

«ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΑΛΑΒΑΙΝΟΥΝ ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ»

ΜΕΡΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΦΡΟΝΤΙΣΤΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ

A. ΕΠΙΛΕΓΟΥΜΕ ΤΙΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΟΥ ΘΑ ΜΟΙΡΑΣΤΟΥΜΕ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ

1. Τα παιδιά χρειάζονται ξεκάθαρη και ειλικρινή ενημέρωση, η οποία θα είναι ανάλογη του αναπτυξιακού σταδίου στο οποίο βρίσκονται[διαφορετικά θα μιλήσω στο νήπιο, διαφορετικά στον έφηβο] και της συναισθηματικής-γνωστικής τους ωριμότητας.
2. Αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση των παιδιών σε εικόνες και πληροφορίες, οι οποίες δεν τους είναι κατανοητές.
3. Αφιερώνουμε 1-2 στιγμές μέσα στη μέρα για να ενημερωθούμε για τις νεότερες πληροφορίες στα ΜΜΕ και στο διαδίκτυο. Στη συνέχεια με απλά λόγια εξηγούμε στα παιδιά τα καινούρια δεδομένα φροντίζοντας να τα καθησυχάσουμε με ρεαλιστικό και θετικό τρόπο. Λέμε, επίσης, στα παιδιά ότι πολλοί άνθρωποι στον κόσμο έρχονται αντιμέτωποι με τον κορωνοϊό.

B. ΒΟΗΘΑΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΝΑ ΝΙΩΘΟΥΝ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

1. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να συνεχίσουν τη ζωή τους, δηλαδή, να παίζουν, να μαθαίνουν νέες γνώσεις και δεξιότητες, να κάνουν ή να συζητούν διασκεδαστικά και αστεία πράγματα.
2. Χρειάζεται να έχουν δίπλα τους γονείς τους ή ανθρώπους που εμπιστεύονται, οι οποίοι μπορούν να είναι στοργικοί και ψύχραιμοι την ίδια στιγμή. Τα παιδιά προσέχουν πολύ τις συναισθηματικές αντιδράσεις των ανθρώπων που τα φροντίζουν.
3. Τα παιδιά, επίσης, προσέχουν πολύ τα αντιφατικά ή μπερδεμένα μηνύματα των ενηλίκων. Εάν λέμε σε ένα παιδί «μη φοβάσαι» αλλά μας βλέπει να αδειάζουμε τα ράφια του σουπερ μάρκετ τότε προκαλείται σύγχυση στο ίδιο και δεν θα νιώθει σίγουρο αν μπορεί να μας εμπιστευτεί. Η εμπιστοσύνη των παιδιών στους ενήλικες που τα φροντίζουν δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας.

5. Εάν νιώθουμε ότι δεν μπορούμε να συγκρατήσουμε το φόβο, το θυμό, τη στενοχώρια ή το άγχος μας τότε αναζητάμε υποστήριξη από το φιλικό ή συγγενικό μας περιβάλλον ή/και βοήθεια από επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

DR. Alessia Incerti -DR. Martina Tarantola-Flavio Cimorelli

Μεταφραση απο Πανωραια Γκαμαρη

Ψυχλογου στο Κεσου Ρεθύμνου