



# ΚΕΣΥ ΠΙΕΡΙΑΣ

Μάρτιος 2020



**Βασικός οδηγός υποστήριξης παιδιών εν  
μέσω πανδημίας COVID-19**

## Λίγα λόγια αντί εισαγωγής...

Οι καταστάσεις που όλοι βιώνουμε λόγω της πανδημίας του COVID-19 είναι πρωτόγνωρες. Η αλλαγή στην καθημερινότητα όλων μας είναι έκδηλη σε όλες τις εκφάνσεις της. Η προσωρινή παύση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, τα κλειστά καταστήματα, η εθελούσια αποχή από κοινωνικές εκδηλώσεις αλλά ενδεχομένως και η υποχρεωτική καραντίνα όσων νοσούν ήδη από τον ιό, είναι μόνο μερικές από τις καταστάσεις στις οποίες όλοι καλούμαστε να ανταπεξέλθουμε.

Το ΚΕΣΥ Πιερίας, ανταποκρινόμενο στην ανάγκη κυρίως των γονέων για πληροφόρηση και καθοδήγηση γύρω από θέματα που αφορούν τη διαχείριση αυτών των καταστάσεων σε σχέση με τα παιδιά, πήρε την πρωτοβουλία να δημοσιεύσει αυτόν το σύντομο και πρακτικό οδηγό που απευθύνεται πρωτίστως στους γονείς. Εδώ ο αναγνώστης θα μπορέσει να βρει κάποιες βασικές οδηγίες διαχείρισης της συγκεκριμένης κρίσης μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας και της νέας πραγματικότητας που βιώνει ο ίδιος και τα παιδιά του.



## Άγχος εν μέσω COVID-19

Όταν καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε πρωτόγνωρες καταστάσεις, είναι απολύτως φυσιολογικό να αισθανόμαστε άγχος για την αντιμετώπισή τους. Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για θέματα υγείας και μάλιστα μέσα στο πλαίσιο της κοινής αντιμετώπισης μιας πανδημίας είναι αναμενόμενο τα επίπεδα άγχους να είναι αυξημένα.

### Είμαστε όλοι το ίδιο ευάλωτοι στο άγχος;

Κάποιες ομάδες πληθυσμού έχουν αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση άγχους σε περιπτώσεις αντιμετώπισης πανδημίας. Ποιες είναι αυτές;

#### Παιδιά



Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, μπορεί να μην κατανοούν τι ακριβώς συμβαίνει. Οι αλλαγές στην καθημερινότητα και οι περιορισμοί μπορεί να είναι μία σημαντική πηγή άγχους γι' αυτά.

#### Γονείς



Καθώς τα σχολεία είναι κλειστά, ενώ ταυτόχρονα πολλοί γονείς συνεχίζουν να εργάζονται, η φροντίδα και η απασχόληση των παιδιών αποτελεί ένα επιπλέον πρόβλημα που καλούνται να λύσουν οι γονείς.

## Ευπαθείς ομάδες



Τα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες (ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας) αλλά και όσοι έχουν ιστορικό διαταραχών άγχους, τείνουν να εμφανίζουν πιο συχνά αυξημένα συμπτώματα άγχους.

## Προσωπικό αντιμετώπισης κρίσεων



Όσοι εργαζόμενοι έχουν επωμιστεί το βάρος διαχείρισης της πανδημίας (ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό) αλλά και όσοι εργάζονται σε επιχειρήσεις με αυξημένη κίνηση (π.χ. υπεραγορές) είναι πιθανό να αγχώνονται περισσότερο.

# #μένουμε\_σπίτι

## Συμπτώματα άγχους

Η αυξημένη πίεση των ημερών μπορεί να εμφανίζεται με διαφορετικό τρόπο στον καθένα από εμάς. Ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία, τις συνήθειες και την ψυχοανθεκτικότητα του καθενός, το άγχος μπορεί να έχει αντίκτυπο σε διαφορετικές συμπεριφορές μας.



Κλάμα



Θυμός



Σωματικές  
ενοχλήσεις



Αλλαγές  
στις διατροφικές  
συνήθειες



Δυσκολίες  
στον  
ύπνο

Ειδικότερα, όσον αφορά τα παιδιά, όσο μικρότερα σε ηλικία είναι, τόσο τείνουν να αναπτύσσουν ψυχοσωματικά συμπτώματα και δυσκολίες στον ύπνο σε περιόδους αυξημένου άγχους.

## Τι να πω στο παιδί μου για τον ιό;

Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, μπορεί να εκφράσουν ένα μεγάλο αριθμό ερωτήσεων σε σχέση τόσο με τον COVID-19 όσο και με την διαχείρισή του αλλά και την κατάσταση εθελούσιας καραντίνας που ενδεχομένως βιώνουν σε κάποιο μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό. Οι γονείς προτείνεται να είναι πρόθυμοι και έτοιμοι να απαντήσουν σε ερωτήσεις σε σχέση με τον ιό και τη διαχείρισή του, αρχικά με το να ενημερωθούν από αξιόπιστες πηγές οι ίδιοι. Μια βασική πηγή πληροφόρησης για τον ιό, τους τρόπους μετάδοσής του αλλά και τους τρόπους προφύλαξης αποτελεί ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), ο οποίος μέσω του διαδικτύου είναι σε θέση να δώσει αξιόπιστες πληροφορίες σε όλους μας.



ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ  
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

[eody.gov.gr](http://eody.gov.gr)

Οι απαντήσεις των γονέων στις απορίες των παιδιών πρέπει να είναι ανάλογες με την ηλικία τους. Περιττές ή δυσνόητες πληροφορίες που το παιδί δεν μπορεί να επεξεργαστεί μπορεί να μπερδέψουν ή ακόμη και να τρομάξουν το παιδί και επομένως να έχουν αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που αναμένουμε.

Ανταποκρινόμαστε σε απορίες που εκφράζουν ήδη τα παιδιά και αποφεύγουμε να τα βομβαρδίζουμε με πληροφορίες, δημιουργώντας νέες απορίες που ενδεχομένως δεν είμαστε σε θέση να απαντήσουμε.

Απαντάμε σε όσες απορίες είμαστε σε θέση να απαντήσουμε και δεν ξεχνάμε ότι το «δεν ξέρω, αλλά θα μάθω και θα σου πω» είναι επίσης μία υπεύθυνη απάντηση.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι δεν είμαστε ειδικοί και ενδεχομένως να μην μπορούμε να ανταποκριθούμε σε όλα τα ερωτήματα των παιδιών. Ιδιαίτερα τα πιο μεγάλα παιδιά, μπορεί να έχουν πιο σύνθετες απορίες. Εφόσον το παιδί είναι σε θέση να αναζητήσει πληροφορίες μόνο του, μπορούμε να καθίσουμε μαζί και να λύσουμε από κοινού και να αναζητήσουμε στις απορίες μας γύρω από τον COVID-19.

**ενημερώνομαι**

**μιλάω για  
όσα ξέρω**

**ανταποκρίνομαι  
με τρόπο  
ανάλογο της ηλικίας  
του παιδιού**

## Όχι φόβος. Κινητοποίηση!

Η καθημερινή αντιμετώπιση της πανδημίας αποτελεί μια δύσκολη υπόθεση για όλους μας. Δεν είναι εύκολο να διαχειριστούμε τις αλλαγές της καθημερινότητάς μας και τις αλλαγές το πρόγραμμα το δικό μας και των αγαπημένων μας προσώπων. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι για να είμαστε σε θέση να φροντίσουμε άλλους, πρέπει πρώτα να φροντίσουμε τον εαυτό μας.

### Προσοχή στην υπερπληροφόρηση



Βομβαρδιζόμαστε καθημερινά με νέα γύρω από τον COVID-19 και την πορεία αντιμετώπισής του εγχώρια αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η υπερέκθεση σε όλες αυτές τις πληροφορίες μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αντί να μας θωρακίζει απέναντι στην αντιμετώπιση της πανδημίας, να μας τρομάζει και εν τέλει να μας καθηλώνει.

Επιλέγουμε συγκεκριμένες πηγές πληροφόρησης και προσπαθούμε να ενημερωνόμαστε σε συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα μας. Τις υπόλοιπες ώρες είναι προτιμότερο να τις αφιερώσουμε στη φροντίδα του εαυτού μας και των αγαπημένων μας.

Αντίστοιχα, περιορίζουμε την έκθεση των παιδιών στα social media και την τηλεόραση, όπου μπορούν να έρθουν αντιμέτωπα με παραπληροφόρηση ή με πληροφορίες που δεν μπορούν να διαχειριστούν.



## Φροντίδα του σώματος



Παρά τον εθελούσιο κατ' οίκον περιορισμό, είναι σημαντικό να προσπαθούμε να είμαστε σε κίνηση και εάν είναι δυνατό να κάνουμε και ήπιες ασκήσεις. Τέτοιες πρακτικές μας δίνουν την ευκαιρία να εκτονωνόμαστε, ενώ δρουν και αγχολυτικά. Το ίδιο ισχύει βέβαια και για τα παιδιά. Οι σωματικές δραστηριότητες επιτρέπουν στα παιδιά να εκτονώσουν την ενέργειά τους και να περάσουν ευχάριστα και εποικοδομητικά το χρόνο τους.

## Ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες



Είναι σημαντικό εμείς και τα παιδιά μας να εμπλεκόμαστε με δραστηριότητες που μας είναι ευχάριστες και μας βοηθούν να χαλαρώσουμε. Επιτραπέζια, παζλ, κατασκευές, παρακολούθηση ντοκιμαντέρ, ζωγραφική, μαγειρική με τα παιδιά ή ακόμη και ποδόσφαιρο στον κήπο μας με τα παιδιά μας, είναι μόνο μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων που δίνουν την ευκαιρία να χαλαρώσουμε, να έρθουμε πιο κοντά και να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα της καθημερινότητας που ίσως βιώνουμε.

Είναι σημαντικό σε περιόδους κρίσης, τα παιδιά να διατηρούν την καθημερινή τους ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο.

## Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου



Είναι αναμενόμενο σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις οι εμπλεκόμενοι να παρουσιάζουν μια μεγάλη γκάμα από συναισθήματα και ανησυχίες. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους για όσα βιώνουν, αλλά και οι γονείς να έχουν και οι ίδιοι ένα στήριγμα για να κάνουν κάτι ανάλογο. Ένα κλίμα αποδοχής, αλληλοϋποστήριξης και ανοιχτής επικοινωνίας εντός της οικογένειας είναι έτσι και αλλιώς μία καλή πρακτική. Σε περιπτώσεις αντιμετώπισης γενικευμένων κοινωνικών κρίσεων, αυτό το κλίμα βοηθάει ιδιαίτερα στην συναισθηματική αποφόρτιση.

## Λειτουργώ ως πρότυπο



Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι γονείς λειτουργούμε ως πρότυπα για τα παιδιά μας. Φροντίστε να είστε ήρεμοι και όσο είναι δυνατόν καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά. Εάν εμείς έχουμε φροντίσει τον εαυτό μας και αντιμετωπίζουμε την κατάσταση με ψυχραιμία και ρεαλιστική αισιοδοξία, κάτι ανάλογο θα πράξουν και τα παιδιά μας. Λειτουργήστε λοιπόν, έτσι όπως θα θέλατε να λειτουργήσουν και τα παιδιά σας.

## Κρατάμε επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα



Καθώς λόγω των έκτακτων μέτρων βάσει των οποίων όλοι καλούμαστε να κρατήσουμε αποστάσεις μεταξύ μας και να μειώσουμε τις κοινωνικές μας επαφές, είναι λογικό αυτές τις ημέρες εμείς και τα παιδιά μας να έχουμε απομακρυνθεί από αγαπημένα μας πρόσωπα, ιδιαίτερα όταν αυτά ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου (π.χ. παππούδες και γιαγιάδες). Είναι θεμιτό λοιπόν να κρατήσουμε επαφή με αυτά τα πρόσωπα στο βαθμό που αυτό είναι δυνατό. Αυτό μπορεί να γίνει με τη χρήση μέσων επικοινωνίας, αξιοποιώντας ταυτόχρονα, εφόσον είναι εφικτό, και νέα τεχνικά μέσα επικοινωνίας (βιντεοκλήσεις, συνομιλίες, φωτογραφίες).

*Εάν τα συμπτώματα έντονου άγχους και στρες εμποδίζουν την καθημερινότητά μας για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορούμε να ζητήσουμε εξειδικευμένη στήριξη για εμάς και τα αγαπημένα μας πρόσωπα από ειδικούς ψυχικής υγείας.*

## Ιδέες για παιχνίδια μέσα στο σπίτι

### Προβολή βίντεο και φωτογραφιών

Είναι μια καλή ευκαιρία να δούμε μαζί με τα παιδιά μας παλιά οικογενειακά βίντεο, άλμπουμ και φωτογραφίες και να συζητήσουμε για όμορφες και αστείες στιγμές που ζήσαμε μαζί, καθώς και τα συναισθήματά μας και τις σκέψεις για όλα αυτά.

### Μουσική και χορός

Για τη σωματική εκτόνωση των παιδιών αλλά και τη συναισθηματική έκφραση και όχι μόνο, μπορούμε να εκμεταλευτούμε τις στιγμές που είμαστε μαζί στο σπίτι ακούγοντας μουσική και γιατί όχι, χορεύοντας! Είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα στην οποία μπορεί να συμμετέχει όλη η οικογένεια.

### Βιβλία

Η αξιοποίηση του αυξημένου ελεύθερου χρόνου που έχουν τα παιδιά μπορεί να γίνει με την ανάγνωση βιβλίων ανάλογων της ηλικίας των παιδιών. Στα μικρότερα παιδιά ενδείκνονται διαδραστικά βιβλία με μεγάλες εικόνες, ενώ στα μεγαλύτερα, βιβλία ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους (διάστημα, ζώα, ήρωες, ιστορία κτλ).

## Κατασκευές και ζωγραφική

Μπορούμε να αξιοποιήσουμε το χρόνο μας με ζωγραφική. Αυτό μπορεί να γίνει μια πολύ καλή ευκαιρία ώστε τα παιδιά να ετοιμάσουν ζωγραφιές τις οποίες μπορούμε να στείλουμε στα αγαπημένα πρόσωπα με τα οποία ενδεχομένως τα παιδιά δεν μπορούν να έχουν άμεση επαφή αυτές τις ημέρες (π.χ. παππούδες και γιαγιάδες).

Τα παιδιά, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους, μπορούν να κάνουν κατασκευές με απλά υλικά, όπως χαρτί, σχοινί, αλεύρι, πλαστελίνη, άδειες συσκευασίες, μανταλάκια κτλ. Αφήστε τη φαντασία σας και αυτή των παιδιών σας ελεύθερη και δημιουργήστε!

Μία εύκολη συνταγή για τη δημιουργία πλαστελίνης, που μπορούν να κάνουν τα ίδια τα παιδιά στο σπίτι είναι η ακόλουθη:

- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κούπα αλάτι
- 1 ½ κούπα βραστό νερό
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι
- Χρώματα ζαχαροπλαστικής (προαιρετικά)

Ανακατεύουμε τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ ή λεκάνη μέχρι να γίνει μία μάζα η οποία δεν θα κολλάει στα χέρια μας. Μετά είμαστε έτοιμοι να παίξουμε!

## Χρονοκάψουλα

Όλα όσα κατασκευάσουμε σε αυτή την περίοδο (ζωγραφιές, κατασκευές, βιβλία, φωτογραφίες κτλ), θα μπορούσαμε να τα βάλουμε σε μια «χρονοκάψουλα» (ένα κουτί) την οποία θα ανοίξουμε σε μεταγενέστερο χρόνο. Έτσι, στο μέλλον θα μπορέσουμε να ανακαλέσουμε αυτές τις περίεργες, δύσκολες, αλλά ταυτόχρονα και ευχάριστες στιγμές που ζήσαμε όλοι μαζί στο σπίτι.

