



Πρακτικές για διαχείριση του στρες και τη διατήρηση καλής ψυχικής υγείας

Ειρήνη Κορκιδάκη, Ψυχολόγος – 1^ο ΚΕΣΥ Ανατ. Αττικής

- Όριο στην παρακολούθηση, ανάγνωση ή ακρόαση ενημερωτικών εκπομπών ή ειδήσεων που αφορούν στην πανδημική κρίση, συμπεριλαμβανομένων και των μέσων κοινωνικής δικτύωσης
- Φροντίδα για καλή σωματική και ψυχική υγεία. Χρήση τεχνικών αναπνοής, πρόγραμμα διατάσεων, πρόγραμμα χαλάρωσης ή διαλογισμού.
- Υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, άφθονα φρούτα, λαχανικά, υγιεινά ροφήματα και χυμούς. Αποφυγή αλκοόλ και υπερκατανάλωσης φαρμακευτικών σκευασμάτων χωρίς ενδείξεις
- Συστηματική άσκηση στο σπίτι ή στην ύπαιθρο
- Επαρκής ύπνος
- Δημιουργία χρόνου για ευχάριστες δραστηριότητες
- Συχνή επικοινωνία και σύνδεση με σημαντικούς άλλους, φίλους και οικογένεια μέσω τηλεφώνου, e-mail, skype, social networks κ.α.
- Έκφραση συναισθημάτων και ανησυχιών σε άτομα εμπιστοσύνης
- Αναζήτηση βοήθειας όταν επηρεάζεται σε σημαντικό βαθμό και για μεγάλο χρονικό διάστημα η καθημερινή λειτουργικότητα.

Προτάσεις για διαχείριση του χρόνου στο σπίτι για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας

Η δόμηση ενός ημερήσιου προγράμματος δραστηριοτήτων θα βοηθήσει στην πιο ομαλή και αποτελεσματική διαχείριση του χρόνου κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι

- **Πρωί:** Πρόγραμμα μελέτης στο σπίτι μέσω διαδικτυακών εφαρμογών που έχει αναρτήσει το σχολείο και το φροντιστήριο, πολιτιστικών ή άλλων οργανισμών
- **Μεσημέρι:** Παρακολούθηση ταινίας, διάβασμα ενός βιβλίου
- **Απόγευμα:** χρόνος για δημιουργικότητα και ευχάριστες δραστηριότητες όπως
 - 🧩 Κινητικό παιχνίδι: γυμναστική, ασκήσεις εδάφους με χρήση οργάνων όπως μπάλα, στεφάνι, κορίνες, παιχνίδι με μπαλόνια και άλλα διαδραστικά κινητικά παιχνίδια, όπως οι μουσικές καρέκλες
 - 🧩 Συναισθηματικό παιχνίδι με κούκλες, παιχνίδι ρόλων, παιχνίδι μίμησης, κουκλοθέατρο, ζωγραφική, κατασκευές, πηλός, πλαστελίνη

- ✚ Κοινωνικό παιχνίδι: επιτραπέζια, παιχνίδι με κάρτες και χαρτιά
 - ✚ Γνωστικό παιχνίδι: παιχνίδια γνώσεων (κρεμάλα, πρόσωπο-ζώο-πράγμα κ.α.)
 - ✚ Αφήγηση παραμυθιών και δημιουργία μύθων και ιστοριών
 - ✚ Μουσική και χορός
 - ✚ Μαγειρική και ζαχαροπλαστική
- **Βράδυ:** ώρα χαλάρωσης, αναστοχασμού, επιβράβευσης του εαυτού αλλά και των μελών για την τήρηση του προγράμματος.

Προτάσεις για εφήβους

- Οι έφηβοι είναι μια ιδιαίτερη ηλικιακή ομάδα που χρειάζεται ήπιο και ευέλικτο τρόπο διαχείρισης από τους γονείς
- Αξιοποιήστε τον χρόνο για ουσιαστική επαφή και αλληλεπίδραση
- Ενθαρρύνετε την έκφραση και την αναγνώριση αρνητικών συναισθημάτων, μέσω ανοικτής συζήτησης των εφήβων με γονείς ή με άτομα εμπιστοσύνης
- Σε αυτή την περίοδο είναι βοηθητική η ενασχόληση τους με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ως μέσα σύνδεσης με πηγές ενημέρωσης αλλά και επικοινωνίας με φίλους, ωστόσο με συχνά διαλείμματα στην χρήση
- Τήρηση ημερήσιου προγράμματος μελέτης μέσω διαδικτυακών εφαρμογών που έχει αναρτήσει το σχολείο και το φροντιστήριο
- Ανάληψη ευθυνών και καθηκόντων στην καθημερινότητα (π.χ. τακτοποίηση δωματίου, φροντίδα κατοικίδιου, συμμαζέμα ή στρώσιμο τραπεζιού κ.α.
- Επιλογή ευχάριστων δραστηριοτήτων: προτείνονται ομάδες συζήτησης, παρακολούθηση ταινιών, ενασχόληση με αγαπημένα ενδιαφέροντα, διάβασμα βιβλίων
- Ενθάρρυνση για επικέντρωση στον εαυτό και επιλογή δημιουργικών και χαλαρωτικών δραστηριοτήτων, όπως εκμάθηση ενός νέου μουσικού οργάνου, γυμναστική, χορός κ.α.

Να θυμάστε...

Η κατάσταση είναι πρωτόγνωρη για όλους και δε γνωρίζουμε πόσο θα κρατήσει αλλά δε θα είναι για πάντα. Τα όνειρα για το μέλλον και η ύπαρξη ενός σκοπού στο παρόν μπορούν να βοηθήσουν στην επιβίωση και στη διατήρηση θετικών συναισθημάτων. Ας προσπαθήσουμε να μη μείνει κανένας μόνος, τηρώντας τους κανόνες προστασίας και δείχνοντας αλληλεγγύη, υπομονή και αισιοδοξία.

Ενδεικτικές πηγές:

- Centers for Disease Control and Prevention
- European Society for Child and Adolescent Psychiatry
- Anna Freud NCCF
- UNICEF