

**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΩΝ ΣΧΕΣΕΩΝ
ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΡΑ ΠΟΥ #ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ**

Άρτεμις Κ. Τσίτσικα

Αναπλ. Καθηγήτρια Παιδιατρικής-Εφηβικής Ιατρικής
Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ
Επιστ. Υπεύθυνος Μονάδας Εφηβικής Υγείας (ΜΕΥ)
Β' Παιδιατρικής Κλινική Παν/μίου Αθηνών
Νοσοκομείο Παίδων «Π & Α Κυριακού»

Σπύρος Μιχαλέας

Επιστημονικός Συνεργάτης
Εργαστηρίου Ιστορίας Ιατρικής & Ιατρικής Δεοντολογίας
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Κρήτης

1. Τα παιδιά χρειάζεται να νιώσουν ΑΣΦΑΛΕΙΑ. Αυτό επιτυγχάνεται με την ενημέρωσή τους για το τι συμβαίνει με τρόπο που ενδείκνυται για την ηλικία τους. Στα μικρότερα παιδιά εξηγούμε με απλά λόγια και μπορούμε να χρησιμοποιούμε εικόνες και σχήματα – χωρίς όμως να υπερβάλλουμε και να προκαλούμε φόβο ή/και πανικό.
Στο διαδίκτυο οι γονείς μπορούν να αναζητήσουν κατάλληλα παιδικά βιβλία που μπορούν να αξιοποιήσουν για να ενημερώσουν τα παιδιά για τον COVID-19.
2. Τα παιδιά που δεν ενημερώνονται διαισθάνονται ότι κάτι συμβαίνει, ακούν ψιθύρους και μισόλογα και νιώθουν αγωνία, γίνονται ευερέθιστα και δεν συνεργάζονται καλά – αντιδρούν.
3. Ενισχύουμε το αίσθημα αλληλεγγύης και προσφοράς, τονίζοντας ότι μένουμε στο σπίτι και προστατεύουμε αγαπημένους μας (π.χ. γιαγιά, παππούς) και άγνωστους ανθρώπους – αγαπημένους άλλων κ.λπ.
4. Εκμεταλλευόμαστε την παραμονή μας στο σπίτι για να κάνουμε πράγματα μαζί και να καλλιεργήσουμε τη σχέση μας. Είναι μοναδική ευκαιρία για να επικοινωνήσουμε με τα παιδιά – να «γνωριστούμε» καλύτερα.
5. Οι σχέσεις μπορεί να δοκιμαστούν ή εάν προϋπήρχαν προβλήματα π.χ. του ζευγαριού, να αναδυθούν. Είναι σημαντικό να είμαστε προετοιμασμένοι και ενωμένοι μπροστά στον κοινό στόχο να διατηρήσουμε ένα καλό κλίμα για όλη την οικογένεια. Χρειάζεται ψυχραιμία, υπομονή και θετική σκέψη.
6. Η αισιοδοξία και το θετικό κλίμα είναι εξαιρετικής σημασίας για τη συμμορφωσιμότητα των παιδιών. Επεξηγούμε ότι η κρίση αυτή θα ξεπεραστεί, δεν προσδιορίζουμε το πότε ακριβώς, όμως ενισχύουμε την ιδέα ότι «όλα θα ξεπεραστούν» και μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτή την περιπέτεια και να γίνουμε καλύτεροι, πιο υπεύθυνοι, ενεργοί και πειθαρχημένοι με ευαισθησία στο κοινό καλό.
7. Ιδιαίτερα για τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους χρειάζονται επιχειρηματολογία και παράθεση επιστημονικών δεδομένων, προκειμένου να

αισθανθούν υπεύθυνοι, να αναπτύξουν ενσυναίσθηση και να αναλάβουν ρόλους ενεργούς που πραγματικά μπορούν να μας εκπλήξουν.

8. Σε κάθε περίπτωση δίνουμε εμείς πρώτοι το παράδειγμα – κάνουμε αυτό που θα θέλαμε να αντιγράψουν τα παιδιά μας, τα οποία δεν μαθαίνουν με τη θεωρία, αλλά με την πράξη.
9. Ενθαρρύνουμε τη δημιουργική έκφραση και τη θετική χρήση της τεχνολογίας, ενώ παράλληλα διατηρούμε την ισορροπία στις καθημερινές εργασίες για τη μελέτη, εργασίες φροντίδας σπιτιού και καταμερισμού των καθημερινών υποχρεώσεων. Τα παιδιά μπορούν να επικοινωνούν μέσω διαδικτυακών εφαρμογών με τους φίλους τους για να μην νιώσουν ότι χάνουν το κοινωνικό τους περιβάλλον.
10. Για τα μικρότερα παιδιά, ελέγχουμε την έκθεση σε εικόνες για τον COVID-19 στις ειδήσεις που μπορούν να τα τρομάξουν ή να τα τραυματίσουν.
11. Παρότι #μένουμε_σπίτι, διατηρούμε μια καθημερινή ρουτίνα ως προς το φαγητό, τον ύπνο, τη ξεκούραση και το παιχνίδι.
12. Μπορούμε να συμβουλευτούμε την **Γραμμή ΜΕΥποστηρίζω 80011 80015**, καθημερινές ημέρες χωρίς χρέωση 9.00-15.00 και να προτείνουμε στα παιδιά τη συμμετοχή τους (και ενημέρωσή τους) στην πρώτη youth to youth πλατφόρμα we-knowhow.gr, καθώς και να απευθύνουν ερωτήματα στο email weknowhow03@gmail.com