**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΓΙΑ ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΥΠΕΡΚΙΝΗΤΙΚΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ.**

Αυτές τις ημέρες που είμαστε εγκλωβισμένοι στα σπίτια μας και **πρέπει** να παραμείνουμε για το καλό όλων, είμαι σίγουρος πως αρκετοί γονείς αντιμετωπίζετε δυσκολίες με την υπερκινητικότητα των παιδιών σας. Είναι φυσιολογικό.

Θα σας παραθέσω, λοιπόν, μερικές συμβουλές για το πώς θα διαχειριστείτε αυτή την κατάσταση ελπίζοντας να σας βοηθήσουν:

* **Μη φοβάστε να κουράσετε τα παιδιά.** Αν ξέρετε κάτι που τους αρέσει, όσο κουραστικό κι αν είναι, παροτρύνετέ τα να το κάνουν όσο θέλουν (μέχρι να κουραστούν πραγματικά). Π.χ. να πηδούν από καναπέ σε καναπέ – αρκεί να μη γίνεται επικίνδυνο- ή στρώνοντάς τους μαξιλάρια στο πάτωμα, για να πηδούν από μαξιλάρι σε μαξιλάρι εωσότου εξουθενωθούν. Μη φοβάστε δεν υπάρχει ο παραμικρός κίνδυνος.
* **Παροτρύνετε τα παιδιά να βοηθήσουν με τις δουλειές του σπιτιού.** Να θυμάστε ότι οι βαριές δουλειές απλά κουράζουν τα παιδιά ευκολότερα, δε δημιουργούν προβλήματα. Επιλέξτε περισσότερο τις δουλειές που τους αρέσουν, αλλά εμπλέξτε το παιδί σας και σε άλλες. Μπορεί να εκπλαγείτε με το τι του αρέσει να κάνει και πόσο. Μη διστάζετε…
* **Όταν πρόκειται να καθίσει για να κάνει κάτι ή να γράψει, να ζωγραφίσει κλπ.** **Βάλτε το παιδί σας να καθίσει σε μια μπάλα γυμναστικής** (αυτές τις μεγάλες φουσκωτές). Βοηθούν πάρα πολύ στην διοχέτευση της ενέργειάς του ώστε να σταθεροποιηθεί και συγκεντρώνεται καλύτερα σε αυτό που είναι να κάνει.
* Αν δεν έχετε μπάλα, **δέστε ένα λάστιχο στα μπροστινά πόδια της καρέκλας που κάθεται** ώστε να διοχετεύει και να συγκεντρώνει την ενέργειά του εκεί, κουνώντας και πατώντας το λάστιχο ώστε να συγκεντρώνεται καλά σε αυτά που θέλει να κάνει.
* **Δώστε του να μασήσει τσίχλες με όξινη γεύση** (λεμόνι, πορτοκάλι, καρπούζι κλπ). Βοηθάει πάρα πολύ.