

Ο ρόλος των Γονέων στην προσαρμοστικότητα των παιδιών στην εποχή του COVID-19

Τα αυξανόμενα κρούσματα που ακούμε και ζούμε καθημερινά, ο φόβος, η αβεβαιότητα και η παραμονή στο σπίτι μας δυσκολεύει όλο και περισσότερο. Τα σχολεία από την αρχή ανησυχούν την κυβέρνηση και την πολιτική που θα ακολουθήσουν. Ανοίγουν, κλείνουν και όλοι εμείς προσπαθούμε με κάθε τρόπο να προσαρμοζόμαστε, αλλά και να είμαστε σύμμαχοι και βοηθοί στην προσαρμοστικότητα των παιδιών.

Οι γονείς καθημερινά ανησυχούν για το τι πρόκειται να συμβεί. Πολλοί έχουν πληγεί επαγγελματικά ή καλούνται να δουλέψουν κάτω από πραγματικά πρωτόγνωρες και αντίξοες συνθήκες, καλούνται να κατανοήσουν όχι μόνο για τους ίδιους τι συμβαίνει αλλά παράλληλα να εξηγήσουν στα παιδιά τι σημαίνει COVID-19, γιατί μένουμε στο σπίτι και δεν μπορούμε να κάνουμε πράγματα όπως παλιά σε συνδυασμό να μην τα τραυματίσουν ψυχολογικά, να μην βαρεθούν στο σπίτι αλλά να προσαρμοστούν δημιουργικά. Μελέτες που έχουν γίνει έχουν δείξει πως παιδιά που έχουν ζήσει σε παρόμοιες καταστάσεις καραντίνας εμφανίζουν συμπτώματα μετατραυματικού stress 4 φορές περισσότερο από παιδιά που δεν έχουν βιώσει την καραντίνα.

Οι γονείς ίσως σκέφτονται πως τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται πλήρως την κατάσταση και τις μεγάλες αλλαγές, διατηρώντας σταθερά την ψυχραιμία τους. Τις περισσότερες φορές τα παιδιά δεν μπορούν να μιλήσουν για τα συναισθήματα τους συνολικά. Τα παιδιά πολλές φορές αντιδρούν σε καταστάσεις :

- υπερκινητικότητα
- δυσκολίες στον ύπνο, εφιάλτες
- επίσκεψη το κρεβάτι των γονέων το βράδυ
- συχνά κλάματα
- κλείσιμο
- έντονη έκφραση θυμού
- παλινδρόμηση σε μικρότερη ηλικία
- φόβος αποχωρισμού
- προσκόλληση στους σημαντικούς άλλους

Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς

Απαντήστε σε ερωτήσεις των παιδιών σχετικά με την καραντίνα ειλικρινά.

Συνομιλήστε με τα παιδιά για όλα αυτά τα τρομακτικά νέα που ακούνε καθημερινά από την τηλεόραση. Είναι εντάξει να πείτε στα παιδιά ότι οι άνθρωποι αρρωσταίνουν, αλλά να υπενθυμίστε τους πως η οικογένεια θα παραμείνει υγιής ακολουθώντας τα μέτρα ασφαλείας όπως το συχνό πλύσιμο των χεριών, η μάσκα στο πρόσωπο.

Κρατήστε επαφή με τα αγαπημένα σας και τα αγαπημένα πρόσωπα των παιδιών.

Τα παιδιά με όλα αυτά που ακούνε ανησυχούν για τον παππού και την γιαγιά που ίσως δεν τους βλέπει τόσο συχνά τελευταία ή με τους άλλους συγγενείς και φίλους. Σε αυτήν την περίοδο οι επισκέψεις δεν είναι εύκολες αλλά ένα "διαδικτυακό ραντεβού" με κάμερα θα βοηθήσουν στην μείωση του άγχους τους.

Φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας .

Είναι πολύ σημαντικό να φροντίσετε πρώτα τον εαυτό σας και μετά να φροντίσετε τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας σας. Μην παραιτηθείτε και αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας έστω και κάποια λεπτά της ημέρας. Κάντε πράγματα που σας αρέσουν και με αυτόν τον τρόπο θα δείτε πως θα υπάρξει ηρεμία και στην στάση των παιδιών. Τα παιδιά συναισθάνονται το άγχος σας όπως συναισθάνονται και την δική σας ψυχική ηρεμία.

Διατηρείστε την ρουτίνα σας όπως ήταν.

Είναι πολύ σημαντικό οι συνήθειες να παραμείνουν όσο γίνεται ίδιες. Για παράδειγμα ο ύπνος, το μεσημεριανό φαγητό, το δημιουργικό παιχνίδι, η ανάγνωση και η αφιέρωση χρόνου λίγο πριν τον ύπνο (βούρτσισμα δοντιών, ανάγνωση παραμυθιών πριν τον ύπνο). Η σταθερή ρουτίνα θα βοηθήσει και εσάς αλλά και τα παιδιά σας να αισθάνεστε όσο το δυνατόν περισσότερο ασφαλείς και ισορροπημένοι.

Ας μετατρέψουμε την αίσθηση Μένουμε Σπίτι σε ένα διαφορετικό αλλά και ασφαλές μήνυμα ζωής και όχι μήνυμα απαγόρευσης.

Τσαλίμα Δήμητρα
Ψυχολόγος
Εκπαιδευόμενη Ψυχοθεραπεύτρια Gestalt
Msc Ψυχική Υγεία & Περιγεννητική Περίοδος

