

Η ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΤΩΝ ΣΚΕΨΕΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΕΠΙΔΗΜΙΑΣ

**Πώς να συζητήσω με το παιδί μου; Τι ερωτήσεις θα ήταν χρήσιμο να
κάνω;**



Μέσα στην κατάσταση που διαμορφώθηκε λόγω της επιδημίας του κορωνοϊού διαπιστώνουμε ότι κανένας μας δεν έχει ανοσία στο άγχος, το φόβο και το στρες, καθώς νιώθουμε σαν να βαδίζουμε σε άγνωστη περιοχή.

Και μέσα σε όλα τα υπόλοιπα οι γονείς μπορεί να νιώθουν μεγαλύτερη πίεση ως προς το ρόλο τους καθώς τα σχολεία έχουν αναστείλει τη λειτουργία τους ή έχουν προχωρήσει σε διαδικτυακά μαθήματα. Προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στην νέα κατάσταση και χρειαζόμαστε χρόνο... Από που να αρχίσουμε; Πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά, όταν και οι ίδιοι χρειαζόμαστε βοήθεια σε κάτι τόσο πρωτόγνωρο;

Πολλοί επίσημοι οργανισμοί (βλ. και τον ιστότοπο του ΕΟΔΥ) έχουν εκδόσεις σχετικές κατευθύνσεις για την προστασία της ψυχολογική μας υγείας. Υπάρχουν πράγματα που μας βοηθάνε. Δύο από τα πιο σημαντικά είναι το να έχουμε στο πλαίσιο του δυνατού ένα καθημερινό πρόγραμμα. Το πρόγραμμα βοηθάει να διατηρήσουμε μια αίσθηση διατήρησης του ελέγχου και ασφάλειας. *Υπάρχουν συνήθειες σταθερές μέσα στη μέρα σας; Ή κάτι μέσα στην μέρα σας ή μέσα στη βδομάδα που βρέξει χιονίσει θα το κάνετε και σας βοηθάει; Κάτι που να το περιμένετε; Έχετε παρατηρήσει τι ακριβώς ισχύει*

για το παιδί σας, ανεξάρτητα από την ηλικία του; Είναι σημαντικό να εντοπίσουμε τη δική του «σταθερά» ή κάποιες αλλαγές σε σχέση με αυτό, καθώς μπορούμε να προχωρήσουμε σε κάποιες υποθέσεις σχετικά με τα στοιχεία εκείνα που είναι βοηθητικά για εκείνο στη διατήρηση ψυχολογικής ισορροπίας, ακόμη και αν σε εμάς φαίνονται περιττά υπό τις παρούσες συνθήκες ή ακόμη και ενοχλητικά κατά τη συμβίωσή μας.

Το δεύτερο και πιο σημαντικό είναι η επαφή με τους άλλους και η κουβέντα, το μοίρασμα. Πώς όμως μπορούμε να συζητήσουμε με τα παιδιά; Τι βοηθάει;

Βοηθάει ο άλλος να αισθάνεται ότι έχουμε την διάθεση να τον ακούσουμε. Βοηθάει να συζητάμε με τους άλλους σε συνθήκες ηρεμίας και ασφάλειας. Βοηθάει αν πούμε να έχουμε κοινές δραστηριότητες με τα παιδιά, όπως το να τρώμε μαζί τους. Στη διάρκεια του φαγητού, για παράδειγμα, μπορεί κανείς να βρει την ευκαιρία να μοιραστεί απλά κάποιες σκέψεις του. Να υπάρξει ανταλλαγή και ενίσχυση της σχέσης και του αισθήματος οικειότητας και ασφάλειας. Το ίδιο και το βράδυ λίγο πριν την ρουτίνα του ύπνου. Ο καθένας από εμάς μπορεί ίσως να σκεφτεί κάποια ώρα της ημέρας που να νιώθει πιο ήρεμος και πιο κοντά στα παιδιά. Ποια είναι αυτή η ώρα για εσάς προσωπικά;



Σε μια συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με την παρούσα κατάσταση κρίσης μπορεί να βοηθήσουν κάποιες από τις ερωτήσεις που συνήθως κάνουμε εμείς οι ψυχολόγοι. Τις ίδιες ερωτήσεις μπορούμε να απευθύνουμε στον εαυτό μας, να απαντήσουμε και να συζητήσουμε κι εμείς με τα παιδιά, με τον σύντροφό μας ή με κάποιον άλλο ενήλικο. Μπορείτε ίσως να

δοκιμάσετε να βοηθήσετε τα παιδιά (αλλά και τον εαυτό σας) να επεξεργαστούν το βίωμα τους με ερωτήσεις όπως οι παρακάτω. Στόχο έχουμε να δούμε πώς βιώνουμε τις επιπτώσεις προσωπικά και τι μας βοηθάει να σταθούμε απέναντι στην όποια δυσκολία καθένας ξεχωριστά. Να λοιπόν μερικές ιδέες για συζήτηση...

- Τι δυσκολίες έχει φέρει στη ζωή σου ο κορωνοϊός;
- Τι είναι αυτό που σου έχει κάνει μεγαλύτερη εντύπωση από όσα συμβαίνουν;
- Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα για σένα από αυτά που συμβαίνουν;
- Τι φοβάσαι περισσότερο;
- Υπάρχει κάτι καλό στην κατάσταση που ζεις;
- Συνήθως τι (κάποια ικανότητα ή σκέψη) ή ποιος σε βοηθάει να παλεύεις με τις δυσκολίες;
- Θυμάσαι κάτι συγκεκριμένο που να έκανες και να σε βοήθησε αν ένιωσες πίεση;
- Υπάρχει κάποιο μέρος μέσα στο σπίτι που να πηγαίνεις, όταν δεν νιώθεις καλά και σε βοηθάει; Τι κάνεις εκεί και βοηθάει;
- Υπάρχει κάτι που να έκανε κάποιος αυτές τις μέρες και να σε βοήθησε;
- Θυμάσαι να βοήθησες εσύ κάποιον να νιώσει καλύτερα αυτές τις μέρες; Τι έκανες και πώς ένιωσες γι' αυτό;
- Θυμάσαι κάποια στιγμή που να ένιωσες όμορφα αυτές τις μέρες;
- Υπάρχει κάποιο τραγούδι που αγαπάς ή μια ανάμνηση από το παρελθόν ή κάποια σκέψη για το μέλλον που να σε βοηθάει αυτές τις μέρες;
- Υπάρχει κάτι που να συνειδητοποίησες ή να έμαθες αυτές τις μέρες λόγω της κατάστασης που ζούμε;
- Υπάρχει κάτι που να θέλεις να κάνεις με διαφορετικό τρόπο στο μέλλον και το συνειδητοποίησες αυτές τις μέρες;
- Υπάρχει κάτι που περιμένεις από μένα να κάνω που θα σε βοηθούσε;

Κουτσιαύτη Παναγιώτα

Ψυχολόγος της ΕΔΕΑΥ