

Τα παιδιά αλλάζουν...

Μπορεί όλα να μένουν ίδια, να υπάρχει μία ομοιότητα στην καθημερινότητα και στον εγκλεισμό μέσα στο σπίτι όμως τα παιδιά και κυρίως η συμπεριφορά τους μπορεί να μεταβληθεί λόγω των συνθηκών και του στρες. Αυτή η μεταβολή είναι κάτι που χρήζει προσοχής από τους γονείς.

Οι μεταβολές που πρέπει να προσέχουν οι γονείς είναι:

- Μπορεί το παιδί να είναι ανήσυχο ή να κλαίει χωρίς κάποιο προφανή λόγο
- Μπορεί να παλινδρομήσει σε κατεστημένες καταστάσεις όπως το να σας ζητήσει να το ταΐσετε, να το αλλάξετε, να το κάνετε μπάνιο ή να έχει ατυχήματα όσο αφορά θέματα τουαλέτας
- Μπορεί να αρχίσει να εμφανίζει αυξημένο άγχος για το που είναι κάποιος από τους γονείς του, που μπορεί να εργάζεται, ή να ρωτά συνέχεια πότε αυτός θα γυρίσει σπίτι,
- Μπορεί να παραπονιέται χωρίς προφανείς λόγους για πονοκεφάλους στομαχόπονους ή για άλλου είδους πόνους
- Μπορεί να σταματήσει να δείχνει ενδιαφέρον σε δραστηριότητες που του άρεσαν στο παρελθόν
- Μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες στη συγκέντρωση και στην προσοχή.
- Μπορεί να υποδείξει έλλειψη επιθυμίας ενασχόλησης με τα σχολικά θέματα ή χαμηλή επίδοση, φαινόμενα τα οποία δεν υπήρχαν πριν τον εγκλεισμό.
- Μπορεί να παρουσιάζει δυσκολίες στον ύπνο.
- Μπορεί να τσιτωμένος και να νευριάζει με το παραμικρό, ειδικά αν είναι σε εφηβική ηλικία.

Τρόποι υποστήριξης του παιδιού σας:

- Εξηγήστε του, αν δεν το έχετε κάνει ήδη ή επαναλάβετε, για ποιο λόγο ακολουθούμε αυτούς τους κανόνες
- Απαντήστε σε οποιαδήποτε ερώτηση σας εκφράσουν με τρόπο που μπορούν να σας καταλάβουν.
- Κατευνάστε την ανησυχία τους δίνοντας σημασία στα λεγόμενα τους και υπενθυμίζοντας τους πως είναι ασφαλή.
- Υπενθυμίστε τους πως είναι λογικό να έχουν συναισθήματα λόγω της κατάστασης, εκφράστε και εσείς τα συναισθήματα σας και δήξτε τους τον τρόπο που εσείς τα αντιμετωπίζεται και έτσι θα αρχίσουν να μαθαίνουν να χειρίζονται τα δικά τους.

- Μην λησμονείτε τη σημασία της ρουτίνας. Η ρουτίνα πολλές φορές προκαλεί ηρεμία καθώς τα παιδιά γνωρίζουν τι επακολουθεί και δεν ανησυχούν παραπάνω από όσο πρέπει. Φτιάξτε και χρωματίστε μαζί ένα ρολόι όπου σε κάθε ώρα θα γράψετε με τι θα ασχοληθεί το παιδί
- Γίνετε πρότυπο. Φροντίστε για την ψυχική σας υγεία και το παιδί σας θα σας ακολουθήσει.

ΠΗΓΗ:<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Ελπίζουμε όλοι παιδιά, γονείς και εκπαιδευτικοί να είστε ασφαλείς και υγιείς. Μην λησμονείτε να ακολουθείτε τους απαραίτητους κανόνες υγιεινής, μέσα και έξω από το σπίτι, τόσο για εσάς και για την οικογένεια σας όσο και για τους γύρω σας. Ευχόμαστε να τελειώσει σύντομα αυτή η δοκιμασία για όλους μας.

Η Κοινωνική Λειτουργός και Ψυχολόγος της ΕΔΕΑΥ

Γιαννοπούλου Στεφανία – Γρηγορίου Σταυρούλα