

Παρακάτω παρατίθενται μερικές ιδέες για δραστηριότητες που μπορούν να ακολουθήσουν οι γονείς με τα παιδιά τους κατά την παραμονή στο σπίτι:

Οργανώστε μια ρουτίνα με δραστηριότητες που αφορούν καθημερινές δουλειές του σπιτιού.

Τα παιδιά παίρνουν ευχαρίστηση και ικανοποίηση όταν βοηθούν σε δουλειές του σπιτιού και νιώθουν χρήσιμα.

- Τακτοποίηση δωματίου.
- Τοποθέτηση βιβλίων ή άλλων αντικειμένων σε ράφια ή συρτάρια.
- Πότισμα λουλουδιών.
- Βοήθεια στο ξεσκόνισμα.
- Βοήθεια στο μαγείρεμα. Ρωτήστε το παιδί τι του αρέσει και θα ήθελε να το παρασκευάσετε μαζί και πειραματιστείτε.
- Βοήθεια στο στρώσιμο του τραπεζιού.

Κατασκευαστικό παιχνίδι.

- Χτίσιμο πύργων, κάστρων κλπ με τουβλάκια.
- Κατασκευές με lego.
- Κατασκευές σχημάτων (πχ τετράγωνο, τρίγωνο, ρόμβος κλπ) με υλικά που έχετε στο σπίτι (οδοντογλυφίδες, μπατονέτες, καλαμάκια κλπ).
- Κατασκευές (σπιτάκια, γέφυρες, κάστρα) με πλαστικά ποτηράκια.
- Φτιάξτε κοσμήματα με cheerios,
- Φτιάξτε αριθμούς και γράμματα με πλαστελίνη και με το σώμα σας.

Παιχνίδια με μπαλόνια ή beanbags (γεμίστε σακουλάκια με όσπρια και δέστε τα καλά για να φτιάξετε μικρά μπαλάκια).

- Ρίξτε ο ένας στον άλλο.
- Ρίξτε μέσα σε κουτιά ή στεφάνια από διαφορετικά ύψη (ψηλά, χαμηλά).
- Ρίξτε στον τοίχο πετυχαίνοντας ένα στόχο.
- Κυλήστε το μπαλόνι ή το σακουλάκι με τα όσπρια μέσα από συγκεκριμένες διαδρομές με τα χέρια, με τα πόδια ή με κάποιο αντικείμενο πχ ράβδος (κοντάρι από σκούπα).
- Τοποθετήστε το σακουλάκι πάνω στα πέλματα και ολοκληρώστε διαδρομή χωρίς να σας πέσει («ποιος θα κερδίσει τον αγώνα»).
- Τοποθετήστε το σακουλάκι στο κεφάλι και ολοκληρώστε διαδρομή χωρίς να σας πέσει.

Αισθητηριακά παιχνίδια.

- Πειραματιστείτε με πηλό, αφρό, ζελέ, δαχτυλομπογιές. Κολλήστε χαρτιά στον τοίχο και ζωγραφίστε.
- Φυσήξτε με καλαμάκια μπαλάκια από βαμβάκι και παίξτε παιχνίδια με φούσκες και σφυρίχτρες.
- Μιμηθείτε περπατήματα ζώων.
- Σχεδιάστε με το δάχτυλο ή με κάποιο αντικείμενο γράμματα και αριθμούς στην πλάτη του παιδιού και ζητήστε του να τα αναγνωρίσει. Έπειτα, ζητήστε από το παιδί να το κάνει σε εσάς.
- Γεμίστε μπολ με όσπρια και κρύψτε μικρά παιχνίδια. Παίξτε παιχνίδι «ποιος θα βρει πρώτος το... μπλε αυτοκινητάκι, μπλε τουβλάκι κλπ».
- Ξαπλώστε σε ένα σκοτεινό δωμάτιο και παίξτε κυνηγητό με φακούς στο ταβάνι.

Κινητικά παιχνίδια.

- Βάλτε μουσική και χορέψτε, παίξτε μουσικές καρέκλες.
- Φτιάξτε μία διαδρομή με εμπόδια και ζητήστε από το παιδί να περάσει πχ κάτω από το τραπέζι έπειτα πάνω από το μαξιλάρι, γύρω από την καρέκλα κλπ.
- Παίξτε σχοινάκι, μπάσκετ, bowling.
- Δέστε ένα σχοινί ανάμεσα σε δύο καρέκλες και παίξτε βόλει με μικρή μαλακή μπάλα ή μπαλόκι.
- Κολλήστε χαρτοταινία στο πάτωμα για να φτιάξετε δρόμους και λαβύρινθους και παίξτε με αυτοκινητάκια.
- Μιμηθείτε κινήσεις με το σώμα σας.

Τέλος, μπορείτε να παίξετε επιτραπέζια παιχνίδια, να κόψετε εικόνες από περιοδικά και εφημερίδες και να φτιάξετε κολλάζ, να κάνετε πάζλ, να διαβάσετε παραμύθια ή ακόμη και να παίξετε θεατρικό παιχνίδι με ρόλους μέσα από το παραμύθι. Προσπαθήστε να αποφύγετε την παρατεταμένη έκθεση σε υπολογιστή tablet, κινητό και προτιμήστε εναλλακτικές δραστηριότητες.

Ας προσπαθήσουμε, λοιπόν να περιορίσουμε τις εξόδους μας και να πειθαρχήσουμε στους περιορισμούς που τέθηκαν, ανακαλύπτοντας εναλλακτικούς τρόπους διασκέδασης μέσα στο σπίτι, καθώς τελικά αυτό που μας ζητείται είναι στην ουσία «να δώσουμε έναν αγώνα από τον καναπέ μας».