



## «Συζητείστε και στηρίξτε τα παιδιά σας στον καιρό της πανδημίας»

### Προτάσεις της Μέριμνας προς τους γονείς

Μπροστά σε ανατρεπτικά γεγονότα ζωής, η ενίσχυση της αίσθησης ασφάλειας των παιδιών αποτελεί τον πιο σημαντικό στόχο για την αποτελεσματική στήριξή τους. Για να νιώσουν ασφαλή, είναι απαραίτητο να συζητήσουμε μαζί τους όσα συμβαίνουν την περίοδο της πανδημίας, να τα ακούσουμε και να ανταποκριθούμε στις ανάγκες τους καθώς βιώνουν πρωτόγνωρες εμπειρίες στη ζωή τους.

- \* **Μην περιμένετε να σας κάνουν ερωτήσεις τα παιδιά. Ρωτήστε εσείς τι έχουν καταλάβει για την πανδημία του κορονοϊού και προσκαλέστε τα να μοιραστούν τις απορίες τους.**

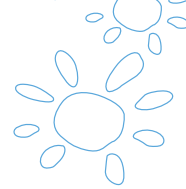
Ξεκινήστε τη συζήτηση κάνοντας ανοιχτές ερωτήσεις, όπως για παράδειγμα «Τι έχεις καταλάβει ότι είναι ο κορονοϊός;». Ακούστε και εντοπίστε ενδεχόμενες λανθασμένες αντιλήψεις πριν τα ενημερώσετε. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν τις απορίες τους, οι οποίες μπορεί να μην αφορούν το κορονοϊό, αλλά τις ανατρεπτικές αλλαγές που έχει επιφέρει η πανδημία στην καθημερινή τους ζωή.

- \* **Δώστε απλές απαντήσεις σε όσα τα απασχολούν και διορθώστε τυχόν παρανοήσεις.**

Εξηγήστε με απλά λόγια και κατανοητά για την ηλικία τους. Τα παιδιά επηρεάζονται από αυτό που τους λέτε και από τον τρόπο που τα ενημερώνετε. Ξεκινήστε την συζήτηση με ψυχραιμία και απαντήστε σε αυτά που σας ρωτούν. Όσο μεγαλύτερα είναι τα παιδιά τόσο περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να δώσετε. Διορθώστε τυχόν παρερμηνείες που μπορεί να έχουν δημιουργηθεί. Αναγνωρίστε ότι η πανδημία του κορονοϊού είναι πρωτόγνωρη για μικρούς και μεγάλους και έχει επιφέρει αλλαγές στη ζωή των ανθρώπων σε όλον τον κόσμο. Τονίστε ότι τα μέτρα προστασίας που λαμβάνονται αποβλέπουν στην προστασία όλων ώστε να αρρωστήσουν όσο το δυνατόν λιγότεροι άνθρωποι.

- \* **Αποφύγετε τις φορτισμένες λέξεις και εκφράσεις.**

Τον τελευταίο καιρό τα παιδιά ακούνε ότι είναι υπεύθυνα για τη διάδοση του κορονοϊού στους παππούδες και τις γιαγιάδες τους που κινδυνεύουν να αρρωστήσουν εξαιτίας τους. Μην τα αποκαλείτε «κινούμενες βόμβες» και φροντίστε να τα απενοχοποιήσετε στην περίπτωση που νοσήσει κάποιο αγαπημένο τους πρόσωπο. Διαβεβαιώστε τα ότι δεν φταίνε για ό, τι συμβαίνει. Αποφύγετε διατυπώσεις όπως «αυτός είναι πόλεμος!», που εύκολα παρερμηνεύονται. Εξηγήστε στα μεγαλύτερα παιδιά την υπερβολή που χαρακτηρίζει τις εκφράσεις των ανθρώπων σε καιρό κρίσης.



✧ **Αποφύγετε την υπερπληροφόρηση.**

Μην κατακλύζετε τα παιδιά με πληροφορίες που δεν σας έχουν ζητήσει, και μην μοιράζετε όλα όσα γνωρίζετε. Αποφύγετε την διαρκή έκθεσή τους σε ειδήσεις, εικόνες και προγράμματα που καλλιεργούν ένα κλίμα πανικού, καθώς αυξάνουν το άγχος τους. Κλείστε την τηλεόραση και το ραδιόφωνο. Πληροφορηθείτε από τα μέσα ενημέρωσης για τις τελευταίες εξελίξεις σε στιγμές που τα παιδιά δεν είναι παρόντα.

✧ **Δώστε χρόνο στα παιδιά ώστε να εκφράσουν τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς τους.**

Μην υποτιμάτε τις ανησυχίες και μην ασκείτε κριτική όταν μοιράζονται τα συναισθήματά τους μαζί σας. Να είστε διαθέσιμοι και να τα ακούτε. Πολλά παιδιά εκφράζονται μέσα από το παιχνίδι, τις ζωγραφιές ή αλλαγές στη συμπεριφορά τους: προσκόλληση σε σημαντικούς άλλους ή φόβο αποχωρισμού, κλάμα, ανυπακοή, επιθετικότητα, δυσκολίες στον ύπνο, παλινδρόμηση (π.χ. μωρουδίζουν) ή απόσυρση. Οι έφηβοι μπορεί να συμπεριφέρονται σαν να μην συμβαίνει τίποτα, να γίνονται κυνικοί ή/και υπερβολικοί στις αντιδράσεις τους. Αποφύγετε τις νουθεσίες και τον καταγισμό των «πρέπει». Δείξτε κατανόηση και αναγνωρίστε το άγχος που μπορεί να κρύβουν παρόμοιες συμπεριφορές.

✧ **Λειτουργήστε ως πρότυπο για τα παιδιά σας.**

Τονίστε ότι όλοι μπορούμε να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους. Μιλήστε για τους κανόνες υγιεινής και την ανάγκη να είμαστε προσεκτικοί, χωρίς πανικό και υπερβολές. Εξηγήστε τους γιατί δεν μπορούν να επισκεφτούν συγγενείς και φίλους αυτήν την περίοδο.

✧ **Εδραιώστε μια νέα ρουτίνα.**

Η ρουτίνα παρέχει ένα αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά ώστε να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες για όσο καιρό διαρκέσουν. Διαβεβαιώστε τα ότι μερικά πράγματα θα παραμείνουν ίδια (π.χ. παραμύθι πριν κοιμηθούν) ακόμα και εάν πολλά έχουν αλλάξει στη ζωή τους. Διατηρείστε σταθερές κάποιες συνήθειες, όπως την ώρα των γευμάτων και του ύπνου. Διαμορφώστε ένα νέο πλάνο δραστηριοτήτων με τα παιδιά σας και συνηγορηθείτε με άλλους γονείς για «διαδικτυακή επικοινωνία» με φίλους και συμμαθητές.

✧ **Αφουγκραστείτε τις ανησυχίες των παιδιών όσον αφορά το μέλλον.**

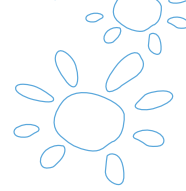
Αν και δεν μπορούμε να προβλέψουμε πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα, διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι η κρίση αγγίζει όλους μας και πως οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο, εργάζονται σκληρά για να αντιμετωπίσουν τον κορονοϊό και να βρουν το κατάλληλο φάρμακο και εμβόλιο.

Απευθυνθείτε στη Μέριμνα για το πώς θα στηρίξετε τα παιδιά σας εάν μέλος της οικογένειάς σας χρειαστεί να νοσηλευτεί, κινδυνεύσει η ζωή του ή πεθάνει από τον κορονοϊό.

**Γραμμές Ψυχολογικής Στήριξης της Μέριμνας**

210-64.63.62.2 (Αθήνα)

2310-510.010 (Θεσσαλονίκη)



## Συχνές ερωτήσεις των παιδιών

### «Γιατί πολλοί άνθρωποι φοράνε μάσκα;»

Εξηγήστε πώς μεταδίδεται ο κορονοϊός και πώς μπορούμε να προστατευτούμε. Η μάσκα δεν είναι χρήσιμη για όλους. Όμως πρέπει να τη φορούν όσοι έχουν συμπτώματα για να μην κολλήσουν τους γύρω τους και όσοι φροντίζουν αυτούς που βρίσκονται στα νοσοκομεία.

### «Πότε θα ανοίξουν πάλι τα σχολεία;»

Εξηγήστε ότι δεν το γνωρίζουμε ακόμα γιατί αυτή η πανδημία είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία. Επειδή ο ιός μεταδίδεται πολύ γρήγορα, είναι σημαντικό να μην βρίσκονται πολλά παιδιά στον ίδιο χώρο π.χ. τάξη ή γυμναστήριο, για να προστατευτούν και να προστατεύσουν και τους άλλους.

### «Γιατί δεν πας στη δουλειά;»

Εξηγήστε ότι αυτό συμβαίνει για να αποφεύγονται οι συναντήσεις πολλών ανθρώπων στον ίδιο χώρο με αποτέλεσμα οι περισσότεροι να εργάζονται πλέον από το σπίτι. Αυτό δεν σημαίνει ότι είναι άρρωστοι. Επιβάλλεται να προστατευτούμε έτσι ώστε να αρρωστήσουν όσο το δυνατό λιγότεροι άνθρωποι

### «Τι θα γίνει αν κολλήσω εγώ ή εσύ τον ιό;»

Εξηγήστε ότι η οικογένειά σας παίρνει τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης και ακολουθεί τις οδηγίες της πολιτείας. Όμως κάποιες φορές, ορισμένοι γονείς και παιδιά αρρωσταίνουν, χωρίς να το θέλουν. Διαβεβαιώστε τα ότι εάν ο κορονοϊός επηρεάσει την οικογένειά σας θα το αντιμετωπίσετε όλοι μαζί με ψυχραιμία ακολουθώντας τις συμβουλές των γιατρών.

### «Δεν μπορεί κάποιος γιατρός να κάνει κάτι για αυτόν τον ιό;»

Αυτός ο ιός είναι καινούριος. Εμφανίστηκε στους ανθρώπους πριν 3 μήνες. Γιατροί και επιστήμονες σε όλον τον κόσμο εργάζονται σκληρά για να βρουν ένα αποτελεσματικό φάρμακο και εμβόλιο που θα μας προφυλάσσει στο μέλλον. Στο μεταξύ ακολουθούμε τις οδηγίες που μας δίνουν οι ειδικοί για να προφυλάξουμε τον εαυτό μας και τους άλλους.

### «Γιατί δεν μπορούμε να δούμε τον παππού και τη γιαγιά;»

Εξηγήστε στα παιδιά ότι μένοντας μακριά από τα αγαπημένα μας πρόσωπα αυτήν τη χρονική περίοδο, φτιάχνουμε ένα δίκτυο προστασίας γύρω από όσους μπορεί να είναι πιο ευαίσθητοι στον ιό. Έτσι τους προστατεύουμε και διατηρούμε την επαφή μαζί τους τηλεφωνικά και με βιντεοκλήσεις που δίνουν και σε εκείνους χαρά.

### Αναγνωρίστε τις ανάγκες των παιδιών σε περιόδους κρίσης

- Ανάγκη για ασφάλεια.
- Ανάγκη να κατανοήσουν τι έχει συμβεί.
- Ανάγκη να εκφράσουν τα συναισθήματα και τις απορίες τους.
- Ανάγκη να συμμετέχουν ενεργά στην ανασυγκρότηση της οικογενειακής ζωής.
- Ανάγκη εδραίωσης μια νέας ρουτίνας και διατήρηση νέων συνηθειών.
- Ανάγκη σταθερής και διαχρονικής στήριξης.

Μάρτιος, 2020: © Οι ψυχολόγοι της «Μέριμνας» - Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και το Θάνατο. [www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)

Δείτε επίσης: «Φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας για να στηρίξετε τα παιδιά σας την περίοδο της εξάπλωσης του κορονοϊού» [www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)