

Πώς στηρίζουμε τα παιδιά

Η λογοπεδικός Αθηνά Φραγκούλη και η ψυχολόγος-συστημική ψυχοθεραπεύτρια Άννα Φούντζουλα περιγράφουν τα ανησυχητικά συμπτώματα και δίνουν οδηγίες για τη σωστή αντιμετώπισή τους.

Εκείνο που επηρεάζει πολύ τα παιδιά είναι η καραντίνα, το άγχος των γονέων και γενικότερα των ενηλίκων που τα περιβάλλουν.

Σύμφωνα με τις κυρίες **Αθηνά Φραγκούλη (Λογοπεδικός, PhD) και Άννα Φούντζουλα (Ψυχολόγος MSc - Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια)**, «μπορεί κάποια παιδιά να εκφράσουν την ανησυχία τους με κλάμα, υπερκινητικότητα, δυσκολίες στον ύπνο ή και κατά τη διάρκεια του ύπνου, προσκόλληση σε σημαντικά προς τα ίδια πρόσωπα ή και φόβο αποχωρισμού από αυτά, επαναλαμβανόμενο παιχνίδι ή στερεοτυπίες (π.χ. να επαναλαμβάνουν κάποια κίνηση ή λόγια)». Επίσης όπως εξηγούν οι δύο επιστήμονες, «μπορεί κάποια παιδιά να παλινδρομήσουν και να έχουν συμπεριφορές που δεν αντιστοιχούν στην ηλικία τους (π.χ. να μιλάνε σαν μωρά και να ζητούν ειδική φροντίδα, όπως τσίγμα). Άλλα παιδιά ενδεχομένως να εκδηλώσουν ευερεθιστότητα, θυμό και επιθετική συμπεριφορά, ή **αντιθέτως απόσυρση, τάση προς απομόνωση και υπερβολική ενασχόληση με το Διαδίκτυο**».

Τόσο η κυρία Φραγκούλη όσο και η κυρία Φούντζουλα δίνουν -παρακάτω- από κοινού οδηγίες στους γονείς για το πώς πρέπει να ενεργούν σε αυτές τις περιπτώσεις:

■ **Καταρχήν είναι σημαντικό να περιοριστεί η έκθεση των παιδιών στα ΜΜΕ και στο Διαδίκτυο** και να καθοδηγηθούν στη λήψη έγκυρης πληροφόρησης (ενδεικτικά <https://eody.gov.gr>), ειδικά οι έφηβοι. Δεν δίνουμε

πληροφορίες για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι.

■ **Μέσα σε αυτό το πλαίσιο είναι σημαντικό να σταθείτε στο τι έχουν κατανοήσει τα παιδιά για την κατάσταση και πώς αισθάνονται γι' αυτήν. Εξηγήστε στα παιδιά ότι δύσκολα συναισθήματα όπως ο θυμός, ο φόβος και η θλίψη είναι αναμενόμενα και φυσιολογικά.** Αφήστε τα παιδιά να εκφραστούν ελεύθερα και να διατυπώσουν κάθε απορία και προβληματισμό τους και απαντήστε στις ερωτήσεις τους όσες φορές και αν χρειαστεί, **χωρίς να παρέχετε ψευδείς καθησυχασμούς.** Να είστε ψύχραιμοι και διαθέσιμοι για συζήτηση, χωρίς όμως να τα πιέζετε.

■ **Εξηγήστε στα παιδιά** ότι είναι απαραίτητο να εφαρμοστούν συγκεκριμένα μέτρα πρόληψης στην καθημερινή υγιεινή, όπως συστηματικό πλύσιμο χεριών, και ότι ο κορονοϊός αποτελεί μια αφορμή για να τα καθιερώσουμε. Για μικρότερα παιδιά παρέχουμε απλές, περιεκτικές πληροφορίες, χωρίς περιττές λεπτομέρειες, κι αν χρειαστεί τους δείχνουμε σχετικά ενημερωτικά βίντεο. **Τα παιδιά χρειάζεται να κατανοήσουν τις αλλαγές** και ότι μένουν σπίτι για να προφυλάξουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους, και ότι η επικοινωνία με τους άλλους δεν χάνεται, αλλά μπορεί να γίνει με άλλους τρόπους (π.χ. διαδικτυακά). Είναι σημαντικό, αυτήν την περίοδο, να διευκολύνουμε και να ενισχύσουμε αυτήν την επικοινωνία.

■ **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να εκφραστούν μέσω του παιχνιδιού,** να συμμετάσχουν σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες, να αναπτύξουν πρωτοβουλίες. Αξιοποιήστε τον χρόνο μαζί τους και προσπαθήστε να διατηρήσετε ένα πρόγραμμα. Η διατήρηση ρουτίνας είναι σημαντική κυρίως για τα μικρά παιδιά, καθώς τους δίνει μια αίσθηση ασφάλειας σε ένα περιβάλλον αβέβαιο. **Είναι σημαντικό, λοιπόν, να διατηρηθούν σταθερές ώρες στα γεύματα, στις ώρες ύπνου, στις ώρες διαβάσματος και παιχνιδιού.**

■ Τέλος είναι σημαντικό να φροντίσετε τον εαυτό σας και να διαχειριστείτε το δικό σας στρες. Η επικοινωνία με άλλα πρόσωπα, η εξισορροπημένη διατροφή και ο ύπνος, η ενασχόληση με χαλαρωτικές δραστηριότητες μπορούν να βοηθήσουν. Ετσι μόνο θα δημιουργηθεί ο ψυχικός χώρος και χρόνος για να ασχοληθείτε εποικοδομητικά με τα παιδιά σας και ο οποίος θα επιτρέψει σε εκείνα να αισθανθούν ηρεμία και ασφάλεια. ●

