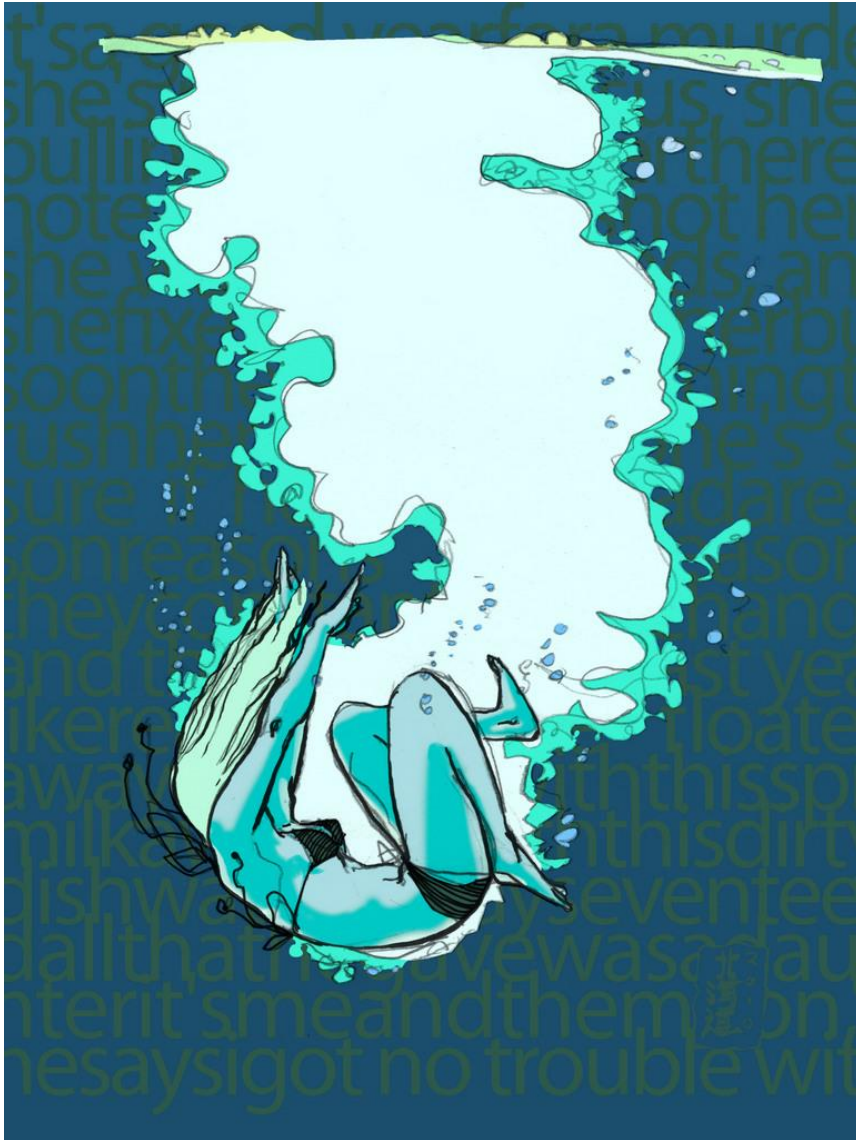


# Κορονοϊός

Ένας χάρτης ψύχραιμης αντιμετώπισης γονέων και δημιουργικής απασχόλησης παιδιών





## Βουτιά στα βαθιά, χωρίς αναπνευστήρα...

Κάπως έτσι μοιάζει η ζωή μας εν μέσω πανδημίας! Ο ιός COVID-19 είναι ο εχθρός που απειλεί την υγεία όλων, σωματική και ψυχική.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό, λοιπόν, το αίσθημα αυτό. Δεν είμαστε προετοιμασμένοι, δεν μπορούμε να ελέγξουμε τον κίνδυνο, δεν μπορούμε να γνωρίζουμε την επόμενη μέρα.

Για αρχή, ας κρατήσουμε μόνο αυτό: Δεν πειράζει να φοβόμαστε. Δεν πειράζει να αγχωνόμαστε. Δεν χρειάζεται να κάνουμε κάτι για να διώξουμε αυτά τα συναισθήματα. Το πρώτο που πρέπει να κάνουμε είναι να σταματήσουμε ό,τι κάνουμε και να τα παρατηρήσουμε.

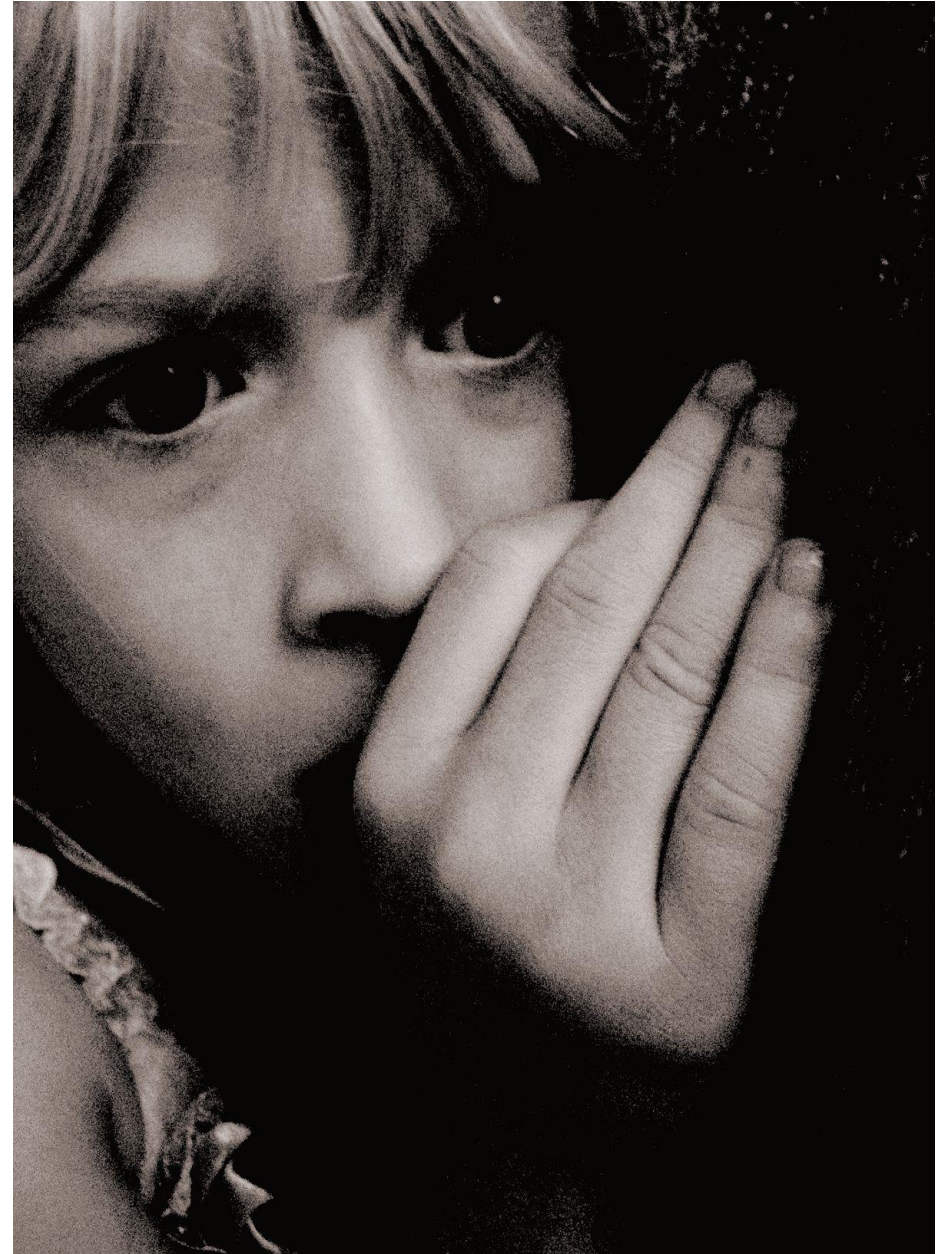
## Τί νιώθω; Γιατί;

Αρχικά, ωφέλιμο είναι να αντιληφθούμε και να επικοινωνήσουμε με ειλικρίνεια τα συναισθήματα που νιώθουμε τόσοι εμείς ως ενήλικες, όσο και τα παιδιά μας.

Άγχος, φόβος, πανικός, αβοήθητο, είναι κάποια από τα πιο κοινά συναισθήματα που οι συνθήκες της πανδημίας έφεραν στην επιφάνεια.

Κάποιες εκδηλώσεις των παραπάνω είναι το κλάμα, οι σωματικές ενοχλήσεις, οι αλλαγές στα ωράρια του ύπνου μας, οι αλλαγές στις διατροφικές μας συνήθειες. Κάποιοι άνθρωποι ενδέχεται να εμφανίσουν συμπεριφορές τις οποίες είχαν καταφέρει να παύσουν εδώ και καιρό, όπως για παράδειγμα, ονυχοφαγία ή κάποια παιδιά ενδέχεται να εμφανίσουν βραδινή ενούρηση.

Σημαντικό είναι, επομένως, να ανιχνεύουμε τι νιώθουμε, από που πηγάζει αυτό το συναίσθημα και τι μπορούμε να κάνουμε για να ανακουφιστούμε ή να ανακουφίσουμε το παιδί μας.



Τί νιώθω;

Γιατί;

Τι μπορώ να  
κάνω για να  
σταματήσω να  
νιώθω έτσι;

Τι πρέπει  
απλά να  
αποδεχθώ;



Νιώθω άγχος

Γιατί δεν  
ξέρω τι θα  
κάνω αν  
αρρωστήσω

Μπορώ να  
προσέχω, να  
πλένω συχνά τα  
χέρια μου, να  
μένω σπίτι

Όσο και αν  
προσέξω δεν  
μπορώ να είμαι  
απόλυτα  
σίγουρος

Πως θα μιλήσω στο παιδί μου για τον κορονοϊό;



### **Με ψυχραιμία**

Συζητήστε με τα παιδιά σας για το φαινόμενο της πανδημίας, του κατ' οίκον περιορισμού και του ιού με όσο το δυνατόν περισσότερη ηρεμία και αισιοδοξία για επιστροφή στην κανονικότητα

### **Με ειλικρίνεια**

Δώστε στα παιδιά σας ειλικρινείς και έγκυρες απαντήσεις, προσαρμοσμένες στην ηλικία τους και στο αναπτυξιακό τους επίπεδο. Το «δεν ξέρω» είναι αποδεκτή απάντηση

### **Με απλότητα**

Χρησιμοποιήστε όσο το δυνατόν πιο απλούς και κατανοητούς όρους, κάντε χρήση παραδειγμάτων της καθημερινής ζωής

### **Με υπομονή**

Πιθανώς θα χρειαστεί να επαναλάβετε πολλές φορές κάποιες πληροφορίες, αλλά και να καθησυχάσετε τα παιδιά αναφορικά με ανησυχίες που η παρούσα συγκυρία δημιουργεί

### **Με ενσυναίσθηση**

Αναγνωρίστε τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών, δώστε τους «χώρο» και θέση στη μεταξύ σας επικοινωνία

## ΟΧΙ στην υπερπληροφόρηση!



Μην εκθέτετε τα παιδιά σε μεγάλο όγκο πληροφοριών από τα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης ή/και τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης. Περιορίστε στο ελάχιστο την επαφή τους με τις ανακοινώσεις των ειδικών και προτιμήστε να λαμβάνουν ενημέρωση από εσάς για το τι ειπώθηκε μια φορά την ημέρα και για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα. Μην αφήσετε τις συνεχώς αναδυόμενες πληροφορίες να επισκιάσουν την καθημερινότητά σας. Εμπιστευτείτε μόνο έγκυρες πηγές πληροφόρησης, όπως το site του ΕΟΔΥ ([eody.gov.gr](http://eody.gov.gr)).

## ΝΑΙ στη διατήρηση ενός καθημερινού προγράμματος!



Δημιουργήστε ένα καθημερινό πρόγραμμα της οικογένειας, φτιάξτε όλοι μαζί μια αφίσα με τις προτεινόμενες δραστηριότητες και το χρόνο εκτέλεσης τους. Μην αφήνετε το χρόνο να κυλά άσκοπα, τώρα που τα σχολεία είναι κλειστά. Γεμίστε την ημέρα σας με δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και σας φέρνουν κοντά ως οικογένεια. Μην ξεχνάτε, το διάβασμα δε σταμάτησε, απλώς γίνεται στο σπίτι!

# Προτάσεις δραστηριοτήτων δημιουργικής απασχόλησης

## - Κάντε γυμναστική!

Η σωματική άσκηση είναι ωφέλιμη τόσο για το σώμα όσο και για την ψυχολογία μας. Βοηθά στο να παραμένουμε ήρεμοι ψυχικά και ενεργοί σωματικά. Επιλέξτε τον τύπο άσκησης που σας ταιριάζει ή οργανώστε ομαδικές δραστηριότητες.

## - Παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια!

Τα επιτραπέζια παιχνίδια είναι ένας άριστος τρόπος ενδυνάμωσης γνωστικών δεξιοτήτων αλλά και δεξιοτήτων συνεργασίας. Στο εμπόριο υπάρχει μεγάλη ποικιλία παιχνιδιών για όλες τις προτιμήσεις.

## - Διαβάστε βιβλία!

Τα λογοτεχνικά βιβλία αποτελούν μια πολύ καλή ευκαιρία για ανάπτυξη του λεξιλογίου των παιδιών, αλλά και για την ενδυνάμωση της φαντασίας τους. Διαλέξτε ένα βιβλίο που να



άπτεται των ενδιαφερόντων του παιδιού σας και μετά την ανάγνωσή του, ζητήστε του να ζωγραφίσει κάτι για αυτό που διάβασε. Αφήστε το να σας βάλει στον φανταστικό του κόσμο.

## - Κάντε κατασκευές!

Στο διαδίκτυο υπάρχει πληθώρα προτάσεων για κατασκευές για όλα τα γούστα. Κατασκευάστε μαζί, λοιπόν, χρηστικά ή διακοσμητικά αντικείμενα ενισχύοντας τον οπτικο-κινητικό συντονισμό και τη δημιουργικότητα των παιδιών σας.

## - Ζωγραφίστε!

Η ζωγραφική έχει ψυχοθεραπευτική επίδραση τόσο στους μικρούς όσο και στους μεγάλους. Χρησιμοποιήστε πινέλα, σφουγγάρια, τα χέρια σας, οτιδήποτε σκεφτείτε! Αποτυπώστε στο χαρτί την ανησυχία και τον φόβο των παιδιών, σκίστε τον συμβολικά, δημιουργήστε ελπιδοφόρες αναπαραστάσεις επιστροφής στη ζωή πριν την πανδημία.

## - Δείτε ντοκιμαντέρ!

Χρησιμοποιήστε τις οθόνες ως διεξόδους από τον αρνητισμό των ημερών και ως παράθυρα για άλλους μαγευτικούς κόσμους. Ζήστε μέσα στο βυθό, πάνω στο βουνό ή στο διάστημα.

## - Θυμηθείτε τις καλοκαιρινές σας διακοπές!

Δείτε μαζί με τα παιδιά σας φωτογραφίες και βίντεο από τις διακοπές και τις όμορφες στιγμές σας, γελάστε, ονειρευτείτε που θα πάτε φέτος. Κρατήστε την ελπίδα και την αισιοδοξία ζωντανή.

## - Μαγειρέψτε!

Φτιάξτε λιχουδιές με τη βοήθεια των παιδιών σας, εξοικειώστε τα με τα διάφορα μετρικά συστήματα, με τις διάφορες υφές και γεύσεις. Κάντε τα να νιώσουν ότι δημιούργησαν κάτι υπέροχο.

## - Μάθετε στα παιδιά σας δεξιότητες καθημερινής διαβίωσης!

Δεν υπάρχει καλύτερη ευκαιρία από αυτήν για να εμπλέξετε τα παιδιά σας σε καθημερινά καθήκοντα για την εύρυθμη λειτουργία του σπιτιού. Καλλιεργήστε την ατομική τους υπευθυνότητα και αυτοδυναμία προτρέποντάς τα να βοηθήσουν με το πλύσιμο των πιάτων, να μαζέψουν τα ρούχα τους, να βάλουν τις κάλτσες τους στο πλυντήριο, να συμμαζέψουν το δωμάτιό τους.

## - Παίξτε ποδόσφαιρο ή μπάσκετ στην αυλή σας, κάντε μια βόλτα στην ταράτσα!

Αν είστε από τους τυχερούς που έχουν αυλή ή ταράτσα, χρησιμοποιήστε την για να κινηθείτε. Τρέξτε, παίξτε, γελάστε, εκτονωθείτε μαζί με τα παιδιά σας.

## - Μιλήστε με τα αγαπημένα σας πρόσωπα μέσω βιντεοκλήσης!

Πολεμήστε τη λύπη της απουσίας των αγαπημένων προσώπων σας με την τεχνολογία. Οργανώστε ομαδικά ραντεβού με τους γονείς σας, τα αδέρφια, τους φίλους σας. Πιείτε διαδικτυακό «καφέ», πείτε τα νέα σας. Το ίδιο κρίνεται ωφέλιμο για τα παιδιά σας. Αφήστε τα

να μιλήσουν μέσω βίντεο με τους φίλους τους και τους παππούδες τους, κρατήστε τους «κοντά» στην καρδιά σας.

## - Μην ξεχνάτε τα σχολικά καθήκοντα!

Μπορεί τα παιδιά να σταμάτησαν να πηγαίνουν στο σχολείο τους, αλλά αυτό δε σημαίνει ότι σταμάτησε η εκπαίδευση. Κρατήστε τα παιδιά σας σε επαφή με τα μαθησιακά τους

αντικείμενα, ζητήστε τη βοήθεια και την καθοδήγηση του δασκάλου ή του καθηγητή σας, κάντε επαναλήψεις, διαβάστε χωρίς άγχος, εμπλακείτε στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

**Όλο αυτό κάποια στιγμή θα τελειώσει και θα επιτρέψουμε στους κανονικούς μας ρυθμούς. Δεν είναι το τέλος, είναι απλά μια παύση!**

## Προσοχή στις οθόνες!



Ο χρόνος που το παιδί περνά μπροστά σε οποιοδήποτε τύπου οθόνη οφείλει να είναι ο ελάχιστος δυνατός ανάλογα με την ηλικία του. Η δραστηριότητα των παιδιών οφείλει να επιτηρείται. Σε οποιοδήποτε σημάδι εθισμού, για παράδειγμα θυμός όταν το παιδί απομακρύνεται από τον υπολογιστή, έντονη ενόχληση του το χρονικό διάστημα που δεν έχει πρόσβαση στο tablet, διαρκείς σκέψεις και φαντασιακή

ενασχόληση του παιδιού με το κινητό, απομόνωσή του από την υπόλοιπη οικογένεια για να παίξει, αντιμετωπίζουμε το παιδί με ηρεμία και σταθερότητα, επιβάλλοντας όρια αναφορικά με τη χρήση των ηλεκτρονικών μέσων, εξηγώντας τους λόγους για τους οποίους το κάνουμε, αναγνωρίζοντας το συναίσθημα του παιδιού και, αν χρειάζεται, αναζητώντας τη βοήθεια ειδικού.

Ενδεικτικά, σύμφωνα με τις διεθνείς κατευθύνσεις της επιστήμης, παιδιά έως τριών ετών δεν πρέπει να έχουν πρόσβαση σε ηλεκτρονικά μέσα, παιδιά ηλικίας τριών έως έξι ετών μπορούν να ασχολούνται με ηλεκτρονικά μέσα για μία ώρα την ημέρα (3 συνεδρίες των 20 λεπτών η καθεμία) πάντα με την επίβλεψη ενήλικα, παιδιά έξι έως εννέα ετών μπορούν να ασχολούνται με ηλεκτρονικά μέσα για δύο ώρες την ημέρα (4 συνεδρίες των 30 λεπτών η καθεμία) με την επιτήρηση ενήλικα και παιδιά δέκα ετών και άνω μπορούν να ασχολούνται με ηλεκτρονικά μέσα 30-40 λεπτά ανά συνεδρία, η απόφαση όμως του αριθμού των συνεδριών μέσα στην ημέρα οφείλει να λαμβάνεται συνεργατικά μαζί με τον ενήλικα.

Γενικά, έχετε ως κριτήριο ότι ο υπολογιστής, το tablet, το κινητό ή οι παιχνιδομηχανές οφείλουν να είναι ένα **ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ** στην ημέρα του παιδιού και **ΟΧΙ** η κύρια δραστηριότητά του.

## Και με τις συγκρούσεις, τί θα γίνει;



Το καθεστώς εγκλεισμού και η διαρκής παρουσία όλων των μελών της οικογένειας σε μικρό χώρο ενδέχεται να εντείνει τις ήδη υπάρχουσες συγκρούσεις μεταξύ αδερφών, μεταξύ γονέων και παιδιών, αλλά και μεταξύ του ζευγαριού.

Εάν αυτό συμβεί:

- Δράστε ως **πρότυπο**, αποκλιμακώνοντας την ένταση και χρησιμοποιώντας την επικοινωνία ως αντίδοτο.
- Σεβαστείτε τους **χρόνους** των άλλων, δίνοντας τους περιθώριο για σκέψη, αναστοχασμό και μοναχικότητα.
- Ζητήστε **συγγνώμη**, έτσι προωθείτε τη χρήση της λέξης αυτής και από τα παιδιά σας.
- Αποφύγετε τους **χαρακτηρισμούς**, μη λέτε «είσαι αγενής», αλλά «φέρθηκες με αγενή τρόπο».
- Μιλήστε για τα **συναισθήματά** σας, χρησιμοποιήστε τα ρήματα «νιώθω» και «αισθάνομαι».
- Εφόσον η διαμάχη συνεχίζεται, κάντε χρήση του time out, κάντε μια **παύση** στην ένταση, αποδεχτείτε το γεγονός ότι το πρόβλημα υπάρχει ακόμα και επαναφέρετέ το εφόσον οι εμπλεκόμενοι έχουν ηρεμήσει.
- Χρησιμοποιήστε **θετική** και όχι αρνητική γλώσσα, μειώστε τις αναφορές στο τι το παιδί ή ο σύζυγος σας **ΔΕΝ** έκανε σωστά και αντ' αυτού δώστε έμφαση σε ό,τι έκανε σωστά.
- Εστιάστε στα **σημαντικά**, ένα καυγαδάκι για το ποιος θα φάει το τελευταίο κομμάτι κέικ σίγουρα δεν είναι κάτι τέτοιο.
- Αναπλαισιώστε **θετικά** ακόμη και τη σύγκρουση. Κάθε διαμάχη είναι μια ευκαιρία να εκφρασούμε και να διεργαστούμε τα συναισθήματα μας, μία ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά και να εκτιμήσουμε την παρουσία του άλλου.



## Ειδικές περιπτώσεις



Σε περιπτώσεις παιδιών που αντιμετωπίζουν χρόνιο πρόβλημα υγείας, έχουν βιώσει πρόσφατα πένθος ή απώλεια, έχουν σημαντικό πρόσωπο με σοβαρό πρόβλημα υγείας, οι γονείς τους είναι διαζευγμένοι ή τα ίδια παρουσιάζουν κάποια ψυχική ή αναπτυξιακή διαταραχή, η ψυχική ανθεκτικότητα δοκιμάζεται παραπάνω.

Σε αυτές τις περιπτώσεις απαιτείται μεγαλύτερη υποστήριξη και προσεκτικότερη πληροφόρηση. Οι ενήλικες οφείλουν να δρουν πρωτίστως ανακουφιστικά σε σχέση με το συναίσθημα του παιδιού και με περισσή τρυφερότητα, κατανόηση και προσοχή. Το παιδί οφείλει να γνωρίζει ανά πάσα στιγμή ότι δεν είναι μόνο του, ότι ο ενήλικας κάνει τα πάντα για να το κρατήσει ασφαλές, ότι αναγνωρίζεται η προσπάθεια του και ότι η έλλειψη φυσικής παρουσίας κάποιου δε σημαίνει ότι αυτός τον έχει εγκαταλείψει. Κρίσιμης σημασίας είναι και η διατήρηση της επαφής με τους αρμόδιους ειδικούς που παρακολουθούν το παιδί, όπως και η αναζήτηση συμβουλευτικής υποστήριξης τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά.



Όλο αυτό κάποια στιγμή  
θα περάσει!

Είμαστε όλοι μαζί από  
απόσταση!



**Αφήστε πάντα για το τέλος ένα μήνυμα αισιοδοξίας και μία ελπίδα για ανάκαμψη!  
Δεν υπάρχει άλλη επιλογή από την αποκλιμάκωση της πανδημίας! Αργά ή γρήγορα θα συμβεί!  
Όσο προσέχουμε, μειώνουμε αισθητά τον κίνδυνο να νοσήσουμε εμείς και τα αγαπημένα μας  
πρόσωπα!**

**Η πανδημία, ως φαινόμενο που επηρεάζει όλον τον πλανήτη, μας έφερε κοντά, μας έμαθε ότι δεν  
είμαστε μόνοι και ότι οι πράξεις μας επηρεάζουν άμεσα τους άλλους! Κανείς δεν είναι μόνος  
λοιπόν, είμαστε όλοι μαζί!**



Το 1<sup>ο</sup> Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.) Δυτικής Θεσσαλονίκης βρίσκεται σε ετοιμότητα για τη διαχείριση αιτημάτων συμβουλευτικής υποστήριξης γονέων και μαθητών της περιοχής ευθύνης του.

**Μένουμε σπίτι, λοιπόν, μένουμε συνδεδεμένοι! Μένουμε αισιόδοξοι και δυνατοί!**



*Επιμέλεια: Δεδικούση Αλεξάνδρα, Ψυχολόγος*

*Κικίνη Θέκλα, Κοινωνική Λειτουργός*