

Οδηγίες για πιο ευχάριστη και ήρεμη παραμονή στο σπίτι για γονείς με παιδιά με ΔΑΦ

(Γράφουν οι ψυχολόγοι Δάφνη Κολουβά & Αμαλία Χαρίση)

- Εξηγήστε την νέα κατάσταση και την αλλαγή που φέρνει αυτή στο πρόγραμμα του παιδιού. Χρησιμοποιήστε οπτικό υλικό με ιστορίες που μιλάνε για τον κορωνοϊό.
- Χρειάζεται να φτιάχνετε μαζί με το παιδί το πρόγραμμα της επόμενης ημέρας ή να δημιουργήσετε ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα (μπορεί να είναι με λέξεις, με εικόνες, με ζωγραφιές, με ό,τι ταιριάζει στο παιδί σας).
- Είναι σημαντικό το πρόγραμμα να ακολουθεί, όσο γίνεται, τη ρουτίνα πριν την υποχρεωτική παραμονή στο σπίτι πχ αν το παιδί είναι σχολικής ηλικίας, να ασχολείται το πρωί με κάποιο μαθησιακό αντικείμενο, που έκανε και στο σχολείο του.
- Γίνετε συγκεκριμένοι στο πρόγραμμα και μην αφήνετε πολλά πράγματα να εξελιχθούν αυθόρμητα.
- Είναι βοηθητικό να καταγράψετε μερικές λειτουργικές δραστηριότητες τις οποίες μπορεί να κάνει το παιδί μέσα στο σπίτι αυτόνομα (πχ. να παίξει μόνο του αυτόνομα, να διαβάσει κάποιο βιβλίο, να στρώσει το τραπέζι κ.α.) και να τις εντάξετε στο πρόγραμμα.
- Εναλλάσσετε κινητικές και πιο στατικές δραστηριότητες, ανάλογα με το αισθητηριακό προφίλ του παιδιού.
- Το να εντάσσετε συχνά στο πρόγραμμά του ελεύθερο πρόγραμμα και διαλείμματα, βοηθάει στην ρύθμισή του.
- Είναι ευκαιρία να ασχοληθείτε παραπάνω με τις Δεξιότητες Καθημερινής Ζωής! Δώστε χρόνο σε όλες αυτές τις δραστηριότητες που πιθανά σε καθημερινό επίπεδο να εκτελείτε γρήγορα και με άγχος! Ντυθείτε, ξεντυθείτε, βάλτε παπούτσια, φάτε, κάντε μπάνιο, πλύνετε δόντια.... αργά, αργά!!
- Θα μπορούσατε, επίσης, να εντάξετε το παιδί σε διάφορες καθημερινές δουλειές του σπιτιού, όπως μαγείρεμα, καθάρισμα κτλ.
- Διαχωρίστε (όσο είναι δυνατό) τους χώρους του σπιτιού, ώστε ο καθένας να έχει την δική του χρησιμότητα, πχ. δεν τρώμε στο υπνοδωμάτιο.
- Απευθυνθείτε στους θεραπευτές του παιδιού για ιδέες και δραστηριότητες εντός σπιτιού. Ανάλογα με τον «εξοπλισμό» του σπιτιού, θα σας προτείνουν λύσεις.
- Η κατάλληλη χρήση της οθόνης μπορεί να εμπλουτιστεί και να δώσει ευκαιρία για συνεργασία μεταξύ σας.
- Αποδεχθείτε τυχόν αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν και σκεφτείτε από πριν, με την βοήθεια των θεραπευτών, τυχόν λύσεις και τρόπους ώστε το παιδί να ηρεμεί. Μπορείτε για πχ. να φτιάξετε μαζί ένα μικρό κουτί με όλα τα πράγματα που το ανακουφίζουν και το ηρεμούν και να ανατρέχει σε αυτό όταν το χρειάζεται!
- Έχετε στο μυαλό σας ότι αυτή τη περίοδο, προσπαθείτε κυρίως να συντηρήσετε ήδη γνωστές κατάλληλες συμπεριφορές και δεξιότητες και όχι να διδάξετε εσείς καινούριες.
- Μέσα σε αυτό το χρονικό διάστημα, είναι ευκαιρία να καταγράψετε τα πράγματα που βελτιώνονται! Μην σταματάτε, σημειώστε και την πιο μικρή βελτίωση και επισημαίνετε πιθανά την μείωση ακατάλληλων συμπεριφορών!
- Ενισχύστε το παιδί σας σε συγκεκριμένες καταστάσεις, ονοματίζοντας ακριβώς την

κατάλληλη συμπεριφορά που επέδειξε!

- Καλό θα ήταν να μην πέφτει όλη η ευθύνη της ενασχόλησης με το παιδί με ΔΑΦ σε έναν γονιό. Μοιράζετε τις ώρες και ζητάτε βοήθεια!

Πάνω από όλα ρυθμίστε το δικό σας συναίσθημα, κάντε και εσείς διαλείμματα, βάλτε στο καθημερινό σας προγραμματισμό την αυτοφροντίδα και μείνετε ήσυχοι γιατί δεν είστε μόνοι!