

Απορρύθμιση το καλοκαίρι

Γιατί & πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς



1

Χάνονται η δομή και η ρουτίνα

Το σχολείο δίνει ρυθμό: σταθερές ώρες, γεύματα, πρόγραμμα. Το καλοκαίρι μοιάζει άναρχο και απρόβλεπτο

Τι βοηθά:

- Σταθερές ώρες ύπνου, γευμάτων και χαλάρωσης
- Ένα οπτικό πρόγραμμα ημέρας
- Προγραμματίστε την ημέρα/εβδομάδα μαζί, ώστε να ξέρει το παιδί τι έρχεται



2

Υπερφόρτωση αισθήσεων

Ήλιος, ζέστη, θόρυβοι, άμμος και πολυσύχναστοι χώροι είναι εξαντλητικά για το νευρικό τους σύστημα.

Τι βοηθά:

- Γυαλιά ηλίου, καπέλο, σκιά, φιτζετάκια
- Βρες ήσυχες γωνιές σε παραλίες, πάρκα ή πισίνες για διαλείμματα
- Άσε το παιδί να φοράει άνετα ρούχα (χωρίς ετικέτες, ανάλαφρα υφάσματα)



3

Αλλαγή ωραρίου ύπνου

Περισσότερες ώρες φωτός + λιγότερη ρουτίνα = αργά βράδια, κακός ύπνος, γκρίνια και απορρύθμιση

Τι βοηθά:

- Κράτα σταθερή βραδινή ρουτίνα και ίδια ώρα ύπνου
- Κουρτίνες συσκότισης, ηχητικά βιβλία, ήρεμη μουσική πριν τον ύπνο
- Οριοθέτησε τις οθόνες τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο



4

Πολλές κοινωνικές και περιβαλλοντικές αλλαγές

Νέοι άνθρωποι και άγνωστα περιβάλλοντα νιώθουν απρόβλεπτα και αγχωτικά

Τι βοηθά:

- Δείξ' του φωτογραφίες από τα νέα μέρη που θα επισκεφθείτε
- Μίλησέ του για το τι θα γίνει μέσα στην ημέρα
- Δώσ' του τρόπους να κάνει διαλείμματα κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων του



5

Πολύς αδόμητος χρόνος

Πολλά παιδιά δυσκολεύονται όταν βαριούνται, χωρίς οριοθέτηση, δραστηριότητες, έρχονται η άνοια, η απογοήτευση και τα ξεσπάσματα

Τι βοηθά:

- Φτιάξε ένα "κουτί δραστηριοτήτων" με πράγματα που αρέσουν στο παιδί σας (παζλ, ζωγραφική, κατασκευές)
- Μοίρασε τη μέρα του σε μικρά, προβλέψιμα κομμάτια
- Δώσε στο παιδί επιλογές και αίσθηση ελέγχου-επιλογής ανάμεσα σε δύο ή τρεις δραστηριότητες



6

Αλλαγές στη διατροφή και την ενυδάτωση

Όταν τα γεύματα είναι ακανόνιστα ή το παιδί δεν πίνει αρκετά υγρά, μπορεί να νιώθει κουρασμένο και ευερέθιστο

Τι βοηθά:

- Πρόσφερε του σνακ (μπάρες, ξηρούς καρπούς, φρούτα)
- Έχε πάντα νερό εύκολα διαθέσιμο (ένα παγούρι που του αρέσει βοηθάει)



7

Κούραση και masking

Σε νέα κοινωνικά περιβάλλοντα συχνά κρύβουν τις δυσκολίες τους για να ταίριαξουν, μπορεί να είναι εξαντλητικό και να οδηγήσει σε meltdown

Τι βοηθά:

- Ήσυχος χρόνος κάθε μέρα (χωρίς απαιτήσεις)
- Μάθε στο παιδί να λέει: "Χρειάζομαι διάλειμμα"
- Συμφωνήστε μια "λέξη κωδικός" για όταν το παιδί ζορίζεται



Γονείς,
Θυμηθείτε:

Συμβουλές

- Κράτα κάποια ρουτίνα (ώρες, πρόγραμμα)
- Υποστήριξε τις αισθητηριακές ανάγκες του παιδιού σου
- Προετοίμασε τα παιδιά για τα νέα δεδομένα και μέρη
- Δίνε διαλείμματα και βοήθα τα να ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους.