

Πανδημία και Διαχείριση της Κρίσης- Συμβουλές για γονείς

Από την Ψυχολόγο της ΕΔΕΑΥ, Μαρία Καλαϊτζάκη

Η λέξη κρίση έχει δυο νοήματα, όταν προκύπτει από το ρήμα κρίνω σημαίνει να παίρνει κάποιος μια απόφαση και να έχει μια άποψη και όταν προκύπτει από αντιδάνειο λατινογενών γλωσσών, (crisis) σημαίνει δύσκολες καταστάσεις που ξεφεύγουν από την ομαλή συνθήκη. Στα κινεζικά η λέξη κρίση απεικονίζεται με δυο εικονογραφήματα, ένα για τον κίνδυνο κι ένα για την ευκαιρία.

Σίγουρα η πανδημία προκάλεσε παγκόσμια κρίση με την εξάπλωση συναισθήματος αβεβαιότητας και σύγχυσης. Οι περισσότεροι βλέπουμε τον κίνδυνο να πλησιάζει απειλητικά. Ο κορονοϊός είναι ένας αόρατος εχθρός μέχρι να χτυπήσει την πόρτα μας. Και είναι δύσκολο να πολεμήσουμε έναν αόρατο εχθρό, οπότε δυσκολευόμαστε να δούμε μέσα από τον κίνδυνο ποια ευκαιρία μπορεί να προκύψει. Κι όμως, οπλιζόμαστε με αντισηπτικά και μάσκες, βρισκόμαστε με άλλους σε εξωτερικούς χώρους και ανακαλύπτουμε άλλους τρόπους κοινωνικών επαφών χάρη στο διαδίκτυο. Επίσης, ερχόμαστε πιο κοντά με τα μέλη της οικογένειάς μας που οι δουλειές και η καθημερινότητα μας πίεζαν και μας απομάκρυναν. Εννοείται ότι τώρα είναι η ευκαιρία να ασχοληθούμε με όσα δεν είχαμε χρόνο πριν. Το άγχος που μπορεί να νιώθουμε, αν το περιορίσουμε μπορούμε να το αξιοποιήσουμε θετικά και δημιουργικά. Το **παραγωγικό άγχος** μας βοηθάει να επανεστιάσουμε στο παρόν και ελέγχοντας την ανησυχία μας να αναλάβουμε δράση κάνοντας πράγματα που δεν προλαβαίναμε πριν. Οι υπερβολές στην καθαριότητα και την απολύμανση δεν χρειάζονται, γιατί το αποστειρωμένο περιβάλλον δε διεγείρει επαρκώς το ανοσοποιητικό σύστημα.

Η ικανότητα προσαρμογής μας στον καιρό της πανδημίας θα κρίνει τη λειτουργικότητά μας και τη **ψυχική ανθεκτικότητα** που έχουμε. Μπορεί να μας δυσκολεύει η πιθανότητα μόλυνσης του ιδίου ή των οικείων μας, μπορεί να υπάρχει ανεργία ή αναστολή εργασίας και άρα οικονομική αβεβαιότητα, μπορεί να υπάρχει κοινωνική απομόνωση λόγω της καραντίνας, μπορεί να επηρεαστεί η σωματική μας υγεία και να κλονιστεί η εμπιστοσύνη μας στην πολιτεία και τους ειδικούς. Για αυτό πρέπει η ενημέρωση να γίνεται από έγκυρες πηγές και με φειδώ. Οι δυσκολίες από την πανδημία είναι πολλές και ας έχετε υπόψη ότι το πώς θα τις αντιμετωπίσετε θα επηρεάσει και την αντίδραση των παιδιών σας σε αυτές τις δυσκολίες.

Μια πιθανή **αλλαγή στη συμπεριφορά των παιδιών** που δείχνει δυσκολία προσαρμογής είναι η εμφάνιση υπερκινητικότητας, οι διαταραχές ύπνου, πχ αϋπνία, να ξυπνάνε νωρίτερα ή να βλέπουν εφιάλτες, η επιθετικότητα κι οι χειριστικού τύπου συμπεριφορές, η γενική ανησυχία, η υπερφαγία ή αντίθετα η ανορεξία, η απόσυρση και η δυσκολία συγκέντρωσης. Τα μικρά παιδιά μπορεί να εμφανίσουν παλινδρόμηση και να προσκολληθούν στα κοντινά τους πρόσωπα, ενώ οι έφηβοι μπορεί να γίνουν κυνικοί. Τα παιδιά έχουν να αντιμετωπίσουν τα κλειστά σχολεία και την έλλειψη επαφών με φίλους και δασκάλους επιπρόσθετα με τον φόβο και την αγωνία μην κολλήσουν κορονοϊό τα ίδια ή αγαπημένα τους πρόσωπα και μην καταλήξουν σε θάνατο. Βοηθάει πολύ να γίνεται συζήτηση και να απαντώνται με απλά λόγια όλες οι απορίες τους. Η αποσιώπηση οδηγεί σε βωβά συναισθήματα και φόβο. Ούτε η στάση τύπου «εμάς δεν μας αγγίζει τίποτα» βοηθάει, (ομιλία από την Έφη Ντούση, ψυχολόγος, στέλεχος ΚΕΣΥ Ιωαννίνων, Δεκ.2020).

Ιδίως τα παιδιά της Α΄ και Β΄ Δημοτικού έχουν πιο έντονες δυσκολίες καθώς έχουν γνωρίσει το σχολείο μέσω της τηλεκπαίδευσης κυρίως κι όχι τόσο δια ζώσης. Η **προσαρμογή** τους στις απαιτήσεις των μαθημάτων και στο να μένουν προσηλωμένα για πολλή ώρα σε σχέση με όταν πήγαιναν νηπιαγωγείο δυσχεραίνεται από το άνοιξε-κλείσε του σχολείου και το πρόγραμμά τους αλλάζει συχνά μια με τα πρωινά μαθήματα στο σχολείο και μια με τα απογευματινά στο webex. Το webex με τη σειρά του έχει άλλες δυσκολίες όπως προβλήματα σύνδεσης και ήχου. Αυτό μπορεί να προσθέσει περισσότερο στρες στα παιδιά που βλέπουν τον δάσκαλό τους μέσω οθόνης χωρίς προσωπική επαφή και που εξακολουθούν ωστόσο να θέλουν την προσοχή του.

Αυτό που θα βοηθήσει γενικά, είναι η διατήρηση μιας **νέας ρουτίνας** που θα δώσει ασφάλεια στα παιδιά. Σταθερή ώρα ύπνου και φαγητού, χρόνος για διάβασμα, χρόνος για παιχνίδι και άθληση. Μέσα στη νέα ρουτίνα οι γονείς καλούνται να συμπεριλάβουν στην ενδεχόμενη τηλεργασία τους (ας εξηγήσετε στα παιδιά ανάλογα την ηλικία τους, τι είναι τηλεργασία κι ότι τις ώρες αυτές πρέπει να μείνουν στο δωμάτιο τους κάνοντας ησυχία) και χρόνο να παίξουν με τα παιδιά τους ό,τι ηλικία κι αν έχουν αυτά. Το ελεύθερο παιχνίδι ρυθμίζει το συναίσθημα και τη συμπεριφορά, αυξάνει την κοινωνικότητα, μειώνει το στρες και βοηθάει στην κίνηση μειώνοντας την παχυσαρκία. Το αλληλεπιδραστικό παιχνίδι παρέα με ενήλικες είναι ωφέλιμο για τα παιδιά. Μπορεί να ωφελήσει ακόμα και τους ίδιους τους ενήλικες, αφού λειτουργεί αγχολυτικά.

Για τις μικρές τάξεις δημοτικού μια ιδέα είναι να παίζουν **παιχνίδια ρόλων**, όπως τον μπακάλη και τον πελάτη. Πάρτε τα τρόφιμα και τα αντικείμενα που έχετε στα ντουλάπια σας, βάλτε μια τιμή πάνω τους, πάρτε ψεύτικα ή αληθινά λεφτά και κάντε αγοραπωλησίες. Τα παιδιά θα ενθουσιαστούν και θα μάθουν την αξία των χρημάτων αλλά κι απλές μαθηματικές πράξεις καθώς και κοινωνικές δεξιότητες, όπως να χαιρετάνε, να λένε ευχαριστώ και παρακαλώ. Μπορούν να παίζουν τότε το ρόλο του πελάτη και τότε το ρόλο του μπακάλη. Υπάρχουν ακόμα πολλά επιτραπέζια με τα οποία μπορεί να ασχοληθούν και να μάθουν να προσπαθούν, να περιμένουν τη σειρά τους και ενίοτε να χάνουν, όπως το κλασικό φιδάκι, η Μονόπολη και το UNO. Ευκαιρία για **δημιουργικό παιχνίδι** δίνουν και τα τουβλάκια. Ευχάριστα είναι και τα παιχνίδια όπως η παντομίμα ή το Taboo. Υπάρχουν ακόμα **παζλ** για όλες τις ηλικίες. Τα παζλ με χάρτες για τα μεγαλύτερα παιδιά του δημοτικού τα βοηθάνε να μάθουν γεωγραφία με ευχάριστο τρόπο. Υπάρχουν επίσης παιχνίδια παρατηρητικότητας, σαν τον Brainbox, που έχει κατηγορίες ανάλογα την ηλικία του παιδιού και μέσα από κάρτες με εικόνες κι ερωτήσεις τα παιδιά κι οι ενήλικες εξασκούν δεξιότητες όπως ανάγνωση, κατανόηση, παρατηρητικότητα και μνήμη. Για να μην ξεχνάμε **παιχνίδια με λέξεις**, όπως η κλασική κρεμάλα και το Scrabble. Μιας και στις μέρες μας τα παιδιά έχουν πολλά παιχνίδια, και συνήθως βαριούνται εύκολα, **μια συμβουλή** θα ήταν να φυλάξετε τα περισσότερα για να μην τα βλέπουν και να εμφανίζετε δυο τρεις επιλογές μόνο. Καθώς θα παίζουν με αυτές τις επιλογές για μια βδομάδα, θα είναι σα να έχουν καινούρια παιχνίδια ανά βδομάδα. Άλλη ιδέα είναι να γίνονται ανταλλαγές παιχνιδιών με φιλικές οικογένειες, ώστε να μη χρειάζεται να αγοράζετε συνεχώς νέα παιχνίδια.

Μπορείτε ακόμα να συμπεριλάβετε τα παιδιά σας στη διαδικασία της μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής από το να ανακατεύουν με την κουτάλα ή το μίξερ μέχρι να διαβάζουν τη συνταγή. Μπορείτε επιπλέον, να ακούτε μουσική μαζί και να τραγουδάτε ή να χορεύετε. Ή να αρχίσετε το διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων οικογενειακώς και να συζητάτε όλοι για το τι σας άρεσε από την κάθε ιστορία. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να κρατήσουν **ημερολόγιο** που θα

γράφουν σκέψεις και συναισθήματα ή θα καταγράφουν τρία θετικά πράγματα κάθε ημέρας. Επίσης βοηθάει να παίρνετε τα παιδιά μαζί σας για τα **ψώνια** τα καθημερινά με το να τους δίνετε τον ρόλο του βοηθού, πχ να κουβαλάνε μια τσάντα, να φτιάχνουν τη λίστα με τα ψώνια, να βρίσκουν τα προϊόντα που θέλετε στα ράφια των σουπερμάρκετ. Αν ζητήσουν κάποια λιχουδιά μπορείτε να καταλήξετε σε ένα προϊόν μόνο, για κατανάλωση μετά το φαγητό. Επίσης, ανάλογα την ηλικία του παιδιού μπορεί να συμμετάσχει στις **δουλειές του σπιτιού** από το να μαζεύει τα παιχνίδια του, μέχρι να στρώνει το κρεβάτι του ή να πλένει λίγα πιάτα ή ακόμα και να σφουγγαρίσει καθώς τα παιδιά αγαπάνε το νερό. Δεν χρειάζεται τελειότητα, αυτό να θυμάστε, αρκεί να γίνονται αυτές οι δουλειές σαν μια ευχάριστη δραστηριότητα από την οποία τα παιδιά μαθαίνουν σημαντικές δεξιότητες και την έννοια της υπευθυνότητας. Τέλος, ακόμα κι αν ακούτε συχνά τη λέξη «βαριέμαι» να ξέρετε ότι δεν πειράζει, καθώς η βαρεμάρα θα τα ωθήσει σταδιακά να γίνουν πιο ευρηματικά.

Αν υπάρχουν αδέρφια είναι πιο πιθανό να απασχολούνται μεταξύ τους, ενώ αν έχετε ένα παιδί θα θέλει εσάς για συντροφιά. Ας έχετε επαφές με μια κοντινή οικογένεια ώστε να παίζουν τα παιδιά μαζί ακόμα και τώρα στην καραντίνα με τις απαραίτητες προφυλάξεις.

Οι οθόνες ως τρόπος παιχνιδιού καλό είναι να περιορίζονται όσο το δυνατόν περισσότερο. Είναι η εύκολη λύση σίγουρα και δε γίνεται να μην παίζουν καθόλου videogames για αυτό μη γεμίζετε ενοχές όταν παίζουν, απλά θέλει μέτρο. Ας ορίσετε μια ώρα την ημέρα για **ηλεκτρονικά παιχνίδια**. Με τη μια ώρα μπορεί να βελτιωθεί η διάθεσή τους. Όμως με πάνω από τρεις ώρες τη μέρα μπορεί να προκύψουν προβλήματα, όπως αντικοινωνική συμπεριφορά, εκνευρισμός και χαμηλότεροι βαθμοί. Τα **οφέλη** από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια είναι πολλά. Για παράδειγμα, τώρα στην πανδημία είναι ένας τρόπος κοινωνικοποίησης, αφενός με το να παίζει ταυτόχρονα με τους φίλους του κι αφετέρου με το να γίνει ένα θέμα συζήτησης με τους φίλους του για ένα κοινό ενδιαφέρον. Επίσης, τα βοηθάνε στην άσκηση ανταγωνισμού μεταξύ τους. Μπορούν να τα κάνουν να νιώσουν πιο ικανά, πιο δυνατά κι ότι έχουν την εξουσία. Ενώ στην πραγματική ζωή το παιδί πρέπει να κάνει ό,τι του λένε γονείς και δάσκαλοι, στην εικονική ζωή μπορεί να κάνει αυτό που θέλει.

Σκεφτείτε σοβαρά, το ενδεχόμενο να παίζετε ηλεκτρονικά μαζί με τα παιδιά σας ώστε να μοιραστείτε τη χαρά και να έχετε τον έλεγχο στο είδος των παιχνιδιών που παίζουν. Αν έχετε εικόνα του τι παίζει το παιδί σας θα μπορέσετε πιο εύκολα να εκφέρετε γνώμη (πχ για το πόση βία περιέχει το παιχνίδι) κι υπάρχουν περισσότερες πιθανότητες να εισακουστείτε. Αν είναι πολύ απορροφημένα από το παιχνίδι, κι έχει περάσει η ώρα, περιμένετε να τελειώσει τον γύρο και δώστε του τη δικαιολογία ότι πρέπει να σταματήσει για να φάει ή να κοιμηθεί. Η μετάβαση στην πραγματικότητα θέλει λίγο χρόνο κι ένα σνακ θα επαναφέρει το παιδί πιο εύκολα. Ως γονείς φροντίστε να έχετε **ενιαίο μέτωπο** αντιμετώπισης κι όχι ο ένας για παράδειγμα, να λέει άσε το παιδί να παίζει όση ώρα θέλει, ενώ ο άλλος να επιμένει στη μία ώρα. Ακόμα κι αν είστε χωρισμένοι, μπορεί να συμπεριφερθείτε σαν επαγγελματικοί συνέταιροι με προτεραιότητα την επιτυχία του προϊόντος σας, δηλαδή την ανατροφή του παιδιού σας. Προπαντός μην διαφωνείτε μπροστά στο παιδί, γιατί θα μπορούσε να χάσει τον σεβασμό του απέναντί σας και γιατί οι καβγάδες λειτουργούν ως ευκαιρία να παρακάμψει τους κανόνες. Τα όρια είναι απαραίτητα για τα παιδιά και για αυτό κάντε πρώτα μια συζήτηση με τον/τη σύντροφό σας και καταλήξτε στον επιθυμητό χρόνο που θα αφιερώνει το παιδί στα ηλεκτρονικά παιχνίδια. Έπειτα, να το ανακοινώσετε στο παιδί και να έχετε **σταθερή στάση** μέσα στη βδομάδα. Μπορείτε να του πείτε ότι θα παίζει μόνο μετά το διάβασμα και μετά από άλλες δραστηριότητες, όπως το περπάτημα. Οι κονσόλες θα είναι σε κοινόχρηστα σημεία του

σπιτιού και έχετε κατά νου **σημάδια εξάρτησης** και κατάχρησης όπως την ανάγκη του παιδιού να περνάει όλο και περισσότερο χρόνο παίζοντας για να νιώσει καλά, να δυσκολεύεται να σταματήσει ή να μένει πίσω στις σχολικές του υποχρεώσεις.

Μην ξεχνάτε τη σημασία της **σωματικής άθλησης** που για τα παιδιά 6-12χρονών πρέπει να είναι 60' τη μέρα. Και για τους γονείς είναι απαραίτητα 150' άσκησης τη βδομάδα. Οπότε πηγαίνετε τακτικά για περπάτημα ή ποδήλατο ή κάντε ασκήσεις στο σπίτι μέσω βίντεο στον υπολογιστή ή απλά χορέψτε. Τα οφέλη της σωματικής άσκησης είναι πολλαπλά και βοηθούν τόσο στην καταπολέμηση του άγχους και της κατάθλιψης όσο και στον καλύτερο ύπνο πέρα από τη διατήρηση καλού σωματικού βάρους. Υπάρχει σοβαρό πρόβλημα παχυσαρκίας στα παιδιά κατά τη διάρκεια της καραντίνας, γιατί κλείνουν οι εξωσχολικές δραστηριότητες και μειώνονται οι ευκαιρίες άθλησης. Η μειωμένη δραστηριότητα οδηγεί και σε μειωμένη μυϊκή δύναμη, μειωμένη μαθησιακή ικανότητα και χαμηλή αυτοεκτίμηση. Προσπαθήστε να εντάξετε στο πρόγραμμά σας μια μορφή σωματικής άσκησης ανάλογα και την ηλικία του παιδιού. Έχετε υπόψη ότι η άσκηση λειτουργεί και προληπτικά στην εμφάνιση συμπτωμάτων από τον κορονοϊό, (ομιλία από τον Στεργιούλη Γιάννη, φυσιοθεραπευτή και στέλεχος ΚΕΣΥ Ιωαννίνων, Δεκ.2020).

Η **ρουτίνα ύπνου** και για τα παιδιά και για τους γονείς είναι σημαντική. Ο ύπνος είναι απαραίτητος για τη ρύθμιση των συναισθημάτων, τη σωματική ανθεκτικότητα έναντι των ασθενειών και την καθημερινή ανθεκτικότητα, για τη μάθηση κι επεξεργασία νέων πληροφοριών και για τη λήψη αποφάσεων. Ο μη ποιοτικός ύπνος οδηγεί μεταξύ άλλων και σε ευερεθιστότητα, δυσκολία συγκέντρωσης, αίσθημα κόπωσης, εμφάνιση κατάθλιψης κι άγχους, κίνδυνο παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών και μεταβολικών παθήσεων. Αν η πανδημία μας κάνει να ανησυχούμε πολύ και να έχουμε αρνητικές σκέψεις που επαναλαμβάνονται, αυτό θα αποδιοργανώσει τον ύπνο μας, πχ με μείωση διάρκειας ύπνου, υπνηλία κατά τη διάρκεια της μέρας, εφιάλτες, αίσθημα ασφυξίας στον ύπνο, άπνοια. Έτσι, προτείνονται η σωματική άσκηση τρεις ώρες πριν τον ύπνο, μικρό σνακ πριν τον ύπνο ή ελαφρύ γεύμα μια ώρα πριν, όχι ζάχαρη, καφέ, αλκοόλ και τσιγάρο λίγο πριν τον ύπνο. Επίσης, προτείνονται οι οθόνες (τηλεόρασης, κινητού, υπολογιστή) να βρίσκονται εκτός κρεβατοκάμαρας γιατί έχουν έντονο φωτισμό, λειτουργούν ως διεγερτικά κι επηρεάζουν τα επίπεδα μελατονίνης. Να αποφεύγονται οι συσκευές με οθόνη 90 λεπτά πριν τον ύπνο. Αν δεν έχουμε αποκοιμηθεί περίπου σε 20 λεπτά, μπορούμε να σηκωθούμε από το κρεβάτι για μια χαλαρωτική δραστηριότητα, πχ διάβασμα βιβλίου, ζεστό μπάνιο, ήρεμη μουσική και τεχνικές χαλάρωσης. Ακολουθούν δυο ασκήσεις:

- **Άσκηση αναπνοής:** Κλείσε τα μάτια σου, πάρε μία βαθιά εισπνοή από το στόμα, κράτησέ την, μετρώντας νοερά μέχρι το 4 και βγάλε τον αέρα από το στόμα σταδιακά, μετρώντας μέχρι το 7. Επανάλαβε 4 φορές.
- **Προοδευτική μυϊκή χαλάρωση:** Αρχικά κάθισε σε μία άνετη και χαλαρή στάση. Μετά, από τη θέση που βρίσκεσαι, ξεκίνησε από τα χέρια και σφίξε με ένταση τη γροθιά σου, κρατώντας το υπόλοιπο σώμα χαλαρωμένο, μέτρησε μέχρι το δέκα και μετά χαλάρωσε το χέρι. Επανάλαβε για κάθε ομάδα μυών του σώματός σου, πηγαίνοντας από τα πόδια ως το κεφάλι.

Μπορείτε να διατηρείτε **ημερολόγιο ύπνου** όπου θα φαίνεται η διάρκεια ύπνου κάθε νύχτα. Καλύτερα να αποφεύγετε τους ημερήσιους σύντομους ύπνους. Αν έρχονται σκέψεις για τις εκκρεμότητες της επόμενης μέρας την ώρα του ύπνου, ίσως βοηθήσει να αφιερώσετε 20

λεπτά κάθε απόγευμα καταγράφοντας τις δουλειές της επόμενης μέρας ή και γεγονότα και προβληματισμούς που προέκυψαν μέσα στη μέρα. Αν την ώρα του ύπνου έρθουν ξανά σκέψεις, μπορείτε να τις προσθέσετε στη λίστα και να σκεφτείτε ότι θα τις αντιμετωπίσετε την επομένη.

Έχοντας αυτά υπόψη, έχετε τα όπλα να αντιμετωπίσετε τις δυσκολίες της πανδημίας. Παρακάτω προτείνεται μια ωραία σειρά παραμυθιών για τον κορονοϊό που απευθύνεται στα παιδιά. Είναι «**Η Ιολίνα κι ο Κορονάκος**», σε μορφή ebook του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ), διαθέσιμο στον παρακάτω σύνδεσμο: <https://ibrt.gr/edu/IK>.

Επιπρόσθετα, το ΙΕΘΣ στην ενότητα Παιδιά κι Έφηβοι έχει υλικό χρήσιμο για αυτές τις ηλικίες και για τους γονείς σχετικά με την πανδημία, <https://ibrt.gr/edu/taxonomy/term/6>.

Υπάρχει επιπλέον, η **τηλεφωνική γραμμή** ψυχοκοινωνικής υποστήριξης **10306**, από το Υπουργείο Υγείας και το Εθνικό & Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ). Αναλαμβάνουν:

1. Παροχή ψυχολογικής στήριξης: 24ωρη λειτουργία.
2. Παροχή ψυχιατρικής βοήθειας σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα: λειτουργία από 08.00 έως 20.00.
3. **Παροχή ψυχολογικής στήριξης παιδιών και οικογενειών**: 24ωρη λειτουργία.
4. Παροχή ψυχολογικής στήριξης υγειονομικού προσωπικού: λειτουργία από 08.00 έως 20.00
5. Παροχή κοινωνικής στήριξης: λειτουργία από 08.00 έως 20.00

*Η **ΕΔΕΑΥ** του σχολείου σας (Επιτροπή Διεπιστημονικής Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης και Υποστήριξης) είναι διαθέσιμη μέσω webex για συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη κατόπιν συνεννόησης με τον διευθυντή.

Πηγές

Τάνιθ Κάρει «Τι σκέφτεται το έφηβο παιδί μου;», εκδ. Ψυχογιός, Αθήνα, 2021

«Τα οφέλη του παιχνιδιού για παιδιά κι ενήλικες», <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxologias/oikogeneia-kai-paidi/goneiki-anatrofi/7823-ta-ofeli-tou-paixnidioy-gia-paidia-kai-enilikous.html> , (επίσκεψη 20/3/2021)

«Το παιχνίδι ως μέσο θετικής εξέλιξης», <https://www.iasopaidon.gr/blog/%CF%84%CE%BF-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CF%87%CE%BD%CE%AF%CE%B4%CE%B9-%CF%89%CF%82-%CE%BC%CE%AD%CF%83%CE%BF-%CE%B8%CE%B5%CF%84%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B5%CE%BE%CE%AD%CE%BB%CE%B9%CE%BE%CE%B7%CF%82> , (επίσκεψη 20/3/2021)

«Ωφελούνται τα παιδιά από τα ηλεκτρονικά παιχνίδια;»
<https://www.imommy.gr/2019/02/21/ofelountai-ta-paidia-apo-ta-ilektronika-paixnidia/> , (επίσκεψη 20/3/2021)

«Ελεύθερη πρόσβαση στις παρουσιάσεις του Διαδικτυακού Συμποσίου του Ινστιτούτου Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς», <https://ibrt.gr/edu/node/758> (επίσκεψη 20/3/2021)

Θωμαΐδου Λωρέττα, «Οι επιπτώσεις του lockdown στα νήπια», https://www.infokids.gr/h-anaptyksiaki-paidiatros-kath-loretta-th/?fbclid=IwAR1q8lTgKDbDoak2GaaVmL6xxajH7ucLlGNLagzBApnp_6hwYt1D-XWDHTY (επίσκεψη 20/3/2021)