

Covid-19: Συνήθειες/ Αναμενόμενες συμπεριφορές, σκέψεις και συναισθήματα παιδιών προσχολικής ηλικίας

Η πανδημία που βιώνουμε επιφέρει αλλαγές στην ψυχοσυναισθηματική κατάσταση των παιδιών. Είναι σημαντικό να μπορούμε να εντοπίσουμε και να κατανοήσουμε αυτές τις αλλαγές, προκειμένου να βοηθήσουμε το παιδί μας να αποφορτιστεί συναισθηματικά και να νιώσει ασφαλές, ώστε να εκφράσει τις σκέψεις του μέσα από την αλληλεπίδραση και το παιχνίδι.

Συνήθειες/ Αναμενόμενες συμπεριφορές παιδιών προσχολικής ηλικίας:

- Αίσθηση ανικανότητας
- Αναταραχή
- Αυξημένη σωματική διέγερση
- Φόβοι
- Διαταραχές ύπνου και εφιάλτες
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενες ηλικιακές συμπεριφορές
- Παιχνίδι που σχετίζεται με το τραυματικό γεγονός
- Φόβος για απώλεια του γονέα/ ατόμου που το φροντίζει

Σκέψεις και συναισθήματα παιδιών προσχολικής ηλικίας:

- Σύγχυση
- Δυσκολία/ ανικανότητα κατανόησης και συναισθημάτων
- Δυσκολία/ ανικανότητα να μιλήσει για συναισθήματα
- Ελλιπής κατανόηση της μονιμότητας του θανάτου
- Αναζήτηση επιβεβαίωσης

Τα παιδιά λοιπόν είναι πιθανό να εκφράσουν κάποια από τα παραπάνω στην προσπάθειά τους να ανακάμψουν από την εμπειρία που βίωσαν και βιώνουν. Αναμφισβήτητα, η επάνοδος των παιδιών στη δια ζώσης διδασκαλία και η επιστροφή τους μέσα στη τάξη με τους εκπαιδευτικούς και τους συμμαθητές τους έχει λειτουργήσει θετικά στον ψυχισμό τους και την καθημερινότητά τους.

Ωστόσο, υπάρχουν ακόμα περιοριστικοί παράγοντες στην καθημερινότητα όλων μας. Για το λόγο αυτό, σας αποστέλλω υλικό από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ, προκειμένου να πάρετε ιδέες για να περάσετε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας μέσα από δραστηριότητες εντός του σπιτιού με απώτερο στόχο την

συναισθηματική τους αποφόρτιση, τη σωματική εκτόνωση και την πρόληψη σε ζητήματα συμπεριφοράς.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/mazi-sto-spiti-drastiriotites-gia-goneis-enilikes-pou-frontizoun-paidia.pdf>

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

Είμαι στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε πρόσθετη πληροφορία.

Καλή δύναμη σε όλους,

Μαρία Σκουρού

Ψυχολόγος

Πηγές:

- ΕΚΠΑ, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>
- Επιμορφωτικό σεμινάριο για Ψυχολόγους και Κοινωνικούς Λειτουργούς για την ψυχοκοινωνική ενίσχυση της σχολικής κοινότητας με θέμα: «Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στην περίοδο της πανδημίας COVID-19», Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής και Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ, 28.01.2021