

Λίγα λόγια για τον ιό που έχει αλλάξει την καθημερινότητα της ζωής μας.

Ευαγγελία Τσουκαλά Ψυχολόγος

Τα παιδιά καταλαβαίνουν καλύτερα από εμάς εμάς!!!!

Ξεκινάω με αυτή την φράση δίνοντας την δυνατότητα να κατανοήσουμε το πώς νιώθουν τα παιδιά μέσα στην οικογένεια τους. Τα παιδιά γνωρίζουν πολύ καλά την έκφραση του προσώπου μας, την συναισθηματική μας κατάσταση και την σωματική.....

Παράδειγμα πόσες φορές μας ρωτούν τι έγινε γιατί είσαι έτσι; χωρίς να έχουν ακούσει δει ένα γεγονός που μας έχει επηρεάσει.

Μαθαίνουν τα συναισθήματα μέσα από εμάς διαβάζουν ακούν το χτύπο της ταχυπαλμίας μας όταν εμείς ακόμα δεν τον έχουμε αναληφθεί.

Άρα γνωρίζουν το σημερινό φόβο μας, την αγανάκτηση μας την κακή διάθεση μας. Παρατηρούν με τις κεραίες τους!!! Πολλές φορές νιώθουν ότι κάτι συμβαίνει αλλά δεν ξέρουν πώς να το εκφράσουν, νιώθουν φόβο χωρίς πολλές φορές να το γνωρίζουν. Συμπτώματα πολλά νεύρα, ζημιές, κλάμα κάποιες φορές χωρίς σημασία κ.α.

Πως μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε;

Με το όπλο μας τις φτερούγες μας, θα τα αγκαλιάσουμε θα τους πούμε πόσο τα αγαπάμε και θα τους πούμε με ήρεμο τρόπο απαλή φωνή ότι όλα έχουν αλλάξει,..... αλλά θα μπορέσουμε με διαφορετικό τρόπο να μάθουμε τα καινούργια δεδομένα της καθημερινότητας μας.

Θα πούμε ότι **και** εμείς αισθανόμαστε διαφορετικά αλλά μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε και έχουμε όλοι μας τόση δύναμη όση χρειάζεται για να αλλάξουμε!!!!

Θα είναι σαν ένα καινούργιο παιχνίδι ένα παιχνίδι που κερδίζουν όσοι φτιάχνουν την μέρα τους με γλυκά..... λόγια αγάπης και πολλές πολλές καθαρές σκέψεις και καθαρά χέρια. Μέσα από το διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε παραμύθια που θα βοηθήσουν στο να κατανοήσουν τα παιδιά τι συμβαίνει και τι πρέπει να κάνουντο καινούργιο μας παιχνίδι.... και όλα θα πάνε καλά με πολύ νοσταλγία και αγάπη Ευαγγελία.

Σας έχω ένα επιστημονικό άρθρο της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρίας και σας προτείνω ένα παραμυθάκι.

Καλή επιτυχία με τους μικρούς μας ήρωες!!!

ΕΨΕ <http://www.psychanalysis.gr>.

Η ΨΥΧΑΝΑΛΥΣΗ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Συμβουλές προς τους γονείς μικρών παιδιών στην εποχή της πανδημίας

(Written by Joy D. Osofsky, PhD & Harold J. Osofsky, M.D., Ph.D. 'Terrorism and Disaster Coalition for Child and Family Resilience'). Το κείμενο αυτό δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα της Διεθνούς Ψυχαναλυτικής Ένωσης (IPA) και μεταφράστηκε στα Ελληνικά από την κα Αμίνα Μοσκόφ, κλινική ψυχολόγο και υποψήφιο μέλος της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρείας.)

Ο κοροναϊός (Covid-19) είναι μια πανδημία. Το ευτυχές είναι ότι πολύ λίγα παιδιά έχουν αρρωστήσει και από αυτά η πλειοψηφία αποτελούν ελαφρές περιπτώσεις. Εκείνο όμως που επηρεάζει πολύ τα παιδιά είναι η καραντίνα και το άγχος των γονέων και γενικότερα των ενηλίκων που τα περιβάλλουν. Οι ενήλικες έχουν την τάση να πιστεύουν ότι τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται τις αλλαγές και το διάχυτο άγχος που επικρατεί, και τείνουν να παραγνωρίζουν την μεγάλη παρατηρητικότητα τους και ευαισθησία τους προς ό,τι συμβαίνει γύρω τους. Ας δούμε μερικούς από τους τρόπους που αντιδρούν τα παιδιά και πώς μπορούμε να τα βοηθήσουμε. Συνήθεις παιδικές αντιδράσεις στο τραύμα:

1. Συχνό κλάμα, υπερκινητικότητα, δυσκολίες στον ύπνο και κατά τη διάρκεια του ύπνου, εφιάλτες, προσκόλληση προς τους σημαντικούς άλλους, φόβος αποχωρισμού από τους σημαντικούς άλλους, επαναλαμβανόμενο παιχνίδι (μπορεί να επαναλαμβάνουν ξανά και ξανά κάτι που άκουσαν, μπορεί να επιδεικνύουν ιδιαίτερη φροντίδα για τις κούκλες τους ή τα χνουδωτά ζώακια τους, πχ να τα κρύβουν, να τα σκεπάζουν).
2. Μερικά παιδιά μπορεί να γίνουν πολύ επιθετικά και θυμωμένα. Άλλα τείνουν να αποσύρονται από κάθε αλληλεπίδραση. Κάποια μπορεί να συμπεριφέρονται σαν να είναι μικρότερα από την ηλικία τους, να λερώνουν τον εαυτό τους, να ζητάνε μπιμπερό αντί για ποτήρι, να ζητάνε παιδική κρέμα ή και να αρνούνται να φάνε, ή να μιλάνε όπως τα μικρότερα παιδιά.
3. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στην ψυχική πίεση που βιώνουν τα άτομα που τα φροντίζουν. Επηρεάζει την ικανότητα τους να διατηρήσουν σταθερό το επίπεδο λειτουργίας τους και επηρεάζει και τα συναισθήματα τους. Τις περισσότερες φορές δεν μπορούν να μιλήσουν για τον φόβο τους και την αναστάτωση τους. Οι ενήλικες μπορούν να τα προστατέψουν μόνο εφόσον έχουν συνείδηση της θλίψης των παιδιών.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

1. Διατηρήστε ένα πρόγραμμα. Η διατήρηση μιας ρουτίνας είναι πάρα πολύ σημαντική για τα μικρά παιδιά. Οι καταστροφές, η ακούσια απομόνωση και άλλες τραυματικές καταστάσεις τείνουν να αναστατώνουν το πρόγραμμά τους.

Όταν καταφέρνουμε να δημιουργήσουμε καινούργιες σταθερές συνήθειες ή να επαναφέρουμε κάποιες από αυτές που έχουν αναστατωθεί δημιουργούμε για το παιδί μια αίσθηση ασφάλειας. Είναι ιδιαίτερα βοηθητικό να τηρούμε σταθερές ώρες στα γεύματα και στις ώρες ύπνου, να ορίζουμε μια συγκεκριμένη ώρα που θα παίξουμε μαζί τους, που θα τους διαβάσουμε ή ακόμα που θα τραγουδήσουμε μαζί τους.

2. Υποστηρίξτε τα παιδιά σας. Η υποστήριξη των γονιών και των σημαντικών άλλων έχει ιδιαίτερη αξία κατά την περίοδο αλλά και αμέσως μετά το τέλος μιας μεγάλης κρίσης. Οι γονείς μπορεί να είναι ωσεί παρόντες αλλά όχι πραγματικά συναισθηματικά διαθέσιμοι, κατακλεισμένοι οι ίδιοι από μεγάλη ψυχική πίεση. Έχει πολύ μεγάλη σημασία να προσφέρουν ψυχικό χώρο και χρόνο στα παιδιά με στόχο να τα ηρεμήσουν και να τα καθησυχάσουν.

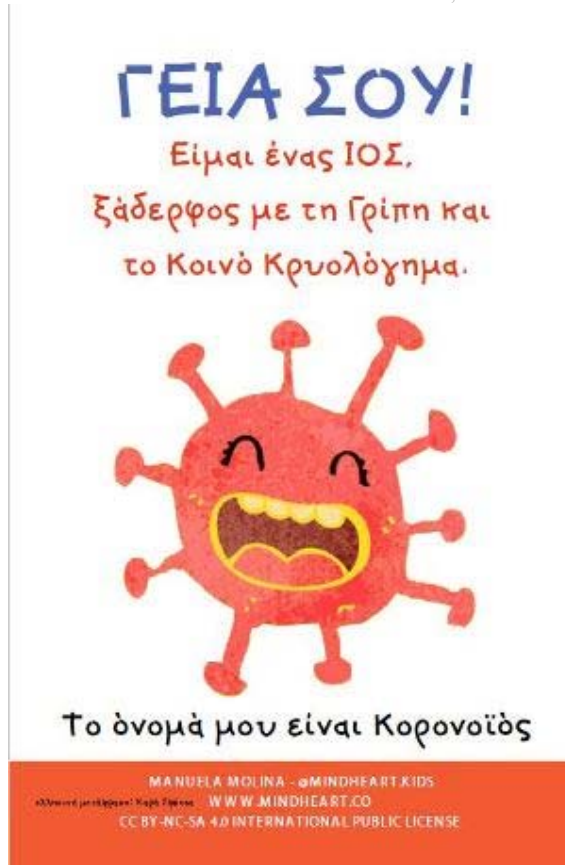
3. Προσφέρετε επεξηγήσεις περί των αλλαγών. Τα μικρά παιδιά μπορεί να μην καταλαβαίνουν τον λόγο που άλλαξε κάτι (το γιατί να μην μπορούν να βγουν έξω να παίξουν με τους φίλους τους) αλλά τουλάχιστον η επικοινωνία μαζί τους θα τα βοηθήσει να νιώσουν υποστηριγμένα. Έχει σημασία οι επεξηγήσεις μας να προσφέρονται σε γλώσσα κατάλληλα προσαρμοσμένη στην ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνονται. Κρατάμε τις επεξηγήσεις μας απλές.

4. Φροντίστε τον εαυτό σας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ακόμα και όταν τα παιδιά δεν είναι απευθείας εκτεθειμένα στο τραύμα, συναισθάνονται το στρες που έχει καταβάλλει τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες στο σπίτι.

5. Αν τα μικρά παιδιά έχουν σταλεί να φιλοξενηθούν από μέλη της οικογένειας σε μια άλλη πόλη είναι πολύ σημαντικό να επικοινωνούμε μαζί τους όσο πιο συχνά γίνεται μέσα στην ημέρα αλλά και πριν την ώρα του ύπνου. Εάν παραμένουν σπίτι καλό είναι να επικοινωνούν με άλλα παιδάκια μέσω των ηλεκτρονικών μέσων.

☆ «Covibook: Το όνομά μου είναι Κορονοϊός» –
Εικονογραφημένο εγχειρίδιο για παιδιά έως 7 ετών

BY ΑΝΟΙΚΤΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΠΑΙΔΙΚΗ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ, ΥΓΕΙΑ



Τίτλος: «Covibook – Το όνομά μου είναι

Κορονοϊός»

Συγγραφέας: **Manuale Molina**

Μετάφραση: Χαρά Σφέτσα

Είδος: Υγεία

Άδεια διανομής: **Creative Commons BY-NC-SA** (Αναφορά δημιουργού – Μη εμπορική χρήση – Παρόμοια διανομή)

Σελίδες: 12

Έτος έκδοσης: 2020

Κατεβάστε το e-book:

[PDF](#)

Περιγραφή:

Η Ιταλίδα συγγραφέας παιδικών βιβλίων Manuela Molina ετοίμασε και διαθέτει online ένα εξαιρετικό βιβλίο, το οποίο στόχο έχει να μιλήσει στα πολύ μικρά παιδιά (ηλικίας έως 7 ετών) για τον κορονοϊό με λόγια απλά και ευχάριστα, προκειμένου να καταλάβουν τι συμβαίνει γύρω τους αυτές τις μέρες χωρίς να αγχωθούν.

Όπως εξηγεί η ίδια, το βιβλίο δεν είναι επιστημονικό, αλλά μπορεί να αποτελέσει εκπαιδευτικό εργαλείο, βασισμένο στη φαντασία. Προτείνει, λοιπόν, να εκτυπώσουμε το υλικό ώστε τα παιδιά να μπορούν να ζωγραφίζουν επάνω του. Γνωρίζουμε, άλλωστε, πολύ καλά πως τα παιδιά επεξεργάζονται καλύτερα τα συναισθήματά τους μέσα από το παιχνίδι, αλλά και την ανάγνωση παραμυθιών.

[Πηγή: www.mindheart.co | <https://e-didaskalia.blogspot.com>]