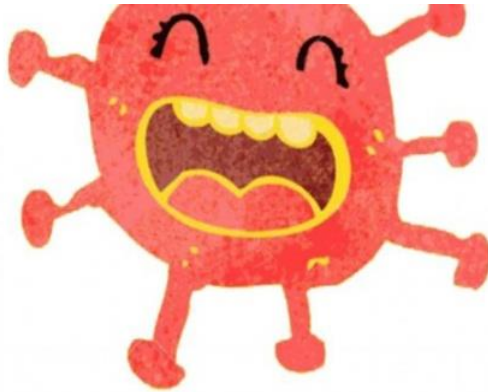


## ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΚΑΙ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ;



Είναι γεγονός πως το τελευταίο διάστημα όλοι ζούμε πρωτόγνωρες καταστάσεις, βομβαρδιζόμαστε καθημερινά με αρνητικές ειδήσεις, χωρίς μάλιστα, να έχουμε τη δυνατότητα της εξόδου και των κοινωνικών συναναστροφών που θα μπορούσαν να μετριάσουν τις ανησυχίες μας. Τα συναισθήματα που κατακλύζουν τους περισσότερους από εμάς είναι φόβος, άγχος και θλίψη. Νιώθουμε πως έχουμε χάσει τον έλεγχο των επιλογών για τη ζωή μας, ανησυχούμε τόσο για την δική μας υγεία όσο και για την υγεία των δικών μας ανθρώπων. Τέλος, αγωνιούμε για το αν θα τα καταφέρουμε να προσαρμοστούμε σε όλες αυτές τις αλλαγές.

Μέσα στην καταιγιστική ροή των γεγονότων τα παιδιά αντιλαμβάνονται τη μεταβολή της καθημερινότητας, καθώς και την συναισθηματική ένταση που επικρατεί και όπως είναι απολύτως φυσιολογικό, κάνουν ερωτήσεις σχετικά με όσα συμβαίνουν και ακούγονται. Συνεπώς, ένα πολύ σημαντικό ερώτημα που προκύπτει απ' όλους τους γονείς είναι το πώς να μιλήσουν και να υποστηρίξουν ψυχολογικά τα παιδιά σχετικά με τον κορονοϊό.

Αρχικά, προσπαθούμε να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας, τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών λειτουργώντας με αυτόν τον τρόπο ως πρότυπα για τα παιδιά μας. Παρέχουμε απλές, περιεκτικές και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό. Απαντούμε στις ερωτήσεις που τίθενται από τα παιδιά και προσπαθούμε να βεβαιωθούμε ότι έχουν κατανοήσει πλήρως τα όσα τους έχουμε πει. Εάν δε μπορούμε να απαντήσουμε σε κάτι το οποίο δεν γνωρίζουμε με ασφάλεια, αναφέρουμε στο παιδί ότι θα ψάξουμε αυτό που μας ρωτάει και θα του απαντήσουμε. Παραμένουμε κι οι δυο γονείς σταθεροί και σύμφωνοι στα λεγόμενα αλλά

και στις πράξεις μας απέναντί τους. Επιπλέον, φιλτράρουμε τις πληροφορίες που φτάνουν στα παιδιά ελέγχοντας και περιορίζοντας την έκθεση τους στην τηλεόραση και το διαδίκτυο.

Δε διστάζουμε να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας. Εκφράζουμε ότι κι εμείς έχουμε αγωνία, αλλά διαβεβαιώνουμε τα παιδιά πως θα φροντίσουμε για την ασφάλειά όλων μας. Τους δίνουμε την ευκαιρία και τα παροτρύνουμε να εκφράσουν και τα δικά τους συναισθήματα, χωρίς όμως να τα πιέζουμε εάν δεν το επιθυμούν.

Όπως κι εμείς έτσι και τα παιδιά παραμένουν για μεγάλο διάστημα στο σπίτι χωρίς να ακολουθούν την καθημερινή τους ρουτίνα. Επομένως, είναι λογικό να είναι αναστατωμένα, να εμφανίζουν, κάποιες στιγμές, νεύρα, κλάματα και να είναι πιο επιρρεπή στις αταξίες. Όταν συμβαίνει αυτό θα πρέπει να είμαστε περισσότερο υπομονετικοί από ότι συνήθως, χωρίς βέβαια να γινόμαστε επιτρεπτικοί εκεί που άλλοτε ήμασταν αυστηροί. Ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης αυτών των εκρήξεων είναι μια αγκαλιά, γλυκά λόγια και στη συνέχεια απόσπαση της προσοχής του παιδιού.

Τέλος, η παραμονή στο σπίτι μπορεί να αποτελέσει θαυμάσια ευκαιρία να περάσει όλη η οικογένεια ποιοτικό χρόνο μαζί και να συνδεθούν τα μέλη της περισσότερο. Συζητήστε όλοι μαζί, δώστε χρόνο ο ένας στον άλλον, ακούστε τι έχει να σας πει ο καθένας. Βρείτε ενδιαφέρουσες και ουσιαστικές ενασχολήσεις για τα παιδιά σας όπως το διάβασμα, τις χειροτεχνίες, τα επιτραπέζια, τα παζλ, συμμετέχετε κι εσείς ενεργά. Προτρέψτε τα να συμμετέχουν σε διάφορες δουλειές του σπιτιού, τις οποίες δύνανται να διεκπεραιώσουν ανάλογα με την ηλικία τους.

Να θυμάστε πως οι δυσκολίες είναι πάντα κομμάτι της ζωής μας. Το σημαντικότερο ρόλο παίζει η στάση μας απέναντι σε αυτές!

Αλμπανίδου Κυριακή Αλεξάνδρα

Ψυχολόγος