



Σημείωμα προς τους γονείς

Σε αυτή τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε, ενδέχεται να βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα όπως θλίψη, έντονο άγχος και θυμό. Παρόμοια συναισθήματα, πιθανώς, να βιώνουν και τα παιδιά μας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τέτοιου είδους συναισθήματα είναι φυσιολογικό να προκύπτουν σε συνθήκες έντονων και βίαιων αλλαγών, εγκλεισμού και αβεβαιότητας.

Συνεπακόλουθα, είμαστε «ανοιχτοί» και διαθέσιμοι να ακούσουμε τα αρνητικά συναισθήματα του/των παιδιού/-ιών μας. Αποκρινόμαστε με ενσυναίσθηση και αποφεύγουμε εκφράσεις του τύπου: «Μην στεναχωριέσαι...». Αντίθετα, εκφράσεις του τύπου: «Σε βλέπω κάπως στεναχωρημένο/-η, έλα να συζητήσουμε τί σε απασχολεί...», διευκολύνουν την επικοινωνία και αποφορτίζουν συναισθηματικά. Όταν τα συναισθήματα *ακούγονται* και αναγνωρίζονται, τότε *μαλακώνουν*...

Μιλάμε πάντα με ειλικρίνεια στα παιδιά μας για την κατάσταση που βιώνουμε. Στην περίπτωση που δεν έχουμε συγκεκριμένες απαντήσεις να δώσουμε, είναι εντάξει να πούμε: «Δε γνωρίζω». Σημαντικό, επίσης, είναι να προσέξουμε την ποσότητα και την ποιότητα των πληροφοριών που παρέχουμε. Δε βομβαρδίζουμε τα παιδιά με πληροφορίες, απαντούμε, αποκλειστικά, σε ό,τι μας ρωτούν και στη γλώσσα που μπορούν να κατανοήσουν. Προσπαθούμε να μιλάμε ήρεμα και καθησυχαστικά.

Τέλος, είναι ύψιστης σημασίας η φροντίδα της δικής μας σωματικής και ψυχικής υγείας. Βασική προϋπόθεση για να στηρίξουμε τους γύρω μας, είναι να είμαστε εμείς οι ίδιοι καλά! Αναζητούμε βοήθεια ειδικού αν νιώσουμε ότι τα συναισθήματά μας "μας ξεπερνούν" και επηρεάζουν την

λειτουργικότητα μας (αν, για παράδειγμα, έχουμε αίσθημα διαρκούς και έντονης ανησυχίας, αϋπνία και έντονους πονοκεφάλους).

Στη διάθεσή σας,

Η ψυχολόγος

Σοφία Σφλακίδου