

## Κορωνοϊός: Συμβουλές προς τους γονείς στην εποχή της πανδημίας



*«Μαμά μου, μόλις περάσει ο Κορωνοϊός θα σε αγκαλιάζω μέρες – μέρες συνέχεια».. είναι τα λόγια μίας μικρής προς τη μαμά της....*

Αντιμέτωποι με μία αόριστη απομόνωση, της μετάδοσης του ιού, της οικονομικής αβεβαιότητας, και χωρίς ορατή χρονική επιστροφή στην ομαλότητα, ο κορωνοϊός αφήνει το βάρος του στη συλλογική ψυχική μας υγεία.

Το πως διαχειριζόμαστε αυτή την κρίση ως ενήλικες και πως ανταποκρινόμαστε σε αυτή, θα επηρεάσει οπωσδήποτε με κάποιον τρόπο, πως τα παιδιά μας θα μάθουν να αντιδρούν απέναντι σε τραυματικά γεγονότα τώρα αλλά και γενικότερα.

Για αυτό έχει σημασία η δική σας ψυχραιμία.

Παρακάτω, μαζί με χρήσιμες πληροφορίες σε σχέση με τα παιδιά, που αναρτήθηκαν σε έναν από τους πλέον έγκριτους διεθνείς επιστημονικούς ιστοτόπους, την ιστοσελίδα της Διεθνούς Ψυχαναλυτικής Ένωσης με αφορμή την έξαρση του Κορωναϊού, αναφέρονται, κάποιες επίσης προτάσεις που αποβαίνουν βοηθητικές στη διαχείριση δύσκολων ή και επικίνδυνων καταστάσεων.

1. Τα παιδιά τα πηγαίνουν πολύ καλύτερα όταν περιβάλλονται από στοργικούς, διακριτικούς, γεμάτους ενδιαφέρον, σεβασμό και αγάπη ενήλικες, που μπορούν να πειθαρχήσουν οι ίδιοι το άγχος τους και τις αντιδράσεις τους και να εκφραστούν με ένα συγκροτημένο τρόπο!

2. Φροντίστε να διατηρήσετε κατά το δυνατό την προηγούμενη κανονικότητα της ζωής της οικογένειας σε ό,τι είναι επιτρεπτό: Τώρα που είναι κλειστά τα σχολεία, μην τα καθοδηγείτε να περνούν τις μέρες τους σαν να πρόκειται για διακοπές – γιατί δεν είναι διακοπές.

Είναι αναγκαίο να εξακολουθήσουν να διαβάζουν κατά την παραμονή τους στο σπίτι και να φροντίζουν τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις τους μαζί με τα χόμπι τους.

Εσείς φροντίστε να κρατάτε με δημιουργικό τρόπο το ενδιαφέρον τους ζωντανό, ώστε να μην βαριούνται και φυσικά αποφύγετε τις συγγενικές συναθροίσεις πολλών ατόμων, προκειμένου να παίξουν.

3. Υπενθυμίστε τους ότι είστε εκεί για να τους παρέχετε ασφάλεια, και όποια υποστήριξη έχουν ανάγκη.

Δίνετε τους συχνά, μια ζεστή σφιχτή αγκαλιά κι ένα φιλί.

4. Κρατήστε το σπίτι ως ένα ασφαλές μέρος. Τα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, συχνά έχουν ανάγκη και βρίσκουν στο σπίτι τους ένα ασφαλές καταφύγιο όταν ο κόσμος γύρω τους γίνεται συντριπτικός.

Σε περιόδους κρίσης, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι τα παιδιά σας αναζητούν την ασφαλή αίσθηση ότι βρίσκονται εκεί προστατευμένα. Βοηθήστε τα να γίνει το σπίτι, ένα μέρος όπου βρίσκουν την απομόνωση ή την άνεση που χρειάζονται.

5. Φροντίστε για «διαλείμματα, με αποχή από τις ειδήσεις». Τα παιδιά σας μπορεί να θέλουν να ενημερώνονται συλλέγοντας πληροφορίες σχετικά με τα συμβάντα, από το διαδίκτυο, την τηλεόραση ή τις εφημερίδες. Είναι σημαντικό να φιλτράρετε από ένα σημείο και μετά, ή να περιορίσετε το χρόνο που αφιερώνουν στην παρακολούθηση αυτών των ειδήσεων. Η συνεχής έκθεση μπορεί να αυξήσει πραγματικά το άγχος και τους φόβους τους.

6. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με το παιδί σας.

Είναι καλό να αναγνωρίσετε τα συναισθήματά σας με τα παιδιά σας. Βλέπουν ότι είστε άνθρωπος. Οι γονείς το ακούν συχνά: Να γίνουν το πρότυπο και το παράδειγμα για τα παιδιά τους, γιατί τα παιδιά λαμβάνουν υπόψη τους λιγότερο τα λόγια τους και περισσότερο τη στάση και τις πράξεις τους απέναντι στα γεγονότα. Αυτό ισχύει και για τα συναισθήματα. Έχουν επίσης την ευκαιρία να δουν τα παιδιά, ότι αν και είστε αναστατωμένοι ως γονείς με τις τρέχουσες εξελίξεις, μπορείτε να έχετε κάποιο έλεγχο στη διαχείριση της κατάστασης.

7. Φροντίστε τον εαυτό σας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ακόμα και όταν τα παιδιά δεν είναι απευθείας εκτεθειμένα στο τραύμα,

συναισθάνονται το στρες που έχει καταβάλλει τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες στο σπίτι.

8. Όταν υπάρχει υψηλή συναισθηματική ένταση λόγω αιφνίδιων και κατακλυσμιαίων γεγονότων, μερικές φορές καταφεύγουμε να κατηγορήσουμε κάποιον για τα δεινά. Είναι σημαντικό να αποφεύγετε τα στερεότυπα οποιασδήποτε ομάδας ανθρώπων ή λαού, ως υπεύθυνων για τον πόνο.

9. Πείτε, «Δε ξέρω ποιος ευθύνεται για την εξάπλωση του κορωνοϊού». Μερικές φορές η απάντηση στην ερώτηση είναι «δε ξέρω» όταν πράγματι δεν είστε σίγουροι για κάτι, ή υπάρχουν αμφιλεγόμενες απόψεις.

Π.χ. Στην ερώτηση των παιδιών:

– «Γιατί οι κακοί άνθρωποι το έκαναν αυτό;»,

η απάντηση:

– «Δε ξέρω», ... μπορεί να είναι μία τίμια απάντηση που ταιριάζει.

10. Βοηθήστε τα παιδιά να αισθάνονται ότι έχουν σημαντικό έλεγχο επί της κατάστασης σε σχέση με τον εαυτό τους.

Δώστε στα παιδιά σας συγκεκριμένα πράγματα που μπορούν να κάνουν για να αισθάνονται αυτόν τον έλεγχο και να νιώθουν πιο δυνατά. Διδάξτε τα ότι κοιμούνται τότε που πρέπει και πλένουν τα χέρια τους καλά και συχνά, μπορούν να βοηθηθούν να παραμείνουν δυνατά και υγιή.

Εξηγήστε ότι το κανονικό πλύσιμο των χεριών βοηθά επίσης να σταματήσετε τη διάδοση των ιών σε άλλους. Να είστε βέβαια και οι

ίδιοι ένα καλό μοντέλο και αφήστε τα παιδιά σας να σας βλέπουν να πλένετε συχνά τα χέρια σας!

11. Πάνω απ' όλα, καθησυχάστε τα!

Στο τέλος της συζήτησης, διαβεβαιώστε τα παιδιά σας ότι θα κάνετε ό,τι περνά από το χέρι σας, για να τα κρατήσετε ασφαλή.

Βεβαιωθείτε ότι θα είστε διαθέσιμοι για να απαντήσετε σε τυχόν ερωτήσεις τους.

Πάντοτε να υπάρχει κάτι αισιόδοξο ως μήνυμα στο τέλος της συζήτησης ή στα λεγόμενά σας γενικότερα, προωθώντας τα νέα που θα δημιουργήσουν αίσθημα ασφάλειας: περιγράψτε πχ. τις προσπάθειες που γίνονται από τους επιστήμονες ανά τον κόσμο, για την ανεύρεση του εμβολίου, αλλά και για τις κινήσεις στήριξης και αλληλεγγύης μεταξύ των λαών.

Τέλος,

Τα συναισθήματα «πηγαίνουν και έρχονται», θα περάσουν όμως!, και αυτό είναι που πρέπει να θυμόμαστε όταν αισθανόμαστε ανήσυχοι!

Ένας ψυχολόγος διδάσκει μια τάξη  
περί διαχείριση στρες και άγχους.



Σηκώνει ένα ποτήρι νερό γεμισμένο  
μέχρι τη μέση. Όλοι περιμένουν την  
ερώτηση: «Είναι μισοάδειο ή  
μισογεμάτο;» Αντί αυτού, ο ψυχολόγος  
ρωτάει: «Πόσο βαρύ είναι αυτό το  
ποτήρι με νερό;» Ακούστηκαν  
διάφορες απαντήσεις που όλες είχαν  
να κάνουν με γραμμάρια.

Ο ψυχολόγος απάντησε: «Το απόλυτο βάρος, δεν έχει  
σημασία. Εξαρτάται από το πόση ώρα το κρατάω. Αν το  
κρατήσω για ένα λεπτό, δεν είναι πρόβλημα. Αν το  
κρατήσω για μια ώρα, θα πονέσει λίγο το χέρι μου. Αν το  
κρατήσω για μια μέρα, θα νοιώσω το χέρι μου  
μουδιασμένο και παράλυτο. Σε όλες τις περιπτώσεις, το  
απόλυτο βάρος του ποτηριού δεν αλλάζει, αλλά όσο το  
κρατάω τόσο πιο βαρύ γίνεται. Τα προβλήματα και οι  
ανυσηχίες στη ζωή μας είναι σαν αυτό το ποτήρι. Αν τα  
σκεφτούμε για λίγο, μια χαρά. Όταν τα σκεφτόμαστε λίγο  
παραπάνω, αρχίζουν να μας πονάνε. Αν τα σκεφτόμαστε  
όλη μέρα παραλύουμε και δεν μπορούμε να κάνουμε  
τίποτα άλλο.»

**Μην ξεχνάτε να αφήνετε το ποτήρι κάτω!**

Με εκτίμηση Χαϊδά Αθανασία  
Κοινωνική Λειτουργός