



Στρατηγικές υποστήριξης στο σπίτι

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

PROJECT NUMBER:

Project No : 2023-1-DE03-KA220-SCH-000161162



AI@Smile

ARTIFICIAL
INTELLIGENCE

& SUSTAINABLE
EDUCATIONAL
TOOLS

FOR THE
PREVENTION OF

TEENAGERS'
PSYCHOLOGICAL
DISORDERS.

AN ERASMUS+
PROJECT

FUNDED WITH

THE SUPPORT

FROM THE

EUROPEAN
COMMISSION

MENTAL HEALTH

TRAINING

TECHNOLOGY

EDUCATION

Ενότητα 2.2 – Στρατηγικές υποστήριξης στο σπίτι

Οι έφηβοι ευδοκιμούν όταν το οικογενειακό τους περιβάλλον τους προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια, σταθερότητα και ενθάρρυνση. Ενώ τα σχολεία διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη της ψυχικής υγείας, οι οικογένειες είναι το πρώτο και πιο διαρκές περιβάλλον για την καλλιέργεια της ανθεκτικότητας, της ενσυναίσθησης και της αυτοεκτίμησης. Αυτό το κεφάλαιο εξετάζει πώς οι γονικές προσεγγίσεις, οι τρόποι επικοινωνίας και οι καθημερινές ρουτίνες στο σπίτι διαμορφώνουν το συναισθηματικό τοπίο των εφήβων. Δίνει έμφαση σε πρακτικές, επιστημονικά τεκμηριωμένες στρατηγικές που μπορούν να υιοθετήσουν οι γονείς και οι φροντιστές για να ενισχύσουν την ψυχική και συναισθη.

Κύρια θέματα που καλύπτονται:

- **νδυνάμωση των εφήβων μέσω ενός υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος**
Μάθετε πώς η ενσυναίσθηση, η επικύρωση και η ανοιχτή επικοινωνία δημιουργούν εμπιστοσύνη και αίσθημα του «ανήκειν».
- **Στυλ ανατροφής και η επίδρασή τους στην ψυχική υγεία των εφήβων**
Ανακαλύψτε τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των αυταρχικών, επιεικών και αυταρχικών προσεγγίσεων.
- **Η σημασία των ρουτινών στην ανάπτυξη του παιδιού**
Εξερευνήστε πώς οι προβλέψιμοι καθημερινές ρυθμοί υποστηρίζουν τη ρύθμιση των συναισθημάτων, την ακαδημαϊκή επιτυχία και τη μείωση του στρες.

2.2.1 – Ενδυνάμωση των εφήβων μέσω ενός υποστηρικτικού οικογενειακού περιβάλλοντος



Η ψυχική ευεξία ενός εφήβου επηρεάζεται βαθιά από το οικογενειακό περιβάλλον. Οι οικογένειες διαδραματίζουν ζωτικό ρόλο στη διαμόρφωση της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, της επικοινωνίας και των δεξιοτήτων αντιμετώπισης προβλημάτων. Σε αυτή την ενότητα εξετάζονται πρακτικές στρατηγικές, υποστηριζόμενες από έρευνες, τις οποίες μπορούν να εφαρμόσουν οι γονείς και οι φροντιστές για να υποστηρίξουν την ψυχική υγεία των ε.

Θα επικεντρωθούμε στα εξής:

- ♦ **Δημιουργία ενός περιβάλλοντος συμφιλίωσης:** Ένα σπίτι χωρίς άγχος για την ψυχική υγεία των εφήβων
- ♦ **Συμμετοχή των γονέων:** Οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων
- ♦ **Γνωστικές παρεμβάσεις για θετική διαμόρφωση**
- ♦ **Εστίαση στις ατομικές ανάγκες**

Μαζί, αυτές οι στρατηγικές δημιουργούν ένα ευνοϊκό περιβάλλον όπου οι έφηβοι αισθάνονται ασφαλείς, υποστηριζόμενοι και κατανοητοί. Ενσωματώνοντας αυτές τις στρατηγικές, οι γονείς και οι φροντιστές μπορούν να καλλιεργήσουν ένα ευνοϊκό περιβάλλον που ενδυναμώνει τους εφήβους να αναπτυχθούν συναισθηματικά και διανοητικά.

2.2.1.1 Δημιουργία ενός περιβάλλοντος συμφιλίωσης: Ένα σπίτι χωρίς άγχος για την ψυχική υγεία των εφήβων



Ένα υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον είναι θεμελιώδες για την ψυχική υγεία των εφήβων. Προωθώντας την ανοιχτή επικοινωνία και την συναισθηματική ασφάλεια, οι γονείς μπορούν να βοηθήσουν τους εφήβους να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις με ανθεκτικότητα:

Δείξτε ουδετερότητα.

Προσεγγίστε τις συγκρούσεις με ηρεμία, αποφεύγοντας τις άμεσες κρίσεις ή αντιδράσεις. Η ουδετερότητα επιτρέπει στους εφήβους να εκφράζονται χωρίς το φόβο της κριτικής. Χρησιμοποιήστε φράσεις όπως «Ας το συζητήσουμε μαζί» για να ενθαρρύνετε τον διάλογο.

Καθορισμός και διατήρηση του πλαισίου

Καθορίστε σαφείς ρουτίνες και όρια (π.χ. δείπνα χωρίς τεχνολογία, καθορισμένες ώρες μελέτης) για να δημιουργήσετε προβλεψιμότητα. Ενισχύετε με συνέπεια τους κανόνες, επιτρέποντας παράλληλα ευελιξία για ανεξαρτησία κατάλληλη για την ηλικία..

Αποδοχή των συναισθημάτων

Επικύρωση των συναισθημάτων χωρίς να τα απορρίπτετε (π.χ. «Είναι φυσιολογικό να νιώθεις συγκλονισμένος — είμαι εδώ για να σε ακούσω»). Αποφύγετε να ελαχιστοποιείτε τις δυσκολίες (π.χ. «Μην αντιδράς υπερβολικά») για να χτίσετε εμπιστοσύνη και συναισθηματική ασφάλεια



AI@Smile

2.2.1.2 Συμμετοχή των γονέων: Οικοδόμηση ισχυρών σχέσεων

Μια ισχυρή σχέση μεταξύ γονέων και εφήβων ενισχύει την συναισθηματική ανθεκτικότητα, την αυτοπεποίθηση και το αίσθημα του ανήκειν. Όταν οι γονείς επιδεικνύουν ενσυναίσθηση, αναγνώριση και προσεκτική παρουσία, θέτουν τα θεμέλια για την συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των εφήβων.

Ενσυναίσθητη επικοινωνία

- Αναγνωρίστε τα συναισθήματα χωρίς να τα κρίνετε: Επικυρώστε τα συναισθήματά τους, ακόμα και αν δεν τα καταλαβαίνετε πλήρως.
Χρησιμοποιήστε υποστηρικτική γλώσσα: Προσκαλέστε τη συνεργασία αντί να προσφέρετε άμεσες λύσεις.
- Δοκιμάστε να πείτε: «Θέλεις να το συζητήσουμε ή απλά θέλεις να σε ακούσω αυτή τη στιγμή;»

Αναγνώριση και έπαινος

- Εστιάστε στην προσπάθεια, όχι μόνο στην επίτευξη: Επαινέστε την επιμονή, την περιέργεια και την υπευθυνότητα.
Παράδειγμα: «Δεν απογοητεύτηκες όταν τα πράγματα δεν πήγαν καλά — αυτό είναι εντυπωσιακό»
- Να είστε συγκεκριμένοι και ειλικρινείς: Αντί για «Καλή δουλειά», πείτε «Παρατήρησα πόσο υπομονετικά το εξήγησες στον αδερφό σου».

Ενεργητική ακρόαση

- Δημιουργήστε χώρο και χρόνο για διάλογο: Τακτικές ρουτίνες, όπως τα κοινά γεύματα ή οι περίπατοι, μπορούν να ανοίξουν κανάλια επικοινωνίας.
- Δείξτε προσοχή: Κάντε επαφή με τα μάτια, αφήστε κατά μέρος τις συσκευές και χρησιμοποιήστε μη λεκτικές ενδείξεις για να δείξετε ότι ακούτε.
- Χρησιμοποιήστε ανοιχτές ερωτήσεις: «Ποιο μέρος της ημέρας σου ήταν το πιο συναρπαστικό;» «Πώς χειρίστηκες την κατάσταση με τον φίλο σου;»

Αυτή η προσέγγιση καλλιεργεί έναν ασφαλή δεσμό μεταξύ γονέων και παιδιών, καθιστώντας τους εφήβους πιο πρόθυμους να ζητήσουν βοήθεια, να μοιραστούν τις σκέψεις τους και να αναπτύξουν ανθεκτικότητα απέναντι στις προκλήσεις.

2.2.1.3 Γνωστικές παρεμβάσεις για θετική διαμόρφωση

Οι έφηβοι συχνά αντιμετωπίζουν παράγοντες άγχους που τους φαίνονται ακατανόητοι — από την ακαδημαϊκή πίεση έως τις κοινωνικές δυναμικές. Ένα από τα πιο ισχυρά εργαλεία που μπορούμε να τους προσφέρουμε είναι η ικανότητα να μετατρέπουν αυτές τις προκλήσεις σε ευκαιρίες ανάπτυξης. Δείτε πώς:

Επαναπροσδιορίστε τα προβλήματα ως ευκαιρίες μάθησης

Ενθαρρύνετε μια νοοτροπία ανάπτυξης: Αντί για: «Απέτυχα στο τεστ».

Δοκιμάστε: «Αυτό μου δείχνει τι πρέπει να βελτιώσω. Είναι μέρος της μάθησης»

Κανονικοποιήστε τις αποτυχίες: Βοηθήστε τα να καταλάβουν ότι η δυσκολία δεν σημαίνει ήττα, αλλά εξέλιξη.

Χρησιμοποιήστε θετικές συνειρμούς και γλώσσα

Επισημάνετε τις εσωτερικές δυνάμεις: Παράδειγμα: «Έδειξες θάρρος που μίλησες, παρόλο που ήταν δύσκολο»

Αναδιατυπώστε την προσπάθεια ως επιτυχία: Αντί για: «Δεν το τελείωσες».

Δοκιμάστε: «Παρέμεινες συγκεντρωμένος για 40 λεπτά — αυτό είναι πραγματική αφοσίωση».

Provide Factual Information to Calm Irrational Fears

•**Explain the body's stress response:** “Your heart races and you feel tense because your body is preparing you to respond — but this feeling will pass.”

•**Use evidence to ground their thinking:** *Example:* “You’ve handled tough situations before — remember how you got through that presentation last month?”

✓ Το να ενδυναμώνουμε τους εφήβους ώστε να αντιμετωπίζουν το άγχος με διαφορετικό τρόπο δεν σημαίνει να αρνούμαστε τα συναισθήματά τους — σημαίνει να τους βοηθάμε να βλέπουν αυτά τα συναισθήματα ως σήματα, όχι ως σημάδια διακοπής.



AI@Smile

2.2.1.4 Εστίαση στις ατομικές ανάγκες

Κάθε έφηβος βρίσκεται σε μια μοναδική αναπτυξιακή πορεία. Οι συγκρίσεις με τους συνομηλίκους ή τα αυστηρά πρότυπα μπορούν να υπονομεύσουν την αυτοπεποίθηση και να αυξήσουν το άγχος. Αντίθετα, η υποστήριξη πρέπει να είναι εξατομικευμένη, να βασίζεται στα δυνατά σημεία και να ανταποκρίνεται.

Γιατί είναι σημαντικό:

- Οι έφηβοι ευδοκιμούν όταν αισθάνονται ότι τους βλέπουν, τους εκτιμούν και τους καταλαβαίνουν.
- Η εξατομικευμένη υποστήριξη προάγει την αποδοχή του εαυτού, την ανθεκτικότητα και την κινητοποίηση.
- Μειώνει την πίεση του «να συμβαδίζεις» και προάγει μια πιο υγιή αυτοεκτίμηση.

Πώς να το εφαρμόσετε στην πράξη:

• **Αποφύγετε τις συγκρίσεις με τους συνομηλίκους:** Αντί για: «Άλλα παιδιά της ηλικίας σου το κάνουν ήδη αυτό...», δοκιμάστε: «Ας επικεντρωθούμε σε αυτό που νιώθεις ότι είναι σωστό για σένα αυτή τη στιγμή»

• **Προσαρμόστε το στις δυνατές πλευρές:** Αν ένας έφηβος αισθάνεται απομονωμένος αλλά ξεχωρίζει δημιουργικά, ενθαρρύνετε την αυτοέκφραση μέσω της τήρησης ημερολογίου, της μουσικής ή των καλλιτεχνικών έργων — αντί να τον πιέζετε να συμμετέχει σε κοινωνικές δραστηριότητες.

• **Προσαρμόστε την ακαδημαϊκή υποστήριξη:** Αναγνωρίστε ότι η μάθηση δεν είναι γραμμική. Παράδειγμα: «Χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο για τα μαθηματικά, αλλά οι ικανότητές σου στην αφήγηση είναι εξαιρετικές — ας τις χρησιμοποιήσουμε για να σε βοηθήσουμε με τα προβλήματά με λέξεις».

• **Εμπλέξτε τους στη διαδικασία:** Ρωτήστε: «Τι λειτουργεί για εσάς; Τι σας φαίνεται υπερβολικό;».

• **Σεβαστείτε την συναισθηματική ετοιμότητα:** Οι έφηβοι μεγαλώνουν με διαφορετικούς ρυθμούς συναισθηματικά και κοινωνικά. Αντιμετωπίστε τους με υπομονή και επικυρώστε το τρέχον στάδιο της ανάπτυξής τους.

 **Η υποστήριξη είναι πιο αποτελεσματική όταν ανταποκρίνεται στις πραγματικές ανάγκες των εφήβων — και όχι σε αυτές που εμείς πιστεύουμε ότι «πρέπει» να έχουν.**

2.2.2 Στυλ ανατροφής και η επίδρασή τους στην ψυχική υγεία των εφήβων



Ο τρόπος ανατροφής των παιδιών αναφέρεται στη γενική προσέγγιση που χρησιμοποιούν οι φροντιστές για να μεγαλώσουν τα παιδιά τους. Πρόκειται για ένα θεωρητικό μοντέλο που βοηθά να εξηγηθεί πώς η συμπεριφορά των γονέων επηρεάζει την ανάπτυξη, την συναισθηματική ευημερία και την κοινωνικοποίηση ενός παιδιού. Το μοντέλο αυτό βασίζεται σε δύο θεμελιώδεις διαστάσεις :

1. Αγάπη (Εμπλοκή/Αποδοχή)

Αυτή η διάσταση αντικατοπτρίζει το επίπεδο της ζεστασιάς, της συναισθηματικής σύνδεσης και της υποστήριξης που παρέχουν οι γονείς στα παιδιά τους. Οι γονείς που δείχνουν υψηλά επίπεδα αγάπης εμπλέκονται στη ζωή του παιδιού τους, εκφράζουν αγάπη και ενθάρρυνση και παρέχουν συναισθηματική ασφάλεια. Χρησιμοποιούν ανοιχτή επικοινωνία, λογική και θετική ενίσχυση για να καθοδηγήσουν τη συμπεριφορά. Αντίθετα, η ανατροφή με χαμηλά επίπεδα αγάπης χαρακτηρίζεται από συναισθηματική αποστασιοποίηση, έλλειψη ανταπόκρισης και ελάχιστη επικοινωνία.

2. Απαίτηση (αυστηρότητα/επιβολή)

Αυτή η διάσταση αναφέρεται στον βαθμό στον οποίο οι γονείς θεσπίζουν κανόνες, επιβάλλουν πειθαρχία και θέτουν προσδοκίες για τη συμπεριφορά. Οι γονείς με υψηλές απαιτήσεις έχουν σαφείς οδηγίες και όρια, και αναμένουν από τα παιδιά τους να ακολουθούν τους κανόνες και να πληρούν συγκεκριμένα πρότυπα. Μπορεί να επιβάλλουν πειθαρχία μέσω ανταμοιβών, συνεπειών και εποπτείας. Από την άλλη πλευρά, η ανατροφή με χαμηλές απαιτήσεις περιλαμβάνει ελάχιστη δομή, λίγες προσδοκίες και έλλειψη συνεπούς πειθαρχίας.

Τύποι γονικών στυλ: Με βάση τον συνδυασμό αυτών των δύο διαστάσεων, έχουν προσδιοριστεί τέσσερα κύρια γονικά στυλ. Κάθε ένα έχει ξεχωριστή επίδραση στην ψυχική υγεία, την συναισθηματική ανάπτυξη και την κοινωνική προσαρμογή του παιδιού.

- Αυταρχική ανατροφή (υψηλές απαιτήσεις – χαμηλή στοργή)
- Δημοκρατική ανατροφή (υψηλές απαιτήσεις – υψηλή στοργή)
- Αμελής (αποστασιοποιημένη) ανατροφή (χαμηλές απαιτήσεις – χαμηλή στοργή)
- Επιεικής (ανεκτική) ανατροφή (χαμηλές απαιτήσεις – υψηλή στοργή)

2.2.2.1 Στυλ ανατροφής και η επίδρασή τους στην ψυχική υγεία των εφήβων - Αυταρχική ανατροφή



Οι αυταρχικοί γονείς επιβάλλουν αυστηρούς κανόνες και απαιτούν απόλυτη υπακοή. Δίνουν προτεραιότητα στην πειθαρχία και τον έλεγχο έναντι της συναισθηματικής ζεστασίας. Η επικοινωνία είναι συχνά μονόπλευρη, με ελάχιστο περιθώριο για τις απόψεις του παιδιού. Αυτοί οι γονείς μπορεί να χρησιμοποιούν τιμωρητικά μέτρα για να επιβάλλουν πειθαρχία, εστιάζοντας στην υπακοή και όχι στη λογική ή τη συναισθηματική υποστήριξη.

♦ Επίδραση στους εφήβους:

- Υψηλότερος κίνδυνος άγχους και κατάθλιψης λόγω του φόβου τιμωρίας και της έλλειψης συναισθηματικής επιβεβαίωσης.
- Χαμηλή αυτοεκτίμηση και δυσκολίες στην έκφραση συναισθημάτων.
- σχυρή υπακοή, αλλά περιορισμένες δεξιότητες λήψης αποφάσεων και επίλυσης προβλημάτων.
- Υψηλά επίπεδα άγχους και πιθανή δυσαρέσκεια απέναντι σε πρόσωπα εξουσίας.

2.2.2.2 Στυλ ανατροφής και η επίδρασή τους στην ψυχική υγεία των εφήβων - Δημοκρατική ανατροφή



Οι δημοκρατικοί γονείς συνδυάζουν τις υψηλές προσδοκίες με τη ζεστασιά και την ανοιχτή επικοινωνία. Θέτουν σαφείς κανόνες και τους εφαρμόζουν με συνέπεια, ενώ ταυτόχρονα ανταποκρίνονται στα συναισθήματα και τις απόψεις των παιδιών τους. Η πειθαρχία βασίζεται στη λογική και την καθοδήγηση και όχι στην τιμωρία. Αυτοί οι γονείς ενθαρρύνουν την ανεξαρτησία, την αυτορρύθμιση και την υπευθυν.

♦ Επίδραση στους εφήβους:

- Υψηλότερη αυτοεκτίμηση και συναισθηματική ανθεκτικότητα.
- Καλύτερες κοινωνικές δεξιότητες και ισχυρότερες σχέσεις με τους συνομηλίκους.
- Μεγαλύτερη ακαδημαϊκή επιτυχία και κίνητρα.
- Χαμηλότερα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και συμπεριφορικών προβλημάτων.

2.3.2.3 Στυλ ανατροφής και η επίδρασή τους στην ψυχική υγεία των εφήβων - Αμελής (αδιάφορη) ανατροφή



Οι αμελείς γονείς παρέχουν ελάχιστη συναισθηματική υποστήριξη και καθοδήγηση. Μπορεί να είναι απόμακροι, αδιάφοροι ή να κατακλύζονται από τα δικά τους προβλήματα, με αποτέλεσμα να μην εμπλέκονται στη ζωή του παιδιού τους. Αυτοί οι γονείς έχουν λίγες προσδοκίες και παρέχουν ελάχιστη επίβλεψη, αφήνοντας τα παιδιά να αντιμετωπίζουν τις προκλήσεις μόνα τους.

♦ Επίδραση στους εφήβους:

- Αυξημένος κίνδυνος ψυχικών διαταραχών, όπως κατάθλιψη και άγχος.
- Συναισθήματα απόρριψης, μοναξιάς και χαμηλής αυτοεκτίμησης.
- Υψηλότερη πιθανότητα εμπλοκής σε επικίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. κατάχρηση ουσιών, παραβατικότητα).
- Κακές ακαδημαϊκές επιδόσεις και δυσκολίες στη δημιουργία υγιών σχέσεων.

2.2.2.4 Στυλ ανατροφής και η επίδρασή τους στην ψυχική υγεία των εφήβων - Επιεικής (επιεικής) ανατροφή



Οι επιεικείς γονείς είναι πολύ στοργικοί και ανταποκρίνονται στις ανάγκες των παιδιών τους, αλλά επιβάλλουν λίγους κανόνες ή προσδοκίες. Δίνουν προτεραιότητα στην ευτυχία του παιδιού τους και μπορεί να αποφεύγουν τις συγκρούσεις, επιτρέποντας στο παιδί τους να λαμβάνει αποφάσεις χωρίς σημαντική καθοδήγηση ή συνέπειες. Αυτοί οι γονείς συχνά συμπεριφέρονται περισσότερο ως φίλοι παρά ως αυθεντίες.

♦ Επίδραση στους εφήβους:

- ψηλότερος κίνδυνος παρορμητικής συμπεριφοράς και δυσκολία στην αυτοπειθαρχία.
- Δυσκολίες με την εξουσία και προκλήσεις στην τήρηση των κανόνων.
- Αυξημένη πιθανότητα εμπλοκής σε επικίνδυνες συμπεριφορές λόγω έλλειψης δομής.
- Ισχυρή αυτοεκτίμηση, αλλά πιθανές δυσκολίες στην αντιμετώπιση της απογοήτευσης και των αποτυχιών.



AI@Smile

2.2.3 Η σημασία των ρουτινών στην ανάπτυξη του παιδιού

🕒 Οι ρουτίνες προσφέρουν δομή, σταθερότητα και προβλεψιμότητα, λειτουργώντας ως θεμέλιος λίθος για την υγιή ανάπτυξη. Είναι ιδιαίτερα σημαντικές σε περιβάλλοντα υψηλού κινδύνου, όπου λειτουργούν ως προστατευτικοί παράγοντες που υποστηρίζουν την συναισθηματική ανθεκτικότητα, την ακαδημαϊκή επίτυχία και την ψυχική ευεξία.

🌱 Κύρια οφέλη

- **Συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη:** Ενισχύει την αυτοεκτίμηση, την ενσυναίσθηση και την κοινωνική ικανότητα. Προάγει τη συνεργασία και την προσαρμοστικότητα.
- **Γνωστική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη:** Βελτιώνει την αντίληψη του χρόνου, τις γλωσσικές δεξιότητες και την ακαδημαϊκή απόδοση μέσω προβλέψιμων δραστηριοτήτων, όπως παραμύθια πριν τον ύπνο και συζητήσεις κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- **Αυτοέλεγχος και συμπεριφορά:** Οι σαφείς προσδοκίες μειώνουν το άγχος, ενισχύουν την πειθαρχία και βοηθούν στην ομαλή διαχείριση των μετα.
- **Ψυχική και σωματική υγεία:** Βελτιώνει τον ύπνο, μειώνει τα ορμονικά επίπεδα του στρες και υποστηρίζει τη γενική ευεξία.

🔧 Πρακτικές ρουτίνες που πρέπει να εφαρμόσετε

- **Ρουτίνα ύπνου:** Η καθιέρωση μιας προβλέψιμης ρουτίνας ύπνου — που περιλαμβάνει ένα σταθερό πρόγραμμα ύπνου, ανάγνωση ενός βιβλίου και ελαχιστοποίηση του χρόνου που περνάτε μπροστά σε οθόνες — βοηθά στη ρύθμιση των κύκλων ύπνου και υποστηρίζει τη ρύθμιση των συναισθημάτων.
- **Ρουτίνα γευμάτων:** Το να τρώτε μαζί τα γεύματα σε σταθερές ώρες προάγει τους κοινωνικούς δεσμούς και την ανάπτυξη της γλώσσας. Η συμμετοχή των παιδιών στην προετοιμασία του φαγητού τους.
- **Ρουτίνα πρωινού:** Μια δομημένη ρουτίνα πρωινού, όπως το να ξυπνάτε την ίδια ώρα, να βουρτσίζετε τα δόντια και να παίρνετε πρωινό, δημιουργεί μια θετική ατμόσφαιρα για την ημέρα.
- **Ρουτίνα για τα μαθήματα:** Η δημιουργία ενός ήσυχου και ειδικού χώρου για τα μαθήματα ενθαρρύνει τη συγκέντρωση και την ακαδημαϊκή επίτυχία.
- **Ρουτίνα παιχνιδιού και άσκησης:** Ο καθορισμός χρόνου για σωματική δραστηριότητα βελτιώνει τις κινητικές δεξιότητες και μειώνει το άγχος.
- **Ρουτίνα οικιακών εργασιών:** Η ανάθεση οικιακών εργασιών κατάλληλων για την ηλικία διδάσκει υπευθυνότητα και καλλιεργεί την αίσθηση της συνεισφοράς στην οικογένεια.



«Οι προβλέψιμες ρουτίνες δεν είναι απλώς χρήσιμες, αλλά και απαραίτητες για την ανάπτυξη.»



Thank you!
(partner –responsible
for this module- logo)

<https://aismile-project.eu/>



AI@Smile



Co-funded by
the European Union