

Αγαπητοί γονείς,



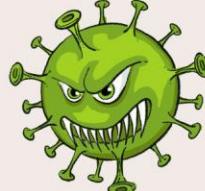
Τις τελευταίες μέρες όλοι παρακολουθούμε με αγωνία τις πρωτόγνωρες επιπτώσεις του COVID-19, σε κάθε πτυχή της καθημερινότητάς μας και προσπαθούμε να προσαρμοστούμε καταλλήλως στα μέτρα που προτείνει ο κρατικός μηχανισμός προς όφελος του κοινωνικού συνόλου.

Μαζί με εμάς...και τα παιδιά, τα οποία πρώτα βίωσαν την αλλαγή, μένοντας ξαφνικά στο σπίτι, αναβάλλοντας ταυτόχρονα όλες τις εξωσχολικές τους δραστηριότητές, για το κοινό καλό.

Συνίσταται ψυχραιμία, αφού το διάχυτο άγχος και στρες των ενηλίκων επηρεάζουν άμεσα την ψυχολογία των παιδιών, οι κεραίες των οποίων είναι ευαίσθητες στην ανίχνευση του.

Το άγχος, ο φόβος και η συνεχής ενασχόληση με τον κορωναϊό, δημιουργούν ανασφάλεια, φόβο και άγχος στα παιδιά, τα οποία είναι ευαίσθητα στη ψυχική πίεση και δυσκολεύονται να την αναγνωρίσουν και να την εκφράσουν λεκτικά. Έτσι συνήθως παρουσιάζουν:

- Συχνό κλάμα
- Υπερκινητικότητα
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Άλλαγές στις συνήθειες της τουαλέτας
- Προσκόλληση στα πρόσωπα φροντίδας
- Επίμονες ερωτήσεις για συγκεκριμένο θέμα ή επανάληψη διαλόγων που ακούν και αφορούν ζητήματα που τα απασχολούν
- Επίμονη φροντίδα των αγαπημένων τους παιχνιδιών
- Επιθετικότητα
- Μίμηση και υιοθέτηση συμπεριφορών παιδιών μικρότερης ηλικίας



### **Πως μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά;**

- Εξηγήστε με απλά λόγια τι είναι ο COVID-19 και γιατί έχουν υπάρξει αλλαγές στο πρόγραμμα τους

«Είναι ένα μικρόβιο που μπαίνει στον οργανισμό μας και προκαλεί πυρετό, πόνο στο λαιμό και λίγες μύξες. Αυτό το μικρόβιο είναι και πάρα πολύ γρήγορο! Ταξιδεύει μέσω των σάλιου μας από άνθρωπο σε άνθρωπο και είναι πολύ δύσκολο να το προλάβουμε!

*Γι αυτό έκλεισε και το σχολείο και είμαι εγώ στο σπίτι μαζί σου και δεν πάω στη δουλειά! Γιατί όταν είμαστε πολλοί άνθρωποι μαζί μπορεί να πάει σε όλους μας. Ωστόσο δεν είναι τόσο επικίνδυνο για εμάς, γιατί ο στρατός που έχει ο οργανισμός μας, η άμυνα μας δηλαδή, είναι πιο δυνατός από εκείνον και δεν θα τον αφήσει να μπει στο σώμα μας, αλλά ακόμα κι άμα καταφέρει να μπει, ο στρατός μας θα τον αιχμαλωτίσει και δεν θα τον αφήσει να μας κάνει κακό, Μπορεί ακόμα και να μην καταλάβουμε ότι είναι μέσα μας! Όμως, ο στρατός που έχει ο οργανισμός του παππού και της γιαγιάς είναι λίγο κουρασμένος και πρέπει να προσέξουμε γιατί άμα συναντηθούμε μπορεί να τους κολλήσουμε το μικρόβιο χωρίς να το θέλουμε. Επειδή, λοιπόν τους αγαπάμε και θέλουμε να είναι καλά, όπως και κάθε άνθρωπος στον κόσμο, πρέπει να τους βοηθήσουμε και να τους προστατέψουμε για κάποιο διάστημα, μένοντας στο σπίτι και πλένοντας συχνά τα χέρια μας! Γιατί ζέχασα να σου πω, πως το μικρόβιο κάθεται στα χέρια μας να ζεκουραστεί. Έτσι εάν εμέις πλύνουμε τα χέρια μας θα το εξαφανίσουμε!. Στο σπίτι θα περνάμε όμορφα και θα βλέπουμε τους φίλους μας και τους παππούδες μας όποτε θέλουμε από το τηλέφωνο, μέχρι ο γιατρός να μας επιτρέψει να τους συναντήσουμε από κοντά».*

- Διατηρήστε σταθερό πρόγραμμα, με συγκεκριμένες ώρες ύπνου, παιχνιδιού, διαβάσματος, γευμάτων και προσωπικής φροντίδας. Οι νέες αυτές σταθερές συνήθειες θα δημιουργήσουν αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά.
- Διατηρήστε το χώρο καθαρό και εισάγεται μια ρουτίνα σχολαστικής καθαριότητας κάθε φορά που μπαίνετε στο σπίτι, ώστε να μειωθούν τα «μη», τα οποια δημιουργούν επιπλέον άγχος και αίσθημα περιορισμού, κατά τη διάρκεια της ημέρας.
- Κλείστε την τηλεόραση και ειδικά τα ενημερωτικά προγράμματα. Ενημερωθείτε μέσω του διαδικτύου, προκειμένου να μην μονοπωλεί το θέμα του ιού το ενδιαφέρον του σπιτιού σας.
- Αξιοποιήστε δημιουργικά και ποιοτικά το χρόνο με τα παιδιά σας:
  - ✓ Παιξτε επιτραπέζια παιχνίδια, παζλ, πειράματα κ.λπ
  - ✓ Κάντε χειροτεχνίες, κολάζ, πηλό κ.λπ
  - ✓ Οργανώστε παιχνίδια ρόλων
  - ✓ Διαβάστε βιβλία και παραμύθια
  - ✓ Δείτε ταινίες και ντοκιμαντέρ
  - ✓ Ανοίξτε οικογενειακά άλμπουμ φωτογραφιών και βίντεο από χαρούμενες στιγμές σας
  - ✓ Μιλήστε για το γενεαλογικό σας δέντρο
  - ✓ Βάλτε μουσική και αφήστε τα παιδιά να εκφραστούν
  - ✓ Κάντε όλοι μαζί γυμναστική



- ✓ Προτρέψτε τα παιδιά να οργανώσουν τα ρούχα και τα παιχνίδια τους
  - ✓ Ζητήστε από τα παιδιά να σας βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού (συγύρισμα, μαγείρεμα κ.λπ)
  - ✓ Ασχοληθείτε με τα λουλούδια σας (κηπουρική, ανθολόγιο)
  - ✓ Υποστηρίξτε την εξ αποστάσεως εκπαίδευση
  - ✓ Επικοινωνήστε με τους εκπαιδευτικούς και τους θεραπευτές των παιδιών σας, ώστε να σας στείλουν υλικό εργασίας για το σπίτι
  - ✓ Εκμεταλλευτείτε τους ανοιχτούς χώρους τους σπιτιού σας (κήπο, μπαλκόνι, ταράτσα, αυλή) και αφήστε τα να παίξουν ελεύθερα
  - ✓ Κάντε ομαδικές εργασίες (π.χ. πλύσιμο αυτοκινήτου)
  - ✓ Οργανώστε κάποιο περίπατο στην εξοχή
  - ✓ Επικοινωνήστε τηλεφωνικά και μέσω κάμερας με τους αγαπημένους σας
- Αφιερώστε όσο χρόνο χρειάζεται και επικοινωνήστε με τα παιδιά. Μείνετε ανοιχτοί και διαθέσιμοι για παιχνίδι και συζήτηση.
  - Σε περίπτωση απομάκρυνσης κάποιου μέλους της οικογένειας, εξηγήστε με απλά λόγια τι συμβαίνει, χωρίς να κινδυνολογείτε, και φροντίστε για συχνή επικοινωνία μέσω ηλεκτρονικών μέσων ήχου και εικόνας.
  - Φροντίστε τον εαυτό σας, ακολουθήστε τις οδηγίες του κρατικού μηχανισμού και δείξτε έμπρακτα στα παιδιά τι σημαίνει «ατομική ευθύνη».

Ο Φόβος είναι ένα φυσιολογικό, ενστικτώδες συναίσθημα που μας προστατεύει από τους κινδύνους. Ας προστατευτούμε, λοιπόν, κι ας τον κρατήσουμε σε χαμηλά επίπεδα !

Σε κάθε περίπτωση να θυμάστε ότι πολύ λίγα παιδιά έχουν νοσήσει και από αυτά η πλειοψηφία εμφανίζει ήπια συμπτώματα!

Βρίσκομαι στη διάθεση σας.

Κουντζάκη Στυλιανή

Ψυχολόγος MSc

