

# Οδηγός για γονείς

Αγαπητοί Γονείς/Κηδεμόνες,

Ακολουθούν ορισμένες προτάσεις αναφορικά με ζητήματα που προκύπτουν σε σχέση με την ενημέρωση των παιδιών σας, τη συναισθηματική τους υποστήριξη και την οργάνωση της νέας τους καθημερινότητας λόγω της πανδημίας covid-19.

## Πληροφόρηση



**Αποφεύγουμε τον καταϊγισμό πληροφοριών- Ενημερωνόμαστε στο βαθμό που χρειάζεται για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και τους άλλους**

-Κακός σύμβουλος σε καταστάσεις έκτακτης ανάγκης είναι ο πανικός, ο οποίος πολλές φορές προκύπτει από την παραπληροφόρηση. Αναζητήστε πληροφορίες μόνο από αξιόπιστες πηγές και κυρίως πληροφορίες που αναφέρονται στη λήψη προληπτικών μέτρων και μέτρων ατομικής προστασίας προκειμένου να προστατέψετε τον εαυτό σας και τους αγαπημένους σας. Μια βασική πηγή πληροφόρησης για τον ιό στην χώρα μας αποτελεί ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).

-Μειώστε στο ελάχιστο δυνατό την παρακολούθηση, την ανάγνωση ή την ακρόαση ειδήσεων που σας προκαλούν άγχος, αγωνία ή απόγνωση.

-Αναζητήστε πληροφορίες σε συγκεκριμένες ώρες της ημέρας, μία ή δύο φορές, δεδομένου ότι η συνεχής ροή πληροφοριών πιθανότατα να σας προκαλέσει άγχος ή/ και φόβο για τις διαστάσεις της κατάστασης.

-Τις υπόλοιπες ώρες της ημέρας είναι προτιμότερο να τις αφιερώσετε στη φροντίδα του εαυτού σας και των αγαπημένων σας.

-Ταυτόχρονα, είναι σημαντικό να περιορίσετε την έκθεση και των παιδιών σας σε πληροφορίες προερχόμενες από την τηλεόραση και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που πιθανόν να χρησιμοποιούν, καθώς μπορεί να μην είναι σε θέση να τις επεξεργαστούν και να τους προκαλέσουν έντονα αρνητικά συναισθήματα όπως άγχος, φόβος.

## *Πως ενημερώνουμε το παιδί μας για τον ιό;*



-Εξηγήστε τους τι ακριβώς συμβαίνει και δώστε τους σαφείς πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο μείωσης του κινδύνου μόλυνσης από την ασθένεια με λέξεις που μπορούν να κατανοήσουν ανάλογα με την ηλικία τους. Δεν αποκρύπτουμε την αλήθεια, καθώς κάτι τέτοιο θα έχει σαν αποτέλεσμα να αυξήσουμε τις ανησυχίες των παιδιών.

-Καλό θα ήταν να αναφέρετε και πληροφορίες σχετικά με το τι μπορεί να συμβεί (π.χ. ένα μέλος της οικογένειας ή/και το παιδί μπορεί να μην αισθάνεται καλά και μπορεί να χρειαστεί να πάει για κάποιο διάστημα στο νοσοκομείο, ώστε οι γιατροί να μπορούν να τους βοηθήσουν να αισθανθούν καλύτερα).

-Την ίδια στιγμή τα παιδιά μπορεί να εκφράσουν τις δικές τους απορίες. Δώστε τους τη δυνατότητα να ρωτήσουν ό,τι τα απασχολεί.

-Είναι σημαντικό οι απαντήσεις σας να είναι ανάλογες με την ηλικία τους.

-Ακόμη, αποφεύγουμε να βομβαρδίζουμε τα παιδιά με πληροφορίες, καθώς κάτι τέτοιο αυξάνει τις ανησυχίες τους και παράλληλα μπορεί να δημιουργήσει στα παιδιά καινούργιες απορίες, τις οποίες ενδεχομένως να μην είμαστε σε θέση να απαντήσουμε.

-Μιλάμε στα παιδιά με ήρεμο τόνο φωνής και με ειλικρίνεια.

-Δεν μιλάμε μπροστά στα παιδιά για τον κορωνοϊό σαν να είναι μια απειλή, καθώς κάτι τέτοιο γιγαντώνει τις ανησυχίες τους.

-Τα παιδιά μπορεί να ανταποκριθούν σε μια ψυχοπαιστική συνθήκη, όπως αυτή που βιώνουμε σήμερα, με διάφορους τρόπους, όπως το να είναι πιο προσκολλημένα, ανήσυχα, ευέξαπτα, θυμωμένα. Απαντήστε στις αντιδράσεις του παιδιού σας με έναν υποστηρικτικό τρόπο, ακούστε τις ανησυχίες τους και δώστε τους επιπλέον αγάπη και προσοχή.

-Επιτρέπουμε στα παιδιά (και στον εαυτό μας) την έκφραση οποιουδήποτε συναισθήματος. Μιλάμε για τα συναισθήματά μας και βρίσκουμε τρόπους διαχείρισής τους.

## *Καθημερινή ζωή*



-Προσπαθήστε να διατηρήσετε τις συνήθειες της καθημερινής σας ζωής όσο το δυνατόν περισσότερο ή δημιουργήστε νέες ρουτίνες, ειδικά εάν τα παιδιά πρέπει να μείνουν στο σπίτι για μεγάλο χρονικό διάστημα.

-Διαμορφώστε ένα καθημερινό πρόγραμμα, το οποίο θα παρέχει μια αίσθηση σταθερότητας. Ιδανικά, δημιουργήστε ένα πρόγραμμα που θυμίζει το πρόγραμμα που τηρούσαν μέχρι τώρα.

-Διατηρείστε ένα σταθερό πρόγραμμα όσον αφορά τις ώρες ύπνου, φαγητού, ψυχαγωγίας, δημιουργικής απασχόλησης.

-Η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες είναι σημαντικό να περιλαμβάνεται στο καθημερινό σας πρόγραμμα, καθώς θα επιτρέψει σε εσάς και στα παιδιά σας να χαλαρώσετε και να έρθετε πιο κοντά. Επιτραπέζια παιχνίδια, παζλ, κατασκευές, ζωγραφική, μαγειρική με τα παιδιά είναι ορισμένα παραδείγματα δραστηριοτήτων που μπορούν να πραγματοποιηθούν μέσα στο σπίτι.

### ***Αποτελέστε το πρότυπο για τα παιδιά σας!***

-Μην ξεχνάτε ότι αποτελείτε το πρωταρχικό πρότυπο συμπεριφοράς για τα παιδιά σας. Φροντίστε να είστε ήρεμοι και ψύχραιμοι. Τα παιδιά θα μιμηθούν τη στάση σας. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων σε καταστάσεις απειλητικές ή ανοίκειες και μαθαίνουν από εκείνους τους τρόπους με τους οποίους θα πρέπει να διαχειριστούν τα δικά τους συναισθήματα. Επομένως, συμπεριφερθείτε με τον τρόπο που θα θέλατε να συμπεριφερθούν κι εκείνα.

***Κλείνοντας...***

-Προστατεύστε τον εαυτό σας και ταυτόχρονα στηρίξτε τους άλλους (σύζυγο, παιδιά, παππούδες και γιαγιάδες, αγαπημένους σας ανθρώπους). Η παροχή υποστήριξης και φροντίδας στους άλλους σε μια τέτοια κατάσταση κρίσης ωφελεί τόσο το άτομο που λαμβάνει την υποστήριξη όσο και το άτομο που την παρέχει. Πρόκειται για μια αμφίδρομη διαδικασία με θετικό συναισθηματικό υπόβαθρο.

***Εάν αντιληφθείτε ότι εσείς ή κάποιος οικείος σας χρειάζεται εξειδικευμένη υποστήριξη απευθυνθείτε σε ειδικούς. Το Κ.Ε.Σ.Υ. Άρτας θα παρέχει εξ αποστάσεως συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στις οικογένειες των μαθητών/τριών του Νομού Άρτας.***

***Τηλέφωνο επικοινωνίας: 26810 22580.***

---

Ειρήνη Ζούμπου

Ψυχολόγος,

Κ.Ε.Σ.Υ. ΑΡΤΑΣ