

Κατόπιν αιτήματος της Συντονίστριας των Νηπιαγωγών και φίλης Ρίτας Γαλάνη, συγκεντρώσα κάποιες συμβουλές προς τους γονείς μικρών παιδιών, σε σχέση με την αντιμετώπισή τους αυτή την περίοδο.

Θα ξεκινήσω λέγοντας πως τα παιδιά καθρεφτίζουν συχνά τα δικά μας συναισθήματα. Άρα είναι σημαντικό να εξερευνήσουμε, να αναγνωρίσουμε και να διαχειριστούμε το πώς εμείς βιώνουμε αυτή την κατάσταση. Μια πληθώρα συναισθημάτων είναι πιθανόν να αναδειχθεί. Ανασφάλεια, φόβος, κόπωση από την συνεχή απασχόληση των παιδιών. Είναι πιθανόν να μας λείπουν οι δικοί μας άνθρωποι, οι καθημερινές μας συνήθειες, να αγωνιούμε για το παρόν αλλά και για το μέλλον. Όλα αυτά μπορεί να μας προκαλέσουν στρες, θλίψη, ευερεθιστότητα. Αν τα αναγνωρίσουμε μπορούμε να τα διαχειριστούμε καλύτερα, να τα συζητήσουμε και να μετριάσουμε την πιθανότητα να τα μεταφέρουμε αυτούσια στα παιδιά μας.

Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να κρύβουμε από τα παιδιά τα συναισθήματά μας. Δεν είναι κακό να παραδεχόμαστε ότι και εμείς βιώνουμε νύρα, βαρεμάρα, μπούχτισμα, στεναχώρια όπως αυτά. Έτσι θα απενοχοποιηθούμε και τα ίδια τα παιδιά και πιθανόν να μπορέσουν πιο εύκολα να εκφραστούν. Προσπαθούμε όμως να δείχνουμε στα μικρά ότι είμαστε μεγάλοι και έχουμε έναν σχετικό έλεγχο, ότι είμαστε εκεί για να τα προστατεύουμε και αυτά το μόνο που έχουν να κάνουν είναι να παίζουν και να ακολουθούν τις βασικές οδηγίες.

Είναι σημαντικό να αναπλαισιώσουμε σε ένα βαθμό, θετικά την όλη κατάσταση. Σαφώς το μέσα και η ασθένεια δεν είναι ευχάριστα

πράγματα, αλλά μπορούμε να πούμε στα παιδιά μας, μιας και μας δόθηκε αυτός ο χρόνος μαζί, πώς θα θέλατε να το περάσουμε; Το διαδίκτυο βρίθει ιδεών για απασχόληση, για ενεργητικό παιχνίδι. Μας δόθηκε χρόνος, τον οποίο οφείλουμε να εκμεταλλευτούμε ποιοτικά. Παιξτε με το παιδί σας, γνωρίστε το μέσα από το παιχνίδι, διδάξτε το μέσα από το παιχνίδι. Είναι μεγάλη ευκαιρία για θέατρο, τραγούδια, ζωγραφική, κατασκευές. Σύντομα τα μικρά σας θα μεγαλώσουν και δεν θα θέλουν να τα κάνουν όλα αυτά.

Η ρουτίνα είναι σημαντική και μειώνει το στρες μικρών και μεγάλων καθώς οριοθετεί την μέρα μας. Ας δημιουργήσουμε μια ρουτίνα λοιπόν με το να ξυπνάμε συγκεκριμένες ώρες, να τρώμε μαζί να παίζουμε μαζί, να βλέπουμε κάτι. Είναι καλό να ξέρει το μικρό τι έχουμε να κάνουμε σήμερα και ακόμα καλύτερα αν αυτό είναι οπτικοποιημένο σε ένα πίνακα. Όχι απαραίτητα με ώρες αλλά γενικά, πρωί, μεσημέρι, απόγευμα, βράδυ.

Στο καθημερινό σας πρόγραμμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον χρόνο για εκμάθηση νέων δεξιοτήτων και να εντάξετε νέες ρουτίνες. Δημιουργήστε 'τελετουργίες' όπως η ετοιμασία και το κοινό πρωινό, το να φτιάξετε μαζί ένα γλυκό, να φυτέψετε κάτι αν έχετε κήπο ή να περπατήσετε μαζί κοντά στο σπίτι σας. Προσοχή στην χρήση ταμπλετ και κινητών, η οποία πρέπει να είναι οριοθετημένη χρονικά γιατί αν το παιδί μάθει από νωρίς, δεν θα αλλάξει μετά.

Είναι πιθανόν να ακούσετε το Μαμά βαριέμαι. Κατανοητό, ειδικά αυτές τις μέρες. Τα παιδιά έχουν την δυνατότητα να βρίσκουν πράγματα να απασχοληθούν. Μπορείτε και εσείς να τους προτείνετε να διαλέξουν ανάμεσα από δραστηριότητες. Μπορείτε να έχετε διάφορες δραστηριότητες – ιδέες γραμμένες και να διαλέγει το παιδί τι θέλει.

Είναι πιθανόν το παιδί να θέλει να δει τον παππού, την γιαγιά και τους φίλους του. Δείξτε κατανόηση στο συναίσθημά τους καθώς είναι απόλυτα φυσιολογικό. Προσπαθήστε να μείνετε συνδεδεμένοι διαδικτυακά ή τηλεφωνικά με τους ανθρώπους σας ώστε τα παιδιά να βλέπουν ότι οι δικοί τους είναι εκεί και περιμένουν να τους δουν.

Εξηγήστε στα παιδιά τους λόγους για τους οποίους δεν μπορούμε να δούμε άλλους ανθρώπους αυτή την εποχή. Βρείτε εικόνες και παραμύθια που κυκλοφορούν online για τον ιό, μιλήστε τους για το πώς μεταδίδετε και για το πώς οι μεγάλοι άνθρωποι είναι πιο ευάλωτοι και για αυτό με το να μένουμε για λίγο μακριά τους προστατεύουμε. Εξηγήστε τους γιατί οι άνθρωποι φοράνε μάσκα και γιατί πλένουμε συχνά τα χέρια τους.

Οριοθετήστε χρονικά την κατάσταση, λέγοντας πώς χρειάζεται υπομονή γιατί αυτό δεν θα είναι για πάντα αλλά μέχρι να ζεστάνει ο καιρός. Μιλήστε για το καλοκαίρι με ενθουσιασμό και για τις βόλτες που θα κάνετε.

Αν σας ταιριάζει, κρατήστε ένα ημερολόγιο με τα παιδιά σας με το τι κάνατε κάθε μέρα μαζί. Μπορείτε εσείς να γράφετε και το παιδί να ζωγραφίζει τις δραστηριότητες.

Μην εκθέτετε το παιδί σας σε συνεχή πληροφόρηση την οποία αδυνατεί να κατανοήσει. Κάντε το ίδιο και για τον εαυτό σας, με το να ενημερώνεστε μόνο από έγκυρες πηγές σε συγκεκριμένα διαστήματα. Διερευνήστε τι πιστεύει το παιδί και αν δείτε διαστρεβλωμένες απόψεις, φροντίστε να ξεκαθαρίσετε το τοπίο στο μυαλούδάκι του.

Αν δείτε αλλαγές στην συμπεριφορά του παιδιού, έντονη ενασχόληση με τον ιό, συνεχές πλύσιμο χεριών, αλλαγές στη διάθεση, στην διατροφή, στον ύπνο του, μη διστάσετε να

επικοινωνήσετε τηλεφωνικά με κάποιον ειδικό ώστε να διαχειριστείτε σωστά την κατάσταση.

Η κατάσταση που βιώνουμε είναι πρωτόγνωρη και χρειάζεται υπομονή και συγκρότηση. Αν εμείς την έχουμε, θα την έχουν και τα παιδιά μας. Βρείτε και ενεργοποιήστε τα δικά σας δίκτυα στήριξης, στον συγγενή, τον φίλο, τον συνάδελφο, ώστε να παραμείνετε δυνατοί, μέχρι να βρούμε ξανά την ζωή μας όπως την θέλουμε να είναι.

Με εκτίμηση

Μαρία Αγάθου

Ψυχολόγος