Η Επιτροπή Διεπιστημονικής Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης και Υποστήριξης (ΕΔΕΑΥ) του σχολείου ανταποκρινόμενη στις ανάγκες των μαθητών και των γονέων του για ενημέρωση και καθοδήγηση γύρω από το ζητήματα ενημέρωσης για την πανδημία, της διαχείρισης στρεσογόνων καταστάσεων και της παροχής συναισθηματικής υποστήριξης των παιδιών, συγκέντρωσε ενημερωτικό υλικό και καλές πρακτικές διαφόρων φορέων ανά την Ελλάδα σχετικά με:

* πως μπορούμε να διαχειριστούμε τη δύσκολη κατάσταση που όλοι μας βιώνουμε.
* με ποιους τρόπους μπορούμε να μιλήσουμε και να ενημερώσουμε τα παιδιά για την νέα πραγματικότητα,
* κατανόηση της συμπεριφοράς των παιδιών,
* πως παρέχουμε συναισθηματική υποστήριξη
* δραστηριότητες αλληλεπίδρασης με στόχο την έκφραση συναισθημάτων και κατευνασμού του άγχους ολόκληρης της οικογένειας.

 Η οικογένεια αποτελεί ένα ζωντανό ψυχοκοινωνικό σύστημα και οι σχέσεις μεταξύ των μελών αλληλοεπηρεάζονται από την συμπεριφορά και τα συναισθήματα των άλλων. Από το σύνολο των μηνυμάτων που ανταλλάσσονται μεταξύ των μελών μιας οικογένειας το 55% γίνεται μέσω μη λεκτικών μηνυμάτων. Καταβαίνουμε λοιπόν ότι με αυτόν τον τρόπο όλοι μας καλούμαστε στην δύσκολη αυτή πραγματικότητα να αποκωδικοποιήσουμε την συμπεριφορά των παιδιών μας αλλά και των συντρόφων μας. Χρειάζεται όλοι μας να δώσουμε τον απαιτούμενο χρόνο πρωτίστως στον εαυτό μας να κατανοήσει και να προσαρμοστεί στη νέα πραγματικότητα αλλά και στα παιδιά μας τα οποία βιώνουν με ένα ξεχωριστό τρόπο όλες αυτές τις αλλαγές. Τα περισσότερα παιδιά όταν περάσει όλο αυτό θα θυμούνται περισσότερο το πώς ένιωθαν την ατμόσφαιρα στο σπίτι τους κατά τη διάρκεια των δικών μας αντιδράσεων από οτιδήποτε συγκεκριμένο για τον ίδιο τον ιό. Τα ίδια, επεξεργάζονται τις πληροφορίες και αντιδρούν στο στρες μέσα από τις αντιδράσεις των μεγάλων. Πολλές φορές σαν γονείς θα αγχωθούμε περισσότερο, θα βάλλουμε πολλούς κανόνες, ίσως να αντιδράσουμε υπερβολικά και θα αναρωτηθούμε αρκετές φορές αν θα πρέπει να επιβάλλουμε όρια η να γίνουμε πιο αυστηροί καθώς απουσιάζει η καθημερινότητα στην οποία είχαμε μάθει όλοι μας να ανταποκρινόμαστε και να λειτουργούμε. Είναι εντάξει λοιπόν να αφεθούμε λίγο και να δώσουμε χρόνο στην αυτορρύθμιση όλων μας και σιγά- σιγά θα βρούμε ξανά βρούμε τα πατήματα μας. Σε κάθε μεγάλη αλλαγή είναι σημαντικό να αποδεχθούμε την περίοδο της κρίσης και του χάους που επικρατεί για να βρούμε την νέα ισορροπία μας. Δεν έχει νόημα να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε μια ισορροπία που λειτουργούσε πριν αυτές τις συνθήκες, αυτή η προσπάθεια φέρνει αντίσταση στην αλλαγή και πολλές συγκρούσεις.

 Έτσι λοιπόν η αγωνίας των γονέων για το πώς θα διαμορφώσουν τη σχέση τους με τα παιδιά τους, στην εποχή του κορωνοϊού και του εγκλεισμού στο σπίτι, εκφράζετε ολοένα και συχνότερα και έχει αντίκτυπο στην καθημερινότητα των οικογενειών, οι οποίες καλούνται να διαμορφώσουν μια νέα πραγματικότητα εντός των σπιτιών τους . Παρακάτω παραθέτουμε κάποιες χρήσιμες οδηγίες , πάντα με γνώμονα την ηλικία του παιδιού, καθώς διαφέρει ο τρόπος που θα προσεγγίσουμε και θα επικοινωνήσουμε το θέμα σε ένα **νήπιο,** σε ένα **παιδί σχολικής ηλικίας** και σε έναν **έφηβο**. Το βασικότερο όλων είναι οι συζητήσεις με τα παιδιά μας να πραγματοποιούνται μέσα σ ένα υποστηρικτικό και ειλικρινές πλαίσιο.

 Στα **παιδιά προσχολικής ηλικίας** είναι σημαντικό να εξηγήσουμε κάποια πράγματα, πάντοτε σύμφωνα με το γνωστικό και συναισθηματικό τους επίπεδο. Σίγουρα στην ηλικία αυτή τα παιδιά δεν μπορούν να συνειδητοποιήσουν την κατάσταση και κυρίως επηρεάζονται και αντιγράφουν τις αντιδράσεις των γονιών τους. Απαιτείται τεράστια προσοχή στο πώς θα διαχειριστούν οι σημαντικοί ενήλικες την κατάσταση. Επομένως, απαιτείται ψυχραιμία και λιγότερο άγχος από την πλευρά των γονέων. Επίσης, οι πληροφορίες μας να είναι απλές και κατανοητές. Πάντοτε οι πληροφορίες να έχουν έναν τόνος αισιοδοξίας, ότι όλα θα πάνε καλά και ότι υπάρχει ασφάλεια . Είναι σημαντικό τα παιδιά να καθησυχάζονται και να ανακουφίζονται από το άγχος τους. Τα παιδικά βιβλία είναι ένα σημαντικό εργαλείο για τους γονείς, που θα βοηθήσουν τα παιδιά να εκφράσουν κάποια συναισθήματα που τα δυσκολεύον όπως το άγχος και η απώλεια. Τέλος, επειδή σε αυτή την ηλικία τα παιδιά δυσκολεύονται να διαχωρίσουν την πραγματικότητα από την φαντασία, μιλήστε τους ρεαλιστικά , ώστε να αντιληφθούν την πραγματικότητα.

 Τα παιδιά που φοιτούν στο **δημοτικό σχολείο** χρειάζονται επίσης σύντομες και απλές πληροφορίες. Δεν χρειάζονται υπερβολικές λεπτομέρειες , στατιστικές και αριθμοί. Είναι απαραίτητο να υπάρχουν οι κατάλληλες διαβεβαιώσεις ότι τα σχολεία και τα σπίτια τους είναι ασφαλή και ότι οι ενήλικες είναι εκεί για να τους βοηθήσουμε να τους κρατήσουμε υγιείς και να τους φροντίσουμε αν αρρωστήσουν. Δώστε απλά παραδείγματα των βημάτων που κάνουν οι άνθρωποι κάθε μέρα για να σταματήσουν τα μικρόβια και να παραμείνουν υγιείς, όπως το πλύσιμο των χεριών. Μην πιέζετε τα παιδιά να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους. Κρατήστε ανοιχτούς δίαυλους επικοινωνίας, επιδείξτε διαθεσιμότητα, ώστε να αισθάνονται ασφαλή να απευθύνονται σε σας και να ανακουφίζονται από το άγχος τους.

 Οι **μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης** , που βρίσκονται στην **εφηβεία** είναι σε θέση να συζητήσουν το ζήτημα σε πιο εμπεριστατωμένο επίπεδο και μπορούν να παραπεμφθούν απευθείας σε κατάλληλες και έγκυρες πηγές σχετικά με τον COVID-19. Προμηθεύστε ειλικρινείς, ακριβείς και πραγματικές πληροφορίες σχετικά με την τρέχουσα κατάσταση του COVID-19. Έχοντας τέτοια δυνατότητα, η γνώση μπορεί να τους βοηθήσει να έχουν την αίσθηση του ελέγχου. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ειδικά για τους εφήβους μπορούν να προσφέρουν την συνομιλία με τους συνομηλίκους, που είναι απαραίτητη. Επιπλέον, προάγουν την αίσθηση της συντροφικότητας και αλληλοϋποστήριξης, μειώνοντας την αίσθηση μοναξιάς και του στρες, που μπορεί να αναπτύξει η παρατεταμένη παραμονή στο σπίτι. Τέλος, μην ξεχνάτε ότι το αναπτυξιακό στάδιο της εφηβείας διακατέχεται από μια αίσθηση παντοδυναμίας του εφήβου, ο οποίος επιδιώκει να δοκιμάζει συνεχώς τα όρια. Προσπαθήστε να αντιμετωπίσετε με υπομονή και ψυχραιμία τις εκρήξεις του και να διατηρήσετε τον δίαυλο επικοινωνίας.

 Θυμηθείτε ότι τα παιδιά διαθέτουν μια απίστευτη προσαρμοστικότητα, ανάλογα με το πώς αντιμετωπίζουν και διαχειρίζονται οι γονείς κάθε κρίση ή αγχογόνο γεγονός. Υιοθετούν τις απόψεις και αντιδράσεις τον σημαντικών ενηλίκων, γι αυτό παραμείνατε ψύχραιμοι, αισιόδοξη και με οπλιστείτε με πίστη και υπομονή.

Τα μέλη της ΕΔΕΑΥ το σχολείου

Αναστασιάδου Ελένη, Ψυχολόγος

Νικόπουλος Αποστόλης, Κοινωνικός Λειτουργός