



Ένας Κοινός Προγραμματισμός για να Διευκολύνεται η Καθημερινότητα Όλων στο Σπίτι!

Αγαπητοί γονείς,

οι νέες συνθήκες επιβάλλουν την **αναδιοργάνωση της καθημερινότητας στο σπίτι μας**. Ιδιαίτερα, όταν ένας ή και οι δύο γονείς δουλεύουν από το σπίτι. Εκτός από το χρόνο που αφιερώνετε στην εργασία σας, **πολλές δραστηριότητες** μπορούν να πραγματοποιηθούν με την οικογένεια κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου που θα θέσουν την υπομονή πολλών σε δοκιμασία!

Και για να ξεκινήσετε αυτή την αναδιοργάνωση με επιτυχία, η πρώτη οικογενειακή δραστηριότητα θα μπορούσε να είναι η δημιουργία μιας **"Λίστας Επιθυμιών"**. Ο στόχος είναι να έχετε όσο το δυνατόν περισσότερες ιδέες από τα παιδιά σας, ώστε αυτά στη συνέχεια να δουν πολύ σοβαρά την όλη προσπάθεια, να εμπλακούν ενεργά και να ανταποκριθούν αποτελεσματικά σε αυτά που έχουν συμφωνηθεί. Καταγράψτε και συλλέξτε τις προτάσεις τους σε ένα κουτί και τραβήξτε πολλά χαρτιά το πρωί και το απόγευμα για να κάνετε ένα προγραμματισμό από κοινού.

Ως γονείς που περιορίζονται στο σπίτι με τα παιδιά, θα πρέπει να διπλασιάσετε την εφευρετικότητα των παιδιών και τη δική σας για να συνδυάσετε δραστηριότητες που θα τις κάνετε από κοινού, μεγάλοι και μικροί διαφόρων ηλικιών ή και παράλληλα. Αθλητικές- ψυχοκινητικές συνεδρίες, παιχνίδια κρυμμένου θησαυρού, παιχνίδι διαφυγής στο σπίτι, οίγισα και οικογενειακές συνταγές... Η ΛΙΛΙΠΟΥΠΟΛΗ θα συνεχίσει να σας διοχετεύει συνεχώς με διασκεδαστικές και δημιουργικές ιδέες, για να σας βοηθήσουμε να ξεπεράσετε όσο πιο ανώδυνα και ευχάριστα αυτή την περίοδο του περιορισμού.

Εξηγήστε και υπογράψτε οικογενειακά συμβόλαια

Ακόμα και τα μικρά μεγάλα βρέφη καταλαβαίνουν τη νέα κατάσταση που περνάμε. Βρείτε τις σωστές λέξεις σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού για να του εξηγήσετε την αρχή του ιού και τη μετάδοση, να ονομάσετε τα πράγματα χωρίς δισταγμό και χωρίς να τα δραματοποιήσετε. Σε αυτό θα βοηθήσει ο κοινός προγραμματισμός που σας προτείνουμε. Εννοείται ότι θα πρέπει να «ακούσουμε» το παιδί ή τα παιδιά σας σε ένα «οικογενειακό συμβούλιο» και να καταγράψουμε ή και να ζωγραφίσουμε τις διάφορες ιδέες ή δράσεις. Μόλις το παιδί καταλάβει, θα μπορεί να ακούει κάποιες οδηγίες, όπως: "Η μαμά πρέπει

να δουλέψει» Ή «μόλις το ρολόι δείξει.... Εκεί... θα σταματήσουμε και θα παίξουμε μέχρι το ρολόι να δείξει εκεί, το κυνήγι του «κρυμμένου θησαυρού».

Πριν από οτιδήποτε, κρίνεται απαραίτητο να:

Δημιουργήστε έναν ειδικό χώρο εργασίας

Η περιήγηση μεταξύ του κρεβατιού σας, του καναπέ σας και του τραπεζιού του καφέ σας δεν είναι ιδανική για να συγκεντρωθείτε. Η προτεραιότητα για εργασία στο σπίτι είναι ο ορισμός **ενός συγκεκριμένου χώρου εργασίας**. Αυτό θα σας επιτρέψει, όχι μόνο να εστιάσετε καλύτερα στις αποστολές σας, αλλά και να διατηρήσετε την ισορροπία μεταξύ ιδιωτικής και επαγγελματικής σας σφαίρας. Αν δεν έχετε ένα γραφείο στο σπίτι ή δεν έχετε αρκετό χώρο, μια γωνιά τραπεζαρίας μπορεί να αποτελέσει... το χώρο εργασίας του μπαμπά ή και της μαμάς. Αν είναι δυνατόν, επιλέξτε έναν απομονωμένο χώρο για να ξεφύγετε από τα συνεχή καλέσματα των παιδιών σας...

Διατηρήστε τις συνήθειές σας

Για να περιορίσετε τον αντίκτυπο της τηλεργασίας στην ισορροπία σας, είναι σημαντικό να διατηρήσετε ορισμένες **τελετουργίες**. Τίποτα δε σας εμποδίζει να καθυστερήσετε την αφύπνισή σας για λίγα λεπτά ή να εργαστείτε με μουσική, αλλά φροντίστε **να διατηρήσετε** ορισμένες πρωινές συνήθειες. Δεν πρέπει να παραμείνετε στην πυτζάμα σας για δύο εβδομάδες. Βάλτε τους όλους σε κίνηση: πλυθείτε, ντυθείτε, ξυρισθείτε, μακιγιαρισθείτε αν αισθάνεστε ότι με αυτή τη διαδικασία «ζωντανεύετε». Θυμηθείτε ότι μπορείτε να τα κάνετε όλα αυτά γλυτώνοντας το πρόβλημα των αστικών συγκοινωνιών και της κίνησης στους δρόμους...

Ορίστε στόχους και επικοινωνήστε

Υπάρχουν πολλές πηγές απόσπασης της προσοχής στο σπίτι. Χωρίς προγραμματισμό και ρουτίνα, κινδυνεύετε να χάσετε κίνητρα και να χάσετε την αποτελεσματικότητα στην αποδοτικότητά σας, αλλά και την ψυχραιμία σας. Το άλλο μειονέκτημα της εργασίας από το σπίτι είναι η απομόνωση. Για να αντιμετωπιστεί αυτό, μη διστάσετε να βασίζεστε στους συναδέλφους σας: κλήσεις, τηλεδιάσκεψη, sms, emails ... Πολλά τεχνικά εργαλεία επιτρέπουν σήμερα να εργάζεστε σε μια ομάδα ή να διαχειρίζεστε έργα από απόσταση. Ομοίως, εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες προγραμματισμού με τα παιδιά σας, μη διστάσετε να τις μοιραστείτε μαζί μας για να βρείτε τον κατάλληλο προγραμματισμό για τις προσωπικές – οικογενειακές σας ανάγκες.

Μάθετε να αποσυνδέεστε...

Στην τηλεργασία, όπως και στο γραφείο, πρέπει να ορίσετε όρια και να τα προσαρμόσετε. Η τηλεργασία δεν πρέπει να είναι συνώνυμη με τις διακοπές ή τη σκληρή δουλειά. Τα καθορισμένα χρονοδιαγράμματα θα σας επιτρέψουν να διαχωρίσετε τις δραστηριότητές σας. Προσφέρετε στον εαυτό σας διαλείμματα, αποσυνδεθείτε από τα κοινωνικά δίκτυα (χρήσιμα για την καταπολέμηση του άγχους που συνδέεται με την εξάπλωση των πληροφοριών γύρω από την ασθένεια), αγκαλιάστε τη γάτα/το σκύλο σας και πάνω απ' όλα αντισταθείτε στον πειρασμό να ρίξετε τον εαυτό σας σε επεισόδια σειρών

της τηλεόρασης το μεσημέρι... Εάν είναι απαραίτητο, ρυθμίστε τις ειδοποιήσεις στο smartphone σας ώστε να σέβονται τα διαθέσιμα χρονικά σας διαστήματα.

Καθιέρωση κανόνων ζωής για όλη την οικογένεια!

Ο περιορισμός δεν ταυτίζεται πάντα με τη συγκατοίκηση... Δεν είναι πάντα εύκολο. Εξ ου και η σημασία της **συλλογικής θέσπισης κανόνων ζωής** για την πρόληψη προβληματικών καταστάσεων. Είναι κάτι, πράγματι, που μας είναι λίγο ξένο και παράξενο. Ειδικότερα, τα παιδιά πρέπει να ενημερώνονται για την κατάσταση: να δημιουργούν το δικό τους πρόγραμμα και να σέβονται τις συμφωνίες που έχετε κάνει. Πρόγραμμα για παιχνίδια, για γεύματα, συμμετοχή στην προσωπική τους υγιεινή, στην τακτοποίηση του δωματίου και στις δουλειές του σπιτιού. Εξηγήστε ότι χρειάζεστε επίσης χρόνο για να εργαστείτε και ότι υπάρχουν ορισμένα πράγματα που πρέπει να ακολουθήσουν, όπως το να μην ενοχλούν τον χώρο εργασίας σας. Και δεν είναι μόνο ο πατέρας που θα πρέπει να το πει αυτό!

Χωρίς σχολείο, τα μεγαλύτερα παιδιά μπορούν να είναι ανεξάρτητα στο σπίτι, αλλά τα μικρότερα παιδιά χρειάζονται συχνά περισσότερη προσοχή. Μη διστάσετε να διαιρέσετε τους ρόλους με το άλλο μισό σας ταίρι ή με τους άλλους ενήλικες που κατοικούν στο σπίτι. Κάποιος μπορεί να επιβλέπει τα παιδιά ενώ εργάζεστε ή να απομονώσει τα άλλα, στη συνέχεια εναλλάσσετε...

Η Ομάδα της Λιλιπούπολης βρίσκεται κοντά σας - γίνεται προσωρινά – ο «δεύτερος δάσκαλος», **συνοδός** στις προσπάθειές σας για μια **υγιή και δημιουργική οικογενειακή διαβίωση**. Βελτιστοποιήστε δημιουργικά όλες τις διαθέσιμες στιγμές και τοποθετήστε σε ένα ειδικό κουτί «Το κουτί του σχολείου της ΛΙΛΙΠΟΥΠΟΛΗΣ». Θα ενημερωθείτε αναλυτικά σε επόμενο ενημερωτικό του σχολείου μας για τη σημασία του, αλλά και πώς θα το λειτουργήσετε μαζί με τα παιδιά σας.

Γι' αυτό η ΛΙΛΙΠΟΥΠΟΛΗ για μια ακόμη φορά έρχεται κοντά σας με τις καλύτερες παροχές που μπορεί να σας προσφέρει, σε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση που βιώνουμε και να σας υποστηρίξει στην προσπάθεια που κάνουμε όλοι μας να ανασυντάξουμε την καθημερινότητα, τις συνήθειες και γενικότερα τη ζωή μας.

Μία από αυτές, λοιπόν, είναι η **“Συμβουλευτική Αγωγή”** σε μικρές ομάδες με την ψυχολόγο του σχολείου, κα Δήμητρα Κολώνια, όπως κάναμε ήδη στις Ομάδες Γονέων οι οποίες πραγματοποιούνταν με ιδιαίτερη συμμετοχή σας κάθε Δευτέρα! Μπορείτε να δηλώσετε το ενδιαφέρον σας στο email του σχολείου: info@lilipoupoli.com

Παραμένουμε πάντα δίπλα σας έτοιμοι **“να απαντήσουμε σε κάθε ανησυχία”** σας!

Ευχόμαστε σε όλους να έχετε υγεία και να παραμείνετε ψύχραιμοι αναμένοντας την κάθε αλλαγή!!!

Καλή Δύναμη!
Η ομάδα της Λιλιπούπολης