



## **ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΙΣ ΑΛΛΑΓΕΣ ΠΟΥ ΕΠΙΦΕΡΕΙ Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ COVID-19.**

Το τελευταίο διάστημα, η παγκόσμια κοινότητα γενικότερα και οι οικογένειες ειδικότερα έρχονται αντιμέτωπες με πρωτόγνωρες αλλαγές που επηρεάζουν το σύνολο της καθημερινότητας. Είναι μια κατάσταση κρίσης, η οποία, όπως όλες οι κρίσεις, έχει αρχή, μέση και τέλος. Κατά την περίοδο που η πλειοψηφία των δραστηριοτήτων βρίσκεται σε αναστολή, αποτελεί πρόκληση για τους γονείς η διατήρηση της κανονικότητας και του φυσιολογικού της καθημερινής πραγματικότητας των παιδιών. Αυτό, φυσικά, δεν είναι εύκολο, αλλά βοηθά στη διατήρηση της αίσθησης ελέγχου και της θετικής προοπτικής για τις εξελίξεις. Χρήσιμες οδηγίες:

### **Μένουμε ψύχραιμοι, ακούμε με προσοχή και παρέχουμε ασφάλεια**

- **Λειτουργούμε ως πρότυπο για τα παιδιά.** Τηρούμε τα προτεινόμενα μέτρα προστασίας και υιοθετούμε ψύχραιμη και υπεύθυνη στάση.
- **Μιλάμε με προσοχή στα παιδιά για τη νόσο του COVID-19 και εξηγούμε την αναγκαιότητα της τήρησης των αποστάσεων.** Ενημερωνόμαστε από επίσημους και έγκυρους φορείς, όπως ο ΕΟΔΥ και το Υπουργείο Υγείας, και προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19. Ακούμε τις ανησυχίες και τους φόβους των παιδιών, τα καθησυχάζουμε λέγοντάς τους πως η οικογένειά τους είναι ασφαλής και τους εξηγούμε την αξία της τήρησης των μέτρων προστασίας.
- **Διατηρούμε θετική στάση.** Απολαμβάνουμε την παραμονή στο σπίτι με δημιουργικές δραστηριότητες (π.χ. ανάγνωση εξωσχολικών βιβλίων και παραμυθιών, τραγούδι, χορός, παζλ, παντομίμα, επιτραπέζια παιχνίδια ή ακόμα και αυτοσχέδια παιχνίδια).



Σχεδιάζουμε το μέλλον, διατηρούμε όσο είναι εφικτό την επαφή με τη φύση και τη σωματική δραστηριότητα και αξιοποιούμε εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας με τα αγαπημένα μας πρόσωπα (τηλέφωνο, διαδίκτυο), ώστε να ικανοποιούμε την ανάγκη μας για ανθρώπινη επαφή και αλληλοϋποστήριξη.

- **Διαμορφώνουμε μια καθημερινή ρουτίνα.** Διατηρούμε σταθερή ώρα πρωινού ξυπνήματος, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, διαβάσματος, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και ύπνου, ώστε να παρέχουμε στα παιδιά αισθήματα ασφάλειας και ελέγχου, απαραίτητα στις συνθήκες αποσταθεροποίησης, όπως η τωρινή.
- **Στηρίζουμε τους συνανθρώπους μας που βρίσκονται σε ανάγκη και εκείνους που παρέχουν σπουδαίο κοινωνικό έργο.** Ενισχύουμε την επικοινωνία με ανθρώπους που ενδέχεται να είναι απομονωμένοι, όπως οι ηλικιωμένοι και προσφέρουμε υλικά αγαθά. Αναγνωρίζουμε τη συμβολή και το σημαντικό έργο των ανθρώπων που οφείλουν να είναι στην εργασία τους τις ημέρες αυτές (π.χ. γιατροί, νοσηλευτές, εργαζόμενοι σε νοσοκομεία, φαρμακεία, υπηρεσίες τροφοδοσίας και καθαριότητας).

### **Πρωθούμε το διάλογο και αγκαλιάζουμε τα συναισθήματα των παιδιών**

- **Απαντάμε στις ερωτήσεις των παιδιών.** Ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντομο για την ηλικία τους τρόπο σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα με σαφήνεια και χωρίς περιττές λεπτομέρειες. Συχνά, τα παιδιά και οι έφηβοι διστάζουν να εκφράσουν τους φόβους και τις ανησυχίες τους, καθώς μπορεί να βρίσκονται σε σύγχυση ή να φοβούνται μήπως αναστατώσουν τα αγαπημένα τους πρόσωπα.
- **Εκφράζουμε στα παιδιά συναισθήματα αγάπης και στοργής.** Μιλάμε στα παιδιά με τρυφερότητα, αποφεύγοντας τις συγκρίσεις και τους χαρακτηρισμούς.



- **Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.** Γινόμαστε καλοί ακροατές, είμαστε συναισθηματικά διαθέσιμοι και αγκαλιάζουμε τα δυσάρεστα συναισθήματα. Είναι σημαντικό για τα παιδιά να εισπράττουν πως είναι φυσιολογικό να βιώνουν αρνητικά συναισθήματα, γεγονός που τα ανακουφίζει και αποσβήνει τις όποιες ενοχές. Δραστηριότητες που ευοδώνουν τη συναισθηματική έκφραση, ιδιαίτερα των μικρών παιδιών είναι η ζωγραφική και το ελεύθερο παιχνίδι.
  - ✓ *Παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας:* Παρέχουμε σύντομες και απλές πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19, διαβεβαιώνοντάς τα για την παρουσία και την παροχή ασφάλειας από τους ενήλικες
  - ✓ *Παιδιά σχολικής και προεφηβικής ηλικίας:* Τα παιδιά αυτής της ηλικίας θέτουν συχνά ερωτήσεις σχετικά με τις εξελίξεις. Επομένως, διαχωρίζουμε την πραγματικότητα από τη φαντασία και τη φημολογία και συζητούμε για τις προσπάθειες που καταβάλλονται από την πολιτεία για την καταπολέμηση της πανδημίας.
  - ✓ *Παιδιά εφηβικής ηλικίας:* Οι έφηβοι είναι δεκτικοί σε εις βάθος συζητήσεις. Αναφερόμαστε σε αξιόπιστες πηγές σχετικά με τα γεγονότα γύρω από την πανδημία, παρέχουμε ειλικρινείς και ακριβείς πληροφορίες και εμπλέκουμε τα παιδιά στον οικογενειακό σχεδιασμό και τις οικογενειακές υποχρεώσεις.

### **Διατηρούμε την επαφή με το σχολικό δίκτυο**

- Αξιοποιούμε τα μέσα της τηλεκπαίδευσης.
- Ενημερωνόμαστε από τις ανακοινώσεις του σχολείου
- Διατηρούμε την επικοινωνία με το σύνολο του εκπαιδευτικού προσωπικού



### **Υιοθετούμε βασικές πρακτικές υγιεινής και έναν υγιή τρόπο ζωής**

- Τηρούμε τους βασικούς κανόνες καθημερινής προσωπικής υγιεινής και φροντίδας και πλένουμε συχνά τα χέρια μας
- Επιβραβεύουμε τα παιδιά για την προσπάθεια που καταβάλλουν με υπευθυνότητα και κατανόηση
- Προστατεύουμε το ανοσοποιητικό σύστημα του οργανισμού μας: Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να υιοθετούν ισορροπημένες συνήθειες διατροφής και ύπνου, αποφεύγοντας την κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού. Εξασφαλίζουμε την απευθείας έκθεσή τους για κάποια ώρα στον ήλιο και τη μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση επί 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.
- Αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας σε περίπτωση που έχουμε ανάγκη.

### **Είμαστε σε επαγρύπνηση για την ψυχική κατάσταση των παιδιών**

- Τα περισσότερα παιδιά διαχειρίζονται την κατάσταση αποτελεσματικά με τη βοήθεια της οικογένειάς τους, με τα συναισθήματα άγχους και ανασφάλειας να είναι έως ένα βαθμό φυσιολογικά. Ωστόσο, είναι πιθανό κάποια παιδιά να εκδηλώσουν συμπεριφορές που θα μας προβληματίσουν. Τέτοιες ενδεικτικά είναι:
  - ✓ *Παιδιά προσχολικής ηλικίας:* πιπίλισμα δακτύλου, νυχτερινή ενούρηση, έντονη προσκόλληση στους γονείς, δυσκολίες στον ύπνο, απώλεια της όρεξης για φαγητό, φόβο για το σκοτάδι και απομόνωση
  - ✓ *Παιδιά σχολικής ηλικίας:* ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, εφιάλτες, μειωμένη συγκέντρωση και ενασχόληση με τις σχολικές δραστηριότητες, απόσυρση από τις κοινωνικές σχέσεις



- ✓ Έφηβοι: διαταραχές στον ύπνο και τη διατροφή, αναστάτωση, εντάσεις, παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις και μειωμένη συγκέντρωση

Σε αυτή την περίπτωση χρειάζεται να αναζητήσουμε χωρίς δισταγμό τη στήριξη από ειδικούς.

Αν νιώθετε την ανάγκη να επικοινωνήσετε με τους ειδικούς ψυχικής υγείας του σχολείου όπου φοιτά το παιδί σας, καλέστε τη διεύθυνση του σχολείου και ζητήστε την επαφή με ψυχολόγο ή/και κοινωνικό λειτουργό.

## **Μένουμε σπίτι – Μένουμε ασφαλείς**



Αρετή Προκοπίου  
Συμβουλευτική Ψυχολόγος, MSc

Γεωργία Μαυραειδοπούλου  
Κοινωνική Λειτουργός



#### Ενδεικτικές Πηγές:

- American Psychological Association (2019). *The Great Unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty*. Ανακτήθηκε από: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>.
- National Association of School Psychologists (2020). *Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19*. Ανακτήθηκε από: <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/helping-children-cope-with-changes-resulting-from-covid-19>
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). *Κορωνοϊός (COVID-19): Οδηγίες Ψυχολογικής Υποστήριξης των Πολιτών*. Ανακτήθηκε από <https://eody.gov.gr/koronoios-covid-19-odigies-psychologikis-ypostirixis-ton-politon/>
- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid -19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Αναρτήθηκε στο: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>