

## Ο κορωνοϊός στη ζωή μας...

### Συμβουλές για γονείς

Αγαπητοί γονείς,

Η πανδημία από τον νέο κορωνοϊό (COVID-19) αποτελεί μία πρωτόγνωρη κατάσταση παγκόσμιας υγειονομικής, κοινωνικής και οικονομικής κρίσης, που όλοι καλούμαστε να διαχειριστούμε. Οι περισσότεροι από εμάς βιώνουμε καθημερινά καταστάσεις, που συχνά μας φέρνουν **αντιμέτωπους με τα όριά μας**.

**Γονείς και παιδιά δοκιμάζουμε τις ψυχικές μας δυνάμεις.**

Οι πληροφορίες που λαμβάνουμε καθημερινά σχετικά με την εξάπλωση και τις συνέπειες του ιού αυτού, η καραντίνα και η αβεβαιότητα ωθούν την οικογένεια να ενεργοποιήσει **εφεδρείες προκειμένου να διατηρήσει την λειτουργικότητα της**.

Οφείλουμε λοιπόν, να προστατεύουμε **τόσο την σωματική όσο και την ψυχική υγεία**, τη δική μας και των παιδιών μας.

Η παρατεταμένη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων, ο φόβος της ασθένειας, ο καταγισμός δυσάρεστων ειδήσεων, η έλλειψη άμεσης επαφής με τους φίλους, τους συμμαθητές, τους δασκάλους και τα υπόλοιπα άτομα της οικογένειας, μπορεί να αποτελέσουν **επιβαρυντικούς παράγοντες** για τα παιδιά και τους εφήβους, κάνοντας τους γονείς να αναζητούν τρόπους προκειμένου να διαχειριστούν τα νέα δεδομένα.

**Στη συνέχεια ακολουθούν κάποιες σύντομες συμβουλές, οι οποίες ενδεχομένως βοηθήσουν γονείς και παιδιά/εφήβους να αντεπεξέλθουν στη δύσκολη αυτή περίοδο.**

#### ΔΙΝΟΥΜΕ ΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Τα παιδιά κι οι έφηβοι, όταν εκτίθενται σε τραυματικές συνθήκες, εκφράζουν τα συναισθήματα τους με διαφορετικό τρόπο από τους ενήλικες.

Ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο ενδέχεται να παρουσιάσουν **σωματικές ενοχλήσεις** όπως πονοκέφαλο, πόνο στο στομάχι, παλινδρόμηση στον έλεγχο σφιγκτήρων (ενούρηση, εγκόπριση) κ.α.

Επίσης, είναι πιθανό ένας έφηβος να παρουσιάσει συμπτώματα όπως **θυμός, αναστάτωση, δυσκολία ύπνου**.

Εμείς, οι γονείς μπορούμε να διαδραματίσουμε σημαντικό ρόλο στην **ανακούφιση** και την **υποστήριξη** τους:

◆ Πρέπει να **αφουγκραστούμε** και να **συνδεθούμε με τις συναισθηματικές τους ανάγκες**. Ας τους δείξουμε ότι είμαστε εδώ, **διαθέσιμοι**, για να αντιμετωπίσουμε από κοινού αυτή τη νέα κατάσταση.

◆ **Συζητάμε** με τα παιδιά μας για τα συναισθήματα τους. Αφιερώνουμε λίγο από τον χρόνο μας, προκειμένου να μας πουν τις σκέψεις τους ή τα συναισθήματα τους, **Ακούμε τον έφηβο ενεργητικά**. Μπορούμε για παράδειγμα να ορίσουμε ένα χρονικό διάστημα μέσα στη μέρα που θα εκφράζουμε όλοι μαζί τις σκέψεις και τα συναισθήματά μας. **Προσπαθούμε να μην αναφερόμαστε μόνο στα αρνητικά**, αλλά να αναδεικνύουμε και όλα όσα έχουμε.

- ◆ **Λέμε στους εφήβους την αλήθεια για τα δικά μας συναισθήματα.** Για παράδειγμα, μπορούμε να τους πούμε ότι και εμείς δυσκολευόμαστε με τη νέα κατάσταση κι ότι είναι φυσιολογικό και για εκείνους να ανησυχούν.
- ◆ Ενθαρρύνουμε τους εφήβους να μιλήσουν για τα άγχη και τους φόβους τους.
- ◆ **Κατανοούμε** τις αντιδράσεις τους και τους **επαινούμε** για την συμμόρφωση και τη συνεργασία τους.
- ◆ Κάνουμε τους εφήβους να αισθάνονται **χρήσιμοι**, τους αναθέτουμε μικρές εργασίες.
- ◆ Προσπαθούμε να χρησιμοποιούμε το **θετικό λόγο και όχι τον αρνητικό** στην μεταξύ μας επικοινωνία. Για παράδειγμα: Αντί να πούμε «Βαρέθηκα να κάνω εγώ όλες τις δουλειές εδώ μέσα για όλους!», λέμε καλύτερα: «Γιώργο, μπορείς σε παρακαλώ να μαζέψεις το δωμάτιό σου;» «Κώστα, μπορείς να με βοηθήσεις με το άπλωμα τον ρούχων;»

## ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΥΜΕ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ

- Οι έφηβοι πρέπει να γνωρίζουν την **αλήθεια**. Χρησιμοποιούμε απλές λέξεις που να είναι προσαρμοσμένες στην ηλικία και την γνωστική τους ανάπτυξη.
- **Μιλάμε** στα παιδιά μας με τρόπο απλό και κατανοητό, ανάλογα με την ηλικία τους και το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Δεν τα κατακλύζουμε με πληροφορίες που δεν είναι σε θέση να καταλάβουν. **Επαναλαμβάνουμε** πληροφορίες, όσες φορές κι αν χρειαστεί.
- **Απαντάμε** σε ό,τι μας ρωτάνε.
- Προσέχουμε **να μην υπάρχει ασυνέπεια** μεταξύ αυτών που λέμε και του τρόπου που εμείς φερόμαστε.
- **Περιορίζουμε την έκθεση των εφήβων στα μέσα ενημέρωσης και κοινωνικής δικτύωσης** (όσο είναι εφικτό). Τους καθοδηγούμε, να ενημερώνονται μόνο από επίσημες κι έγκυρες πηγές ενημέρωσης. Η παραπληροφόρηση είναι πιθανό να αποτελέσει μεγαλύτερο κίνδυνο για τα παιδιά απ' ό,τι ο ίδιος ο ιός.
- Επικεντρωνόμαστε σε πιο **καθησυχαστικά και αισιόδοξα μηνύματα**.
- Δίνουμε **χρόνο** να διατυπώσουν τις ερωτήσεις τους.
- Τους ρωτάμε τι είναι αυτό που τους φέρνει σε αυτή την κατάσταση, τους **καθησυχάζουμε** και τους **εξηγούμε** ότι είναι φυσιολογικό κι αποδεκτό να ανησυχούν ή να φοβούνται.
- Ενημερώνουμε τα τους εφήβους για την **τήρηση των κανόνων υγιεινής** και την **σημασία των μέτρων**, μπορούμε για παράδειγμα να τους δώσουμε να διαβάσουν ένα εύκολο στην κατανόηση επιστημονικό άρθρο στο οποίο να αναφέρονται τα όσα τους λέμε και εμείς (διαβάζοντάς τα από κάποιον ειδικό είναι πιο εύκολο να τα θεωρήσουν έγκυρα και να τα ακολουθήσουν).
- **Δεν ξεχνάμε τον εαυτό μας.** Παρατηρούμε, έστω και για λίγο τον εαυτό μας, πως συμπεριφερόμαστε, μέσα στο σπίτι μπροστά ή πίσω απ' τα παιδιά μας. Ποιες είναι οι δικές μας ανάγκες.

## ΚΑΝΟΥΜΕ ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

➔ Κάτι που μπορεί να βοηθήσει όλη την οικογένεια στη διαχείριση του χρόνου είναι ένα **καθημερινό πρόγραμμα** το οποίο προσπαθούμε όλοι να τηρούμε. Μπορούμε να δομήσουμε το πρόγραμμα σε τρία μέρη: πρωί, μεσημέρι και βράδυ και να εντάξουμε σε αυτό τις δραστηριότητες, τα μαθήματα, την επικοινωνία των εφήβων με σημαντικά για τα αυτούς πρόσωπα. Σημαντικό είναι να **συνδιαμορφώσουμε** μαζί τους το πρόγραμμα αυτό, με βάση και τις δικές τους ανάγκες και όχι να τους το παρουσιάσουμε ως δεδομένο.

→ Περνάμε χρόνο με τα παιδιά παίζοντας. Κάποιες ιδέες είναι τα επιτραπέζια παιχνίδια, παιχνίδια γνώσεων, κατασκευές, χειροτεχνίες. Επίσης μπορούμε να πραγματοποιήσουμε διαδικτυακές επισκέψεις σε μουσεία, να παρακολουθήσουμε παραστάσεις. Ζητάμε στους εφήβους να μας βοηθήσουν στο μαγείρεμα ή σε όποια άλλη δραστηριότητα προτιμούν.

→ Φροντίζουμε για την άσκησή τους, καθώς και για έναν υγιεινό τρόπο διατροφής, που θα τα βοηθήσει στο να διατηρήσουν την σωματική τους υγεία. Μπορούμε για παράδειγμα, να μαγειρέψουμε μαζί τους υγιεινά σνακ ή να παρακολουθήσουμε ένα από τα εκατοντάδες προγράμματα γυμναστικής που υπάρχουν δωρεάν στο διαδίκτυο.

→ Εξασφαλίζουμε στους εφήβους τις συνθήκες για έναν ποιοτικό ύπνο.

→ Ιδιαίτερη σημασία έχει το να διασφαλίζουμε τη συνέχιση της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης, προκειμένου να μη χάσουν την επαφή με τους συμμαθητές και τους εκπαιδευτικούς. Η συμμετοχή στην σχολική τάξη, ακόμη κι εξ' αποστάσεως, περιλαμβάνει όχι μόνο τα μαθήματα αλλά και την αλληλεπίδραση μεταξύ μαθητών, η οποία συνιστά καθοριστικό παράγοντα κοινωνικοποίησης των παιδιών και των εφήβων.

→ Τέλος, ένα ακόμα σημαντικό θέμα, έχει να κάνει και με τις πολλές ώρες των εφήβων μπροστά από την οθόνη. Οφείλουμε να συζητάμε με τα παιδιά μας τις επιπτώσεις από την υπερβολική χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή. Θέτουμε από κοινού όρια και κανόνες και δεν ξεχνάμε να τα προσαρμόζουμε στην ηλικία του παιδιού.

### Μικρές επιπλέον συμβουλές:

→ Κάνουμε μεταξύ μας αστεία, παίζουμε, χορεύουμε! Η φυσική δραστηριότητα ή ο χορός και το γέλιο βοηθά στην έκκριση της ορμόνης της ντοπαμίνης, η οποία θα ωφελήσει τη συναισθηματική ισορροπία όλων των μελών της οικογένειας.

→ Δεν ξεχνάμε... Υπάρχουν ενδείξεις, οι οποίες αν συμβαίνουν παρατεταμένα, δείχνουν ότι ο έφηβος ίσως χρειάζεται επιπλέον βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Κάποιες από αυτές είναι: παλινδρόμηση (συμπεριφορές μικρότερης χρονολογικής ηλικίας), χαμηλή συναισθηματική διάθεση διαταραχές ύπνου και σίτισης, επίμονες σκέψεις, μόνιμη ανησυχία για ασθένεια ή θάνατο. Σε αυτές τις περιπτώσεις απευθυνόμαστε αμέσως σε Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Ψυχιάτρους Παιδιού και εφήβου ή εξειδικευμένους ψυχολόγους.

→ Αν ο έφηβος παρουσιάζει κάποια ψυχική ή αναπτυξιακή διαταραχή, βρίσκεται σε θεραπεία, λαμβάνει φαρμακευτική αγωγή, κρατάμε σταθερή επικοινωνία με του με τους ειδικούς ψυχικής υγείας που τον παρακολουθούν.

→ Τέλος, οι γονείς που δεν έχουν την επιμέλεια των παιδιών τους, είναι σημαντικό να κρατήσουν την επαφή μαζί τους λαμβάνοντας βέβαια υπ' όψιν τους ισχύοντες νόμους. Είναι αναγκαίο να διατηρήσουμε σε αυτή την περίπτωση με τους εφήβους συνεχή και συστηματική τηλεφωνική και ηλεκτρονική επικοινωνία κατά προτίμηση με χρήση εικόνας. Τους καθυσηχάζουμε ότι είμαστε καλά και ότι είμαστε πάντα κοντά τους.

Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά προσαρμόζονται εύκολα αρκεί να νιώσουν ασφάλεια κι ότι εμείς, οι ενήλικες είμαστε εδώ για να τους δείξουμε τον τρόπο. Δώστε τους λοιπόν το μήνυμα «ό,τι και να συμβεί, είμαστε μαζί». Έχουν ανάγκη να το ακούνε, συχνά και με ξεκάθαρο λόγο.