



Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες,

Οι καταστάσεις που βιώνουμε λόγω της πανδημίας του covid-19 είναι πρωτόγνωρες σε όλους μας. Όταν αναφερόμαστε σε «πανδημία», ουσιαστικά αναφερόμαστε στο γεγονός ότι ο ιός έχει μεταδοθεί σε αρκετές χώρες και ανθρώπους, καθώς και ότι υπάρχει ο κίνδυνος να εξαπλωθεί περισσότερο, εάν δεν τηρηθούν κάποια μέτρα. Κάποια από αυτά είναι και τα προσωρινά μέτρα που έχουν ανακοινωθεί από την πολιτεία και τα οποία διαμορφώνονται από τις εκάστοτε εξελίξεις, η αυστηρή τήρηση των κανόνων υγιεινής που προτείνονται από τους επιστήμονες, καθώς και η παραμονή μας στο σπίτι.

Ο covid-19, θεωρείται μία κρίση στον τομέα της υγείας, την οποία καλούμαστε να διαχειριστούμε με ψυχραιμία. Όπως κάθε κρίση, προκαλεί στον άνθρωπο αυξημένο άγχος, αβεβαιότητα και απελπισία. Ας μη ξεχνάμε όμως ότι όπως κάθε κρίση, έτσι και αυτή έχει ΑΡΧΗ, ΜΕΣΗ και ΤΕΛΟΣ. Περαιτέρω, ο άνθρωπος έχει δείξει ότι μπορεί να τα καταφέρει και να ανταποκριθεί σε δύσκολες καταστάσεις και συνθήκες, ξεπερνώντας τις και συνεχίζοντας την εξέλιξη του, πορευόμενος με ψυχική υγεία και ευεξία (ψυχική ανθεκτικότητα).

Εμείς οι γονείς, καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε την κρίση αυτή με λογική και χωρίς πανικό, αφού ο ρόλος μας είναι διπλός. Από τη μία, πρέπει να διαχειριστούμε τις αλλαγές στον εργασιακό μας τομέα, να επαναπροσδιορίσουμε και να ιεραρχήσουμε τις προτεραιότητες μας και από την άλλη να στηρίξουμε τα παιδιά μας, ενημερώνοντας τα και βοηθώντας τα να ανταποκριθούν στη νέα εκπαιδευτική και οικογενειακή ρουτίνα. Για να επιτευχθεί όμως αυτό, είναι αναγκαίο ο κάθε ένας από εμάς να αναγνωρίσει τις προσωπικές του ανάγκες και να φροντίσει τον εαυτό του, έτσι ώστε να λειτουργήσει με επάρκεια σαν γονιός.

Με ποιο τρόπο θα επιτευχθεί αυτό;

📌 Αναγνωρίζουμε, εκφράζουμε και αποδεχόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που νιώθουμε (θλίψη, φόβος, θυμός, άγχος κ.λ.π.) αυτό το

χρονικό διάστημα. Δε ξεχνάμε ότι είναι φυσιολογικές αντιδράσεις στις έντονες καταστάσεις που βιώνουμε καθημερινά, θυμόμαστε όμως και τις ικανότητες και τις δυνάμεις που διαθέτει ο καθένας μας για να ανταποκριθεί στις νέες συνθήκες. Διαχειριστείτε την αγωνία, τον φόβο ή την ανησυχία που μπορεί να νιώθετε. Εφαρμόστε τις οδηγίες που προέρχονται από επίσημες πηγές της επιστημονικής κοινότητας και της πολιτείας.

📌 Μένουμε σπίτι αλλά δεν απομονωνόμαστε κοινωνικά. Διατηρούμε την ανάγκη ανθρώπινης επαφής με τους φίλους, τους γνωστούς, τα συγγενικά και κοντινά μας πρόσωπα, αξιοποιώντας τις τεχνολογίες επικοινωνίας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Οι ηλικιωμένοι, παρά το γεγονός ότι τα μέτρα παραμονής και απομόνωσης στο σπίτι λαμβάνονται κυρίως για αυτούς, αρκετές φορές το εκλαμβάνουν ως εγκατάλειψη. Ενισχύουμε την εξ αποστάσεως επικοινωνία των παππούδων με τα εγγόνια τους, έτσι ώστε να αισθάνονται λιγότερο μόνοι.

📌 Αποδεχόμαστε ότι δεν μπορούμε να ελέγχουμε όλες τις παραμέτρους γύρω μας, παρόλα αυτά υπάρχουν πράγματα τα οποία μπορούμε να οργανώσουμε και να ελέγξουμε.



Από το Κωνσταντίνου, Α. (2020). «Οδηγός διαχείρισης και αντιμετώπισης των ψυχικών επιπτώσεων της πανδημίας COVID19».

📌 Προετοιμαστείτε και διασφαλίστε τη φροντίδα των παιδιών σε περίπτωση που νοσήσετε είτε εσείς ή κάποιο άτομο στην οικογένεια ή χρειαστεί να

απομακρυνθούν από το σπίτι για ένα χρονικό διάστημα. Ας έχουμε υπόψη ότι σε περίπτωση που νοσήσει κάποιος από την οικογένεια δεν είναι «στίγμα» ούτε για την οικογένεια ούτε για το ίδιο το άτομο. Ακολουθούμε με συνέπεια τις οδηγίες που μας δίνονται, σχετικά με την αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.

- 📌 Επιλέγουμε αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης, όπως τα επίσημα δελτία, αποφεύγουμε την παραπληροφόρηση. Αποφεύγουμε τη συνεχή ενημέρωση από την τηλεόραση και το διαδίκτυο. Αντίθετα, παρακολουθούμε μία φορά την ημέρα τις εξελίξεις, καθώς και τις νέες οδηγίες.
- 📌 Θεωρούμε τις οδηγίες της πολιτείας ως μέτρα προστασίας για εμάς και τα παιδιά μας και όχι σαν μέτρα απομόνωσης και περιορισμού, γιατί με τον τρόπο αυτό νιώθουμε εγκλωβισμένοι.
- 📌 Οργανώνουμε και προσαρμόζουμε την καθημερινότητά μας σύμφωνα με τα καινούργια δεδομένα που μας παρουσιάζονται. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε ένα σταθερό πρόγραμμα (π.χ. ώρα νυχτερινού ύπνου), έτσι ώστε να διασφαλίσουμε την καλή λειτουργία της οικογενείας μας. Μη ξεχνάτε ότι δε βρισκόμαστε σε διακοπές...
- 📌 Η παραμονή στο σπίτι είναι μια καλή ευκαιρία για να διεκπεραιώσουμε υποχρεώσεις και δραστηριότητες τις οποίες έχουμε παραμελήσει παλιότερα λόγω έλλειψης χρόνου. Μπορούμε να ασχοληθούμε με διάφορα χόμπι, να διαβάσουμε βιβλία, να παίξουμε με τα παιδιά μας, να κάνουμε κατασκευές, να ακούσουμε μουσική, να γυμναστούμε, να ασχοληθούμε με τον κήπο μας και άλλα πολλά. Μπορούμε επίσης να εργαστούμε και να μελετήσουμε από το σπίτι.
- 📌 Φροντίστε να ακολουθήσετε μαζί με τα μέλη της οικογένειάς σας μια ισορροπημένη διατροφή. Αποφύγετε την υπερβολική κατανάλωση ζάχαρης, γλυκών, αναψυκτικών, αλκοολούχων ποτών και καφέδων. Εντάξετε στην εβδομαδιαία σας ρουτίνα, ένα ήπιο πρόγραμμα γυμναστικής.



📌 Λειτουργούμε ως πρότυπο για τα παιδιά μας. Ακολουθούμε τις οδηγίες των ειδικών και μιλάμε για τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούμε. Δεν κατηγορούμε ή δεν αποδίδουμε ευθύνες σε φορείς. Δε στιγματίζουμε άτομα που μπορεί να έχουν ασθενήσει, να έχουν ταξιδέψει ή να κατάγονται από χώρες στις οποίες παρουσιάζεται μεγάλη διασπορά του ιού. Σε περίπτωση που κάποιο παιδί ασθενήσει, χρειάζεται προσοχή να μην ενοχοποιηθεί το ίδιο για τυχόν μετάδοση του ιού, αφού στις μέρες έχει αναφερθεί ότι τα παιδιά μπορεί να είναι φορείς του ιού, τον οποίο μεταδίδουν στους μεγαλύτερους.

Μη ξεχνάτε!! είναι σημαντικό να συνεχίζουμε να ονειρευόμαστε και να σχεδιάζουμε το μέλλον μας, αφού με αυτό τον τρόπο αντλούμε δύναμη για να ανταποκριθούμε στη νέα μας καθημερινότητα. Αποδεχόμαστε και προσαρμοζόμαστε στις νέες συνθήκες της καθημερινότητας μας, γνωρίζοντας ότι ο ένας στηρίζει τον άλλο.

Εύχομαι σε όλους καλή συνέχεια στην περίοδο που διανύουμε, με χαμόγελο και αισιοδοξία!



Με εκτίμηση,  
Ιωάννα Κωνσταντινίδη  
Ψυχολόγος

Πηγές:

[http://2dim-ionias.thess.sch.gr/anakoinoseis/psixologiki\\_stiriksi.pdf](http://2dim-ionias.thess.sch.gr/anakoinoseis/psixologiki_stiriksi.pdf)

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psixologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>

<http://kesy.pie.sch.gr/?p=276>

<https://merimna.org.gr/wp-content/uploads/2020/04/%CE%9C%CE%95%CE%A1%CE%99%CE%9C%CE%9D%CE%91-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%82-%CE%A3%CF%85%CE%B6%CE%B7%CF%84%CE%B5%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%A3%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%AF%CE%BE%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%83%CE%B1%CF%82.pdf>

[http://2kesy-a.thess.sch.gr/yliko/KALES\\_PRAKTIKES.pdf](http://2kesy-a.thess.sch.gr/yliko/KALES_PRAKTIKES.pdf)

[https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies\\_paidia.pdf](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf)

<https://www.giatros-in.gr/2020/04/06/koronoios-pos-tha-voithisoyme-paidia-efivovs-torapoy-menoyme-spiti/>

<https://elpse.com/nees-synthikes-apo-thn-pandhmia-tou-koronoiou/>

<https://merimna.org.gr/merimna-news/protaseis-merimnas-pros-goneis-stirixi-paidion-stin-epoxi-tou-koronoio/>

[https://www.isli.gr/wp-content/uploads/2020/04/odigos\\_diaxeir\\_kai\\_antimetopisis\\_ton\\_psixikon\\_epipotoseon\\_tis\\_pandimias\\_covid19.pdf](https://www.isli.gr/wp-content/uploads/2020/04/odigos_diaxeir_kai_antimetopisis_ton_psixikon_epipotoseon_tis_pandimias_covid19.pdf)

[https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/psyxiki\\_diaxeirisi.pdf](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/psyxiki_diaxeirisi.pdf)