Η περίοδος της καραντίνας φτάνει προς το τέλος της και σιγά σιγά η καθημερινότητα όλων έξω από το σπίτι επιστρέφει. Επιστρέφει όμως όπως τη γνωρίζαμε; Σίγουρα όχι. Η ζωή όλων μας έχει αλλάξει καθώς ο φόβος γύρω από τον κορονοϊό είναι ακόμα παρών. Στη νέα προσαρμογή που θα κάνουμε όλοι, μικροί και μεγάλοι, θα πρέπει να τηρούμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής. Για τους ενήλικες, η χρήση μάσκας, το τακτικό πλύσιμο των χεριών, το συχνό ντους και η αλλαγή των ρούχων σίγουρα είναι πιο εύκολα. Είναι όμως το ίδιο εύκολο για τα παιδιά; Βασικό μέσο στην εκμάθηση και εξοικείωση των παιδιών στη νέα πραγματικότητα είναι το παιχνίδι. Παρακάτω δίνονται κάποιοι πιο δημιουργικοί και ευχάριστοι τρόποι για να πραγματοποιηθούν όσα θα πρέπει να προσέχουμε από εδώ και στο εξής:

1.Χρήση Μάσκας

Η μάσκα δεν είναι ένα ευχάριστη για όλα τα παιδιά, τόσο στη χρήση της από τα ίδια αφού συχνά φαίνεται να τα ενοχλεί, όσο και σαν θέαμα, καθώς κρύβει μεγάλο μέρος του προσώπου του συνομιλητή τους με αποτέλεσμα συχνά να τα τρομάζει. Έτσι, παίρνουμε μαρκαδόρους σε χαρούμενα χρώματα και δημιουργούμε ό,τι πιο όμορφο

σκεφτούμε πάνω στη μάσκα μαζί με τα μικρά μας. Μόλις τελειώσουμε τον πίνακά μας - τη μάσκα μας, παίζουμε φορώντας τη στο πρόσωπο, αρχικά το δικό μας, δείχνοντας πόσο ευχάριστα περνάμε. Έτσι τα παιδιά θα νιώσουν ασφάλεια και θα αρχίσουν να τη φοράνε και τα ίδια. Σε καμία περίπτωση όμως δεν πιέζουμε ένα παιδί να τη δεχτεί στο πρόσωπό του, γιατί τα αποτελέσματα θα είναι τα αντίστροφα από αυτά που επιθυμούμε.

2. Πλύσιμο χεριών

Οι δεξιότητες καθημερινής ζωής είναι ένας τομέας που χρειάζεται εντατική εξάσκηση για τα παιδιά και γενίκευση σε διάφορους χώρους. Το πλύσιμο των χεριών το διδάσκονται από μικρή ηλικία, κυρίως σαν διαδικασία πριν από το φαγητό ή μετά τη βόλτα. Πλέον, θα πρέπει να είναι πιο τακτικό, συνεπώς για να τους κεντρίσουμε το ενδιαφέρον και να γίνει μια ευχάριστη διαδικασία και όχι κουραστική μπορούμε να γεμίσουμε τα χέρια τους με χρυσόσκονη παίζοντας! Θα χαρούν με τα λαμπερά γυαλιστερά χρώματα, ενώ παράλληλα μπορούμε να τους εξηγήσουμε πως σαν τη χρυσόσκονη είναι και τα μικρόβια πάνω στα χέρια μας, όμως επειδή είναι από μία μαγική αόρατη χρυσόσκονη δεν φαίνονται. Δείξτε τους πώς μεταφέρεται η χρυσόσκονη σε ό,τι ακουμπούν και εξηγήστε τους πως το ίδιο ακριβώς συμβαίνει και με τα μικρόβια. Στη συνέχεια ζητήστε τους να πλύνουν τα χέρια τους, ακόμα και με τη βοήθειά σας αν είναι απαραίτητο, μέχρι να φύγει η χρυσόσκονη, εξηγώντας πως είναι σημαντικό να το κάνουν αυτό προκειμένου να σταματήσουν την εξάπλωση της «αόρατης χρυσόσκονης», ειδικά πριν και μετά από τη χρήση τουαλέτας, πριν το φαγητό και μετά τη βόλτα.

* 210-9828150 * Μίλωνος 2 - Τ.Κ 17563, Π.Φάληρο * info@alma-amea.gr * www.alma-amea.gr

3. Κόψιμο Νυχιών

Τα μακριά νύχια φιλοξενούν πολλά βακτήρια, γι' αυτό, ειδικά για τα μικρά παιδιά που τα βάζουν συχνά στο στόμα, είναι ιδανικό να τα κρατάμε κοντά. Πολλά παιδιά βρίσκουν αυτή τη διαδικασία άβολη, γεγονός που την καθιστά δυσάρεστη και για τους γονείς. Δοκιμάστε να βάλετε μουσική κατά τη διάρκεια της διαδικασίας ή να τραγουδήσετε εσείς ένα τραγούδι στο παιδί, ώστε να νιώσει πιο άνετα. Ακόμα μπορείτε να δοκιμάσετε στη μπανιέρα κατά την ώρα του μπάνιου, αφού το νερό συνήθως χαλαρώνει τα παιδιά. Με αυτόν τον τρόπο θα δημιουργήσουν θετικούς συνειρμούς για το κόψιμο των νυχιών και την ατομική υγιεινή.

4. Τακτικό Ντους στη μπανιέρα

Δείξτε στα παιδιά ότι το συχνό μπάνιο δεν είναι μόνο ένας κανόνας ατομικής υγιεινής, αλλά και ένας τρόπος να χαλαρώνουμε από την ένταση της ημέρας και να διασκεδάζουμε. Εκμεταλλευτείτε αυτήν την ώρα για ακόμα ένα παιχνίδι με το παιδί, προσθέτοντας μπουρμπουλήθρες και άλλα παιχνίδια στη μπανιέρα. Έτσι θα ανυπομονούν κάθε φορά να έρθει η ώρα για μπάνιο!

5. Τακτική αλλαγή ρούχων

Σίγουρα τα πολλά πλυντήρια και το σίδερο δεν είναι οι αγαπημένες δουλειές πολλών γονιών, αλλά όπως προστάζουν τα νέα δεδομένα πρέπει να πλένουμε τακτικά τα ρούχα μας, συνεπώς και να αλλάζουμε τακτικά. Μάθετε στα παιδιά ρουτίνα κατά την οποία μόλις επιστρέφουν σπίτι από εξωτερικές δραστηριότητες θα αλλάζουν αμέσως ρούχα,

* 210-9828150 * Μίλωνος 2 - Τ.Κ 17563, Π.Φάληρο * info@alma-amea.gr * www.alma-amea.gr

βάζοντας τα «βρώμικα» στο καλάθι. Μπορείτε να τους εξηγήσετε πως τα βάζουμε στο καλάθι των απλύτων τόσο συχνά γιατί έχουν αόρατη χρυσόσκονη-μικρόβια. Παράλληλα, με τις συχνές αλλαγές θα ενισχυθούν κατά μεγάλο βαθμό οι δεξιότητές τους για την ένδυση και την απόδυση και θα γίνουν σταδιακά αυτόνομα.

Ενθαρρύνετε όλα τα μέλη της οικογένειας και κυρίως τα μεγαλύτερα αδέρφια να υιοθετήσουν τις νέες συνήθειες για την ατομική υγιεινή, δίνοντας το παράδειγμα στα μικρότερα μέλη. Είναι θέμα χρόνου μέχρι να τελειοποιήσουν μόνα τους κάθε διαδικασία και να την εντάξουν στην καθημερινότητά τους.

Βγαίνουμε έξω στον ήλιο για διασκέδαση και παιχνίδι, αλλά συνεχίζουμε να προσέχουμε για να είμαστε υγιείς!

Βασιλάκη Αλεξάνδρα

Λογοθεραπεύτρια

* 210-9828150 * Μίλωνος 2 - Τ.Κ 17563, Π.Φάληρο * info@alma-amea.gr * www.alma-amea.gr