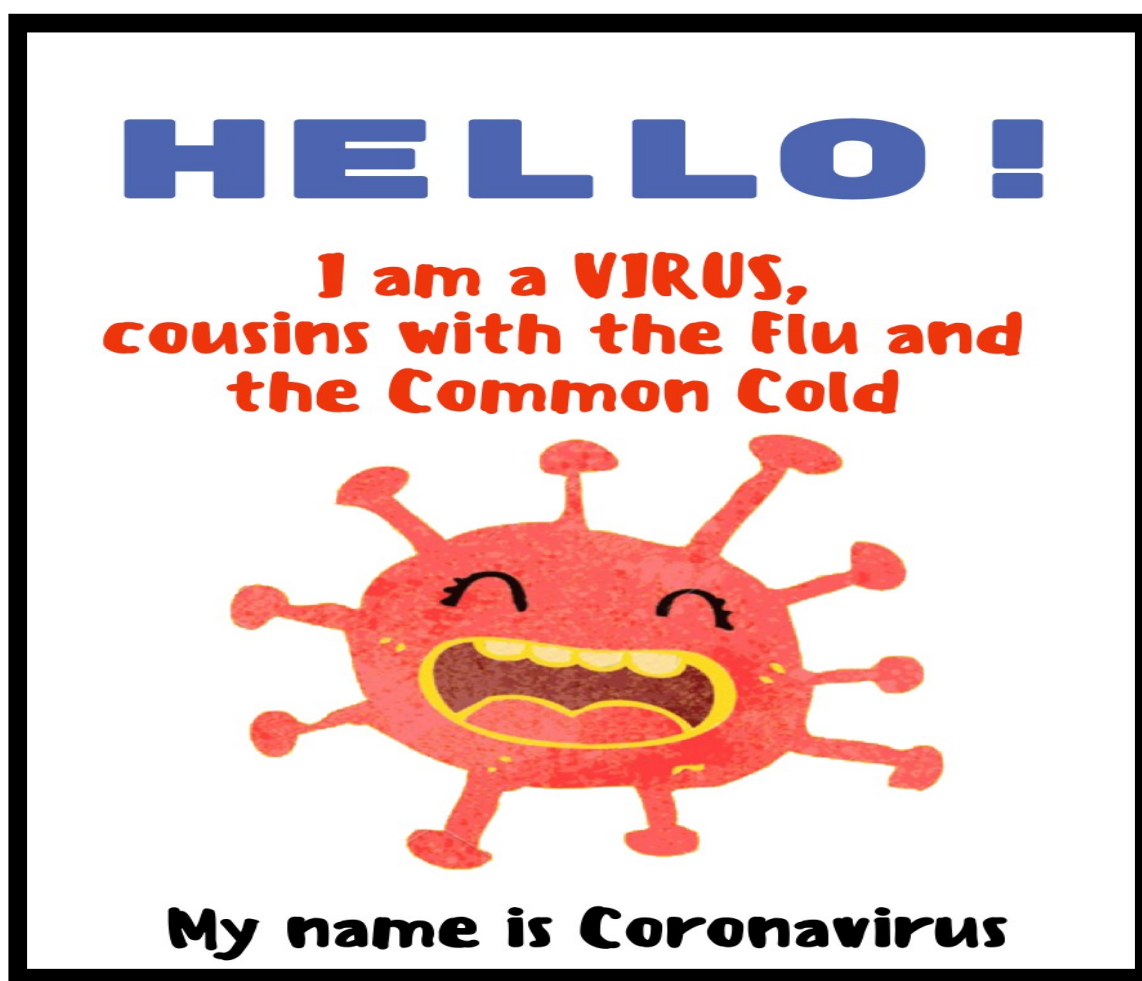


Σύντομος οδηγός υποστήριξης γονέων εν μέσω επιδημίας

Αναμφίβολα, η τωρινή κατάσταση που βιώνουμε με την επιδημία του Κορωνοϊού (Covid-19), είναι για όλους μας πρωτόγνωρη και απαιτητική. Πλέον, υπάρχουν ιδιαίτερες συνθήκες και κανόνες που είναι αναγκαίο να προσαρμοστούμε όλοι έτσι ώστε να διαφυλαχθεί η δημόσια υγεία. Σύμφωνα με έρευνες, η απομόνωση είτε είναι επιβεβλημένη είτε ηθελημένη, φαίνεται ότι έχει αρνητικές επιπτώσεις στον ψυχισμό του ανθρώπου (Brooks, et al., 2020). Αισθήματα αβοηθησίας, άγχους για το μέλλον και το άγνωστο, φόβου για την προσωπική υγεία και την υγεία των οικείων μας και ανυπομονησίας είναι μερικά από τα πιο κοινά συναισθήματα/σκέψεις που έκαναν την εμφάνισή τους μαζί με τις συνθήκες πανδημίας. Παρακάτω, ακολουθεί ένας σύντομος οδηγός σχετικά με τρόπους διαχείρισης της παρούσας κατάστασης, προτείνεται σχετικό υλικό και δίνονται γενικές συμβουλές ψύχραιμης αντιμετώπισης για τους γονείς.



Είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο να έχουμε όλοι μας επηρεαστεί, άλλοι σε μεγαλύτερο και άλλοι σε μικρότερο βαθμό, βιώνοντας πολλά και διαφορετικά συναισθήματα.

1. Κάθε συναίσθημα είναι αποδεκτό. Ο φόβος και η ανησυχία μας είναι από τα πρώτα συναισθήματα τα οποία πιθανώς να έχουμε οι ίδιοι και ενδεχομένως και τα ίδια τα παιδιά. Σε πρώτο στάδιο, τα συναισθήματα αυτά τα δεχόμαστε όπως είναι και τα παρατηρούμε. Δηλαδή, «κατανοώ ότι αυτή τη στιγμή η κατάσταση με πανικοβάλλει και αυτό είναι ένα συναίσθημα αποδεκτό».
2. Είναι σημαντικό να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας με ευλικρίνεια, κάτι που είναι σημαντικό να κάνουν αν το επιθυμούν και τα παιδιά.
3. Όταν κατανοήσουμε όσα νιώθουμε, χρειάζεται να τα διαχειριστούμε. Δηλαδή, να δούμε τι μπορούμε να κάνουμε έτσι ώστε να μπορέσουμε να ανακουφιστούμε σε πρώτη φάση εμείς οι ενήλικες, και στη συνέχεια, να μπορέσουμε να υποστηρίξουμε με κατάλληλο τρόπο τα παιδιά.
4. Ένας καλός τρόπος για να ελέγξουμε και να αναλύσουμε τα δικά μας συναισθήματα είναι να διακρίνουμε και να αναλύσουμε την κατάσταση αυτή σε όσα μπορούμε να ελέγξουμε και όσα δεν μπορούμε να ελέγξουμε. Αυτή είναι μια διαδικασία που χρησιμεύει γενικά σε περιπτώσεις άγχους, αλλά ταιριάζει απόλυτα και στη συγκεκριμένη κατάσταση. Δανείζομαι, για να γίνει περισσότερο κατανοητό, το σκίτσο που βλέπετε παρακάτω. Όταν προβαίνουμε σε μια ανάλυση τέτοιου είδους, το άγχος μας γίνεται περισσότερο ελεγχόμενο και, σταδιακά, όσο το εξασκούμε, τείνει να μειώνεται.



5. Αποδοχή. Τι σημαίνει αυτό; Ότι ακόμα και να προστατέψω τον εαυτό μου όσο καλύτερα μπορώ, υπάρχει πάντα το ενδεχόμενο να κολλήσω και να νοσήσω. Αποδέχομαι, λοιπόν, το συναίσθημα της αβεβαιότητας, παράλληλα όμως κάνω ό,τι μπορώ προκειμένου να προστατέψω τον εαυτό μου και τους οικείους μου μειώνοντας έτσι τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου.

Μέχρι στιγμής, έγινε προσπάθεια ανάλυσης ορισμένων βημάτων που αφορούν τους γονείς και, σε ένα γενικότερο επίπεδο, τους ενήλικες. Γίνεται κατανοητό, λοιπόν, ότι είναι σημαντικό να προηγηθεί η δική μας προσωπική ψυχραιμία και συναισθηματική υγεία τόσο για το απαιτητικό διάστημα παραμονής στο σπίτι όσο και για να επικοινωνήσουμε ορισμένα πράγματα στα παιδιά.

Πώς μιλάω στο παιδί μου για τον κορωνοϊό, λοιπόν...



Σίγουρα, μέχρι τώρα όλοι οι γονείς έχουν κάνει ορισμένες συζητήσεις με τα παιδιά τους σχετικά με τον κορωνοϊό, τι συμβαίνει, τι να προσέχουμε, γιατί είναι σημαντική η ατομική υγιεινή, κλπ. Παρακάτω, ακολουθούν ορισμένες πρακτικές και γενικές συμβουλές για το πως μιλάμε για στα παιδιά για τη συγκεκριμένη κατάσταση. Ωστόσο, χρειάζεται να έχουμε στο μυαλό μας ότι κάθε παιδί βρίσκεται και σε διαφορετικό ηλικιακό, αναπτυξιακό, γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο. Συνεπώς, κάθε παιδί χρειάζεται εξατομικευμένη προσέγγιση.

1. Επικοινωνώ όσα επιθυμώ με ψυχραιμία. ΟΧΙ με φωνές, όχι με πανικό αλλά με σταθερότητα και ηρεμία.
2. Μιλάω ειλικρινά. Δεν παρέχω ψευδή καθησυχασμό π.χ., «σε μας δεν θα συμβεί τίποτα» κ.ά. Λέω την αλήθεια, δίνω απαντήσεις απλές και κατανοητές ακόμα και όταν δεν ξέρω. Για παράδειγμα, είναι προτιμότερο στην ερώτηση «πότε θα ανοίξουν πάλι τα σχολεία;» να απαντήσετε «δε γνωρίζουμε» παρά «σύντομα».
3. Μιλήστε στα παιδιά με παραδείγματα ή, εάν είναι μικρότερα, μέσω μιας ιστορίας. Παρακάτω προτείνω κάποιους συνδέσμους με ιστορίες, παραμύθια σχετικά με τον

κορωνοϊό. Φυσικά, υπάρχει πληθώρα διαθέσιμων πηγών στο διαδίκτυο.

<https://www.infokids.gr/wpcontent/uploads/2020/03/%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%B9.pdf>

<https://www.openbook.gr/o-vasilias-koronoios/>

Υπάρχουν, επίσης, διαθέσιμες και κοινωνικές ιστορίες για τις επιδημίες και τον κορωνοϊό. Παραθέτω μια ενδεικτικά της Carol Grey μεταφρασμένη στα ελληνικά η οποία δίνεται από το 1^ο ΚΕΣΥ Α' ΘΕΣΣ/ΝΙΚΗΣ

http://1kesy-a.thess.sch.gr/images/docs/Pandemics-and-the-Coronavirus_gr.pdf

4. Με συχνές επαναλήψεις. Το ότι εξηγήθηκαν κάποια πράγματα μια φορά δε σημαίνει ότι αρκεί. Θα διαπιστώσετε ότι τα παιδιά κάνουν τις ίδιες ερωτήσεις ξανά και ξανά. Αυτό σημαίνει ότι θα ήταν καλό να επαναλάβετε ορισμένα από όσα έχετε ήδη πει αν διαπιστώσετε ότι τα απασχολεί.
5. Να είστε διαθέσιμοι και υπομονετικοί, όταν εξηγήσετε, και να ακούσετε όσα έχουν να σας πουν. Με ηρεμία και ενσυναίσθηση.
6. Γενικά, μείνετε τόσο εσείς όσο και τα παιδιά σας μακριά από την υπερπληροφόρηση σχετικά με τον κορωνοϊό την οποία προσφέρουν άπλετα και χωρίς φίλτρο αρκετές φορές τα Μ.Μ.Ε αλλά και τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης της χώρας μας. Επιλέξτε έγκυρες μορφές ενημέρωσης, όπως το sitetou ΕΟΔΥ, <https://eody.gov.gr>, του Υπουργείου Υγείας, <https://www.moh.gov.gr> και του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, <https://www.who.int/>.

Τα παιδιά σας είναι προτιμότερο να λαμβάνουν πληροφόρηση μέσω εσάς.



Αξιοποίηση ελεύθερου χρόνου

Υπάρχουν αμέτρητες προτάσεις για το πως μπορεί ένας γονέας να εκμεταλλευθεί το χρόνο που έχει μαζί με τα παιδιά του.

Θα αποφύγω να δώσω συγκεκριμένα παραδείγματα, μιας και υπάρχει αφθονία προτάσεων στο διαδίκτυο, ωστόσο, θα ήθελα να επισημάνω τα εξής:

- Είναι σημαντικό σε όλο αυτό το διάστημα, να διατηρηθεί μια ρουτίνα και ένας προγραμματισμός, τόσο για εσάς όσο και για τα παιδιά. Κάτι τέτοιο σημαίνει ότι σηκώνομαι συγκεκριμένη ώρα το πρωί και έχω συγκεκριμένα πράγματα οργανωμένα για να κάνω. Δεν αφήνω τη μέρα να περάσει άσκοπα π.χ., βλέποντας μόνο τηλεόραση ή παίζοντας ηλεκτρονικά παιχνίδια. Δεν το καταργώ αλλά προγραμματίζω ότι θα παίζω στον υπολογιστή μου π.χ., 1 ώρα την ημέρα. Είναι σημαντικό να διατηρηθεί ο έλεγχος.
- Μην ξεχνάτε ποτέ μα ποτέ ότι εσείς είστε το παράδειγμα! Σε ό,τι και να κάνετε: από τον τρόπο που αντιδράτε, μιλάτε, αισθάνεστε μέχρι και το τι κάνετε κάθε μέρα. Τα παιδιά βρίσκονται εκεί και παρατηρούν, μιμούνται και αντιγράφουν άλλοτε συνειδητά και άλλοτε ασυνείδητα, συμπεριφορές δικές σας. Συνεπώς, γίνετε εσείς μέσω της συμπεριφοράς σας το θετικό παράδειγμα προς μίμηση και διατηρήστε πρώτα εσείς ένα πρόγραμμα, μια θετική στάση. Γεμίστε το χρόνο σας εσείς πρώτα δημιουργικά πριν απαιτήσετε να το κάνουν εκείνα. Για παράδειγμα, να είστε σίγουροι πως αν ξεκινήσετε μόνοι σας ένα πάζλ μετά από λίγο τα παιδιά θα έρθουν μόνα τους να συμμετάσχουν στη δραστηριότητα, ακόμα και αν στην αρχή αρνηθούν ή δυσανασχετήσουν.
- Περάστε μέρος του δημιουργικού χρόνου μαζί με το παιδί. Δείτε το σαν ευκαιρία να ρθείτε πιο κοντά να κάνετε πράγματα που δεν μπορούσατε να κάνετε πριν μαζί. Αναμφίβολα, θα παίξει και μόνο του και θα υπάρχουν πολλές στιγμές που θα θέλετε είτε εσείς είτε το παιδί σας να τις βιώσετε περισσότερο μοναχικά. Προσπαθήστε να βρείτε όμως κάτι που θα κάνετε μαζί μέσα στην ημέρα.

Σημείωση για το τέλος...

Είμαι σίγουρη πως θα υπάρξουν δύσκολες στιγμές για εσάς και την οικογένειά σας. Ο εγκλεισμός και η κοινωνική απομόνωση πολλές φορές μας φέρνουν αντιμέτωπους με τον ίδιο μας τον εαυτό ή και με ζητήματα που προϋπήρχαν στην οικογένεια και πιθανώς συνειδητοποιούμε πως τώρα γίνονται εντονότερα. Οι καυγάδες, η γκρίνια και η βαρεμάρα είναι πολύ πιθανό να εμφανίζονται στην πλειονότητα των οικογενειών. Είναι σημαντικό να παραμείνουμε αισιόδοξοι ως προς το γεγονός ότι κάποια στιγμή όλη αυτή η κατάσταση θα

περάσει και να μην εγκλωβιστούμε σε έναν αρνητικό τρόπο σκέψης που δε βοηθά. Ωστόσο, παρά τη «φυσιολογικότητα» των αρνητικών συναισθημάτων, στην περίπτωση που βιώνετε συναισθήματα και καταστάσεις είτε σε ατομικό επίπεδο είτε σε διαπροσωπικό, στο σπίτι και την οικογένεια σας, που ξεφεύγουν από τον έλεγχό σας, μη διστάσετε να αναζητήσετε προσωπική βοήθεια και ψυχοσυναισθηματική υποστήριξη.

Σε περίπτωση ανάγκης είτε για εσάς είτε για κάποιον που θεωρείτε ότι χρειάζεται βοήθεια, θεωρώ χρήσιμο να γνωρίζετε ότι το Ψ.Ν.Θ. «Γ. Παπανικολάου» -Ψ.Ν.Θ., Οργανική Μονάδα Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Θεσσαλονίκης, έχει ξεκινήσει εκτάκτως τη λειτουργία Τηλεφωνικής Γραμμής Βοήθειας & Συμβουλευτικής & Ψυχολογικής Στήριξης, από 1^η Απριλίου 2020. Παραθέτω τα τηλέφωνα επικοινωνίας: 2313-324144, 2313-324351, 2313-310749.

Καλή συνέχεια και καλή δύναμη σε όλους,

Η Σχολική Ψυχολόγος,

Δρακοπούλου Ηρώ.