**ΚορονοϊόςCOVID-19 - Οδηγός για γονείς: Διαχείριση της κατάστασης και πως να αντιμετωπίσετε το "Μένουμε Σπίτι".**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Πως να ενημερώσετε τα παιδιά - 5 βήματα.**

**1**. Μην κρύψετε από τα παιδιά το τι συμβαίνει, μην υποτιμάτε τη νοημοσύνη τους. Εάν δεν τους μιλήσετε εσείς, θα μάθουν από άλλες πηγές, θα λάβουν περισσότερη ανησυχία και πανικό, βλέποντας πως οι γονείς τους, κρύβουν την αλήθεια.

**2**. Μιλήστε τους για τον ιό με απλά λόγια, χωρίς τρομοκρατία, εξηγώντας τους ποιούς επηρεάζει κυρίως. Μπορείτε να δείτε μαζί ενημερωτικά βιντεάκια στο διαδίκτυο που απευθύνονται στα παιδιά.

**3**. Μιλήστε για την εξάπλωση του ιού και πως μπορούν να προστατέψουν τον εαυτό τους αλλά και τους μεγαλύτερους, παππού, γιαγιά, θείους κλπ. χωρίς να τα τρομάξετε, εξηγώντας πώς το σώμα και η άμυνα του οργανισμού λειτουργούν διαφορετικά στους νεότερους ανθρώπους.

**4**. Επαναλάβετε και κάνετε πρόβα τους κανόνες υγιεινής σαν παιχνίδι. Πλύντε τα χέρια, καλύψτε το στόμα όταν βήχετε/φτερνίζεστε με τον αγκώνα, δείξτε την αποφυγή πιασίματος του προσώπου κλπ.

**5**. Μην μεταβιβάζετε το άγχος σας στο παιδί. Εξηγήσετε χωρίς τρομοκρατία, τι θα γίνει εάν αρρωστήσετε, τις συνθήκες που θα επακολουθήσουν για να διαφυλαχτεί η οικογένεια και αναφέρετε ότι θα γίνετε καλά.

Δώστε έμφαση στα συναισθήματα του παιδιού, συζητήσετε για τις σκέψεις και τους φόβους που μπορεί να του προκαλεί η κατάσταση.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Πως να διαχειριστείτε τη κατάσταση "Μένουμε Σπίτι" - 5 Βήματα.**

**1**. Τα παιδιά προσαρμόζονται πιο εύκολα σε καταστάσεις. Εξαρτάται από εσάς εάν θα κάνετε τη κατάσταση πιο εύκολη ή δύσκολη, ανάλογα με τη δική σας στάση και αντιμετώπιση. Μην δραματοποιήσετε την κατάσταση. Συζητήστε μαζί με το παιδί και θέστε ένα καθημερινό δημιουργικό πρόγραμμα.

**2**. Η κατάσταση πρέπει να αντιμετωπιστεί με τέτοιο τρόπο ώστε το παιδί να μην δυσκολευτεί μετά να επανενταχθεί στην καθημερινότητα. Θέστε κανόνες όπου μέσα σε όλα, θα εντάσσετε και λίγο διάβασμα μέσα στη μέρα αλλά και δημιουργικές δραστηριότητες και δραστηριότητες εκτόνωσης, όπως κηπουρική, μαγειρική, χειροτεχνίες, επιτραπέζια, ζωγραφική, φωτογραφία, δημιουργία βίντεο, καραόκε, χορός, γυμναστική κλπ. Τα παιδιά χρειάζονται ρουτίνα και καθημερινότητα για να αισθάνονται προστατευμένο και ασφαλές το περιβάλλον τους. Ωστόσο, σημαντικό είναι εκτός από το πρόγραμμα να υπάρχει και η χαλάρωση.

**3**. Πιο συγκεκριμένα, ορίστε ένα δομημένο πρόγραμμα και μια ρουτίνα που να προσομοιάζει περισσότερο με το πρόγραμμα που είχαν και πριν. Αυτό, θα βοηθήσει και εσάς τους γονείς να έχετε προσωπικό χρόνο.

- Θέστε τακτική υγιεινή φροντίδα και συγκεκριμένες ώρες πρωινού, μεσημεριανού, βραδινού.

- Ορίστε μαζί με το παιδί συγκεκριμένες ώρες διαβάσματος (και όχι όλη μέρα). Για να μη χάσει το παιδί τη σχολική πραγματικότητα, είναι σημαντικό να διαβάζει στο δωμάτιό του/ γραφείο του ή σε χώρο που έχει οριστεί για αυτόν τον σκοπό.

- Ορίστε συγκεκριμένες ώρες/ ημέρες των δραστηριοτήτων μάθησης (πχ. όπως και πριν, κάθε Τρίτη-Πέμπτη εξάσκηση στη κιθάρα/Ξένη γλώσσα κλπ.).

- Ορίστε τις ώρες χαλάρωσης/ψυχαγωγίας/κοινωνικοποίησης όπου το παιδί θα έχει τη δυνατότητα να αξιοποιήσει όπως θέλει.

- Ορίστε τις ώρες που η οικογένεια θα παίξει μαζί ένα επιτραπέζιο ή θα δει μια ταινία.

**4**. Δώστε βάση στην υγιεινή διατροφή του παιδιού σας, δίνοντάς του τη δυνατότητα, να γνωρίσει νέες γεύσεις αλλά και να συμμετάσχει στη διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού, με νέες ιδέες!

**5**. Αναπτύξτε την επικοινωνία με το παιδί σας, γνωρίστε το καλύτερα, γίνετε καλός ακροατής χωρίς να το κρίνετε. Ακούστε τις ανάγκες του. Μην ντραπείτε να του εκφράσετε την αγάπη σας με λόγια αλλά και με χαμόγελο ή αγκαλιά, χωρίς να το πιέζετε.

Δώστε του τον χρόνο που δεν είχατε πριν, παίξτε μαζί του. Μην ξεχνάτε να δίνετε πάντα την επιβράβευση εκεί που την αξίζει! Τα παιδιά σας έχουν ανάγκη από την αγάπη και την αποδοχή σας.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Για καταστάσεις ανάγκης συμβουλευτική υποστήριξης,θα μπορούσατε να καλέσετε τη γραμμή 11525 της Ένωσης «Μαζί για το Παιδί»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

*Είθε να σας συντροφεύει η χαρά και η αγάπη καθ' όλη τη διάρκεια της ύπαρξής σας.*

*Ιωάννου Φωτεινή*

*Κοινωνική Λειτουργός*