

Μένοντας στο σπίτι...για δεύτερη φορά!

Η ανακοίνωση για το (ξανά)κλείσιμο των σχολείων δημιούργησε για ακόμα μία φορά αναστάτωση και ανησυχία σε μικρούς και μεγάλους.

Τα παιδιά νηπιακής και προσχολικής ηλικίας δεν είναι σε θέση συνήθως να δώσουν στους άλλους να καταλάβουν το πως ακριβώς αισθάνονται. Δεν μπορούν πάντοτε να εκφράσουν καθαρά τα συναισθήματά τους, τις αγωνίες τους, τους φόβους τους, την εσωτερική τους ανασφάλεια. Δεν μπορούν εύκολα να μας πουν τι τα απασχολεί, τι τα ανησυχεί.

Ωστόσο, τα παιδιά διαθέτουν μια άλλη «γλώσσα»... τη γλώσσα της συμπεριφοράς.

- ✚ Παρατηρήστε, αναγνωρίστε, αποκρυπτογραφήστε τυχόν αλλαγές στον τρόπο που φέρονται. Εκνευρισμός, ένταση, υπερδιέγερση, σύγχυση, πιο συχνό κλάμα, προσκόλληση, απόσυρση, είναι μερικές από τις πιο συχνές συμπεριφορές που μπορεί να εκδηλώσουν τα παιδιά αυτές τις μέρες.
- ✚ Βοηθήστε τα να νιώσουν πιο ήρεμα, δείχνοντας διαθεσιμότητα.
- ✚ «Ακούστε» τι έχουν να σας πουν μέσα από τη συμπεριφορά τους και μείνετε δίπλα τους.
- ✚ Λειτουργήστε ως πρότυπα και προσπαθήστε να κρατήσετε μια ψύχραιμη και υπεύθυνη στάση.
- ✚ Φροντίστε τον εαυτό σας, έτσι ώστε να είστε σε θέση να φροντίσετε και τα παιδιά σας.

Θυμηθείτε ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη να εμπιστευτούν τους ενήλικες προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια... έχουν ανάγκη να πιστεύουν ότι οι «σημαντικοί άλλοι» μπορούν να τα προστατεύσουν από ο,τιδήποτε αισθάνονται ως απειλή.

Μείνετε δυνατοί, μείνετε ασφαλείς και σύντομα θα είμαστε πάλι μαζί!

Θεοδότη Κωνσταντοπούλου

Ψυχολόγος, M.Sc.