειται να κάνετε θεραπεία και δεν σας αναθέτουμε τέτοια ευθύνη, απλά στοχεύουμε να διατηρήσουμε ρουτίνες που να σχετίζονται με τις δραστηριότητες που το παιδί είχε πριν αυτή την τόσο μεγάλη αλλαγή. Ακολουθούν εισηγήσεις που αφορούν την Εργοθεραπεία σε επόμενα αρχεία. Όπου είναι δυνατόν τόσο για εσάς όσο και για τους θεραπευτές καλό θα ήταν έστω και για μερικά λεπτά να γίνει επικοινωνία με το θεραπευτή σας για να μιλήσει το παιδί μαζί του.

Επιπρόσθετα, το απόγευμα εντάξτε δραστηριότητες παιχνιδιού. Σε αυτή την περίοδο της μέρας μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε μεγαλύτερη δόση το παιχνίδι. Αν είναι αναγκαίο το απόγευμα να δώσετε ηλεκτρονικά παιχνίδια στο παιδί τότε προσπαθήστε να γίνει αρχικά ελεγχόμενα σε χρόνο και στην συνέχεια ελεγχόμενα ως προς το περιεχόμενο. Προτιμήστε τραγουδάκια ή παιδικές σειρές ή παιδικά βίντεο και πιο εκπαιδευτικά παιχνίδια ή σε περίπτωση που υπάρχει διαθέσιμο στο σπίτι χρησιμοποιήστε ηλεκτρονικά παιχνίδια τύπου wii, τα οποία περιλαμβάνουν παιχνίδια μουσικής και χορού. Προσπαθήστε να περιορίσετε στο ελάχιστο ή και καθόλου βίαια παιχνίδια και παιχνίδια που δημιουργούν ένταση στο παιδί όταν ασχολείται με ηλεκτρονικά μέσα. Είναι υψηλού κινδύνου τα παιδιά να μην έχουν τους μηχανισμούς διαχείρισης αυτής της έντασης εξαιτίας της απότομης αλλαγής και οποιαδήποτε κατάσταση τους προσθέτει ένταση μπορεί να οδηγήσει σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές, ξεσπάσματα και αποδιοργάνωση.

Αν ζείτε σε σπίτι και έχετε περιθώριο να βγείτε στον κήπο βγείτε για κινητικό παιχνίδι στον κήπο. Επίσης, μαζί με το παιδί φροντίστε τον κήπο και τα λουλούδια και αναθέστε αρμοδιότητες στο παιδί, π.χ. είναι υπεύθυνος να ποτίσει τα λουλούδια. Αν ζείτε σε διαμέρισμα βγείτε στο μπαλκόνι και πάλι ασχοληθείτε με δραστηριότητες κηπουρικής όπου αυτό είναι δυνατόν. Αν η περιοχή που ζείτε δεν είναι σε κεντρικό σημείο, όπου μια έξοδος θα σήμαινε επαφή με άλλους ανθρώπους, κάντε μια σύντομη βόλτα (περπάτημα ή ποδήλατο) μαζί με το παιδί στην περιοχή σας. Αν έχετε στο σπίτι διάδρομο γυμναστικής ή ποδήλατο γυμναστικής εντάξτε στο απογευματινό πρόγραμμα του παιδιού κάποια λεπτά σε αυτό. Να έχετε υπόψη σας ότι η επαναλαμβανόμενη και γραμμική κίνηση του διαδρόμου/ποδηλάτου λειτουργούν οργανωτικά και μπορούν να βοηθήσουν στη ρύθμιση του παιδιού.

Αν το παιδί κάνει μπάνιο το απόγευμα τότε βοηθήστε το παιδί να αναπτύξει την αυτονομία μέσα από το να συμμετέχει στη διαδικασία του μπάνιου. Όπου αυτό είναι εφικτό, ζητήστε από το παιδί να προετοιμαστεί για το μπάνιο δηλαδή να βρει τις πιτζάμες του ή τα ρούχα του, τα εσώρουχα, τις κάλτσες και να τα πάει μόνο του στο χώρο του μπάνιου. Βοηθήστε το παιδί όπου αυτό είναι δυνατόν να ρυθμίσει τη θερμοκρασία του νερού, να χρησιμοποιήσει το σαπούνι και το σαμπουάν μόνο του υπολογίζοντας πόσο χρειάζεται να καταναλώσει, να πλύνει το σώμα ή τα μαλλιά, να σκουπιστεί μόνο του ή με τη βοήθεια σας, αλλά όσο γίνεται όχι από εσάς αποκλειστικά, να ντυθεί, να βάλει τα λερωμένα ρούχα στον κάδο με τα λερωμένα, βασικά να συμμετέχει και να ακολουθήσει όσο είναι δυνατόν όλη τη διαδικασία του μπάνιου. Κατά τη διάρκεια του μπάνιου και εφόσον τώρα υπάρχει δυνατότητα χρόνου επιτρέψτε στο παιδί να παίξει μέσα στην μπανιέρα με το νερό με παιχνίδια μπάνιου.

Επιπρόσθετα, όπου αυτό είναι δυνατόν ενθαρρύνεται την εμπλοκή του παιδιού για συμμετοχή στις δουλειές του σπιτιού, π.χ. συγύρισμα παιχνιδιών, ηλεκτρική σκούπα, προετοιμασία πλυντηρίου, μάζεμα και δίπλωμα ρούχων, ξεσκόνισμα. Μην αφήνετε τα παιδιά να ασχολούνται με ηλεκτρονικά για όση ώρα εσείς κάνετε τις δουλειές του σπιτιού. Προσπαθήστε να τα κινητοποιήσετε να σας βοηθήσουν όπου μπορούν καθ'όλη τη διάρκεια της ημέρας.

**ΒΡΑΔΥ:** Διατηρείστε τις ρουτίνες που είχατε για το βράδυ όπως όταν ήταν ανοικτά τα σχολεία. Βάλτε το παιδί για ύπνο στην ώρα που πήγαινε όταν η καθημερινότητα δεν είχε διαταραχθεί (ίσως με μικρή διαφοροποίηση αλλά όχι μεγάλη). Βοηθήστε το παιδί να διατηρήσει το ωράριο του ύπνου. Ακολουθήστε ρουτίνες προετοιμασίας για τον ύπνο π.χ. μπάνιο, παραμύθι, ύπνος. Αν δεν είχατε τέτοιες ρουτίνες ίσως τώρα είναι η ευκαιρία να τις κτίσετε. Επιπλέον, εφόσον τώρα δεν υπάρχει η πίεση του χρόνου προσπαθήστε να αναθέσετε στο παιδί αρμοδιότητες που θα βοηθήσουν στην αυτονομία της προσωπικής φροντίδας, όπως για παράδειγμα αν το μπάνιο γίνεται το βράδυ ακολουθήστε όσα αναφέρθηκαν πιο πριν. Επίσης, να πλύνει τα δόντια του είτε μόνο του είτε με βοήθεια και καθοδήγηση, αν πίνει γάλα πριν τον ύπνο να ετοιμάσει ή να βοηθήσει στην προετοιμασία για το γάλα, κοκ.



## ΓΕΝΙΚΑ:

- Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το παράδειγμα για το ημερήσιο πρόγραμμα οπτικοποιημένα ώστε το παιδί να βλέπει και να γνωρίζει τι περιλαμβάνει η μέρα του
- Προσέξτε τη διατροφή των παιδιών ώστε να μην γίνεται κατάχρηση λιχουδιών κατά τη διάρκεια της μέρας
- Φροντίστε τους εαυτούς σας... διατηρήστε εσείς τις δικές σας ρουτίνες για να έχει όλη η οικογένεια ρυθμό στη λειτουργικότητα της
- Διατηρήστε εσείς τις ρουτίνες της καθημερινότητας ώστε το παιδί να ακολουθεί το δικό σας παράδειγμα. Δεν είναι εύκολο αλλά ούτε και ακατόρθωτο.
- Παίξτε με το παιδί και αφήστε το να σας παρασύρει στο παιχνιδιάρικο τρόπο του... αυτό μπορεί να λειτουργήσει περισσότερο υποστηρικτικά για εσάς ☺
- Αν χρειαστείτε βοήθεια ζητήστε την... πέραν των θεραπειών που είμαστε όλοι στη διάθεση σας αν για κάποιο λόγο θέλετε κάποια επιπρόσθετη υποστήριξη να έχετε υπόψη σας ότι η Παιδοψυχιατρική εταιρία Κύπρου έχει ανακοινώσει την δωρεάν υποστήριξη σε γονείς που το έχουν ανάγκη από τους γιατρούς που αναγράφονται πιο κάτω:  
«Για οποιεσδήποτε επείγουσες περιπτώσεις θα μπορείτε να απευθύνεστε στα πιο κάτω τηλέφωνα για την αναγκαία ψυχολογική βοήθεια και στήριξη:  
Δρ Ιουλιέττα Λαούρη , 99110314, καθημερινά από τις 9πμ - 10πμ  
Δρ Μάριος Στρούθος : 96275205, καθημερινά από τις 11πμ- 1μμ  
Δρ Καλλισθένη Βορκά : 22513503 , καθημερινά από τις 11πμ- 1μμ  
Δρ. Μόνικα Ιωάννου: 99020024, καθημερινά από τις 1μμ- 2μμ  
Δρ Ειρήνη Λόρδου: 99853010, καθημερινά από τις 2μμ- 3μμ  
Δρ Μάχη Κλεάνθους : 99663651, καθημερινά από τις 2μμ- 4μμ  
Δρ Δήμητρα Διορίτου : 96508269, καθημερινά από τις 4μμ- 5μμ»
- Τα Σαββατοκύριακα μπορεί να χαλαρώσει κάπως το πρόγραμμα όπως κάνατε συνήθως όμως πάλι προσπαθήστε να είναι ελεγχόμενο γιατί ούτε η συναισθηματική κατάσταση ούτε η ενέργεια που χρειαζόταν το παιδί κανονικά για την μέρα του είναι τα ίδια αυτή τη στιγμή για ένα παιδί.

Συνοπτικά και ιδανικά εισηγούμαστε το ημερήσιο πρόγραμμα του παιδιού να μοιάζει όπως με το σχεδιάγραμμα πιο κάτω:

## ΗΜΕΡΗΣΙΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ

<b>ΠΡΩΙ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ρουτίνες προσωπικής φροντίδας και προσωπικής υγιεινής: χρήση τουαλέτας, πλύσιμο προσώπου, πλύσιμο δοντιών, ντύσιμο, προετοιμασία γεύματος, στρώσιμο κρεβατιού.</li><li>• Γυμναστική ή χορός</li><li>• Εκπαιδευτικές Δραστηριότητες</li><li>• Συμβολικό ή φανταστικό παιχνίδι</li><li>• Κατασκευαστικό παιχνίδι</li><li>• Παρασκευή ενός κέικ ή φρουτοσαλάτας για το απόγευμα</li><li>• Φροντίδα κατοικίδιου</li></ul>
<b>ΜΕΣΗΜΕΡΙ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Προετοιμασία μεσημεριανού γεύματος</li><li>• Συμμετοχή στο μάζεμα του τραπεζιού και στο καθάρισμα της κουζίνας</li><li>• Ξεκούραση/ χρόνος χαλάρωσης μετά το μεσημεριανό</li></ul>
<b>ΑΠΟΓΕΥΜΑ</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Δραστηριότητες που σχετίζονται με τις απογευματινές δραστηριότητες του παιδιού</li><li>• Επικοινωνία με τους θεραπευτές, γυμναστές, δασκάλους του απογεύματος σε μέρα και ώρα που γίνονταν αυτές οι δραστηριότητες</li><li>• Ελεύθερο παιχνίδι</li><li>• Ελεγχόμενη χρήση ηλεκτρονικών: ιδανικά εκπαιδευτικά παιχνίδια, παιδικές σειρές, τραγουδάκια</li><li>• Ακρόαση παραμυθιού: κυκλοφορούν αρκετοί σύνδεσμοι στο διαδίκτυο για δωρεάν αφήγηση παραμυθιών από επαγγελματίες και ηθοποιούς</li><li>• Κηπουρική</li><li>• Βόλτα/περπάτημα/ποδήλατο όπου αυτό είναι εφικτό</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Απογευματινή άσκηση/γυμναστική</li> <li>• Μπάνιο: προετοιμασία, συμμετοχή, παιχνίδι, ολοκλήρωση των βημάτων όλης της διαδικασίας του μπάνιου</li> <li>• Δουλειές του σπιτιού</li> <li>• Προετοιμασία βραδινού</li> <li>• Διαδικτυακές «συναντήσεις» με φίλους από το σχολείο, ξαδέρφια ή άλλα σημαντικά για το παιδί άτομα</li> </ul>
<b>ΒΡΑΔΥ</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Συμμετοχή στην προετοιμασία του βραδινού γεύματος και στο συγύρισμα μετά από αυτό</li> <li>• Προσωπική φροντίδα πριν τον ύπνο</li> <li>• Ρουτίνες ύπνου</li> </ul>

Ευχόμαστε οι εισηγήσεις να είναι βοηθητικές.

Προετοιμασία: Ομάδα Εργοθεραπευτών του Κέντρου ΟΡΙΖΟΝΤΑΣ

Άννα-Ριάρ Κανναβάτη

Κατερίνα Μαρκίδη

Γιώργος Ξηροφώτος

Κρίστια Χρίστου