

Το τελευταίο διάστημα ζούμε μια πρωτόγνωρη κατάσταση στην οποία πρέπει όλοι μας να προσαρμοστούμε.

Οι αλλαγές στην καθημερινότητα είναι πολύ μεγάλες. Η ύπαρξη της επιδημίας του κορονοϊού, η ιδέα να νοσήσουμε εμείς ή οι δικοί μας δημιουργεί από μόνη της άγχος. Παράλληλα, τα μέτρα που έχουν ληφθεί συχνά συνοδεύονται από επαγγελματική και οικονομική αβεβαιότητα για τις οικογένειες. Σε τέτοιες περιόδους κρίσεων και έντονων αλλαγών ο καθένας μπορεί να αντιδρά διαφορετικά. Άλλοι καταφέρνουν να είναι περισσότερο προσαρμοστικοί, ευέλικτοι και αισιόδοξοι και άλλοι δυσκολεύονται σημαντικά και χρειάζονται περισσότερο χρόνο για να βρουν τους ρυθμούς τους. Σε κάθε περίπτωση είναι φυσιολογικό σε αυτές τις μη κανονικές συνθήκες να βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα και πρακτικές δυσκολίες που μας αποδιοργανώνουν. Η ανάγκη τήρησης των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης και των κανόνων υγιεινής ώστε να μείνουμε όλοι ασφαλείς έχει, σε μεγάλο βαθμό, εμπεδωθεί από όλους μας. Οι προτάσεις που ακολουθούν έχουν στόχο να βοηθήσουν τους γονείς να διαχειριστούν τα ζητήματα που προκύπτουν στη διάρκεια της κρίσης. Φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας. Για να μπορέσετε να στηρίξετε τα παιδιά σας θα πρέπει πρώτα να είστε καλά εσείς. Τα παιδιά θα υιοθετήσουν το δικό σας τρόπο αντιμετώπισης της κατάστασης. Φροντίστε τη διατροφή, τον ύπνο σας, την

άσκησή σας μέσα στο σπίτι ή έξω από αυτό, όσο το επιτρέπουν τα μέτρα, την ψυχική σας υγεία. Αποδεχτείτε τα δυσάρεστα συναισθήματά σας. Είναι φυσιολογικό να λυγίσετε κάποιες φορές, είναι φυσιολογικό να νιώσετε άγχος, θλίψη, φόβο, θυμό. Σε όλους μπορεί να συμβεί. Κάποια στιγμή όλο αυτό θα τελειώσει και θα επιστρέψουμε στους γνώριμους ρυθμούς μας. Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας. Μη φορτώνεστε ενοχές αν δεν ήσασταν ψύχραιμοι μια φορά, αν δημιουργήθηκε ένταση στο σπίτι, αν δεν οργανώσατε αποτελεσματικά το πρόγραμμα της οικογένειας. Ενημερωθείτε από επίσημες πηγές (π.χ. ΕΟΔΥ) και μην εκθέτετε τον εαυτό σας συνεχώς σε ειδήσεις, εκπομπές και πληροφορίες για την πανδημία. Θα σας δημιουργήσει επιπλέον άγχος το οποίο άθελα σας θα μεταφερθεί και στα παιδιά. Σκεφτείτε θετικά. Το πώς θα νιώθουμε τον περισσότερο καιρό αυτής της συνθήκης εξαρτάται από το τι σκεφτόμαστε και πώς ερμηνεύουμε τα γεγονότα. Αν μπορέσουμε να σκεφτούμε πιο θετικά, πιο αισιόδοξα και αν μπορέσουμε να βρούμε ένα νόημα σε αυτή την περίοδο τότε θα την περάσουμε νιώθοντας πολύ καλύτερα. Σκεφτείτε και παρουσιάστε στα παιδιά τα μέτρα που μας επέβαλλαν ως «μέτρα προστασίας» και όχι ως «μέτρα περιορισμού». Χωρίστε τα πράγματα στο μυαλό σας (ή σε ένα χαρτί) σε δύο κατηγορίες: σε αυτά που δεν ελέγχετε και δεν μπορείτε να κάνετε κάτι για αυτά και σε αυτά που ελέγχετε και μπορείτε να κάνετε κάτι για αυτά. Το πότε θα επιστρέψουμε στις κανονικές συνθήκες ζωής μας δεν το ελέγχουμε, το πώς θα

περάσουμε το χρόνο που θα είμαστε στο σπίτι το ελέγχουμε εμείς, μπορούμε να κάνουμε κάτι για αυτό. Εστιάστε σε αυτά που εξαρτώνται από εσάς, σε αυτά που ελέγχετε. Μην στέκεστε στους περιορισμούς αλλά στις ευκαιρίες που έχετε αυτό το διάστημα: να περάσετε δημιουργικό χρόνο με τα παιδιά, να κάνετε πράγματα για τα οποία πριν δεν είχατε χρόνο. Ασχοληθείτε με ευχάριστες δραστηριότητες. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε πολλές ιδέες για δραστηριότητες με τα παιδιά στο σπίτι. Επίσης, υπάρχουν πλέον βιβλία, συναυλίες και θεατρικές παραστάσεις με ελεύθερη πρόσβαση στο διαδίκτυο. Μαζί με τα παιδιά: □ Παίξτε επιτραπέζια □ Χορέψτε ή κάντε γυμναστική □ Φυτέψτε λουλούδια □ Μαγειρέψτε □ Τακτοποιήστε ή διακοσμήστε το σπίτι Διατηρείτε κοινωνική επαφή με εναλλακτικούς τρόπους με την ευρύτερη οικογένεια και τους φίλους. Η τεχνολογία και τα social media αυτή την εποχή είναι πολύ χρήσιμα. Αν είναι εφικτό, χρησιμοποιήστε βιντεοκλήσεις για να επικοινωνούν τα παιδιά με τη γιαγιά και τον παππού. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κρατήσουν επαφή με τους φίλους τους αυτό το διάστημα. Χρήση οθόνης. Είναι αποδεκτό σε αυτές τις συνθήκες να είναι αυξημένος ο χρόνος που περνούν τα παιδιά μπροστά σε οθόνες. Ωστόσο, φροντίστε να βάζετε όρια και να μην είναι αυτή η κύρια ενασχόλησή τους. Κρατήστε ένα ημερήσιο πρόγραμμα. Η ύπαρξη μιας καθημερινής ρουτίνας ενισχύει το αίσθημα ασφάλειας και βοηθά στην αποφυγή των συγκρούσεων. Σχολείο. Διατηρείστε την επαφή με το σχολείο των παιδιών και την

εκπαιδευτική διαδικασία. Εξηγήστε ότι «μοιάζει αλλά δεν είναι διακοπές» κι ότι το σχολείο αυτό το διάστημα έχει πάρει άλλη μορφή, για την ασφάλειά μας. Μιλώ ντας με τα παιδιά Είναι αναμενόμενο τα παιδιά να έχουν απορίες και προβληματισμούς σχετικά με όσα συμβαίνουν. Δείξτε στα παιδιά σας ότι είστε διαθέσιμοι να συζητήσετε μαζί τους, να τα ακούσετε και να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους. Απαντήστε με ειλικρίνεια, με τρόπο κατανοητό για την ηλικία τους. Με τα μικρότερα παιδιά χρησιμοποιήστε απλή γλώσσα δίνοντας τις πιο βασικές πληροφορίες. Προσπαθήστε να τα βοηθήσετε να διαχωρίσουν τα γεγονότα από τους φόβους τους. Στην περίπτωση των εφήβων μπορείτε να αναζητήσετε μαζί τους πληροφόρηση μόνο από αξιόπιστες πηγές και να τους βοηθήσετε να διακρίνουν πότε κάτι που ακούν ή διαβάζουν είναι υπερβολικό και ανακριβές. Μη δίνετε περιττές πληροφορίες και μην συζητάτε συνεχώς μπροστά τους για την πανδημία. Εσείς γνωρίζετε καλύτερα τα παιδιά σας. Παρατηρήστε τα για να αντιληφθείτε πότε έχουν ανησυχίες που δυσκολεύονται να εκφράσουν και βοηθήστε τα να εκφραστούν. «Βλέπω ότι είσαι προβληματισμένη και είναι φυσιολογικό αυτό. Θες να μου πεις τι σκέφτεσαι για να το συζητήσουμε;» Μην τα πιέζετε όταν δεν έχουν ερωτήσεις ή δε θέλουν να συζητήσουν. Σεβαστείτε τις ανάγκες τους. Πείτε στα παιδιά σας ότι πρόκειται για μια δύσκολη κατάσταση που, όμως, κάποια στιγμή θα περάσει και θα επιστρέψουμε στους κανονικούς μας ρυθμούς. Ο στόχος είναι πάντα να είστε διαθέσιμοι και καθησυχαστικοί. Ωστόσο, μη δίνετε διαβεβαιώσεις και

υποσχέσεις που δεν μπορείτε να είστε σίγουροι ότι θα κρατήσετε. Δεν μπορείτε να υποσχεθείτε ότι κανείς δε θα αρρωστήσει. Μπορείτε να πείτε ότι «προσέχουμε πολύ για να μείνουμε γεροί και ασφαλείς και αν κάποιος δικός μας νοσήσει υπάρχουν οι γιατροί που ξέρουν τι πρέπει να κάνουν για να γίνει καλά. Άλλωστε τις περισσότερες φορές η ασθένεια είναι ήπια».

Διδάξτε την αλληλεγγύη και το σεβασμό. Βοηθήστε. Η προσφορά για βοήθεια σε κάποιον που έχει ανάγκη διδάσκει αξίες πολύτιμες για τη ζωή των παιδιών στο μέλλον ενώ θα βοηθήσει εσάς και τα παιδιά να νιώσετε χρήσιμοι και σημαντικοί. Μπορείτε να ψωνίσετε για κάποιον ηλικιωμένο της οικογένειας ή της πολυκατοικίας σας, να αφήσετε φαγητό και νερό για αδέσποτα ζώα, να ενθαρρύνετε τους εφήβους σας να μάθουν σε κάποιον μεγαλύτερο πώς να χειρίζεται τον υπολογιστή. Μπορείτε να παροτρύνετε τα παιδιά να δείξουν ενδιαφέρον παίρνοντας απλά ένα τηλέφωνο στη γιαγιά ή τον παππού που είναι μόνοι ή έναν συμμαθητή ή συμμαθήτρια που ξέρουν ότι μπορεί να νιώθει μοναξιά. Κάντε σχέδια για το μέλλον.

Προσπαθείτε να διατηρείτε θετική διάθεση και αισιοδοξία. Φτιάξτε μια αφίσα όπου κάθε μέλος της οικογένειας θα γράψει τι θέλει να κάνει όταν δεν υπάρχουν πια οι περιορισμοί. Κολλήστε την κάπου για να τη βλέπετε: Όταν όλο αυτό τελειώσει θα..... Αν νιώθετε ότι δεν μπορείτε να διαχειριστείτε την κατάσταση, αν σας καταβάλλουν για καιρό τα δυσάρεστα συναισθήματα ή παρατηρείτε στα παιδιά συμπεριφορές που σας

ανησυχούν ζητήστε βοήθεια από υπηρεσίες ψυχικής υγείας. Αναστασία Κολιούση Σχολική ψυχολόγος – 2 ο ΣΔΕΥ Ανατ. Θεσσαλονίκης