**Μη σπέρνετε τον πανικό στα παιδιά**

* ***Τα παιδιά βρίσκονται σε πιο δυσχερή θέση από τους ενήλικες, καθώς η καθημερινότητά τους έχει τροποποιηθεί ριζικά. Τα παιδία δεν έχουν τη γνωστική ικανότητα να αντιληφθούν από μόνα τους την κατάσταση και τους λόγους που οδηγηθήκαμε σε αυτές τις αλλαγές.*** Για να μπορούν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν τα καινούργια δεδομένα, με τις δυνατό λιγότερες παρενέργειες στην ψυχική τους υγεία, θα πρέπει οι γονείς ή οι φροντιστές τους να μιλήσουν με ειλικρίνεια για τον κορονοϊό, χωρίς όμως να σπείρουν τον πανικό στα παιδιά. Οι γονείς ή οι φροντιστές των παιδιών είναι σημαντικό να προετοιμαστούν για τυχόν ερωτήσεις που μπορεί να τεθούν από τα παιδιά, ώστε να απαντήσουν σε αυτές χωρίς να πανικοβληθούν.
* Χρειάζεται να είναι προετοιμασμένοι να δώσουν τις σωστές πληροφορίες στα παιδιά τους, καθώς τα ίδια πολύ πιθανόν έχουν εκτεθεί στις σχετικές πληροφορίες για τον ιό, ορισμένες από τις οποίες είναι αναληθείς.
* Επιπλέον, χρειάζεται να δώσουν στο παιδί το χρόνο που χρειάζεται ώστε να επεξεργαστεί τις πληροφορίες, καθιστώντας ξεκάθαρο ότι θα είναι δίπλα του για να απαντήσουν οποιεσδήποτε απορίες ή ανησυχίες αναπτυχθούν στη συνέχεια.
* Πρέπει να καθησυχάσουν τα παιδιά αναφορικά με την υγεία τους, εφόσον μέσω της καθημερινής έκθεσης στις ενημερώσεις για τον κορονοϊό είναι πιθανόν τα παιδιά να έχουν οδηγηθεί σε διάφορες διαστρεβλώσεις και σενάρια που τους προκαλούν αρνητικά συναισθήματα.
* Σημαντικό επίσης είναι να επεξηγηθεί στα παιδιά με ειλικρίνεια ο λόγος που βρίσκονται στο σπίτι και πώς αυτή η παραμονή συμβάλλει στην προστασία του ιδίου, αλλά και των αγαπημένων του προσώπων από τον ιό. Τέλος, εφόσον οι γονείς ή οι φροντιστές έχουν περισσότερο χρόνο στη διάθεσή τους στην παρούσα φάση, μπορούν να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο στα παιδιά, παίζοντας μαζί τους, καθώς μέσω του παιχνιδιού είναι ένας καλός τρόπος, ώστε να επεξηγήσουν στα παιδιά πέρα από την κατάσταση για τον ιό και τα μέτρα πρόληψης από αυτόν και να απαντήσουν στις απορίες των παιδιών, μέσα από το παιχνίδ
* Αφιερώστε χρόνο στα παιδιά να συζητήσουν μαζί σας οτιδήποτε τα ανησυχεί.
* Προτείνετε δραστηριότητες για απομάκρυνση των παιδιών από τις ηλεκτρονικές συσκευές.
* Παίξτε μαζί με τα παιδιά σας, επιτρέποντάς τους να καθοδηγήσουν το παιχνίδι.
* Θέστε ένα πρόγραμμα στα παιδιά, ώστε να μπορούν μετά να επιστρέψουν πιο εύκολα στην καθημερινότητά τους και τη ρουτίνα τους.
* Δημιουργήστε χειροποίητες κατασκευές. Αυτό θα βοηθήσει τόσο τα παιδιά, όσο και εσάς τους ίδιους, με τη δημιουργική απασχόληση του χρόνου σας και τη διεύρυνση της δημιουργικότητάς σας.
* Επιτρέψτε στα παιδιά να συμμετάσχουν στην οργάνωση του δωματίου τους και την προετοιμασία του φαγητού, δραστηριότητες που βοηθούν στην ανάληψη ευθυνών από τα παιδιά.
* Μπορείτε να βρείτε επιπλέον δραστηριότητες στο διαδίκτυο, οι οποίες να αντιστοιχούν με τα δικά σας ενδιαφέροντα και των παιδιών σας.