

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Η πανδημία του κορονοϊού έχει προκαλέσει σημαντικές διαταραχές στην καθημερινή μας ζωή, αλλαγές που και τα παιδιά αισθάνονται έντονα. Η συνεχής παραμονή εντός του σπιτιού, η απώλεια του καθημερινού προγράμματος και η απουσία άμεσης διαπροσωπικής επαφής με αγαπημένα μας πρόσωπα, είναι παράγοντες που επιβαρύνουν την ψυχολογία όλων μας, παιδιών και ενηλίκων. Ακολουθούν ορισμένες συμβουλές για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να προσαρμοστούν καλύτερα και να διαχειριστούν κάποια από τα περίπλοκα συναισθήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν:

- Προστατεύουμε το παιδί από την **υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις**, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία του COVID-19 που ενδέχεται να του προκαλέσουν μεγαλύτερη αναστάτωση και φόβο.
- Ωστόσο, ενημερώνουμε τα παιδιά με ψυχραιμία και **κατάλληλο για την ηλικία τους τρόπο** σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που συμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και θα πρέπει να ερμηνεύσουμε τα γεγονότα, ώστε να μην τα αφήσουμε στη φαντασία τους.
- Φροντίζουμε να παρέχουμε **κατάλληλα ερεθίσματα** και ιδιαίτερα ενθαρρύνουμε συνεχώς το **παιχνίδι**. Είναι σημαντικό να τους αφιερώνουμε ποιοτικό χρόνο και να αναζητούμε κάποιες **δραστηριότητες με εκπαιδευτικό χαρακτήρα**, χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.
- Βοηθάμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να **εκφράσουν τα συναισθήματά τους**, όπως το άγχος ή το φόβο. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν τη διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον.
- Προσπαθούμε να διαμορφώσουμε μια **νέα καθημερινή ρουτίνα** για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή τους από το σχολικό περιβάλλον. Για παράδειγμα, η διατήρηση μιας σταθερής ώρας στα γεύματα, στο παιχνίδι και στις ώρες ύπνου βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες.
- Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια **ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου** και την ελάχιστη απαραίτητη **φυσική δραστηριότητα**, ανάλογα με την ηλικία τους.
- Προσπαθούμε να **διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού με εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας**, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κτλ.
- Εξασφαλίζουμε την **παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια** και τους γονείς τους, εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Εάν παρόλα αυτά κριθεί απαραίτητο να φιλοξενηθούν σε άλλο σπίτι, εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, και επικοινωνούμε μαζί τους όσο πιο συχνά γίνεται μέσα στην ημέρα αλλά και πριν την ώρα του ύπνου.
- Κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά. Εάν τα παιδιά έχουν ανησυχίες, **συζητάμε μαζί τους ανοιχτά** για το τι είναι αυτό που τους προκαλεί ανησυχία, ενημερώνοντάς τα πως είναι φυσιολογικό να αισθάνονται άγχος.
- **Προστατεύουμε την υγεία μας**. Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά το δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για τη φροντίδα της δικής τους υγείας.

Ευαγγελία Παππά  
Ψυχολόγος

**Βιβλιογραφία:**

- Μαγκλάρα, Ν. & Λαζαράτου, Ε. (2020). Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού (COVID-19). Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ.