

Αγαπητοί γονείς,

Η κατάσταση που βιώνουμε λόγω του κορονοϊού είναι πρωτόγνωρη για όλους μας. Ως γονείς, καλείστε να διαχειριστείτε τα δικά σας συναισθήματα άγχους και φόβου, λόγω της απειλής του ιού και των αλλαγών στην εργασία σας, και να αντέξετε την έντονη ψυχολογική πίεση που προκαλεί η απομόνωση στο σπίτι. Επιπλέον, δεν είναι εύκολο να διαχειριστείτε τα συναισθήματα των παιδιών σας, για τα οποία η κατάσταση αβεβαιότητας μπορεί να είναι δυσβάστακτη. Τα παιδιά δυσκολεύονται να κατανοήσουν για ποιο λόγο έκλεισε το σχολείο, βιώνουν απότομη αλλαγή στο πρόγραμμά τους και χάνουν την επαφή με τους φίλους τους και τους δασκάλους τους. Τέλος, καλείστε να βρείτε τρόπους να απασχολήσετε τα παιδιά σας στο σπίτι, συχνά παιδιά διαφορετικών ηλικιών και αναγκών.

Σας γράφω, λοιπόν, κάποιες προτάσεις που ελπίζω να σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε τη νέα αυτή κατάσταση.

- **Βοηθήστε τα παιδιά σας να κατανοήσουν τη νέα κατάσταση.** Διαβάστε στα παιδιά σας το κατάλληλο ενημερωτικό υλικό για τον κορονοϊό αρκετές φορές μέσα στο επόμενο διάστημα. Εξηγήστε τους τους νέους κανόνες κοινωνικής απόστασης και τη σημασία της σωστής υγιεινής των χεριών. Προσπαθήστε να είστε ήρεμοι και ρεαλιστικά αισιόδοξοι και καθησυχάστε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή στο σπίτι και ότι αυτή η κατάσταση είναι προσωρινή και δεν θα κρατήσει για πάντα. Μην πείτε, όμως, στα παιδιά ότι δεν πρόκειται κανείς από την οικογένεια να αρρωστήσει, καθώς κάτι τέτοιο είναι απρόβλεπτο. Προστατεύστε τα παιδιά σας από εικόνες στις ειδήσεις ή συνεχείς συζητήσεις για τον κορονοϊό που μπορεί να τα τρομάξουν. Πείτε τους ότι έχουμε τη δύναμη να σταματήσουμε τη μετάδοση του ιού μένοντας στο σπίτι, πλένοντας τα χέρια μας κλπ. Καλλιεργήστε την υπευθυνότητα των παιδιών και τονίστε τους ότι είναι ευθύνη και δυνατότητα όλων μας να βοηθήσουμε να μην εξαπλωθεί ο ιός. Παρόλο που δεν ξέρουμε τι να περιμένουμε ακριβώς το επόμενο διάστημα, δώστε κάποιες συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το τι θα συμβεί π.χ. δεν θα

πηγαίνεις στο σχολείο, θα μιλάς με τη γιαγιά και τον παππού στο τηλέφωνο. Δείξτε κατανόηση και αποδοχή για τα συναισθήματά τους και τις συμπεριφορές τους που πηγάζουν από τη δυσκολία διαχείρισης της κατάστασης.

- **Δημιουργήστε ευκαιρίες έκφρασης των συναισθημάτων των παιδιών.** Τα παιδιά και οι έφηβοι δυσκολεύονται να εκφράσουν πώς νιώθουν για όλες αυτές τις απρόσμενες αλλαγές στην καθημερινότητά τους. Ο φόβος, η απογοήτευση και η ανησυχία μπορεί να εκφράζονται μέσω συμπεριφορών, όπως είναι τα ξεσπάσματα και οι εκρήξεις θυμού, η άρνηση συμμετοχής σε οικογενειακές δραστηριότητες ή η απόσυρση. Δημιουργήστε συνθήκες και ευκαιρίες έτσι ώστε όλα τα μέλη της οικογένειας να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, με τον τρόπο που μπορεί το καθένα: με συζήτηση, μέσα από το παιχνίδι, τη ζωγραφική, τη μουσική, το χορό. Έχετε υπόψιν σας ότι η αλλαγή συμπεριφοράς του παιδιού (αλλαγή στις συνήθειες ύπνου ή φαγητού, αύξηση των επαναλαμβανόμενων συμπεριφορών, υπερβολική ανησυχία ή επίμονες σκέψεις, έντονη αναστάτωση ή ευερεθιστότητα, εκρήξεις και αντιδραστική συμπεριφορά ή άρνηση φροντίδας του εαυτού (προσωπική υγιεινή) μπορεί να αποτελεί έκφραση συναισθημάτων άγχους ή φόβου.
- **Προσπαθήστε να διατηρήσετε μια φυσιολογική ρουτίνα.** Τηρήστε το πρόγραμμα ύπνου, διατροφής και υγιεινής. Η ύπαρξη καθημερινού προγράμματος δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά. Δημιουργήστε νέες συνήθειες π.χ. τα παιδιά μπορούν να βοηθούν στις δουλειές του σπιτιού. Με αυτόν τον τρόπο θα αισθάνονται χρήσιμα και ικανά. Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα οικιακών εργασιών που θα αναλάβουν τα παιδιά και εξηγήστε τους βήμα –βήμα τι πρέπει να κάνουν. Η ενασχόληση με δραστηριότητες προστατεύει από αρνητικές σκέψεις. Η δράση είναι το αντίδοτο στη θλίψη. Σε συνθήκες απομόνωσης στο σπίτι, είναι υπαρκτός ο κίνδυνος εθισμού σε οθόνες και ηλεκτρονικά παιχνίδια, οπότε προσπαθήστε ο χρόνος που θα διατίθεται σε αυτά να είναι συγκεκριμένος και σαφής στο παιδί.

- **Διατηρήστε τις κοινωνικές επαφές.** Οι συνθήκες καραντίνας μπορεί να χειροτερέψουν τα συναισθήματα κοινωνικής απομόνωσης και μοναξιάς που μπορεί να ένιωθαν τα παιδιά έτσι κι αλλιώς. Προσπαθήστε να διατηρήσετε καθημερινή κοινωνική επαφή με συγγενείς, φίλους και ανθρώπους που είναι σημαντικοί για το παιδί.
- **Γονείς, φροντίστε τον εαυτό σας!** Ασχοληθείτε με ό,τι σας κάνει να νιώθετε εσείς καλά, διατηρήστε χρόνο και χώρο αποκλειστικά για σας μέσα στην ημέρα και βρείτε πηγές προσωπικής ευχαρίστησης στην καθημερινότητά σας, για να μπορείτε να έχετε τη δύναμη να φροντίσετε και τα παιδιά σας.
- **Χαρείτε τα παιδιά σας!** Παίξτε, διασκεδάστε μαζί τους, αγκαλιαστείτε. Η περίοδος αυτή, εκτός από δύσκολη, μπορεί να είναι και πολύ εποικοδομητική για να κάνουμε πράγματα που το βαρύ πρόγραμμα λόγω εργασίας και υποχρεώσεων δεν μας επιτρέπει να χαρούμε. Δείτε τους περιορισμούς στην καθημερινότητά μας ως μια πολύ καλή ευκαιρία αναθέρμανσης των σχέσεων μέσα στην οικογένεια. Στα παιδιά λείπουν οι γονείς τους, οι οποίοι είναι αναγκασμένοι να εργάζονται πολλές ώρες, ιδίως οι μπαμπάδες και είναι μια ευκαιρία και για εκείνα να σας χαρούν. Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει τη σχέση αγάπης και επικοινωνίας του γονιού με το παιδί του και καμία ψυχολογική συμβουλή δεν είναι σπουδαιότερη από το μοίρασμα αγάπης και ζεστασιάς μέσα στην οικογένεια.

Με την ευχή να ανταμώσουμε σύντομα,

Μαντώ Γιαννακούρα,

Ψυχολόγος