

## **Κορωνοϊός και παιδιά στο σπίτι. Πώς τα ενημερώνουμε και τι χρειάζεται να προσέχουμε;**

Μία νέα συνθήκη έχει αλλάξει τις ζωές όλων μας τις τελευταίες μέρες με τρόπο ξαφνικό, βρίσκοντας μας απροετοίμαστους και συνάμα μουδιασμένους στα νέα δεδομένα που έφερε μαζί της αυτή η πανδημία. Τα σχολεία είναι κλειστά επ' αόριστον, γεγονός που πιθανόν να φέρνει τους γονείς, όλους εσάς, αντιμέτωπους με πολλά ερωτήματα σχετικά με ποιον τρόπο θα μιλήσετε στα παιδιά σας για τον νέο ιό, ποιες πληροφορίες θα ήταν καλό να τους δώσετε και τι χρειάζεται να αποφύγετε, ώστε να τα προφυλάξετε αλλά ταυτόχρονα, να μην τα τρομοκρατήσετε.

Είναι αναμενόμενο πως κάποιιοι από εσάς θα νιώθετε υπερφορτισμένοι με την πληθώρα των πληροφοριών που λαμβάνετε καθημερινά, πόσο μάλλον και τα παιδιά σας. Τα παιδιά, μην έχοντας όλη την προηγούμενη εμπειρία, που πιθανόν να διαθέτουμε εμείς ως ενήλικες, δυσκολεύονται να νοηματοδοτήσουν επαρκώς όλες αυτές τις πληροφορίες που ακούν από την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο ή που ακούν εσάς τους ίδιους να συζητάτε με συγγενείς και φίλους. Επομένως, συναισθήματα όπως είναι το άγχος, ο φόβος και η λύπη είναι πιθανόν να εκφραστούν απ' τα παιδιά αυτό το διάστημα. Ωστόσο, παραμένοντας διαθέσιμοι να συζητήσετε ανοιχτά τις αγωνίες που μπορεί να προβληματίζουν τα παιδιά σας, θα βοηθήσει στο να μπορέσουν κι αυτά να καταλάβουν αρχικά και να αντιμετωπίσουν μετέπειτα όσο το δυνατό πιο λειτουργικά τη νέα αυτή συνθήκη.

Θα ήταν καλό λοιπόν να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις στα παιδιά σας και να τα ακούτε με υπομονή και σεβασμό. Θα μπορούσατε να ξεκινήσετε καλώντας τα να μιλήσουν για την πρωτόγνωρη αυτή κατάσταση. Με αυτόν τον τρόπο, θα μπορέσετε να καταλάβετε τι ακριβώς γνωρίζουν.

Αν είναι αρκετά μικρά, βρεφική και Νηπιακή Ηλικία (0-2,5 ετών), μπορεί να μην καταλαβαίνουν ακριβώς τι γίνεται, σίγουρα όμως αντιλαμβάνονται την αλλαγή στη ρουτίνα τους και την ανησυχία των γονιών τους καθώς συσχετίζονται μαζί τους. Προσπαθήστε να παραμείνετε ήρεμοι όταν είστε μαζί με το παιδί σας και διατηρείστε όσο το δυνατό την ίδια ρουτίνα ύπνου, φαγητού, χαλάρωσης. Για τα μικρά παιδιά η ρουτίνα είναι πηγή ασφάλειας. Ακόμη κι αν το παιδί σας είναι πολύ μικρό για να σας κάνει ή να του κάνετε ερωτήσεις, σίγουρα έχει αντιληφθεί τις αλλαγές που συμβαίνουν γύρω του. Εξηγήστε του τις αλλαγές στη ρουτίνα του και εκπαιδέυστε το στους κανόνες υγιεινής μέσα από παιχνίδια χωρίς να το επιβαρύνετε με νέους φόβους.

Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας (3-5 ετών) μπορεί να έχουν ήδη απορίες για ποιο λόγο έκλεισαν τα σχολεία ή για ποιο λόγο δεν βγαίνουμε πια έξω. Θα ήταν βοηθητικό να τα ακούσετε προσεκτικά μη προσπαθώντας να μειώσετε ή να ακυρώσετε λόγω της επιθυμίας σας να τα προστατέψετε, τα συναισθήματα που νιώθουν. Αναγνωρίστε τους πως το να νιώθουν αγχωμένα ή και φοβισμένα είναι απόλυτα φυσιολογικό. Καθησυχάστε τα πως όλοι είναι σπίτι και προσέχουν για να είναι υγιείς. Προσπαθήστε όσο μπορείτε να τους αφήνετε να μιλούν στο τηλέφωνο ή στην κάμερα με αγαπημένους συγγενείς και φίλους για να αισθάνονται ότι οι αγαπημένοι τους είναι ασφαλείς.

Ενθαρρύνετε τις συζητήσεις ζητώντας από τα παιδιά σας να ζωγραφίσουν π.χ. τον ιό σαν έναν εχθρό που ήρθε στον πλανήτη Γή, πώς τον φαντάζονται, τι όνομα θα του έδιναν, πώς θα μπορούσαν να τον αντιμετωπίσουν, ποια είναι τα «όπλα μας». Φτιάχνοντας λοιπόν μια ιστορία με πρωταγωνιστή τον ιό, τα παιδιά θα μπορέσουν να μιλήσουν γι' αυτόν κι εσείς να ακούσετε μέσα απ' την ιστορία τι γνωρίζουν και πώς νιώθουν. Μ' αυτό τον τρόπο τα παιδιά αποκτούν έναν σχετικό έλεγχο της άγνωστης κατάστασης και λειτουργεί ανακουφιστικά γι' αυτά.

Τα παιδιά σχολικής ηλικίας (6-11 ετών) σίγουρα έχουν καταλάβει πολλά περισσότερα. Όπως και με τα παιδιά μικρότερης ηλικίας, προσπαθήστε να καταλάβετε τι γνωρίζουν ήδη και εξηγήστε την κατάσταση χωρίς να υπερβάλετε. Μπορείτε να σχεδιάσετε μαζί τους όπως και με τα μικρότερα παιδιά ένα σχέδιο προστασίας απ' τον ιό. Για παράδειγμα, τα μέτρα που έχει πάρει η οικογένεια π.χ. Παπαδοπούλου για την αντιμετώπιση του ιού, δώστε ένα όνομα στον ιό, γράψτε τους κανόνες προστασίας της οικογένειας και υπογράψτε όλα τα μέλη. Μέσα απ' το παιχνίδι και τη συναναστροφή των γονιών με τα παιδιά τους επιτυγχάνεται το μοίρασμα των συναισθημάτων και βιώνεται η αίσθηση του «Μαζί» που δημιουργεί το αίσθημα της ασφάλειας. Περιορίστε την έκθεσή τους στις ειδήσεις, κυρίως σχετικά με τα θανατηφόρα κρούσματα του ιού. Ρωτήστε τους αν έχουν απορίες και παραμείνετε στα γεγονότα, χωρίς να υπερβάλλετε ή να υποτιμάτε την κατάσταση.

Οι έφηβοι (12-18 ετών), ήδη γνωρίζουν αρκετά, καθώς οι περισσότεροι έχουν απεριόριστη πρόσβαση στο διαδίκτυο. Βοηθήστε τον έφηβο να αισθανθεί ότι έχει τον έλεγχο με το να εστιάζει στα πράγματα που μπορεί να κάνει. Να ενημερωθεί με ποιους τρόπους μπορεί να προστατεύσει τον εαυτό του και τους άλλους απ' την μετάδοση του ιού ή να φτιάξει ένα δομημένο πλάνο του τι θα κάνει κάθε μέρα τώρα που τα σχολεία και τα φροντιστήρια είναι κλειστά. Η *αναγνώριση* και η *κατανόηση* είναι οι λέξεις κλειδιά για τους εφήβους. Αναγνωρίστε τους τις δυσκολίες που βιώνουν σε κάθε επίπεδο λόγω της κατάστασης και αυθεντικά μοιραστείτε και τις δικές σας σκέψεις, χωρίς να τους επιφορτίζετε με περαιτέρω αγωνίες που μπορεί να φέρει η ίδια η συνθήκη.

Σε όλους εσάς τους ενήλικες φροντιστές, των παιδιών σας, των γονιών σας και πιθανόν και συγγενών και φίλων σας, μην ξεχνάτε πριν από όλους να φροντίζετε εσείς για τη δική σας ηρεμία, φροντίδα και ενίσχυση του εαυτού σας με οποιόν τρόπο εσείς επιλέξετε και σας ανακουφίζει.

Παρακάτω στο email που θα σας προωθηθεί, θα μπορείτε να βρείτε επισυναπτόμενο έναν φάκελο ο οποίος περιλαμβάνει ένα παραμύθι για τον Κορωνοϊό εικονογραφημένο για τα μικρότερα παιδιά καθώς και δύο κοινωνικές ιστορίες για γονείς με παιδιά με αναπτυξιακές διαταραχές.

Επίσης, ακολουθείστε τα παρακάτω **links**.

ΕΘΝΙΚΟ ΘΕΑΤΡΟ: Παιδικές παραστάσεις:

[http://www.nt-archive.gr/theaters.aspx?fbclid=IwAR2JMH\\_WTL0y1bFEigQ0wYuuoO5GmYyOUB-V0GJ88PAFMftD6PfowDHsHa4](http://www.nt-archive.gr/theaters.aspx?fbclid=IwAR2JMH_WTL0y1bFEigQ0wYuuoO5GmYyOUB-V0GJ88PAFMftD6PfowDHsHa4)

Παιδικά Παραμύθια:

[http://www.mikrosanagnostis.gr/istoria\\_list.asp?fbclid=IwAR3Nu5rzApXmLaL-Ccq5Rep7O1-Zy\\_pIFrepXsNszQYfW6pUVL4e2jIh51E](http://www.mikrosanagnostis.gr/istoria_list.asp?fbclid=IwAR3Nu5rzApXmLaL-Ccq5Rep7O1-Zy_pIFrepXsNszQYfW6pUVL4e2jIh51E)

Κλείνοντας, σας γνωστοποιούμε πως ως μέλη της Επιτροπής Διεπιστημονικής Εκπαιδευτικής Αξιολόγησης και Υποστήριξης της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης, Κιλκίς, είμαστε στη διάθεση σας να παρέχουμε τις υπηρεσίες μας είτε τηλεφωνικά, είτε μέσω email σε όποιον γονέα χρειαστεί υποστήριξη ή συμβουλευτική.

Με εκτίμηση τα μέλη της ΕΔΕΑΥ,

Ελευθέριος Κομπατσιάρης, Ψυχολόγος Msc.

**Τηλέφωνο επικοινωνίας:** 6978967751, **email:** [elkompatsiaris@gmail.com](mailto:elkompatsiaris@gmail.com).

Καρολίνα, Σοφία Αρχοντή , Κοινωνική λειτουργός.

**Τηλέφωνο Επικοινωνίας:** 6977137279, **email:** [Karolinaarchonti@gmail.com](mailto:Karolinaarchonti@gmail.com)

**Ώρες επικοινωνίας:** 9:00 π.μ με 13:30 μμ