

Αγαπητοί γονείς και παιδιά

Με βάση τη νέα έκτακτη, σοβαρή και ιδιαίτερη υγειονομική κατάσταση, που αντιμετωπίζει η χώρα, προσπαθούμε να ανταπεξέλθουμε στη νέα κατάσταση πραγμάτων.

Θα προσπαθήσω να σας δώσω μερικές ιδέες για τη διαχείριση της κατάστασης στο σπίτι. Αρχικά είναι σημαντικό να παραμείνετε όσο το δυνατόν πιο ψύχραιμοι γίνεται και να προσπαθήσετε να οργανωθείτε όσ καλύτερα γίνεται στις νέες συνθήκες. Έτσι,

**★ Ενημερωθείτε σωστά για τον ιό και την ασθένεια**

Σωστή πληροφόρηση για τον ιό από έγκυρες πηγές και περιορισμός της έκθεσης στα μέσα μαζικής ενημέρωσης: η επαναλαμβανόμενη κι ασταμάτητη έκθεση στην ενημέρωση (τηλεόραση, διαδίκτυο, μέσα κοινωνικής δικτύωσης) αυξάνει τα επίπεδα άγχους και δυσφορίας. Μπορεί επίσης να αποτελέσει πηγή παραπληροφόρησης. Επισκεφτείτε τις ηλεκτρονικές διευθύνσεις των αρμοδίων αρχών για να ενημερωθείτε για τη νόσο. Αυτές οι πηγές είναι (ενδεικτικά):

- Το Υπουργείο Υγείας (<https://www.moh.gov.gr>)
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (<https://eody.gov.gr>)
- Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (<http://www.who.int>)

**★ Μιλήστε και εξηγείστε με απλά λόγια στα παιδιά τι συμβαίνει.**

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να κατανοήσουν τα νέα δεδομένα. Η άγνοια τα θορυβεί και δεν τα βοηθά να συνεργάζονται. Εξηγείστε τους, τι είναι ο κορωνοϊός και γιατί έχουν κλείσει τα σχολεία.

Η νέα αυτή κατάσταση που βιώνουμε μπορεί να γεννήσει αρνητικά συναισθήματα τα οποία είναι φυσιολογικά. Τόσο εσείς όσο και τα παιδιά σας μπορεί να νιώσετε *φόβο, άγχος, θλίψη, ανία, στεναχώρια, θυμό*.

**★ Δείξτε στα παιδιά σας ότι καταλαβαίνετε τα συναισθήματα τους.**

Καθησυχάστε τα ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν ανήσυχα και ότι και εσείς νιώθετε όπως εκείνα. Προσπαθήστε να συζητήσετε για τα συναισθήματα τους και να καταλάβετε μέσα από τη συμπεριφορά τους πως νιώθουν. Δηλώστε διαθέσιμοι να συζητάνε μαζί σας ότι τα απασχολεί.

- ★ **Καθησυχάστε τα παιδιά ότι παίρνετε όλα τα μέτρα τόσο για τη δική τους όσο και για τη δική σας ασφάλεια.**

Μην τους δίνετε ψεύτικες ελπίδες πχ ότι κανένας δε θα νοσήσει, γιατί είναι κάτι που δεν μπορείτε να ελέγξετε. Εξηγείστε τους ότι οι περισσότεροι που προσβάλλονται από τον ιό γίνονται καλά για αυτό είναι σημαντική η πρόληψη μέσω των μέτρων που έχουν ληφθεί.

- ★ **Φροντίδα σωματικής υγείας**

Προσπαθήστε να διατηρήσετε για όλη την οικογένεια μια ισορροπημένη διατροφή, επαρκή ύπνο, ξεκούραση, σωματική άσκηση μέσα στο σπίτι στα πλαίσια του δυνατού. Όταν το σώμα μας είναι υγιές έχει ισχυρότερο ανοσοποιητικό και παράλληλα βοηθά στη διατήρηση ενός ευχάριστου συναισθήματος.

- ★ **Μειώστε την ανία μέσα στο σπίτι**

Η καθημερινότητα άλλαξε και ως εκ τούτου και η ρουτίνα της κάθε οικογένειας. **Η ύπαρξη καθημερινού προγράμματος δημιουργεί ασφάλεια στα παιδιά.** Με βάση τα νέα δεδομένα προσπαθήστε να φτιάξετε μια νέα οικογενειακή ρουτίνα που να περιλαμβάνει την ατομική υγιεινή, διάβασμα, περπάτημα, ποδηλασία, επιτραπέζια, παιχνίδια, ταινίες – σήριαλ και συζήτηση. Φροντίστε η ρουτίνα αυτή να μην είναι απαιτητική και αγχώδης. Και να περιλαμβάνει και ευχάριστες δραστηριότητες.

- ★ **Διατήρηση επαφής με την εκπαιδευτική διαδικασία**

Όσο τα σχολεία είναι κλειστά φροντίστε τα παιδιά να κρατούν μέσω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης να κρατούν επαφή με την εκπαιδευτική διαδικασία. Για να απασχοληθούν και να νιώθουν πως υπάρχει μια συνέχεια με τη ζωή πριν τον εγκλεισμό.

- ★ **Διατήρηση της επικοινωνίας με τους σημαντικούς ανθρώπους**

Η συζήτηση και η επικοινωνία είναι βασικές παράμετροι για την αποφυγή της ανίας σε συνθήκες απομόνωσης. Αξιοποιήστε τα οφέλη της τεχνολογίας. Σελίδες κοινωνικής δικτύωσης, εφαρμογές επικοινωνίας είναι στην διάθεσή σας για να επικοινωνήσετε με την οικογένειά σας και τους φίλους σας και αποτελεί και μια μοναδική ευκαιρία για να δείξετε στα παιδιά σας τρόπους σωστής χρήσης της τεχνολογίας.

- ★ **Καλλιεργήστε συναισθήματα αλtruισμού**

Σε γενικές γραμμές η αίσθηση ότι η συμπεριφορά ενός ανθρώπου έχει θετική επίδραση σε έναν άλλον, διευκολύνει πολύ το αίσθημα διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων. «Ο τρόπος που λειτουργώ εγώ θα βοηθήσει πολύ τη γιαγιά και τον παππού, γενικότερα τους δικούς μου ανθρώπους» είναι μια σκέψη που θα διευκολύνει τα παιδιά να λειτουργήσουν με τον ενδεδειγμένο τρόπο και θα τονώσει την αυτοεκτίμησή τους.

**★ Δώστε το καλό παράδειγμα με τη συμπεριφορά σας**

Επειδή τα παιδιά είναι οι καθρέφτες μας και θα μάθουν να αντιμετωπίσουν τη νέα αυτή κρίση μέσα από μας, προσπαθήστε να μείνετε ψύχραιμοι, ρεαλιστικά αισιόδοξοι και καθησυχαστικοί. Επειδή ο αναγκαστικός εγκλεισμός αυξάνει τα επίπεδα στρες και η 24ώρη συμβίωση μπορεί να αναζωπυρώσει παλιά προβλήματα στις σχέσεις, προσπαθήστε να εστιάσετε στα σημαντικά πράγματα, αποφύγετε τις έντονες συναισθηματικές εκφράσεις και όλοι μαζί σχεδιάστε μια κοινή πορεία.

Σας εύχομαι καλή δύναμη και καλή συνέχεια

Μαρκουλάκη Ειρήνη

Σχολική Ψυχολόγος