

Συμβουλές για γονείς κατά τη διάρκεια του covid-19



Μετάφραση Επιμέλεια από τα μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ :
Κοφινά Σταυρούλα, Κοινωνική Λειτουργός,
Παπαγεωργίου Δήμητρα, Ψυχολόγος

A healthy childhood
needs a healthy planet



THE LANCET

**Για να έχουν υγεία τα παιδιά μας
χρειάζεται να έχει υγεία
και ο πλανήτης μας.**

Children caretakers


Maintain familiar routines in daily life as much as possible, especially if children must stay at home.

Provide engaging age appropriate activities for children.

#Coronavirus #COVID19



World Health Organization



Για όσους φροντίζουν παιδιά

Διατηρούμε τις οικογενειακές συνήθειες στην καθημερινότητα όσο το δυνατόν περισσότερο, ειδικά αν τα παιδιά πρέπει να μένουν στο σπίτι.

- ☐ Προτείνουμε δραστηριότητες στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους

1 COVID-19 PARENTING One-on-One Time

Can't go to work? Schools closed? Worried about money? It is normal to feel stressed and overwhelmed.

School shutdown is also a chance to make better relationships with our children and teenagers. One-on-One time is free and fun. It makes children feel loved and secure, and shows them that they are important.

Set aside time to spend with each child

It can be for just 20 minutes, or longer – it's up to us. It can be at the same time each day so children or teenagers can look forward to it.

Ask your child what they would like to do

Choosing builds their self confidence. If they want to do something that isn't OK with physical distancing, then this is a chance to talk with them about this. (see next leaflet)

Switch off the TV and phone. This is virus-free time

Ideas with your baby/toddler

- Copy their facial expression and sounds
- Sing songs, make music with pots and spoons
- Stack cups or blocks
- Tell a story, read a book, or share pictures

Ideas with your teenager

- Talk about something they like: sports, music, celebrities, friends
- Go for a walk – outdoors or around the home
- Exercise together to their favourite music

Ideas with your young child

- Read a book or look at pictures
- Go for a walk – outdoors or around the home
- Dance to music or sing songs!
- Do a chore together – make cleaning and cooking a game!
- Help with school work

Listen to them, look at them. Give them your full attention. Have fun!

[Click here for more parenting tips](#)

EVIDENCE-BASE IS HERE

Parenting for LifeLong Health is supported by the WHO/UNICEF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (A4A), the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the David and Lucile Packard Foundation (DLP) Sustainable Impact Fund, UNICEF's The Leadership Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, USAID, the National Research Foundation of South Africa, IRIU Laboratories, Royal Merchant Bank Fund, the Agency for Children, Trust, the John Paul Fund, the Evaluation Fund, the IFC System Foundation, GSK/4P/IFP/AFR, the Wellcome Trust, Global Challenges Canada and Wellbeing Advances.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

χρόνος με τα παιδιά μας!

Δεν μπορούμε να πάμε στη δουλειά; Έκλεισαν τα σχολεία; Ανησυχούμε για τα οικονομικά; Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε άγχος και ανησυχία.

Το κλείσιμο των σχολείων είναι μια ευκαιρία για να φτιάξουμε καλύτερες σχέσεις με τα παιδιά και τους εφήβους μας.

Ο χρόνος που περνάμε με τα παιδιά μας είναι ευχάριστος χρόνος και δεν κοστίζει τίποτα. Κάνει όμως τα παιδιά να νιώθουν ασφαλή, ότι τα αγαπάμε και είναι σημαντικά στη ζωή μας.

Μοιράζουμε το χρόνο που θα αφιερώσουμε σε κάθε παιδί: Μπορεί να είναι 20 λεπτά ή περισσότερο – εξαρτάται από μας. Μπορεί να είναι την ίδια ώρα κάθε μέρα ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να το περιμένουν.

**Ακούμε τα παιδιά μας, τα κοιτάμε. Τους δίνουμε όλη μας την προσοχή.
Διασκεδάζουμε μαζί τους!**

Κλείνουμε την τηλεόραση και το τηλέφωνο. Η ώρα μας μαζί τους είναι χρόνος χωρίς τον ιό.

Ρωτάμε τα παιδιά μας τι θέλουν να κάνουμε μαζί:

Η δυνατότητα επιλογής χτίζει την αυτοεκτίμησή τους. Εάν θέλουν να κάνουν κάτι που δεν συμβαδίζει με τους κανόνες που τηρούμε για τη φυσική απόσταση, τότε είναι ευκαιρία να τους μιλήσουμε γι' αυτό το θέμα. (βλέπε επόμενο φυλλάδιο)

Ιδέες για βρέφη και νήπια: Μιμούμαστε τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις φωνούλες τους, τραγουδάμε τραγούδια, παίζουμε μουσική με μαγικικά σκεύη, στιβάζουμε κύβους και τουβλάκια, λέμε μια ιστορία, διαβάζουμε ένα βιβλίο ή παίζουμε με εικόνες.

Ιδέες για τα μικρά παιδιά: Διαβάζουμε ένα βιβλίο ή κοιτάμε εικόνες, κάνουμε μια βόλτα κάπου έξω ή γύρω απ' το σπίτι, βάζουμε μουσική και χορεύουμε ή τραγουδάμε, κάνουμε την καθαριότητα του σπιτιού και το μαγείρεμα παιχνίδι! Τα βοηθάμε με τη σχολική μελέτη.

Ιδέες για τους εφήβους: Μιλάμε για ένα θέμα που τους αρέσει: αθλητισμό, μουσική, διάσημα πρόσωπα, φίλους, πάμε μια βόλτα έξω ή γύρω από το σπίτι, παίζουμε μαζί την αγαπημένη τους μουσική.

2 COVID-19 PARENTING Keeping It Positive

It's hard to feel positive when our kids or teenagers are driving us crazy. We often end up saying "Stop doing that!" But children are much more likely to do what we ask if we give them positive instructions and lots of praise for what they do right.

Say the behaviour you want to see

- Use positive words when telling your child what to do, like "Please put your clothes away (instead of "don't make a mess")"

It's all in the delivery

- Shouting at your child will just make you and them more stressed and angrier. Get your child's attention by using their name. Speak in a calm voice.

Praise your child when they are behaving well

- Try praising your child or teenager for something they have done well. They may not show it, but you'll see them doing that good thing again. It will also reassure them that you notice and care.

Get real

- Can your child actually do what you are asking them? It is very hard for a child to keep quiet inside for a whole day but maybe they can keep quiet for 15 minutes while you are on a call.

Help your teen stay connected

- Teens especially need to be able to communicate with their friends. Help your teen connect through social media and other safe distancing ways. This is something you can do together, too!

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



Parenting for a healthy world is supported by the UNICEF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Initiative OCM Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leventhal Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, ODA, the National Research Foundation of South Africa, Wits Leadership, Ford Director's Bank Fund, the Sports Charitable Trust, the John Fell Fund, the Foundation Fund, the Oxfam Foundation, Oxfam-PPIAF, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellbeing Advisors.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ

ΤΟΥ COVID-19

Γονείς διατηρήστε μια θετική στάση!

Είναι δύσκολο να κρατάμε θετική στάση όταν τα παιδιά ή οι έφηβοι, μας φτάνουν στα όριά μας! Συχνά λέμε "Σταμάτα να το κάνεις αυτό!"

Τα παιδιά είναι πιο πιθανό να κάνουν αυτό που τους ζητάμε εάν τους μιλάμε με θετικό τρόπο και τα επαινούμε για ότι κάνουν σωστό.

Ζητάμε αυτό που θέλουμε να κάνουν χρησιμοποιώντας θετικές εκφράσεις όπως "σε παρακαλώ μάζεψε τα ρούχα σου" (αντί "Μην πετάς τα ρούχα σου και μη λερώνεις!")

Όλα έχουν να κάνουν με το πως εκφραζόμαστε.

Φωνάζοντας στα παιδιά μας το μόνο που θα καταφέρουμε είναι να τους δημιουργήσουμε περισσότερο άγχος και θυμό. Προσφωνούμε τα παιδιά μας με το όνομά τους για να τους τραβήξουμε την προσοχή. Μιλάμε με ήρεμη φωνή.

Επαινούμε τα παιδιά μας όταν συμπεριφέρονται καλά ή κάνουν κάτι καλά. Μπορεί να μην το δείξουν αλλά είναι πιθανό να επαναλάβουν αυτή την καλή συμπεριφορά. Με τον έπαινο επιβεβαιώνουμε ότι τα προσέχουμε και τα φροντίζουμε.

Να είμαστε ρεαλιστές.

Αυτό που ζητάμε από το παιδί, είναι εφικτό να γίνει; Δεν είναι εύκολο για ένα παιδί να μένει ήσυχο όλη τη μέρα αλλά ίσως είναι πιο ρεαλιστικός στόχος να μείνει ήσυχο για 15 λεπτά, όσο π.χ μιλάμε στο τηλέφωνο.

Βοηθάμε τους εφήβους να διατηρήσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις.

Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να επικοινωνούν με τους φίλους τους. Τους βοηθάμε να διατηρήσουν την επικοινωνία μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα και άλλες μορφές εξ αποστάσεως επαφής. Μπορούμε μάλιστα να το κάνουμε και μαζί!

3 COVID-19 PARENTING Structure Up

COVID-19 has taken away our daily work, home and school routines. This is hard for children, teenagers and for you. Making new routines can help.

Create a flexible but consistent daily routine

- 1 Make a schedule for you and your children that has time for structured activities as well as free time. This can help children feel more secure and better behaved.
- 2 Children or teenagers can help plan the routine for the day – like making a school timetable. Children will follow this better if they help to make it.
- 3 Include exercise in each day – this helps with stress and kids with lots of energy at home.

Teach your child about keeping safe distances

- 1 If it is OK in your country, get children outside.
- 2 You can also write letters and draw pictures to share with people. Put them up outside your home for others to see!
- 3 You can reassure your child by talking about how you are keeping safe. Listen to their suggestions and take them seriously.

Make handwashing and hygiene fun

1 Make a 20-second song for washing hands. Add actions! Give children points and praise for regular handwashing.

2 Make a game to see how few times we can touch our faces with a reward for the least number of touches (you can count for each other).

At the end of each day, take a minute to think about the day. Tell your child about one positive or fun thing they did.

Praise yourself for what you did well today. You are a star!

For more information click below links:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

You are a model for your child's behavior

- 1 If you practice keeping safe distances and hygiene yourself, and treat others with compassion, especially those who are sick or vulnerable – your children and teenagers will learn from you.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Ας ανασυνταχθούμε!

Ο COVID-19 έχει αναστατώσει το καθημερινό μας πρόγραμμα στη δουλειά, στο σπίτι, στο σχολείο.

Αυτό δυσκολεύει τα παιδιά, τους εφήβους αλλά και τους γονείς.

Η δημιουργία νέων συνηθειών μπορεί να βοηθήσει.

Φτιάχνουμε ένα ευέλικτο αλλά σταθερό καθημερινό πρόγραμμα

- Φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για τα παιδιά που να περιλαμβάνει οργανωμένες δραστηριότητες αλλά και ελεύθερο χρόνο. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν περισσότερο ασφαλή και να έχουν πιο σωστή συμπεριφορά.
- Τα παιδιά ή οι έφηβοι μπορούν να συμβάλλουν στο σχεδιασμό της ημέρας σα να φτιάχνουν ένα ωρολόγιο σχολικό πρόγραμμα. Όσο πιο πολύ συμμετέχουν στο σχεδιασμό του, τόσο περισσότερο θα το τηρήσουν.
- Συμπεριλαμβάνουμε στο πρόγραμμα καθημερινή άσκηση. Θα βοηθήσει στο στρες και στην εκτόνωση των παιδιών που έχουν πολλή ενέργεια.

Μαθαίνουμε στα παιδιά να κρατούν ασφαλείς αποστάσεις

- Ας βγούμε με τα παιδιά έξω, εάν αυτό επιτρέπεται.
- Μπορούμε να γράψουμε γράμματα ή να ζωγραφίσουμε και να τα μοιραστούμε με άλλους ή να τα κρεμάσουμε έξω από το σπίτι να φαίνονται!
- Καθησυχάζουμε τα παιδιά κουβεντιάζοντας μαζί τους για το πώς θα είμαστε ασφαλείς. Ακόμει και λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη μας αυτό που έχουν να μας πουν.

Κάνουμε την υγιεινή και το πλύσιμο των χεριών διασκεδαστικό

- Μπορούμε να φτιάξουμε ένα τραγουδάκι που να διαρκεί 20 δευτερόλεπτα για να πλένουμε καλά τα χέρια τραγουδώντας το. Προσθέτουμε δράση και κίνηση. Επιβραβεύουμε τα παιδιά όταν πλένουν τακτικά τα χέρια τους.
- Μπορούμε να παίξουμε ένα παιχνίδι που κερδίζει αυτός που ακουμπάει λιγότερο με τα χέρια του το πρόσωπο του. (παρατηρούμε και βαθμολογούμε ο ένας τον άλλο)

Είμαστε πρότυπα για τη συμπεριφορά των παιδιών μας

Τα παιδιά και οι έφηβοι θα ακολουθήσουν το παράδειγμά μας, εάν εμείς με τις πράξεις μας λειτουργούμε κρατώντας ασφαλείς αποστάσεις και τηρώντας την υγιεινή, εάν φερόμαστε στους άλλους με συμπόνια και κατανόηση, ειδικά σε εκείνους που είναι άρρωστοι και ανήμποροι.

Στο τέλος κάθε μέρας αφιερώνουμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε τι έγινε μέσα στη μέρα. Συζητάμε με τα παιδιά για κάτι θετικό ή αστείο που συνέβη. Επαινούμε τον εαυτό μας για ότι καλό κάναμε!

4 COVID-19 PARENTING Bad Behavior

All children misbehave. It is normal when children are tired, hungry, afraid, or learning independence. And they can drive us crazy when stuck at home.

Redirect

- 1 Catch bad behavior early and redirect your kids' attention from a bad to a good behavior.
- 2 Stop it before it starts! When they start to get restless, you can distract with something interesting or fun: "Come, let's go outside for a walk!"

Take a Pause

- 1 Feel like screaming? Give yourself a 10-second pause. Breathe in and out slowly five times. Then try to respond in a calmer way.
- 2 Millions of parents say this helps - A LOT.

Use consequences

Consequences help teach our children responsibility for what they do. They also allow discipline that is controlled. This is more effective than hitting or shouting.

- 1 Give your child a choice to follow your instruction before giving them the consequence.
- 2 Try to stay calm when giving the consequence.
- 3 Make sure you can follow through with the consequence. For example, taking away a teenager's phone for a week is hard to enforce. Taking it away for one hour is more realistic.
- 4 Once the consequence is over, give your child a chance to do something good, and praise them for it.

Keep using Tips 1-3

- 1 One-on-One time, praise for being good, and consistent routines will reduce bad behaviour.
- 2 Give your children and teens simple jobs with responsibilities. Just make sure it is something they are able to do. And praise them when they do it!

[Click here for more parenting tips](#)

[EVIDENCE-BASE IS HERE](#)



Δείχνουμε τη σωστή κατεύθυνση:

Επισημαίνουμε νωρίς την κακή συμπεριφορά και **στρέφουμε την προσοχή του παιδιού από την κακή στην καλή συμπεριφορά.**

Τη σταματάμε στο ξεκίνημά της! Όταν ξεκινάνε να είναι ανήσυχα τους τραβάμε την προσοχή με κάτι ενδιαφέρον ή διασκεδαστικό (π.χ. Πάμε έξω μια βόλτα)

Παίρνουμε το χρόνο μας: Νιώθουμε ότι θέλουμε να βάλουμε τις φωνές; Δίνουμε στον εαυτό μας 10 δευτερόλεπτα χρόνο. Αναπνέουμε αργά 5 φορές και μετά προσπαθούμε να απαντήσουμε με ήρεμο τρόπο. Εκατομμύρια γονείς λένε ότι αυτό βοηθάει – ΠΟΛΥ.

Ενημερώνουμε τα παιδιά για τις συνέπειες των πράξεων τους: Οι συνέπειες, μας βοηθούν να μάθουμε στα παιδιά μας να είναι υπεύθυνα για ό,τι κάνουν. Τα βοηθά να είναι πειθαρχημένα και να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους. Είναι πιο αποτελεσματικό μέτρο από τη σωματική τιμωρία ή τις φωνές.

Δίνουμε στα παιδιά μας την επιλογή να κάνουν αυτό που πρέπει πριν τα ενημερώσουμε για τις συνέπειες εάν δεν το πράξουν.

Προσπαθούμε να μείνουμε ήρεμοι όταν ενημερώνουμε για τις συνέπειες.

Βεβαιωνόμαστε ότι θα τηρήσουμε το λόγο μας. Για παράδειγμα είναι δύσκολο να πάρεις το κινητό τηλέφωνο από έναν έφηβο για μια βδομάδα. Είναι όμως πιο ρεαλιστικό να το πάρεις για μια ώρα.

Όταν τελειώσει η εφαρμογή μιας συνέπειας, δίνουμε στο παιδί την ευκαιρία να κάνει κάτι καλό και το επαινούμε γι' αυτό.

Ακολουθούμε τις συμβουλές 1-3:

Δίνουμε χρόνο στα παιδιά μας, επαινούμε για το καλό και εγκαθιστούμε ρουτίνες που μειώνουν τις κακές συμπεριφορές. Δίνουμε στα παιδιά και στους εφήβους να αναλάβουν την ευθύνη για απλές δουλειές αφού εξασφαλίσουμε πρώτα ότι μπορούν να τις κάνουν. Τα επαινούμε όταν τις τελειώνουν!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19 Κακές συμπεριφορές

Όλα τα παιδιά έχουν κακές συμπεριφορές. Είναι φυσιολογικό όταν τα παιδιά είναι κουρασμένα, πεινάνε, φοβούνται ή μαθαίνουν να είναι ανεξάρτητα. Και όταν αναγκάζονται να μείνουν στο σπίτι μπορούν να μας φέρουν στα όριά μας.

5 COVID-19 PARENTING Keep Calm and Manage Stress

This is a stressful time. Take care of yourself, so you can support your children.

You are not alone

Millions of people have the same fears as us. Find someone who you can talk to about how you are feeling. Listen to them. Avoid social media that makes you feel panicked.

Take a break

We all need a break sometimes. When your children are asleep, do something fun or relaxing for yourself. Make a list of healthy activities that YOU like to do. You deserve it!

Listen to your kids

Be open and listen to your children. Your children will look to you for support and reassurance. Listen to your children when they share how they are feeling. Accept how they feel and give them comfort.

Take a Pause

1-minute relaxation activity that you can do whenever you are feeling stressed or worried

Step 1: Set up

- Find a comfortable sitting position, your feet flat on the floor, your hands resting in your lap.
- Close your eyes if you feel comfortable.

Step 2: Think, feel, body

- Ask yourself, "What am I thinking now?"
- Notice your thoughts. Notice if they are negative or positive.
- Notice how you feel emotionally. Notice if your feelings are happy or not.
- Notice how your body feels. Notice anything that hurts or is tense.

Step 3: Focus on your breath

- Listen to your breath as it goes in and out.
- You can put a hand on your stomach and feel it rise and fall with each breath.
- You may want to say to yourself "It's okay. Whatever it is, I am okay."
- Then just listen to your breath for a while.

Step 4: Coming back

- Notice how your whole body feels.
- Listen to the sounds in the room.

Step 5: Reflecting

- Think "do I feel different at all?"
- When you are ready, open your eyes.

Taking a Pause can also be helpful when you find your child is irritating you or has done something wrong. It gives you a chance to be calmer. Even a few deep breaths or connecting with the feeling of the floor beneath can make a difference. You can also Take a Pause with your children!

[Click here for more parenting tips](#)

EVIDENCE-BASE IS HERE



Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI SCOP Accelerating Advancement for At-Risk Adolescents Ltd, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Medical Research Council and Innovation Programme, Oxford University Innovation, SCOP Sustainable Impact Fund, SINCERITY the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, NIHR, CDF, the National Research Foundation of South Africa, UKA Laboratories, Royal Macclesfield Bank Fund, B14 Appeal Charitable Trust, the Anne and Paul Fildes the Evolutionary Fund, the GBS Charitable Foundation, the DCF Foundation, the Vodafone Trust, Covid Challenge, Creative and Resilience Alliance.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19 Ηρεμούμε και διαχειριζόμαστε το στρες μας

Είναι μια αγχώδης κατάσταση. Φροντίζουμε τον εαυτό μας ώστε να μπορούμε να στηρίξουμε τα παιδιά μας.

Δεν είμαστε μόνοι: Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν τους ίδιους φόβους. Ας βρούμε κάποιον στον οποίο μπορούμε να μιλήσουμε για το πώς αισθανόμαστε. Ας τον ακούσουμε. Ας αποφύγουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που μπορεί να μας πανικοβάλλουν.

Κάνουμε ένα διάλειμμα: Όλοι χρειαζόμαστε ένα διάλειμμα κάποιες φορές. Όταν τα παιδιά κοιμούνται ας κάνουμε κάτι διασκεδαστικό ή χαλαρωτικό για μας. Ας φτιάξουμε μια λίστα με δραστηριότητες που αγαπάμε και θα μας κάνουν καλό. Το αξίζουμε!

Ακούμε τα παιδιά μας: Να είμαστε ανοιχτοί και να ακούμε τα παιδιά μας. Τα παιδιά ζητούν από μας να τα στηρίξουμε και να τα καθησυχάσουμε. Ακούμε με προσοχή τα παιδιά όταν μοιράζονται μαζί μας πως αισθάνονται. Δεχόμαστε αυτό που νιώθουν και τα κάνουμε να αισθανθούν άνετα.

Κάνουμε μια παύση: Να μια γρήγορη χαλαρωτική άσκηση που μπορούμε να κάνουμε όταν νιώθουμε αγχωμένοι ή στενοχωρημένοι:

Βήμα 1^ο: Παίρνουμε σωστή θέση: Βρίσκουμε μια άνετη θέση. Τα πόδια μας να ακουμπούν στο πάτωμα και τα χέρια μας να ακουμπούν χαλαρά στους γοφούς. Κλείνουμε τα μάτια αν νιώθουμε άνετα.

Βήμα 2^ο: Σκέψη, Συναίσθημα, Σώμα : Ρωτάμε τον εαυτό μας: «Τι σκέφτομαι αυτή τη στιγμή;».

Παρατηρούμε τις σκέψεις μας. Είναι θετικές ή αρνητικές σκέψεις; Παρατηρούμε το συναίσθημά μας. Τα συναισθήματά μας είναι ευχάριστα ή όχι; Παρατηρούμε τι αισθανόμαστε στο σώμα μας. Παρατηρούμε αν πονάμε κάπου ή αν υπάρχει κάπου ένταση.

Βήμα 3^ο: Εστιάζουμε στην αναπνοή μας: Ακούμε την αναπνοή μας όταν εισπνέουμε και όταν εκπνέουμε. Μπορούμε να βάλουμε το χέρι μας πάνω στο στομάχι μας και να το νιώσουμε όταν φουσκώνει και ξεφουσκώνει με κάθε ανάσα. Μπορούμε να πούμε «Είναι όλα καλά. Ότι και να συμβαίνει, είμαι καλά.» Έπειτα ακούμε απλώς για λίγο την ανάσα μας.

Βήμα 4^ο: Επαναφορά: Παρατηρούμε πως νιώθει όλο το σώμα μας. Ακούμε τους ήχους στο δωμάτιο που βρισκόμαστε.

Βήμα 5^ο: Αναστοχασμός : Σκεπτόμαστε: «Νιώθω κάπως διαφορετικά;» Όταν είμαστε έτοιμοι ανοίγουμε τα μάτια μας.

Η απόσταση μπορεί να είναι βοηθήσει όταν νιώθουμε ότι τα παιδιά μας εκνευρίζουν ή όταν έχουν κάνει κάτι που δεν είναι σωστό. Η απόσταση μας δίνει το χρόνο να ηρεμήσουμε. Ακόμη και λίγες τεχνικές αναπνοών ή η αίσθηση της γείωσης με το πάτωμα μπορεί να κάνουν τη διαφορά. Μπορούμε μάλιστα να κάνουμε αυτές τις ασκήσεις μαζί με τα παιδιά.

6 COVID-19 PARENTING Talking about COVID-19

Be willing to talk. They will already have heard something. Silence and secrets do not protect our children. Honesty and openness do. Think about how much they will understand. You know them best.

Be open and listen

1 Allow your child to talk freely. Ask them open questions and find out how much they already know.

Be honest

2 Always answer their questions truthfully. Think about how old your child is and how much they can understand.

Be supportive

3 Your child may be scared or confused. Give them space to share how they are feeling and let them know you are there for them.

It is OK not to know the answers

4 It is fine to say "We don't know, but we are working on it, or we don't know, but we think." Use this as an opportunity to learn something new with your child!

Heroes not bullies

5 Explain that COVID-19 has nothing to do with the way someone looks, where they are from, or what language they speak. Tell your child that we can be compassionate to people who are sick and those who are caring for them.

6 Look for stories of people who are working to stop the outbreak and are caring for sick people.

There are a lot of stories going around

7 Some may not be true. Use trustworthy sites: <https://www.who.int/emergencies/diseases/new-coronavirus-2019/advice-for-public> and <https://www.unicef.org/europe/covid-19> from WHO and UNICEF.

End on a good note

8 Check to see if your child is okay. Remind them that you care and that they can talk to you anytime. Then do something fun together!

[Click here for more parenting tips](#)

[EVIDENCE-BASE IS HERE](#)



Να είμαστε ανοιχτοί και να ακούμε: Αφήνουμε το παιδί μας να εκφραστεί ελεύθερα. Θέτουμε ανοιχτές ερωτήσεις και βλέπουμε πόσα ήδη γνωρίζει.

Να είμαστε ειλικρινείς: Απαντάμε πάντα στις ερωτήσεις τους με ειλικρίνεια. Λαμβάνουμε υπόψη μας την ηλικία του παιδιού και πόσα μπορεί να καταλάβει.

Να είμαστε υποστηρικτικοί: Τα παιδιά μπορεί να είναι φοβισμένα ή μπερδεμένα. Τους δίνουμε τη δυνατότητα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και να καταλάβουν πως είμαστε εκεί για αυτά.

Λέγονται πολλά για το τι συμβαίνει: Κάποια από αυτά μπορεί να μην είναι αληθινά. Συμβουλευόμαστε αξιόπιστες σελίδες στο διαδίκτυο όπως του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ή της Unicef.

Δεν είναι απαραίτητο να έχουμε όλες τις απαντήσεις

Δεν πειράζει να πούμε «δεν το ξέρω αλλά το ψάχνω» ή «δεν το ξέρω αλλά θα το σκεφτώ». Ας το δούμε σαν ευκαιρία να μάθουμε πράγματα μαζί με το παιδί μας!

Είμαστε με τους ήρωες και όχι με αυτούς που εκφοβίζουν και στιγματίζουν!

Εξηγούμε ότι ο covid-19 δεν έχει να κάνει με το πώς είναι κάποιος, από πού είναι ή τι γλώσσα μιλάει. Λέμε στα παιδιά μας ότι νοιαζόμαστε για τους ανθρώπους που είναι άρρωστοι και γι αυτούς που τους φροντίζουν. Αναζητούμε ιστορίες ανθρώπων που εργάζονται για τον περιορισμό της επιδημίας και τη φροντίδα των αρρώστων.

Τελειώνουμε τη συζήτηση με κάτι θετικό!

Βεβαιωνόμαστε πως όλα είναι εντάξει. Θυμίζουμε στα παιδιά ότι νοιαζόμαστε για εκείνα και πως θα είμαστε πάντα εκεί να μας πουν ό,τι θελήσουν.

Μετά κάνουμε μαζί κάτι που μας αρέσει!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Μιλάμε με τα παιδιά για τον COVID-19

Ας είμαστε πρόθυμοι να το συζητήσουμε. Τα παιδιά ήδη έχουν ακούσει κάποια πράγματα σχετικά. Η σιωπή και τα μυστικά δεν τα προστατεύουν. Η διαθεσιμότητά μας όμως και η ειλικρίνεια βοηθά. Λαμβάνουμε υπόψη τι μπορούν να κατανοήσουν. Εμείς τα γνωρίζουμε καλύτερα απ όλους.