



Το χρονικό διάστημα που θα παραμείνουν τα παιδιά, κάθε ηλικίας, στο σπίτι, είναι άγνωστο. Τα μέτρα πρόληψης για τον κορο-νοϊό επιβάλλουν την...

παραμονή στο σπίτι όλων μας, όσο δύσκολο και πρωτόγνωρο κι αν είναι.

Για να μπορέσουν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους πρέπει να είναι καλά ενημερωμένοι για το νέο τύπο κορωνοϊού, Covid -19, τους κανόνες υγιεινής και προστασίας καθώς και για τις βασικές οδηγίες πρόληψης.

Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων σε παρόμοιες καταστάσεις και με ποιους τρόπους μπορούν να τους στηρίξουν αποτελεσματικά.

Σύμφωνα με τους επιστημονικούς συνεργάτες του τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών θα πρέπει να διευκολυνθούν τα παιδιά να κατανοήσουν το γεγονός, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα και να αισθανθούν ότι οι γονείς μπορούν να τους παρέχουν τη στήριξη και την ασφάλεια που χρειάζονται.

Τι καλούμαστε ως γονείς να κάνουμε:

Διαθεσιμότητα για συζήτηση

Είμαστε διαθέσιμοι να συζητήσουμε και κυρίως να «ακούσουμε» τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες των παιδιών. Είμαστε διαθέσιμοι στο παιδί για να μιλήσει μαζί μας, εφόσον το επιθυμεί, χωρίς να το πιέζουμε. Καθησυχάζουμε τα παιδιά με το να είμαστε περισσότερο διαθέσιμοι για εκείνα και αφιερώνουμε χρόνο για δραστηριότητες μαζί τους. Απαντούμε στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί.

Αίσθηση ασφάλειας

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μας εμπιστευτούν προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια.

Ειδικότερα τα παιδιά μικρότερης ηλικίας έχουν την ανάγκη να πιστεύουν ότι οι γονείς μπορούν να τα προστατεύουν από ο,τιδήποτε αισθάνονται ως απειλή.

Επεξηγούμε τους κανόνες υγιεινής και προτρέπειμε τα παιδιά να τους ακολουθήσουν, ώστε να αισθανθούν ότι μπορούν να κάνουν κάτι για αυτό που συμβαίνει και να προστατευτούν όσο το δυνατόν περισσότερο.

Διαβεβαιώνουμε ότι λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διασφάλιση της υγείας.

Κατανόηση του γεγονότος

- Διερευνούμε τι γνωρίζουν ήδη τα παιδιά για το γεγονός.
- Παρέχουμε πληροφορίες με τρόπο και περιεχόμενο σύμφωνο με την ηλικία και το στάδιο γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών.
- Είμαστε ειλικρινείς και σαφείς και δεν δίνουμε πληροφορίες, για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι

Έκφραση συναισθημάτων και συναισθηματική στήριξη

Είναι σημαντικό τα παιδιά να νιώσουν ότι μπορούν να μιλήσουν και να εκφράσουν

δυσάρεστα συναισθήματα (ανησυχία, φόβο, θυμό, ενοχή).

- Εξηγούμε στα παιδιά ότι στην παρούσα κατάσταση δύσκολα συναισθήματα (όπως θυμός, φόβος, θλίψη) είναι αναμενόμενα και φυσιολογικά.
- Διευκολύνουμε το μοίρασμα των συναισθημάτων και της ανησυχίας των παιδιών, καθώς βοηθά στο να μη μεγεθύνονται παράλογοι και υπέρμετροι φόβοι.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Είναι σκόπιμο τυχόν παράλογες ανησυχίες να τεθούν σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο.

Εμπλοκή σε δραστηριότητες που δημιουργούν συναισθηματική αποφόρτιση

- Ενθαρρύνουμε την εμπλοκή των παιδιών σε ευχάριστες δραστηριότητες που συνήθως κάνουμε στην οικογένεια και μας χαλαρώνουν στο σπίτι.
- Βρίσκουμε χρόνο για να διατηρήσουμε κάποιες βασικές συνήθειες που κάνουν εμάς και την οικογένειά μας να αισθανόμαστε καλύτερα και μας αποφορτίζουν συναισθηματικά (π.χ. διάβασμα, παρακολούθηση ταινιών, παιχνίδι, αθλητικές δραστηριότητες, μουσική, έκφραση μέσα από την τέχνη κλπ).
- Ενθαρρύνουμε την έκφραση των παιδιών μικρότερης ηλικίας μέσω του παιχνιδιού.
- Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή των παιδιών σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες (πχ. εκπαιδευτικά παιχνίδια). Ειδικά για τα μικρότερα παιδιά φροντίζουμε να εμπλακούν σε μια χαλαρή, ήρεμη δραστηριότητα πριν από τον ύπνο.
- Κάνουμε μαζί με τα παιδιά δραστηριότητες που μας αρέσουν και μας βοηθούν να αισθανθούμε καλά, όλοι μαζί, ως οικογένεια. Αυτό συμβάλλει σημαντικά στο να αισθάνονται τα παιδιά πιο ήρεμα και ασφαλή.