

Αγαπητά μου παιδιά και αγαπητοί γονείς,

Χρόνια πολλά!!!

Ελπίζω να είστε όλοι πολύ καλά και να βρεθούμε πολύ σύντομα!

Σήμερα σας προτείνω να ασχοληθούμε με τη διαχείριση των συναισθημάτων των παιδιών για τον κορωνοϊό και τις συνακόλουθες επιπτώσεις του με τη βοήθεια υλικού α) από το Σύλλογο Ελλήνων Ψυχολόγων και β) από την Ψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων. Παρακάτω ακολουθούν κάποιες οδηγίες για τους γονείς και τους κηδεμόνες για την καλύτερη αξιοποίηση του υλικού.

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

κάτω από τις έντονες ψυχοπιεστικές συνθήκες που έχει δημιουργήσει ο κορωνοϊός δοκιμάστηκε και συνεχίζει να δοκιμάζεται η υπομονή και η προσαρμοστικότητα όλων, γονέων και παιδιών. Οδεύοντας προς την επιστροφή – σε κάποιο βαθμό τουλάχιστον - στην προηγούμενη καθημερινότητά μας, είναι σημαντικό να είμαστε σε επαφή με τα συναισθήματά μας και να έχουμε διέξοδο έκφρασης και συναισθηματικού μοιράσματος. Συχνά, όταν είμαστε στην οξεία φάση αντιμετώπισης μιας δυσκολίας, βρισκόμαστε σε εγρήγορση και δεν αφήνουμε ελεύθερα τα συναισθήματά μας. Όταν, όμως, περάσει η έντονη φάση, συχνά αναδύονται συναισθήματα που μπορεί να μην είχαμε αντιληφθεί ότι υπήρχαν. Έτσι όταν έχει περάσει ο άμεσος κίνδυνος και έχει επιτευχθεί μια ισορροπία στις νέες συνθήκες, μπορεί να βιώνουμε συναισθήματα άγχους και θλίψης. Βοήθεια σε αυτό προσφέρει το μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων μέσα στην οικογένεια, η συντροφικότητα και η αισιόδοξη προοπτική για το μέλλον, το να εστιάζουμε, δηλαδή, στα ευχάριστα που μας περιμένουν στο μέλλον, αποφεύγοντας να ανησυχούμε προκαταβολικά για πράγματα τα οποία έτσι κι αλλιώς είναι πέρα από τον έλεγχό μας.

Το υλικό για τον κορωνοϊό αποσκοπεί

Α) στην ενημέρωση των παιδιών για τον κορωνοϊό με τρόπο κατανοητό. Παρόλο που ζούμε ήδη 2 μήνες με τον κορωνοϊό μπορεί να υπάρχουν παρανοήσεις ή παρερμηνείες των παιδιών, οι οποίες χρειάζεται να αποσαφηνιστούν. Μπορεί κάποια παιδιά να μην κάνουν καθόλου ερωτήσεις, αλλά να εκφράζουν το κρυφό άγχος τους μέσω της συμπεριφοράς τους. Σε άλλες περιπτώσεις, μπορεί να χρειάζεται να απαντήσετε πολλές φορές σε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις των παιδιών για τον κορωνοϊό, καθώς κάτι τέτοιο μπορεί

να τα ανακουφίζει, αλλάξτε, όμως θέμα συζήτησης, αν διαπιστώσετε ότι ασχολούνται υπερβολικά με αυτό. Αποφύγετε τις φορτισμένες εκφράσεις και την υπερπληροφόρηση και παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί.

Β) στην έκφραση των συναισθημάτων των παιδιών. Οι δραστηριότητες που προτείνονται στοχεύουν να βοηθήσουν τα παιδιά να εξερευνήσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα που τους έχει δημιουργήσει ο κορωνοϊός και οι συνακόλουθες αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Αναγνωρίστε τα συναισθήματα των παιδιών, λέγοντας π.χ. «βλέπω ότι είσαι ταραγμένος, καταλαβαίνω ότι σου λείπουν οι φίλοι σου κλπ.» Μιλήστε κι εσείς στο παιδί για τα δικά σας συναισθήματα, για το πόσο κι εσάς σας έχει κουράσει η αναγκαστική παραμονή στο σπίτι, πόσο σας λείπει η εργασία σας, η προηγούμενη καθημερινότητά σας, οι φίλοι και συγγενείς. Τονίστε, όμως, ότι πρόκειται για μια προσωρινή κατάσταση και διατηρείστε την ψυχραιμία και την αισιοδοξία σας. Οι δραστηριότητες μπορούν να γίνουν είτε γραπτά είτε προφορικά είτε με ζωγραφική.

Γ) στη συνειδητοποίηση των στοιχείων εκείνων (στοιχεία προσωπικότητας, συνήθειες, σχέσεις) που μας βοηθούν να τα βγάλουμε πέρα στις δύσκολες στιγμές. Είναι σημαντικό τα παιδιά και οι μεγάλοι να βγούμε ενδυναμωμένοι από την δύσκολη εμπειρία που βιώνουμε, γνωρίζοντας πού (εντός και εκτός μας) μπορούμε να καταφύγουμε για άντληση δύναμης και ανακούφιση. Μπορείτε κι εσείς να προτείνετε στα παιδιά με τι να γεμίσουν τα βαλιτσάκια Πρώτων Βοηθειών κατά του φόβου, του άγχους, του θυμού, της λύπης και να τους υπενθυμίσετε τα ευχάριστα και θετικά πράγματα που ευτυχώς συνεχίζουμε να έχουμε στη ζωή μας.

Θα ήθελα πολύ να στείλετε τις απαντήσεις των παιδιών στο μέγλ του σχολείου για να τις δω κι εγώ!

Καλή Δύναμη και καλή αντάμωση!

Μαντώ Γιαννακούρα, ψυχολόγος