

ΓΟΝΕΙΣ & ΠΑΙΔΙΑ ΣΕ ΜΙΑ ΝΕΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ: ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Ιφιγένεια Παπαγεωργίου, Ψυχολόγος

Η νέα πραγματικότητα που έχει διαμορφωθεί λόγω της πανδημίας έχει φέρει τους ανθρώπους παγκοσμίως αντιμέτωπους με μια πρωτόγνωρη κρίση, αλλά, όπως κάθε κρίση, έτσι και αυτή, έχει αρχή, μέση και τέλος. Σας παρουσιάζω κάποιες συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν τόσο τους γονείς όσο και τα μικρά παιδιά να αντιμετωπίσουν και να προσαρμοστούν καλύτερα στις παρούσες συνθήκες.

Χρήσιμες κατευθύνσεις για τους γονείς:

- ❖ *Ενημερωνόμαστε από αξιόπιστες πηγές σχετικά με τον κορωνοϊό και τα μέτρα πρόληψης και αποφεύγουμε την πολύωρη έκθεσή μας σε ειδήσεις σχετικά με την πανδημία.*
- ❖ *Αποφεύγουμε να συζητάμε συνεχώς για τον κορωνοϊό μπροστά στα παιδιά.*
- ❖ *Φροντίζουμε τη δική μας στάση απέναντι στις νέες συνθήκες. Είμαστε ψύχραιμοι, σεβόμαστε τις ιατρικές οδηγίες, τηρούμε προσεκτικά τα μέτρα υγιεινής, και έτσι γινόμαστε οι ίδιοι πρότυπο για τα παιδιά μας.*
- ❖ *Φροντίζουμε τον εαυτό μας για να μπορούμε να φροντίσουμε τα παιδιά μας. Διατηρούμε ένα όσο το δυνατόν σταθερό πρόγραμμα, δεν παραμελούμε την υγεία, τη διατροφή και τον ύπνο μας. Βρίσκουμε λίγο χρόνο για ενασχολήσεις που μας βοηθούν να αποβάλουμε το άγχος (περπάτημα, μουσική, διάβασμα, γυμναστική κ.ά.). Κρατάμε επαφή με αγαπημένα πρόσωπα, δικά μας και των παιδιών μας, για να αντλούμε στήριξη και να μην αισθανόμαστε απομονωμένοι.*
- ❖ *Αναζητούμε τα θετικά στοιχεία μας ή άλλες πηγές στήριξης που μας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν, ως άτομα ή ως οικογένεια, να αντιμετωπίσουμε δύσκολες καταστάσεις. Αναγνωρίζουμε στον εαυτό μας ότι είναι φυσιολογικό να βιώνουμε άγχος, θυμό, φόβο, και να χρειαζόμαστε χρόνο να προσαρμοστούμε σε αυτές τις πρωτόγνωρες συνθήκες. Αν δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας, απευθυνόμαστε σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας.*
- ❖ *Διατηρούμε την επικοινωνία και τη συνεργασία με το σχολείο. Συζητούμε με την εκπαιδευτικό της τάξης ή την ψυχολόγο τυχόν έντονα συναισθήματα ή συμπεριφορές που εμφάνισε το παιδί στο σπίτι ή στο σχολείο. Ενημερωνόμαστε για το νέο τρόπο διεξαγωγής των μαθημάτων και το χρονοδιάγραμμα της επιστροφής στο σχολείο και παρέχουμε τις απαραίτητες διευκρινίσεις στο παιδί μας. Συνεργαζόμαστε με το σχολείο σε περίπτωση που το παιδί ή μέλος της οικογένειάς μας νοσήσει από κορωνοϊό, προκειμένου να μη στιγματιστεί από τα υπόλοιπα παιδιά.*
- ❖ *Μεριμνούμε ώστε να μη στιγματίζονται όσοι νοσούν ή είναι φορείς του ιού. Αποφεύγουμε την απόδοση κατηγοριών σε παιδιά ή ενήλικες που νοσούν και, αν χρειαστεί, εξηγούμε στο παιδί με απλά λόγια ότι είναι λάθος να θεωρούμε ότι οι ίδιοι ευθύνονται για αυτό.*

Χρήσιμες κατευθύνσεις για τα μικρά παιδιά

- ❖ *Περιορίζουμε το χρόνο έκθεσης των παιδιών σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με τον Covid-19.*

- ❖ *Ενημερώνουμε τα παιδιά με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία τους. Είμαστε διαθέσιμοι να συζητήσουμε και να ακούσουμε οτιδήποτε τα απασχολεί, όταν το έχουν ανάγκη, χωρίς να ασκούμε πίεση. Απαντούμε μόνο στις ερωτήσεις που μας θέτουν. Χρησιμοποιούμε λόγια απλά, κατανοητά και φροντίζουμε να εξαλείψουμε τυχόν παρανοήσεις. Είμαστε ειλικρινείς και δεν παρέχουμε πληροφορίες για πράγματα που δεν γνωρίζουμε.*
- ❖ *Εξηγούμε στα παιδιά γιατί είναι σημαντικοί οι κανόνες υγιεινής, ανεξάρτητα από τον κορωνοϊό, χωρίς όμως να τους δημιουργούμε άγχος. Αξιοποιούμε εικόνες, σχέδια, τραγούδια ή παιχνίδια, για να υπενθυμίσουμε την τήρησή τους και να βοηθήσουμε στην καθιέρωσή τους.*
- ❖ *Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις ανησυχίες τους, μέσα από τη συζήτηση, το παιχνίδι ή τη ζωγραφική. Τα καθησυχάζουμε δείχνοντάς τους ότι είμαστε διαθέσιμοι για εκείνα και εξηγώντας ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται δύσκολα συναισθήματα, όπως φόβο, λύπη, θυμό. Απευθυνόμαστε σε ειδικό ψυχικής υγείας αν το παιδί βιώνει πολύ έντονο άγχος ή φόβο.*
- ❖ *Είναι σημαντικό να βοηθάμε τα παιδιά να αισθάνονται ότι μπορούμε να τους παρέχουμε ασφάλεια και υποστήριξη. Ειδικά τα μικρότερα παιδιά έχουν ανάγκη να νιώθουν ότι οι γονείς τους τους προστατεύουν από οποιοδήποτε κίνδυνο.*
- ❖ *Φροντίζουμε να διατηρείται μια καθημερινή ρουτίνα, ειδικά για το διάστημα που τα σχολεία παραμένουν κλειστά. Διαμορφώνοντας ένα σταθερό πρόγραμμα, βοηθάμε τα παιδιά να προσαρμοστούν καλύτερα στις νέες συνθήκες.*
- ❖ *Μεριμνούμε ώστε να ακολουθούν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.*
- ❖ *Ενθαρρύνουμε την ενασχόληση με ευχάριστες, εκπαιδευτικές δραστηριότητες και περιορίζουμε την πολύωρη χρήση ηλεκτρονικών μέσων ψυχαγωγίας. Προτείνουμε χαλαρωτικές δραστηριότητες που τα κάνουν να νιώθουν καλύτερα (παιχνίδι, χορός, διάβασμα, ζωγραφική, παρακολούθηση ταινιών ή θεατρικών παραστάσεων μέσω ίντερνετ).*
- ❖ *Ενθαρρύνουμε τη σωματική άσκηση εντός και εκτός σπιτιού. Τα παιχνίδια που περιλαμβάνουν κίνηση, το περπάτημα ή οι δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο, μπορούν να αποτελέσουν σημαντικούς τρόπους εκτόνωσης και αποφόρτισης, ειδικά αυτή την περίοδο.*
- ❖ *Αφιερώνουμε ποιοτικό χρόνο για δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά, ως οικογένεια, και έτσι ενισχύουμε τους δεσμούς μας και τα βοηθάμε να νιώθουν ασφαλή και ήρεμα.*

Ενδεικτικές πηγές:

Μαγκλάρα, Κ. & Λαζαράτου, Ε. (2020). Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορωνοϊού (COVID- 19). Αθήνα: Α΄Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ. Ανακτήθηκε από https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

Ανακτήθηκε από http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf?fbclid=IwAR2NybA9T0I5lLnPY2LszFBicWOeTQk29pP7SyFYJN-y_Mcx_PGGM68EqY

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Ανακτήθηκε από http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf.

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Ανακτήθηκε από www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf