



Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Οι συνθήκες οι οποίες βιώνουμε λόγω της πανδημίας του covid-19, καθώς και τα νέα περιοριστικά μέτρα που έχουν ληφθεί, δεν μας είναι πρωτόγνωρα. Αυτή τη φορά όμως, έχοντας βιώσει και έχοντας εμπειρία από τη προηγούμενη καραντίνα, είμαστε σε θέση να τη διαχειριστούμε καλύτερα. Σε πρακτικό επίπεδο, είμαστε πιο εξοικειωμένοι με την καραντίνα και με την αναγκαιότητα της τηλεργασίας και της τηλεεκπαίδευσης. Παρόλα αυτά, σε ψυχολογικό επίπεδο, είναι σημαντικό για ακόμα μία φορά να μπορέσουμε να διαχειριστούμε το αυξημένο άγχος και την αβεβαιότητα που προκαλεί η κρίση αυτή, παραμένοντας ψυχικά υγιείς και στηρίζοντας τα παιδιά μας.

Δε ξεχνάμε ότι όπως κάθε κρίση, έτσι και αυτή έχει ΑΡΧΗ, ΜΕΣΗ και ΤΕΛΟΣ. Περαιτέρω, ο άνθρωπος έχει δείξει ότι μπορεί να τα καταφέρει και να ανταποκριθεί σε δύσκολες καταστάσεις και συνθήκες, ξεπερνώντας τις και συνεχίζοντας την εξέλιξη του με ψυχική υγεία και ευεξία (ψυχική ανθεκτικότητα). Είναι πολύ σημαντικό να διατηρούμε τη θετική μας ενέργεια και σκέψη.

Εμείς οι γονείς, όπως και στην προηγούμενη καραντίνα, καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε την κρίση αυτή με λογική και χωρίς πανικό, αφού ο ρόλος μας είναι διπλός. Από τη μία, πρέπει να διαχειριστούμε τις αλλαγές στον εργασιακό μας τομέα, να ανταποκριθούμε στις υποχρεώσεις μας (οικονομικές, εργασιακές και οικογενειακές), να επαναπροσδιορίσουμε και να ιεραρχήσουμε τις προτεραιότητες μας και από την άλλη να στηρίζουμε τα παιδιά μας, ενημερώνοντας τα και βοηθώντας τα να ανταποκριθούν στη νέα εκπαιδευτική και οικογενειακή ρουτίνα. Για να επιτευχθεί όμως αυτό, είναι αναγκαίο ο κάθε ένας από εμάς να αναγνωρίσει τις προσωπικές του ανάγκες και να φροντίσει τον εαυτό του, έτσι ώστε να λειτουργήσει με επάρκεια σαν γονιός.

Πώς μπορούμε να το καταφέρουμε αυτό;

- *Φροντίζουμε να είμαστε εμείς σωματικά και ψυχολογικά υγιείς για να μπορέσουμε να στηρίξουμε τα παιδιά μας.* Αναγνωρίζουμε, εκφράζουμε και αποδεχόμαστε όλα τα συναισθήματα που νιώθουμε αυτό το χρονικό διάστημα, ακόμα και τα δυσάρεστα (θλίψη, φόβος, θυμός, άγχος κ.λ.π.). Δε ξεχνάμε ότι είναι φυσιολογικές αντιδράσεις στις έντονες καταστάσεις που βιώνουμε καθημερινά. Θυμόμαστε

όμως και τις ικανότητες και τις δυνάμεις που διαθέτει ο καθένας μας για να ανταποκριθεί κάθε φορά στις νέες συνθήκες που παρουσιάζονται.

- *Μένουμε σπίτι αλλά δεν απομονωνόμαστε κοινωνικά.* Διατηρούμε την ανθρώπινη επαφή με τους φίλους, τους γνωστούς, τα συγγενικά και κοντινά μας πρόσωπα, αξιοποιώντας τις τεχνολογίες επικοινωνίας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Ενισχύουμε την εξ αποστάσεως επικοινωνία των ηλικιωμένων ατόμων με τα εγγόνια τους, έτσι ώστε να αισθάνονται λιγότερο μόνοι.
- *Αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να ελέγχουμε όλες τις παραμέτρους γύρω μας.* Παρόλα αυτά υπάρχουν πράγματα τα οποία μπορούμε να οργανώσουμε και να ελέγξουμε.



Από το Κωνσταντίνου, Α. (2020). «Οδηγός διαχείρισης και αντιμετώπισης των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας COVID19».

- *Προετοιμαζόμαστε και διασφαλίζουμε τη φροντίδα των παιδιών σε περίπτωση που νοσήσει κάποιο άτομο του οικογενειακού περιβάλλοντος ή ακόμα κι εμείς.* Ακολουθούμε με συνέπεια τις οδηγίες που μας δίνονται από τον αρμόδιο φορέα, σχετικά με την αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.
- *Επιλέγουμε αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης, όπως τα επίσημα δελτία και την επίσημη ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ.* Αποφεύγουμε την παραπληροφόρηση, αλλά και τη συνεχή ενημέρωση από την τηλεόραση και το διαδίκτυο.
- *Θεωρούμε τις οδηγίες της πολιτείας ως μέτρα προστασίας για εμάς και τα παιδιά μας.* Αν τα θεωρούμε μέτρα απομόνωσης και περιορισμού, τότε θα νιώθουμε εγκλωβισμένοι.
- *Οργανώνουμε και προσαρμόζουμε την καθημερινότητά μας σύμφωνα με τα καινούργια δεδομένα που μας παρουσιάζονται.* Προσπαθούμε να διατηρήσουμε ένα σταθερό πρόγραμμα (π.χ. ώρα νυχτερινού ύπνου), έτσι ώστε να

διασφαλίσουμε την καλή λειτουργία της οικογενείας μας. Μη ξεχνάτε ότι δε βρισκόμαστε σε διακοπές...

- Η παραμονή στο σπίτι είναι μια καλή ευκαιρία για να διεκπεραιώσουμε υποχρεώσεις και δραστηριότητες τις οποίες έχουμε παραμελήσει λόγω των υποχρεώσεων μας παλιότερα.
- Μπορούμε να ασχοληθούμε με διάφορα χόμπι, να διαβάσουμε βιβλία, να παίξουμε με τα παιδιά μας, να κάνουμε κατασκευές, να ακούσουμε μουσική, να γυμναστούμε, να ασχοληθούμε με τον κήπο μας και άλλα πολλά. Μπορούμε επίσης να εργαστούμε και να μελετήσουμε από το σπίτι.
- Ακολουθούμε μαζί με τα μέλη της οικογένειάς μας μια ισορροπημένη διατροφή. Αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, γλυκών, αναψυκτικών, αλκοολούχων ποτών και καφέ. Καλό θα ήταν να εντάξουμε στην εβδομαδιαία μας ρουτίνα, ένα ήπιο πρόγραμμα γυμναστικής.
- Λειτουργούμε ως πρότυπο για τα παιδιά μας. Ακολουθούμε τις οδηγίες των ειδικών και μιλάμε για τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούμε. Δεν κατηγορούμε ή δεν αποδίδουμε ευθύνες σε φορείς ή άτομα.
- Ενισχύουμε τη συμμετοχή των παιδιών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Είναι σημαντικό οι γονείς να γνωρίζουμε το καθημερινό πρόγραμμα των μαθημάτων που γίνονται εξ αποστάσεως και να βεβαιωνόμαστε διακριτικά ότι συμμετέχουν σε αυτό. Είναι επίσης, σημαντικό να συζητάμε με τα παιδιά για αυτή την καινούργια μορφή μάθησης, αφού με τον τρόπο αυτό τα αποφορτίζουμε από το άγχος που μπορεί να νιώθουν. Καλό θα ήταν να μην εκφράζουμε την γνώμη μας για τον συγκεκριμένο τρόπο εκπαίδευσης, αν αυτή είναι αρνητική. Τέλος, φροντίζουμε στο καθημερινό πρόγραμμα του παιδιού, να υπάρχει χρόνος για ξεκούραση και ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες.

Μη ξεχνάτε!! Είναι σημαντικό να συνεχίζουμε να ονειρευόμαστε και να σχεδιάζουμε το μέλλον μας, αφού με αυτό τον τρόπο αντλούμε δύναμη για να ανταποκριθούμε στη νέα μας καθημερινότητα. Αποδεχόμαστε και προσαρμοζόμαστε στις νέες συνθήκες της καθημερινότητας μας, γνωρίζοντας ότι ο ένας στηρίζει τον άλλο. Εύχομαι σε όλους καλή συνέχεια στην περίοδο που διανύουμε, με χαμόγελο και αισιοδοξία!



Με εκτίμηση,
Ιωάννα Κωνσταντινίδη
Ψυχολόγος ΕΔΕΑΥ ΕΝΕΕΓΥΛ ΛΑΡΙΣΑΣ

Πηγές:

http://2dim-ionias.thess.sch.gr/anakoinoseis/psixologiki_stiriksi.pdf

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psixologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>

<http://kesy.pie.sch.gr/?p=276>

<https://merimna.org.gr/wp-content/uploads/2020/04/%CE%9C%CE%95%CE%A1%CE%99%CE%9C%CE%9D%CE%91-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%82-%CE%A3%CF%85%CE%B6%CE%B7%CF%84%CE%B5%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%A3%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%AF%CE%BE%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%83%CE%B1%CF%82.pdf>

http://2kesy-a.thess.sch.gr/yliko/KALES_PRAKTIKES.pdf

https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf

<https://www.giatros-in.gr/2020/04/06/koronoios-pos-tha-voithisoyme-paidia-efivovs-tora-poy-menoyme-spiti/>

<https://elpse.com/nees-synthikes-apo-thn-pandhmia-tou-koronoiou/>

<https://merimna.org.gr/merimna-news/protaseis-merimnas-pros-goneis-stirixi-paidion-stin-epoxi-tou-koronoio/>

https://www.isli.gr/wp-content/uploads/2020/04/odigos_diaxeir_kai_antimetopisis_ton_psixikon_epitoseon_tis_pandimias_covid19.pdf

https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/psyxiki_diaxeirisi.pdf