



## ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΚΤΩΝΩΣΗ

### ΠΑΙΔΙΩΝ ΜΕ ΔΕΠΥ (1)

Έρευνες γύρω από τη Διαταραχή Ελλειμματικής Προσοχής και Υπερκινητικότητα υποστηρίζουν ότι η κίνηση των μελών του σώματος μπορεί να βοηθήσει σημαντικά στην εκτόνωση του παιδιού, αλλά και στην ενίσχυση της συγκέντρωσής του. Όργανα γυμναστικής, μπάλες εκγύμνασης ακόμη και κάποια έπιπλα μπορούν να βοηθήσουν τώρα που μένουμε σπίτι!

#### Προτάσεις εκτόνωσης:

*Anti –stress μπαλάκια* για τα χέρια και γενικότερα εύπλαστο υλικό (π.χ. πλαστελίνη)

*Λάστιχα εκτόνωσης* σε καρέκλες (βοηθούν ελεύθερο και ρυθμικό κούνημα των ποδιών)

Μεγάλες *μπάλες γυμναστικής* (κάθεται επάνω και μπορεί ταυτόχρονα να κάνει κάποια σχολική εργασία)

Παιχνίδια που χρησιμοποιούν επαναλαμβανόμενες κινήσεις (*κύβος του Rubik, spinners*)

*Το μάσημα* τσίχλας μπορεί να βοηθήσει στην εκτόνωση

Ενίσχυση προσπάθειας *να ζωγραφίζουν, μουντζουρώνουν* μια επιφάνεια ή να κάνουν *κατασκευές*

*Ελεύθερος χώρος* στο σπίτι για κίνηση του παιδιού – *ασκήσεις* γυμναστικής

#### ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ:

- ✓ Για δημιουργική απασχόληση και εκτόνωση κίνησης εδώ:

<https://www.facebook.com/groups/294941288150004/permalink/295142368129896/>

- ✓ Πατήστε για την αφήγηση παραμυθιού:

<https://www.youtube.com/watch?v=1FKyotpt-dk>

Ψυχολόγος: Μπασδέκη Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός: Μελιοπούλου Σπυριδούλα