

## **ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΩΝΑΪΟΥ: Τι μπορούν οι γονείς να κάνουν για να βοηθήσουν τα παιδιά τους**

*Υπάρχουν αρκετά που οι γονείς (ή οι σημαντικοί άλλοι), μπορούν να κάνουν, ούτως ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά τους να διαχειριστούν, τις απορίες, τα συναισθήματα και πιθανόν το άγχος/ φοβίες που μπορεί να προκύψουν, σε σχέση με τον Κορωναϊό. Οι πιο κάτω απλές συμβουλές, μπορούν να μειώσουν, ή να εκμηδενίσουν την πιθανότητα εμφάνισης ή/και διατήρησης μακροχρόνιων ψυχολογικών επιπτώσεων.*

- 1. Η αντίδραση σας είναι σημαντική. ΜΗΝ μολύνετε τα παιδιά σας με τα δικά σας άγχη και φοβίες:** Τα παιδιά πάντα θα κοιτάζουν στους γονείς τους, ή άλλους ενήλικες, τους τρόπους που αντιδρούν σε οτιδήποτε καινούριο. Αν δουν έντονη ανησυχία και φόβο, αναπόφευκτα θα προκαλέσει και στα ίδια αυτά τα συναισθήματα. Μόνο που τα παιδιά, έχουν ακόμη περισσότερη δυσκολία να διαχειριστούν τέτοια συναισθήματα, συνεπώς, η ένταση αυτών των συναισθημάτων πιθανόν να είναι πολύ μεγαλύτερη από τη δική σας. Η ψύχραιμη αντίδραση σας, στέλνει ένα αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά κάτι που είναι απαραίτητο για να μειωθούν, ή να αναχαιτιστούν τα άγχη και οι φοβίες.
- 2. Μιλήστε με τα παιδιά σας:** Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να μιλήσουν γι' αυτό που συμβαίνει. Ρωτήστε τα τι έχουν δει/ακούσει. Προσπαθήστε να καταλάβετε πως το αντιλαμβάνονται. Διορθώστε λανθασμένες αντιλήψεις. Εξηγήστε ότι σε τέτοιες ξαφνικές καταστάσεις, λέγονται και ακούγονται πολλά που στο τέλος καταλήγουν να μην είναι αλήθεια. Ενθαρρύνεται τα να σας περιγράψουν τι νιώθουν. Αναγνωρίστε τις ανησυχίες τους, αλλά διαβεβαιώστε τα ότι είναι ασφαλή. Μιλήστε σε ήρεμο τόνο. Εξηγήστε τους τι συμβαίνει με όρους που μπορούν να κατανοήσουν σε σχέση με την ηλικία τους. Να είστε ειλικρινείς, αλλά αποφύγετε να μπειτε σε υπερβολικές λεπτομέρειες. Παραμείνετε στις απαραίτητες πληροφορίες για να αποφύγετε την πιθανότητα να τα οδηγήσετε, άθελα σας, σε περισσότερο άγχος.
- 3. Διαβεβαιώστε για την ασφάλεια τους:** Αυτό που οδηγεί τα παιδιά σε περαιτέρω άγχος και φοβίες, είναι η ανησυχία τους για τα ίδια αλλά και τους γονείς/ οικείους τους. Διαβεβαιώστε τα ότι θα κάνετε ότι είναι δυνατό για να είναι όλοι ασφαλείς. Εξηγήστε τους τι μπορούν να κάνουν για να είναι ασφαλείς (π.χ πόσο σημαντικό είναι να κρατάμε αποστάσεις, να πλένουμε καλά τα χέρια μας, να κάνουμε υπομονή μένοντας στο σπίτι, αποφεύγοντας τη γιαγιά και τον παππού κ.ο.κ). Μπορείτε ακόμα (ανάλογα με την ηλικία και την αντίληψη τους) να τους πείτε για τα διάφορα μέτρα που λαμβάνει το κράτος για να είναι όλοι ασφαλείς.
- 4. Ενθαρρύνετε τις ερωτήσεις:** Τα παιδιά σίγουρα θα έχουν πολλές απορίες για αυτό που συμβαίνει. Ενθαρρύνετε τα να σας κάνουν ερωτήσεις. Προσπαθήστε να προβλέψετε τις ερωτήσεις και να προετοιμαστείτε από πριν. Συχνές ερωτήσεις μπορεί να είναι: «Πως έγινε αυτό;» «Θα συμβεί και σε μας αυτό;» «Τι θα κάνουμε αν μας συμβεί;»

5. **Βοηθήστε τα παιδιά σας να αναγνωρίσουν πως μπορούν και τα ίδια να βοηθήσουν:** Κάντε διάλογο για τα μέτρα που έχουν παρθεί. Εξηγήστε τους ότι κάνοντας υπομονή και ακολουθώντας κάποιες απλές εισηγήσεις, συνεισφέρουν και τα ίδια στην αντιμετώπιση αυτής της κρίσης (π.χ. πλένω καλά τα χέρια μου, αποφεύγω τις άσκοπες μετακινήσεις, κάνω υπομονή μακριά από τη γιαγιά και τον παππού, κάνω υπομονή μένοντας στο σπίτι κ.ο.κ.).
6. **Αποφύγετε τις αρνητικές ιστορίες, δώστε έμφαση στις θετικές:** Αντισταθείτε στην τάση να μιλάτε για τα αρνητικά αυτής της κατάστασης (π.χ. θανάτους, εξάπλωση ιού, ελλείψεις τροφίμων/ ιατρικού εξοπλισμού, αναλωσίμων κ.ο.κ.). Μιλήστε για τους ήρωες, τους γιατρούς, τους νοσοκόμους, τους αστυνομικούς και όλους αυτούς που πολεμάνε την πανδημία. Αυτό θα βοηθήσει τα παιδιά να αντιληφθούν ότι αρκετοί άνθρωποι αγωνίζονται ούτως ώστε αυτή η κατάσταση να ελεγχθεί και να τελειώσει μια ώρα γρηγορότερα. Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να κάνουν τυχαίες πράξεις καλοσύνης (π.χ. να γράψουν ένα ευχαριστήριο γράμμα, ή να κάνουν ένα ευχαριστήριο βίντεο σε γιατρούς, νοσηλευτές, πυροσβέστες, αστυνομικούς κ.ο.κ., μαθαίνοντας τους έτσι τη σημαντικότητα της αλληλεγγύης και της συμπόνιας).
7. **ΠΕΡΙΟΡΙΣΤΕ** τι παρακολουθούν στην τηλεόραση, ή άλλα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, σε υπολογιστές, τάμπλετ, ή τηλέφωνα: Όσο περισσότερο τα παιδιά παρακολουθούν αφιλτράριστα τα διάφορα Μέσα Ενημέρωσης, τόσο πιθανότερο είναι να αναπτύξουν Αγχώδεις Διαταραχές, ή Φοβίες. Ειδικότερα σε μια εποχή των «ψευδών ειδήσεων» και στο βωμό των «κλικς» και των «likes», είτε άθελα, είτε συνειδητά, διάφοροι επιτήδριοι, διασπείρουν το φόβο και τον πανικό μέσα από λανθασμένες πληροφορίες.
8. **Αναζητήστε Επαγγελματική Βοήθεια:** Αν το παιδί σας φαίνεται να έχει σημαντικές δυσκολίες, ως αποτέλεσμα της παρούσας κατάστασης, οι οποίες επιμένουν (π.χ. προβλήματα με τον ύπνο, εμφάνιση νυχτερινής ενούρησης, υπερβολικό άγχος/φόβος, υπερβολική θλίψη), αναζητήστε βοήθεια από Ειδικό.

**Στέφανος Δημητρίου**  
**Σχολικός Ψυχολογος,**  
**Λειτουργός Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας,**  
**Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και**  
**Νεολαίας.**