

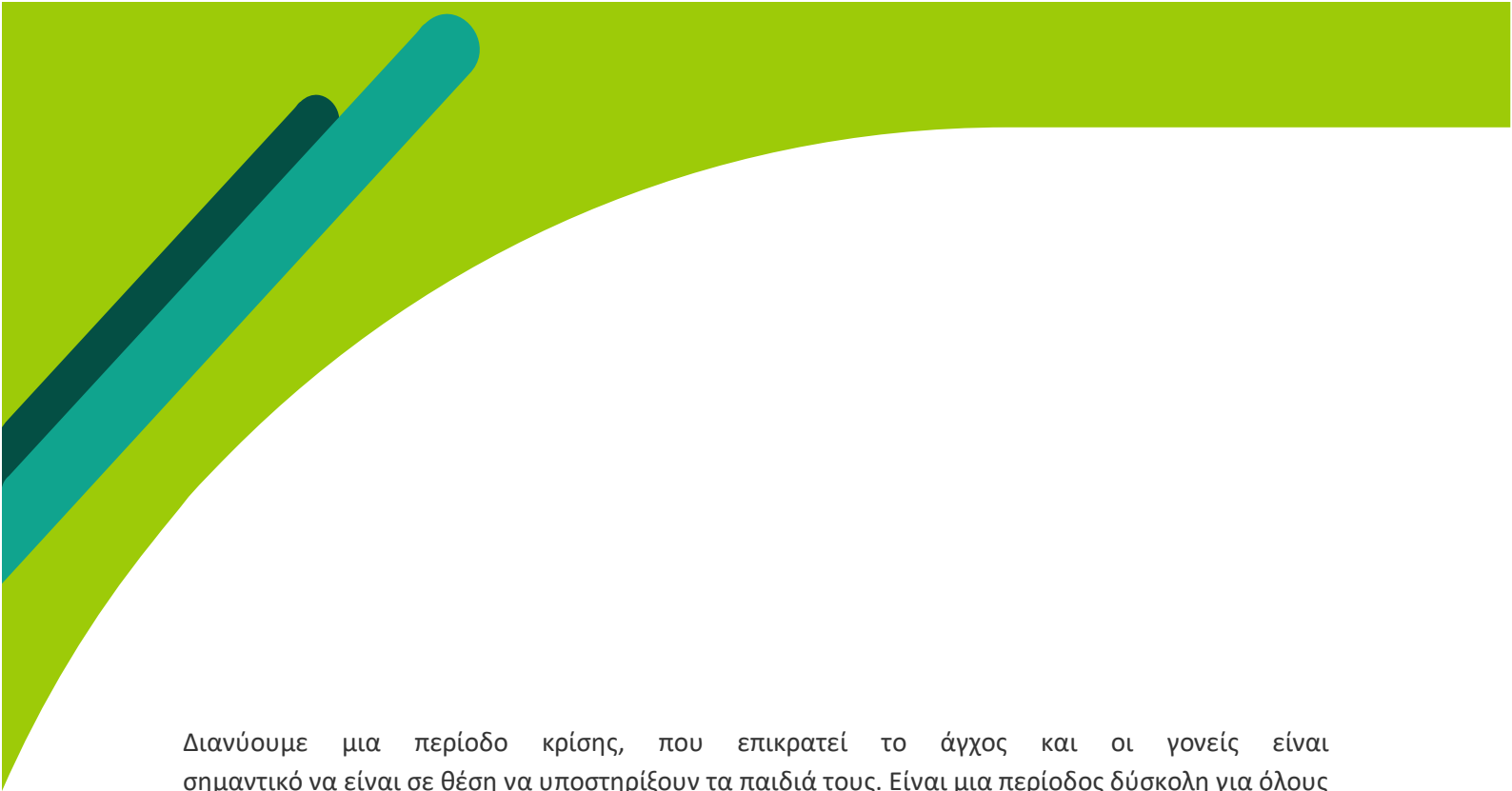


**Προτάσεις για την διαχείριση των παιδιών στις συνθήκες του κορωνοιού**

**Θεώνη Μαυρόγιαννη**

**Ψυχολόγος-Προϊσταμένη 1<sup>ου</sup> ΚΕΣΥ Αχαΐας**



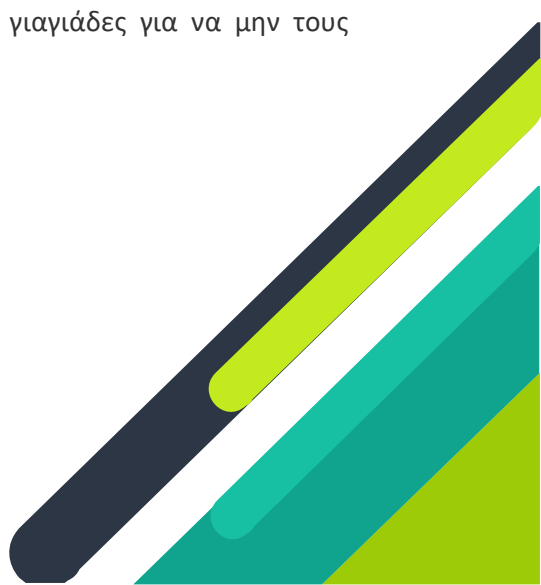



Διανύουμε μια περίοδο κρίσης, που επικρατεί το άγχος και οι γονείς είναι σημαντικό να είναι σε θέση να υποστηρίξουν τα παιδιά τους. Είναι μια περίοδος δύσκολη για όλους για την οποία, δεν είχαμε προετοιμαστεί ούτε είχαμε προετοιμάσει τα παιδιά. Οι συνέπειες της κρίσης είναι πολλαπλές και εκτός των άλλων δημιουργούν συναισθήματα σύγχυσης, ανασφάλειας και αποδιοργάνωσης που είναι εντονότερα στα παιδιά.

Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι τα παιδιά καθοδηγούνται από τους γονείς στο πως να αντιδρούν σε συνθήκες κρίσης. Εάν οι γονείς εκδηλώνουν υπερβολικό άγχος, το άγχος των παιδιών αυξάνεται.

Δίνουμε τις απαραίτητες πληροφορίες στα παιδιά όπως τι είναι ο συγκεκριμένος ιός, ποια είναι τα συμπτώματά του και ποια είναι τα μέτρα προφύλαξης. Λέμε την αλήθεια χωρίς να πανικοβάλλουμε τα παιδιά. Προσαρμόζουμε τον αριθμό των πληροφοριών ανάλογα με την ηλικία και το γλωσσικό και γνωστικό επίπεδο των παιδιών χρησιμοποιώντας έννοιες που μπορούν να κατανοήσουν.

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να συζητάνε και να καθησυχάζονται και υπάρχει περίπτωση να επαναλαμβάνουν τις ίδιες ερωτήσεις. Μπορεί να χρειάζονται επιπλέον προσοχή και μπορεί να θέλουν να εκφράζουν τις ανησυχίες τους και τους φόβους τους. Είναι σημαντικό να ενισχύονται να εκφράζουν τα συναισθήματά τους για να προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση. Θα πρέπει να έχουν κάποιον να μιλούν και να τους ακούει. Εξηγούμε ότι τα μέτρα είναι προληπτικά, ότι τα σχολεία έκλεισαν για να αποτραπεί η μετάδοση του ιού σε όλους και ότι δεν κινδυνεύουν τα ίδια καθώς ο ιός δεν είναι επικίνδυνος για τα παιδιά. Ωστόσο, τα ενημερώνουμε πως πλένουμε τα χέρια, τι κάνουμε όταν βήχουμε ή φτερνιζόμαστε κ.α. Επιπλέον, είναι απαραίτητο να κατανοήσουν ότι θα πρέπει να αποφεύγεται η επαφή τους με τους παππούδες και τις γιαγιάδες για να μην τους μεταφέρουν τον ιό.

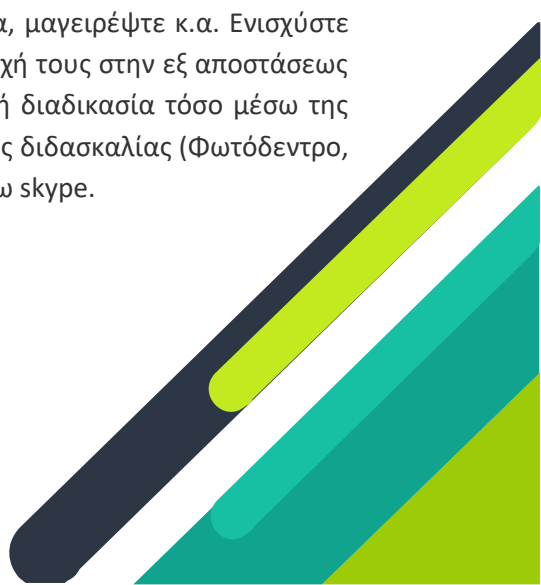





Εάν εκφράσουν την αγωνία τους για τον εαυτό τους, τους γονείς τους ή τους συγγενείς τους, καλό είναι να καθησυχαστούν και τους μεταδοθεί το μήνυμα της ελπίδας εξηγώντας τους ότι οι δύσκολες καταστάσεις ξεπερνιούνται μετά από ένα χρονικό διάστημα. Εξηγούμε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι εμφανίζουν ήπια συμπτώματα όπως σε μια ίωση. Όταν ακούν για τον θάνατο κάποιων ανθρώπων, τα ενημερώνουμε ότι πρόκειται για ανθρώπους μεγάλης ηλικίας με προβλήματα υγείας. Τα επιβεβαιώνουμε ότι οι γιατροί και οι ειδικοί εργάζονται σκληρά για να εξασφαλίσουν την υγεία των πολιτών. Ο στόχος μας είναι να τα πληροφορήσουμε για να κατανοήσουν τις αλλαγές στην καθημερινότητά τους και όχι να τα τρομοκρατήσουμε.

Είμαστε ειλικρινείς και επιλύουμε τις απορίες τους αλλά ταυτόχρονα απαντάμε ότι δεν γνωρίζουμε σε περίπτωση που δεν είμαστε σίγουροι για κάτι. Δεν προσφέρουμε ψευδή καθησυχασμό όπως ότι τα σχολεία θα ανοίξουν σύντομα καθώς δεν γνωρίζουμε πότε θα συμβεί αυτό. Αναφέρουμε ότι πολλές ιστορίες γύρω από τον κορωνοϊό είναι ανακριβείς. Αποφεύγουμε να βλέπουμε ειδήσεις στη τηλεόραση μπροστά στα παιδιά γιατί οι ειδήσεις επικεντρώνονται κυρίως στα δυσάρεστα νέα και υπάρχει ο κίνδυνος ενίσχυσης του φόβου. Επιπλέον, αποφεύγουμε να γίνονται συζητήσεις των ενηλίκων μπροστά στα παιδιά που επικεντρώνονται συνεχώς στο θέμα του κορωνοϊού.

Απαραίτητη κρίνεται η διατήρηση της ρουτίνας των παιδιών και η σταθερότητα στη καθημερινότητά τους στο πλαίσιο που αυτό είναι δυνατόν (καθώς δεν πηγαίνουν πλέον σχολείο και έχουν σταματήσει τις συνήθειες εξόδου και δραστηριότητες) για να αισθάνονται ασφάλεια. Σχεδιάστε ένα πρόγραμμα που να τηρούνται οι ώρες του φαγητού, του μπάνιου, του ύπνου, κ.α. Δώστε τους ενεργό ρόλο για να έχουν την αίσθηση του ελέγχου και προσφέρετέ τους χρόνο. Παίξτε μαζί τους, διαβάστε τους παραμύθια, ζωγραφίστε, παίξτε επιτραπέζια, μαγειρέψτε κ.α. Ενισχύστε το χιούμορ στην επικοινωνία σας μαζί τους. Ενθαρρύνεται τη συμμετοχή τους στην εξ αποστάσεως διδασκαλία για να διατηρήσουν την επαφή τους με την εκπαιδευτική διαδικασία τόσο μέσω της σύγχρονης (όπου υπάρχει η δυνατότητα) όσο και μέσω της ασύγχρονης διδασκαλίας (Φωτόδεντρο, Αίσωπος κ.α.). Ενθαρρύνεται την επικοινωνία με τους φίλους τους μέσω skype.





Είμαστε ευέλικτοι αλλά ταυτόχρονα τηρούμε τους κανόνες και τα όρια. Προσπαθούμε να μην οδηγούνται τα παιδιά σε απραξία και να απασχολούνται με δραστηριότητες μέσα στο σπίτι αλλά και κινητικές δραστηριότητες που βοηθούν στην αποφόρτιση. Δεν είναι συνηθισμένα ούτε τα παιδιά ούτε οι ενήλικες να μένουν κλεισμένοι στο σπίτι και χρειάζεται να εφεύρουμε τρόπους εκτόνωσης. Συναισθήματα ανίας, μοναξιάς και φόβου είναι συνηθισμένα σε μια περίοδο κρίσης όπως είναι η πανδημία του κορωνοϊού.

Φροντίζουμε να διαχειριζόμαστε το δικό μας άγχος για να μην μεταδίδουμε στο παιδί συναισθήματα ανασφάλειας και αγωνίας. Υπάρχει ο κίνδυνος να αισθανθούν τα παιδιά ότι αφού συμβαίνει αυτό, μπορεί να συμβεί και άλλο «κακό» και να διαταραχθεί η ψυχική τους ισορροπία. Οι γονείς λειτουργούν ως πρότυπα και χρειάζεται να μπορούν να διαχειριστούν αυτή τη δύσκολη περίοδο για να ταυτιστούν τα παιδιά με θετικό μοντέλο. Θα πρέπει να οπλιστούν με υπομονή για να διαχειριστούν ανεπιθύμητες συμπεριφορές που μπορεί να εμφανίσουν τα παιδιά.

Τα παιδιά που έχουν βιώσει απώλεια (π.χ. διαζύγιο γονέων, θάνατος αγαπημένου προσώπου κ.α.) πιθανόν είναι πιο ευάλωτα. Οι έφηβοι μπορεί να εμφανίσουν σημαντική αύξηση ή μείωση στις συνήθεις ενασχολήσεις τους και είναι μια περίοδος που χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή να μην οδηγηθούν σε υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών παιχνιδιών-διαδικτύου.

Ζητάμε βοήθεια από ειδικούς εάν θεωρούμε ότι χρειαζόμαστε υποστήριξη είτε για εμάς είτε για τα παιδιά μας. Εάν τα παιδιά εκδηλώσουν υπερβολικούς φόβους ή σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά τους που παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα, θα πρέπει να απευθυνθείτε σε ειδικούς.

