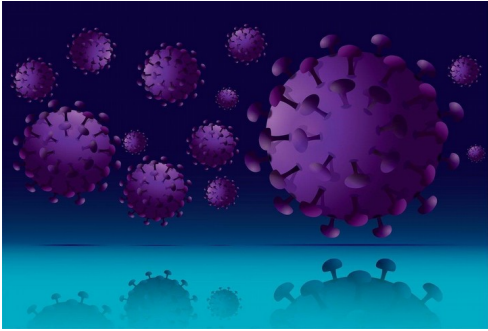


Προτάσεις για την ψυχосυναισθηματική υποστήριξη παιδιών, εφήβων, γονέων και εκπαιδευτικών τους κατά τη διάρκεια της παραμονής τους στο σπίτι



Η διεθνής κοινότητα το τελευταίο διάστημα αντιμετωπίζει μία κατάσταση κρίσης λόγω των αυξανόμενων κρουσμάτων του νέου τύπου κορωνοϊού COVID-19.

Η πολιτεία πήρε την απόφαση για παραμονή των ανθρώπων στο σπίτι με στόχο την μείωση της εξάπλωσης του ιού. Έτσι, γονείς και παιδιά καλούνται να παραμείνουν πλέον στο σπίτι περνώντας μαζί περισσότερο χρόνο.

Η αλλαγή της καθημερινότητάς μας φέρνει αντιμέτωπους με νέες συνθήκες που δε γνωρίζουμε και ανησυχούμε πως να τις διαχειριστούμε. Είναι πολύ σημαντικό εδώ να αναφέρουμε ότι ο καθένας από εμάς αντιδρά διαφορετικά στην πανδημία.

Ανταποκρινόμενοι στην ανάγκη για πληροφόρηση και καθοδήγηση γύρω από θέματα που αφορούν τη διαχείριση αυτών των καταστάσεων σας παραθέτουμε χρήσιμες προτάσεις διαχείρισης στο πλαίσιο της οικογένειας και της νέας πραγματικότητας που βιώνουμε.



- Να θυμάστε ότι λειτουργείτε ως πρότυπο για τα παιδιά σας. Διατηρείστε ψύχραιμη στάση τηρώντας τα απαραίτητα μέτρα προφύλαξης.



- Μιλήστε στα παιδιά με ειλικρίνεια. Διερευνήστε τι γνωρίζουν ήδη και μιλήστε αναλυτικά μαζί τους με λόγο αντίστοιχο του αναπτυξιακού σταδίου στο οποίο βρίσκονται.

- Για τα **παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας** προσπαθήστε να παρέχετε όσο το δυνατόν απλές, κατανοητές πληροφορίες και να τα

διαβεβαιώστε ότι το σχολείο και το σπίτι είναι ασφαλή και ότι οι ενήλικες είναι εκεί για να τα βοηθήσουν και τα φροντίσουν.

- Για τα **παιδιά σχολικής ηλικίας** προσπαθήστε να παρέχετε εξηγήσεις με απλά λόγια χωρίς περιττές πληροφορίες, ή ψευδείς καθησυχασμούς. Χρησιμοποιείτε όσο μπορείτε κατάλληλους όρους από τους επίσημους φορείς και βοηθήστε τα να ξεχωρίσουν τα απλά γεγονότα από τις φήμες,, τις διαδόσεις και από αυτά που φαντάζονται ή φοβούνται.

- Τέλος, στην περίπτωση των **εφήβων** μπορείτε να τους βοηθήσετε να αναζητήσουν και οι ίδιοι πηγές και απαντήστε σε ερωτήσεις με ειλικρίνεια.

- Για τα παιδιά με **αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες** καλό θα ήταν να υπάρχει επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού.



- Προσοχή στην υπερπληροφόρηση. Φροντίστε να ενημερώνεστε σε συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα σας από εγκεκριμένα μέσα πληροφόρησης, καθώς η πολύωρη έκθεση ενδεχομένως να προκαλέσει περισσότερο άγχος και ανασφάλεια.



- Η ρουτίνα προσφέρει ασφάλεια. Προσπαθείστε να διαμορφώσετε και να διατηρήσετε μια ρουτίνα μέσα στο σπίτι.

“Το βλέπω ότι ανησυχείς!”
“Σε καταλαβαίνω!”
“Κι εγώ φοβάμαι!”

- Δώστε χώρο στο παιδί να εκφραστεί. Αποδεχτείτε τα συναισθήματα που βιώνει κατανοώντας ότι είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις. Καθρεφτίστε τα συναισθήματά τους.



- Διατηρείστε τη συνεργασία με το εκπαιδευτικό περιβάλλον του παιδιού και προσπαθήστε να ακολουθήσετε το πρόγραμμα και τις οδηγίες που δίνονται. Υπενθυμίστε στα παιδιά ότι δεν είναι περίοδος διακοπών και ότι θα πρέπει να διατηρούν τις συνήθειες της καθημερινότητάς τους.



- Διατηρείστε επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα, άλλωστε η τεχνολογία μας το επιτρέπει και με το παραπάνω. Η επικοινωνία του παιδιού με τους φίλους του βοηθά την παραμονή του παιδιού στο σπίτι.



- Φροντίστε να εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο με δραστηριότητες που είναι ευχάριστες και σας βοηθούν να χαλαρώσετε (π.χ. επιτραπέζια, μαγειρική, χορός).



- Συνεχίζουμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον καθώς οι μελλοντικοί στόχοι αποτελούν κινητήριο δύναμη και προϋπήρχαν της κρίσης που βιώνουμε.

Για περαιτέρω βοήθεια μπορεί να απευθυνθείτε σε τηλεφωνικές γραμμές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον κορονοϊό. Στα αιτήματα ψυχολογικής βοήθειας απαντούν **ψυχίατροι** και **ψυχολόγοι** από το Επιστημονικό Διδακτικό Προσωπικό και τους συνεργάτες της Α' Παν. Ψυχιατρικής Κλινικής του Αιγινήτειου Νοσοκομείου (Δευτέρα έως Παρασκευή στο 210 7297 957 από 10.00 π.μ. έως 04.00 μ.μ.- Σάββατο και Κυριακή στο 210 7289 240 από 10.00 π.μ. έως 04.00 μ.μ.)

ΠΗΓΕΣ

ΕΚΠΑ, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας (2020). Μένουμε Σπίτι, Συνδε – Δεμένοι.
Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

ΕΚΠΑ, Τμήμα Σχολικής Ψυχολογίας, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς.
Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Γενικό Νοσοκομείο Παιδιών Αθηνών “Παν. & Αγλαΐας Κυριακού” Ν.Π.Δ.Δ., Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Αθηνών (2020). Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά μας για την πανδημία από τον Κορωνοϊό και να αντιμετωπίσουμε μαζί την κρίση.

Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Παιδοψυχιατρική Κλινική (2020). Μένουμε σπίτι. Ο ελεύθερος χρόνος παιδιών και εφήβων. Η συνάντηση με την οικογένεια.

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι.

NASP-National Association of School Psychologists & NASN-National Association of School Nurses (2020). Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus)-A Parent Resource.

NASP-National Association of School Psychologists & NASN-National Association of School Nurses (2020). Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)