

Μιλώντας στα παιδιά για δύσκολα θέματα σε δύσκολους καιρούς: Απλές συμβουλές για γονείς

Η απότομη αλλαγή στην καθημερινότητα, στις γνωστές ρουτίνες και συνήθειες είναι απόλυτα λογικό και αναμενόμενο να προκαλέσει σύγχυση, άγχος, ανασφάλεια και αγωνία! Κάθε αλλαγή, διαταράσσει όσα γνωρίζουμε και καθέννας/καθεμία από εμάς προσπαθεί να επεξεργαστεί και να κατανοήσει όλα αυτά που ζει, ακούει, βλέπει, νιώθει τον καιρό αυτό. Αυτή η προσπάθεια «να βγάλουμε άκρη», να καταλάβουμε τι συμβαίνει συνοδεύεται πολύ συχνά από ανησυχία, που μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους, σε διαφορετικό βαθμό και ένταση.

Οι ειδικοί που ασχολούνται με τα παιδιά αναφέρουν αύξηση των ποσοστών που αφορούν δυσκολίες στον ύπνο, εφιάλτες, έντονες αρνητικές σκέψεις καθώς και συμπεριφορές που μπορεί να είναι διαταρακτικές/παραβατικές.

Τι μπορούν να κάνουν όμως οι γονείς για να διευκολύνουν, όσο είναι εφικτό, αυτή τη διαδικασία μετάβασης στη νέα πραγματικότητα;

Δημιουργήστε ένα όσο το δυνατό πιο ήρεμο περιβάλλον

Τα παιδιά διστάζουν να αισθανθούν τα συναισθήματα και τις διαθέσεις των γονέων τους. Πριν, λοιπόν, προσπαθήσουμε να ηρεμήσουμε/καθησυχάσουμε τα παιδιά, οφείλουμε ως ενήλικες να ελέγξουμε πρώτα τα δικά μας έντονα συναισθήματα, τους δικούς μας φόβους και άγχη.

Ρωτήστε τα παιδιά τι έχουν ήδη καταλάβει

Πολύ συχνά τα παιδιά γίνονται δέκτες πολλών, διαφορετικών πληροφοριών που δεν μπορούν τα ίδια να κατανοήσουν πλήρως. Ρωτήστε τα παιδιά, τι σκέφτονται, τι φοβούνται, ποιες μπορεί να

είναι οι ανησυχίες τους. Συνήθως τα παιδιά αγχώνονται κυρίως για τη δική τους ασφάλεια, την ασφάλεια των γονέων, των φίλων και των κατοικιδίων.

Δίνουμε απαντήσεις που είναι κατάλληλες για την ηλικία

Απαντάμε κάθε ερώτηση των παιδιών με ειλικρίνεια, με πραγματικά δεδομένα και προσπαθώντας να χρησιμοποιήσουμε λόγια/λέξεις που κατανοούν ανάλογα με την ηλικία τους. Προσπαθούμε να μην χρησιμοποιούμε εκφράσεις που δηλώνουν φόβο, θυμό κοκ (π.χ. αυτό το κακό που μας συνέβη, δεν ξέρω γιατί έπρεπε τώρα να το πάθουμε αυτό). Τέτοιες εκφράσεις συνήθως κάνουν ακόμα πιο έντονη τη δυσκολία του παιδιού να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση.

Ενδυναμώνουμε με εργαλεία

Τα παιδιά συνήθως νιώθουν αδύναμα μπροστά σ' αυτή τη νέα πραγματικότητα που κάνει τους μεγάλους να τρέχουν στα σουπερ μάρκετ, να αγοράζουν προμήθειες και να φοράν συνέχεια μάσκες και γάντια. Γι' αυτό και χρειάζεται να τους δώσουμε πραγματικά εργαλεία που θα τα βοηθήσουν. Ένα τέτοιο εργαλείο είναι για παράδειγμα το να καταλάβουν –ιδίως τα μικρότερα παιδιά- πώς ακριβώς πλένουμε τα χέρια μας, πώς μπορούμε να κρατάμε το χρόνο τραγουδώντας, πώς ακριβώς βήχουμε ή φτερνιζόμαστε στον αγκώνα
ΚΟΚ

Ασφάλεια

Τα παιδιά πάντα στρέφονται στους σημαντικούς γι' αυτά ενήλικες, αναζητώντας ασφάλεια. Δείξτε και με λόγια αλλά και με πράξεις πως πράγματι κάνετε ό,τι μπορείτε για να δημιουργήσετε ένα ασφαλές περιβάλλον σ' αυτή τη νέα πραγματικότητα. Εξηγήστε τους πως τους κρατάτε ασφαλείς, όταν τηρείτε ένα πρόγραμμα στον ύπνο, όταν τρέφεστε υγιεινά, όταν κάνετε γυμναστική στο σπίτι κοκ. Δώστε έμφαση και σημασία σε όλα αυτά που μπορείτε να κάνετε και να ελέγξετε μέσα στο σπίτι



Είμαι γονιός σ' αυτή τη νέα συνθήκη σημαίνει.....

1. Αφιερώνω χρόνο στο παιδί/στα παιδιά μου

Μπορεί να είναι για 20' τη μέρα ή παραπάνω εξαρτάται από εμάς.

Μπορεί επίσης να είναι την ίδια ώρα της ημέρα, σαν καθημερινή ρουτίνα

Ρωτώ το παιδί τι θα ήθελε να κάνουμε. Η δυνατότητα να επιλέξει βοηθά στην αύξηση της αυτο-πεποίθησής του και η συζήτηση τις δεξιότητες επικοινωνίας

Με τα παιδιά **προσχολικής** ηλικίας μπορούμε...

1. Να παίξουμε παντομίμα
2. Να μαγειρέψουμε
3. Να φτιάξουμε δικές μας ιστορίες ή να διαβάσουμε βιβλία

Ακούστε τα, προσέξτε τα, διασκεδάστε μαζί τους!!!

Με τους **εφήβους** μπορούμε...

1. Να χορέψουμε μαζί
2. Να συζητήσουμε για κάτι που τους είναι πολύ σημαντικό (π.χ. αγαπημένος τραγουδιστής)
3. Να νυμναστούμε μαζί

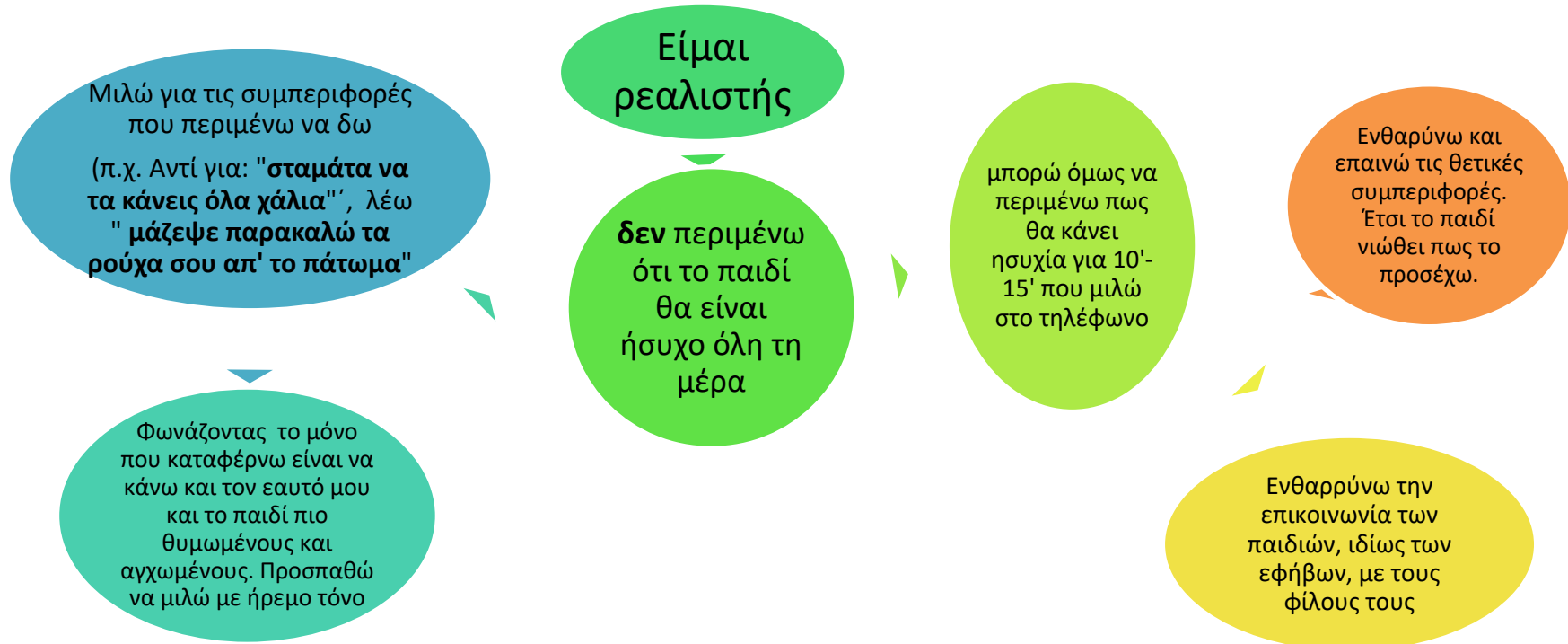
Με τα παιδιά **σχολικής ηλικίας** μπορούμε

1. Να γυμναστούμε μαζί
2. Να διαβάσουμε ένα βιβλίο
3. Να κρατάμε ημερολόγιο
4. Να κάνουμε κατασκευές/μαγειρική/ κάποιες από τις δουλειές του σπιτιού



Είμαι γονιός σ' αυτή τη νέα συνθήκη σημαίνει.....

2. Διατηρώ όσο το δυνατό πιο θετική συμπεριφορά





Είμαι γονιός σ' αυτή τη νέα συνθήκη σημαίνει.....

3. Δημιουργώ νέες, καθημερινές ρουτίνες

Είμαι το πρότυπο για τη συμπεριφορά του παιδιού. Τα παιδιά κάνουν όσα βλέπουν ότι κάνω εγώ

Φτιάχνω ένα καθημερινό, ευέλικτο αλλά σταθερό πρόγραμμα

Ζητώ από τα παιδιά να διαμορφώσουμε μαζί το πρόγραμμα

Προσπαθώ να εντάξω τη γυμναστική καθημερινά, βοηθά και στην εκτόνωση και στη διαχείριση του άγχους

Προβλέπω χρόνο και για δομημένες δραστηριότητες αλλά και για ελεύθερη ώρα

Δεν ξεχνώ να επιβραβεύσω τον εαυτό μου στο τέλος κάθε μέρας

Στο τέλος κάθε μέρας συζητώ για όσα έγιναν. Μιλώ στο παιδί για ένα αστείο/ θετικό πράγμα που έκαναν σήμερα.

Εντάσσω ρουτίνες υγιεινής

π.χ. τραγούδι για το πλύσιμο των χεριών ή ένα νέο παιχνίδι "ποιος αγγίζει λιγότερες φορές το πρόσωπό του με τα χέρια" και δίνω βραβεία στο τέλος της μέρας

Είμαι γονιός σ' αυτή τη νέα συνθήκη σημαίνει.....

4. Κατανοώ πως και η αρνητική συμπεριφορά είναι λογική και αναμενόμενη, είναι τρόπος να διαχειριστούν τα παιδιά δυσκολίες και άγχη.

Σταματώ νωρίς την αρνητική συμπεριφορά και κατευθύνω το παιδί σε μία θετική (π.χ. αναθέτωντας ένα καθήκον). Π.χ. βλέποντας ότι το παιδί γίνεται ανήσυχο, βρίσκω κάτι ενδιαφέρον να κάνουμε μαζί, π.χ. να παίξουμε με την μπάλα, να χορέψουμε κοκ)

Χρησιμοποιώ συνέπειες. Εξηγώ πως για ζητήματα ή κανόνες που είναι πολύ σημαντικοί στην οικογένεια η μη τήρηση θα πρέπει να έχει κάποια συνέπεια. το ίδιο το παιδί θα πρέπει να είναι υπεύθυνο για την τήρησή τους διαφορετικά θα είναι υπεύθυνο και για την εφαρμογή των συνεπειών. **ΠΡΟΣΟΧΗ:** οι συνέπειες πρέπει να είναι ρεαλιστικές και όχι εκδικητικές. (π.χ. το να πάρεις το κινητό από ένα έφηβο για μία εβδομάδα δεν είναι ρεαλιστικό. Είναι όμως το να το κρατήσεις για μία ώρα).

Όταν περνά χρόνο με το παιδί 1 προς 1 , κρατώ ρουτίνες και δίνω αρμοδιότητες αποφεύγω και τις αρνητικές συμπεριφορές

Αν δω ότι δεν έχω άλλη αντοχή, πως θέλω να φωνάξω, ΈΧΩ αυτό το δικαίωμα! Αποσύρομαι για λίγο για να εκτονωθώ και επιστρέφω μετά