

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ



Χατζοπούλου Ειρήνη

Σχολική Ψυχολόγος 1^{ου}, 4^{ου}, 7^{ου}, 8^{ου} & 9^{ου} Δημοτικού Σχολείου
Αμαρουσίου

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΚΑΙ ΠΡΟΣΠΑΘΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΡΑΣΟΥΜΕ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

Τα αυξανόμενα κρούσματα του κορονοϊού στη χώρα μας και σε γειτονικές χώρες αποτελεί έναν από τους πιο σύγχρονους ψυχοπαιστικούς παράγοντες τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Η αναγκαία και επιβεβλημένη παραμονή στο σπίτι επιφέρει σημαντικές αλλαγές στην καθημερινότητα των παιδιών και των οικογενειών τους και επηρεάζει την ψυχοσυναισθηματική τους κατάσταση.

Πιο συγκεκριμένα:

- ❖ Τα παιδιά παραμένουν στο σπίτι και **απέχουν** τόσο από το **σχολείο** όσο και από τις **απογευματινές τους δραστηριότητες** που αποτελούν βασικές πηγές άντλησης **χαράς, ικανοποίησης και εκτόνωσης**.
- ❖ Η συνύπαρξη των μελών της οικογένειας όταν ο ένας ή και οι δυο γονείς εργάζονται από το σπίτι δημιουργούν συνθήκες **πίεσης και συχνών διαφωνιών - συγκρούσεων**.
- ❖ **Η διαρκής έκθεση** σε πληροφορίες που αφορούν τον κορονοϊό από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης εγείρουν **ανησυχία και αρνητικές σκέψεις** για την υγεία τη δική τους και των αγαπημένων τους προσώπων.

**ΩΣ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΒΙΩΝΟΥΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ
ΑΝΑΣΦΑΛΕΙΑΣ , ΑΓΧΟΥΣ, ΝΕΥΡΙΚΟΤΗΤΑΣ, ΘΥΜΟΥ ΚΑΙ
ΑΔΥΝΑΜΙΑΣ ΑΝΤΛΗΣΗΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΣΗΣ.**

Πως μπορώ να περάσω δημιουργικό χρόνο με τα παιδιά μου

Ένα πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων (ρουτίνα) λειτουργεί ως βασική πηγή ασφάλειας για τα παιδιά και τους γονείς και συμβάλλει στην ομαλή προσαρμογή τους στις νέες συνθήκες. Τα βασικά γνωρίσματα ενός προγράμματος καθημερινών δραστηριοτήτων συνοψίζονται ως εξής:

- Το πρόγραμμα διαμορφώνεται από κοινού με τα παιδιά και παραμένει σταθερό.
- Οι καθημερινές δραστηριότητες περιλαμβάνουν τόσο ατομικές δραστηριότητες όσο και κοινές δραστηριότητες.
- Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι σύμφωνες με τα ενδιαφέροντα και τις ικανότητες τόσο των παιδιών όσο και των ενηλίκων.

Καθίστε με ηρεμία και συζητήστε με τα παιδιά σας για τις νέες συνθήκες που έχουν προκύψει και τα συναισθήματά που βιώνουν καθημερινά.

«Η παραμονή μας στο σπίτι αποτελεί για όλους μας μια καινούργια εμπειρία και καθημερινά μας φέρνει αντιμέτωπους με νέες σκέψεις και συναισθήματα. Θα μπορούσαμε να φτιάξουμε από κοινού ένα πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων που θα μας βοηθήσει να περάσουμε όσο γίνεται πιο όμορφα και δημιουργικά τον χρόνο μας. Τι λέτε! Θα το προσπαθήσουμε;»

Πριν ξεκινήσετε να σκεφτείτε δραστηριότητες είναι σημαντικό να ακούσετε - αφουγκραστείτε τα συναισθήματα των παιδιών που νιώθουν λόγω της παραμονής στο σπίτι.

Αναλυτικότερα,

- Εκφράστε τα δικά σας συναισθήματα θετικά και αρνητικά. ***(Υπάρχουν αρκετές στιγμές που είμαι στεναχωρημένη επειδή δεν μπορώ να***

πάω μια επίσκεψη στην γιαγιά. Χαίρομαι που μου δίνεται καθημερινά η ευκαιρία να παίξω μαζί σας) .

- *Ακούστε σιωπηλά και προσεκτικά, δίνοντας την αμέριστη προσοχή σας.*
- *Δώστε στο συναίσθημα την ονομασία του. Αντί να αρνείστε το συναίσθημα ή να δίνετε συμβουλές ή να επικρίνετε, αποκαλέστε το με το όνομα. («Ακούγεται απογοητευτικό, που δεν μπορείς να συναντήσεις τους φίλους σου από το «Δεν αξίζει τον κόπο να στεναχωριέσαι»).*
- *Χρησιμοποιείτε κατάλληλες εκφράσεις όπως «Αισθάνομαι ότι είσαι προβληματισμένος».*
- *Είναι σημαντικό να αναλύετε το περιεχόμενο των συναισθημάτων για να είναι πιο ξεκάθαρο: «Φαίνεται ότι αισθάνεσαι βαριεστημένος όταν δεν έχεις να κάνεις μαθήματα στο σπίτι».*

Το πρόγραμμα καθημερινών δραστηριοτήτων για να λειτουργήσει ως πλαίσιο αναφοράς και ασφάλειας για τα παιδιά και τους γονείς πρέπει να χαρακτηρίζεται από:

- *Σταθερότητα (σταθερές ώρες ύπνου, φαγητού, παιχνιδιού, οικιακών εργασιών...).*
- *Συνέπεια (δεσμευόμαστε στην τήρηση του και δεν αναβάλλουμε τις προγραμματισμένες δραστηριότητες).*
- *Κανονικότητα (διαμορφώνεται σύμφωνα με το ημερήσιο πρόγραμμα χωρισμένο σε δραστηριότητες κατάλληλες για το πρωί, το μεσημέρι, το απόγευμα και το βράδυ).*

Στη συνέχεια ζητήστε από τα παιδιά να σας αναφέρουν ή να σας ζωγραφίσουν (παιδιά προσχολικής ηλικίας) δραστηριότητες που θα ήθελαν να εντάξουν στην νέα καθημερινότητά τους. Οι δραστηριότητες πρέπει να είναι:

- Σύμφωνες με τις **επιθυμίες** (παίζω στο tablet, βλέπω τηλεόραση), αλλά και τις **υποχρεώσεις** (παρακολουθώ μέσω της πλατφόρμας τα μαθήματά του σχολείου μου και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων μου, καθαρίζω το δωμάτιο μου, τακτοποιώ την βιβλιοθήκη μου) όλων των μελών της οικογένειας.
- **Ατομικές** (ακούω μουσική, ζωγραφίζω, μιλάω μέσω skype με τους φίλους μου) και **κοινές** (παίζουμε επιτραπέζια παιχνίδια, μαγειρεύουμε μαζί, γυμναζόμαστε, φτιάχνουμε μια κατασκευή).

Είναι σημαντικό να εμπλέκονται σε κοινές ευχάριστες δραστηριότητες όλα τα μέλη της οικογένειας γιατί με αυτό τον τρόπο ενισχύεται το αίσθημα ασφάλειας και ελέγχου στα παιδιά, που σε περιπτώσεις κρίσεις αποδυναμώνεται. Επίσης είναι σημαντικό να προβλέπεται επαρκής χρόνος συνομιλίας με τους φίλους τους και τα αγαπημένα τους πρόσωπα αξιοποιώντας τα μέσα τεχνολογίας (skype, βιντεοκλήσεις κτλ), δίνοντας με αυτό τον τρόπο την ευκαιρία στα παιδιά να μοιραστούν μαζί τους τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να αντιληφθούν ότι δεν είναι απομονωμένα.

Όταν έχετε συγκεντρώσει τις προτεινόμενες από όλα τα μέλη της οικογένειας δραστηριότητες μπορείτε να φτιάξετε ένα **οπτικοποιημένο** πρόγραμμα με δικές σας φωτογραφίες που σας απεικονίζουν να εμπλέκεστε στις δραστηριότητες ή εικόνες που μπορείτε να βρείτε στο διαδίκτυο. Το πρόγραμμα είναι καλό να αναρτηθεί σε εμφανές σημείο του σπιτιού και να αποτελεί πηγή ανατροφοδότησης και θετικής ενίσχυσης για τα παιδιά και τους γονείς.

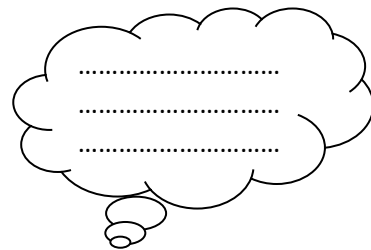
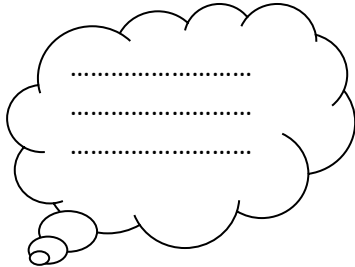
ΠΕΡΝΩΝΤΑΣ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΜΑΣ

Τι πρέπει να κάνω;



Τι θα ήθελα να κάνω;

Μόνος/η μου



Με παρέα

