

19/03/2020 - Πώς να μιλήσετε στα παιδιά για τον κορονοϊό. Οδηγίες για γονείς

- Προσπαθήστε να μιλάτε στα παιδιά λογικά και ψύχραιμα. Τα παιδιά ακούν πράγματα γι' αυτό, βλέπουν ανθρώπους με μάσκες και γάντια. Όταν δε μιλάμε για κάτι που μας ανησυχεί, ανησυχούμε περισσότερο. Ως γονείς, αποτελείτε ένα συναισθηματικό πρότυπο για τα παιδιά σας.
- Ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζετε τις καταστάσεις και διαχειρίζεστε τα συναισθήματά σας επηρεάζει άμεσα τα παιδιά. Όχι μόνο τα λόγια που θα επιλέξει κάποιος, αλλά κυρίως ο τρόπος με τον οποίο θα μεταφέρει ένα μήνυμα είναι πολύ σημαντικές παράμετροι της επικοινωνίας. Προσπαθήστε να αποδώσετε το μήνυμά σας με τον κατάλληλο συναισθηματικό τόνο. Ως συναισθηματικό πρότυπο για το παιδί σας, προσπαθήστε να αντιμετωπίσετε όσο το δυνατό πιο αποτελεσματικά το δικό σας άγχος. Προσπαθήστε, όταν μιλάτε στα παιδιά σας γι' αυτό, να είστε όσο το δυνατό πιο ήρεμοι και ψύχραιμοι και πάρτε όσο χρόνο χρειαστεί.
- Οι εξηγήσεις σας χρειάζεται να είναι κατάλληλες για το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού. Δε χρειάζεται να δώσετε υπερβολικές πληροφορίες, αναλύσεις ή λεπτομερείς εξηγήσεις. Προσπαθήστε να κάνετε διάλογο, απαντώντας με απλό και σύντομο τρόπο στις ερωτήσεις που θέτει το παιδί. Δεν είναι απαραίτητο να γνωρίζετε όλες τις απαντήσεις. Αυτό που είναι σημαντικό είναι να είστε διαθέσιμοι.
- Προσπαθήστε με ανοικτές ερωτήσεις να μάθετε τι ήδη γνωρίζει και τι έχει μέχρι στιγμής καταλάβει το παιδί, καθώς και το πώς νιώθει. Δώστε του την ευκαιρία και τον χρόνο που χρειάζεται να ρωτήσει ό,τι θέλει.
- Καθρεφτίστε το συναίσθημα / τα συναισθήματά του: «Το βλέπω ότι ανησυχείς / φοβάσαι» και συμεριστείτε τον φόβο του, επιδεικνύοντας ενσυναίσθηση: «Σε καταλαβαίνω. Είναι δύσκολο. Κι εγώ φοβάμαι. Όμως ο φόβος αυτός μας βοηθά να προσέχουμε τον εαυτό μας και τους άλλους». Με τον τρόπο αυτό αναγνωρίζουμε, εκφράζουμε λεκτικά τα συναισθήματα του παιδιού και τα επικυρώνουμε. Έτσι τα παιδιά δε νιώθουν μόνα.

- *Να είστε καθησυχαστικοί.* Από τα πρώτα πράγματα που τα παιδιά θα σκεφτούν είναι ότι θα κολλήσουν τα ίδια. Προσπαθήστε να τα καθησυχάσετε ότι είναι ασφαλή, ότι δεν κινδυνεύουν, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν πρέπει να προσέχουν.
- Προσπαθήστε να εστιάσετε σε όσα χρειάζεται να γίνονται, ώστε να παραμείνουμε ασφαλείς και υγιείς, όχι στους κινδύνους που παραμονεύουν. Με το να αναφέρεστε στα μέτρα πρόληψης (π.χ. συχνό πλύσιμο των χεριών), τους δίνετε τρόπους ώστε να διατηρήσουν τον έλεγχο, κάτι που κατευνάζει τις ανησυχίες τους.
- Προσπαθήστε να διαμορφώσετε και να διατηρήσετε μια ρουτίνα μέσα στο σπίτι. *Η τήρηση της ρουτίνας μάς βοηθά να νιώθουμε ασφαλείς* γιατί καλλιεργεί την προβλεψιμότητά μας. Ειδικά τώρα που τα σχολεία είναι κλειστά και τα παιδιά παραμένουν στο σπίτι, η διαμόρφωση της ρουτίνας κρίνεται απαραίτητη και αναγκαία για όλους.
- *Να αποφεύγετε την άσκοπη και πολύωρη έκθεσή τους στα ΜΜΕ και τις ειδήσεις.* Όταν αυτό συμβαίνει, προσπαθήστε να είστε μαζί τους, ώστε να μπορείτε να συζητάτε αυτό που ακούτε και βλέπετε. Αν είναι δυνατό, επιλέξτε να παρακολουθείτε μια φορά τη μέρα τις εξελίξεις, από μια αξιόπιστη πηγή ενημέρωσης.

Μην ξεχνάτε:

- Να παρέχετε στα παιδιά *ειλικρινή ανακούφιση και καθησυχασμό.*
- Να εμπιστεύεστε τους ειδικούς. Η *εμπιστοσύνη* θα μας βοηθήσει να είμαστε ασφαλείς.
- Η παραμονή στο σπίτι παρέχει τη δυνατότητα για *επικοινωνία και συζήτηση.*

Να αγαπάτε και να φροντίζετε τον εαυτό σας, για να μπορείτε να φροντίζετε τα παιδιά και τους άλλους.

Βασιλική Παππά, MSc, PhD, Συμβουλευτική ψυχολόγος,

Επιστημονικά υπεύθυνη Σχολών Γονέων

www.sxolesgonewn.gr

www.emotionalintelligence.gr