

Οι μέρες περνούν...αλλιώς!

Όπως εμείς οι ενήλικες, έτσι και τα παιδιά έχουν σκέψεις, απορίες και χρειάζονται πληροφορίες για τις συνθήκες στις οποίες κληθήκαμε ξαφνικά να ζούμε.

Πώς μπορώ να επικοινωνήσω με το παιδί μου τις τρέχουσες συνθήκες και αλλαγές;

☺ Αρχικά, ως γονείς και υπεύθυνοι ενήλικες χρειάζεται να πάρουμε λίγο χρόνο να δούμε **πώς είμαστε εμείς** μέσα σε αυτή την κατάσταση, τι σκέψεις μας δημιουργεί, ποια τα συναιθήματα, ποιες οι αντιδράσεις και οι συμπεριφορές μας. Είναι αναμενόμενο και ανθρώπινο να βιώσουμε δύσκολα συναισθήματα που έχουν να κάνουν με τον φόβο, τον θυμό, την αγωνία. Να δημιουργήσουμε λίγο χώρο μέσα μας για αυτά τα συναισθήματα (και όποια άλλα) και να μην τα εξοστρακίσουμε, έχουν να μας δώσουν σημαντικές πληροφορίες για τον εαυτό μας, ειδικά σε μια πρωτόγνωρη εμπειρία όπως αυτή που ζούμε! Αποτελούν κομμάτι μας και ως τέτοιο χρειάζεται να τα δούμε. Σε αυτό μπορούν οι άνθρωποι που εμπιστευόμαστε και νιώθουμε κοντά μας να αποτελέσουν κοινωνοί των σκέψεων και των συναισθημάτων μας. Ως άνθρωποι είμαστε όντα κοινωνικά, σε αυτή την περίπτωση έχουμε ανάγκη πιο πολύ από ποτέ να επι-κοινωνούμε, να επι-κοινωνούμε σε... απόσταση!

☺ Έπειτα, έρχεται η πληροφόρηση. Είναι ιδιαίτερης σημασίας η ποιότητα της ενημέρωσής μας σχετικά με τον ιό COVID-19. Η πληροφόρηση που επιλέγουμε να έχουμε για τις κοινωνικές/ υγειονομικές/ οικονομικές συνθήκες σχετίζεται άμεσα με το πώς νιώθουμε και τι στάση έχουμε απέναντι σε αυτές. Οι λέξεις έχουν νόημα, οι λέξεις φέρουν φορτίο. Οι λέξεις διαμορφώνουν τις αφηγήσεις μας για τον εαυτό και τον κόσμο στον οποίο ζούμε. Σε αυτή την περίοδο, μάλιστα, είναι ίσως που θα ανακαλύψουμε και θα δημιουργήσουμε

νέες αφηγήσεις για τον εαυτό, μέσα από ερωτήματα που έχουν να κάνουν με το «πώς αλλιώς μπορώ να υπάρξω, να συνδιαλλαγώ, να αλληλεπιδράσω;».

↳ Αφού, λοιπόν, φροντίζουμε ορισμένα σημαντικά σημεία που αφορούν στον εαυτό μας, μπορούμε να είμαστε όσο γίνεται το δυνατόν διαθέσιμοι/ες στα παιδιά για να απαντήσουμε ερωτήματα, παρέχοντας πληροφορίες τόσο όσο εκείνα ρωτούν και δείχνουν πρόθεση να ακούσουν. Ως συναισθηματικά πρότυπα μπορούμε να μοιραστούμε κάποια από τα συναισθήματά μας, μέσα σε ένα πλαίσιο αίσθησης ασφάλειας. Είναι ένας τρόπος που δείχνει τη σχέση μπορούν να έχουν τα παιδιά με τα δικά τους συναισθήματα. Ακόμη κι αν δεν εκφράσουν κάτι άμεσα, είναι πολύ πιθανό ότι αυτή η πληροφορία εγγράφεται στον ψυχισμό τους και στη σχέση με τον εαυτό τους. Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν ότι κάνουμε το καλύτερο δυνατό για την ασφάλεια τη δική τους και τη δική μας, πως; Τηρώντας τις οδηγίες των ειδικών. Και τι καλή ευκαιρία (ακούγεται παράδοξο, αλλά από τα παράδοξα πολλές φορές ξετρυπώνουν ευκαιρίες!) να συζητήσουμε με τα παιδιά για τις αξίες. Την αξία της αλληλεγγύης και της ατομικής ευθύνης. Αυτές οι δύο μπορούν να κάνουν μια φοβερή ομάδα, ούσες αλληλένδετες...

↳ Έχουμε τη δυνατότητα να ανασύρουμε δεξιότητες και δυνάμεις που μας έχουν στηρίξει στο παρελθόν. Οι αξίες, όπως αναφέρθηκε, αποτελούν έναν σημαντικό προστατευτικό παράγοντα του ψυχισμού μας, όσο φυσικά αυτές εφαρμόζονται και ανταποκρίνονται λειτουργικά στις ανάγκες μας.

Σε αυτή την πρωτόγνωρη εμπειρία, λοιπόν, που μας καλεί ορθά να μείνουμε στο σπίτι μας, μπορούμε να θυμηθούμε δυνάμεις και δυνατά σημεία που διαθέτουμε και μας έχουν βοηθήσει σε αντίστοιχες περιόδους κρίσης, μπορούμε να υπάρξουμε μέσα από νέες αφηγήσεις για τον εαυτό και τους τρόπους που αλληλεπιδρά, μπορούμε να συνδημιουργήσουμε και να μοιραστούμε μια κανονικότητα μέσα από ρουτίνες που ανταποκρίνονται στις διαφορετικά εκφραζόμενες ανάγκες μας.

Να είστε καλά και να προσέχετε!
Είμαστε όλες και όλοι μαζί σε αυτό.

Αθηνά Γαλικά
Ψυχολόγος- Msc Συμβουλευτικής Ψυχολογίας