



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.

Σε αυτή την κρίση, τα παιδιά είναι πιο ευάλωτα, γι' αυτό είναι σημαντικό να τα στηρίξουμε αποτελεσματικά και να τους ενισχύσουμε το αίσθημα της ασφάλειας.

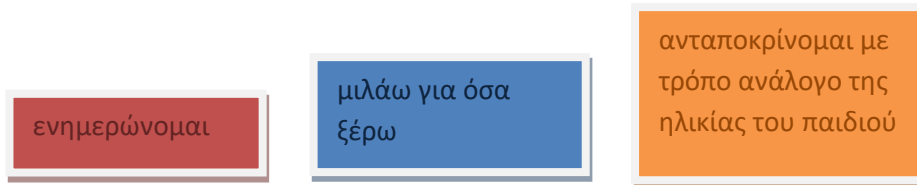
**📌 Μην περιμένετε να σας ρωτήσουν πρώτα τα παιδιά σχετικά με τον Covid-19.** Ρωτήστε τα παιδιά τι γνωρίζουν για το θέμα και αποσαφηνίστε τυχόν παρερμηνείες των παιδιών. Να είστε πρόθυμοι και έτοιμοι για να απαντήσετε στις ερωτήσεις των παιδιών σχετικά με τον ιό και τη διαχείρισή του, αφού πρώτα έχετε και οι ίδιοι ενημερωθεί από αξιόπιστες πηγές.

Ο τρόπος με τον οποίο θα απαντήσουμε στις απορίες πρέπει να είναι ανάλογος με την ηλικία του παιδιού. Πρέπει να είστε σαφής και κατανοητοί, έτσι ώστε να καλλιεργήσετε το αίσθημα ασφάλειας που χρειάζονται τα παιδιά. Απαντάμε σε ότι μας ρωτούν ήδη τα παιδιά και προσέχουμε να μην τους παρέχουμε περιττές και επιπλέον λεπτομέρειες, προκαλώντας του νέες απορίες, τις οποίες μπορεί να μην είμαστε ούτε οι ίδιοι να απαντήσουμε.

Οι απαντήσεις των γονέων στις απορίες των παιδιών πρέπει να είναι ανάλογες με την ηλικία τους. Περιττές ή δυσνόητες πληροφορίες που το παιδί δεν μπορεί να επεξεργαστεί μπορεί να μπερδέψουν ή ακόμη και να τρομάξουν το παιδί και επομένως να έχουν αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που αναμένουμε.

Ανταποκρινόμαστε σε απορίες που εκφράζουν ήδη τα παιδιά και αποφεύγουμε να τα βομβαρδίζουμε με πληροφορίες, δημιουργώντας νέες απορίες που ενδεχομένως δεν είμαστε σε θέση να απαντήσουμε. Απαντάμε σε όσες απορίες είμαστε σε θέση να απαντήσουμε και δεν ξεχνάμε ότι το «δεν ξέρω, αλλά θα μάθω και θα σου πω» είναι επίσης μία υπεύθυνη απάντηση.

Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία covid-19. Τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας (π.χ. οι έφηβοι) μπορεί να έχουν πιο σύνθετες απορίες. Πολλές φορές αναζητούν μόνοι τους τις απαντήσεις στο διαδίκτυο. Μπορείτε να καθίσετε μαζί και από κοινού να λύσετε τις απορίες σας σχετικά με τον ιό.



Στον ιστότοπο <https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/> μπορείτε να βρείτε δωρεάν παραμύθια σχετικά με τον Covid-19.


- **Λειτουργήστε σαν πρότυπο για τα παιδιά σας.** Τηρείστε τους κανόνες υγιεινής με βάση τις οδηγίες των ειδικών και περιορίστε τις μετακινήσεις σας στις απολύτως απαραίτητες. Ενημερώστε για τους κανόνες υγιεινής, για την ανάγκη να είμαστε προσεκτικοί, γιατί πρέπει να μειωθούν οι μετακινήσεις και για πιο λόγο δεν μπορούν να επισκεφτούν φίλους ή συγγενείς αυτό το διάστημα.


Παραμείνετε ήρεμοι και όσο το δυνατό καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά. Εξηγήστε τους ότι πρόκειται για μια προσωρινή κατάσταση που σύντομα θα περάσει και όλα θα επανέλθουν στους φυσιολογικούς ρυθμούς. Φροντίζετε τον εαυτό σας και αντιμετωπίστε τα νέα δεδομένα με ψυχραιμία, ρεαλιστικότητα και αισιοδοξία. Λειτουργήστε, έτσι όπως θα θέλατε να λειτουργήσουν και τα παιδιά σας.


- **Ενισχύστε την έκφραση των συναισθημάτων των παιδιών.** Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους για όσα βιώνουν. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε κλίμα αποδοχής, αλληλοϋποστήριξης και ανοιχτής επικοινωνίας εντός της οικογένειας. Σε περιπτώσεις αντιμετώπισης γενικευμένων κοινωνικών κρίσεων, αυτό το κλίμα βοηθάει ιδιαίτερα στην συναισθηματική αποφόρτιση.


Ακούστε προσεκτικά, δείξτε κατανόηση και ενσυναίσθηση στις αγωνίες και τους φόβους που ίσως εκφράσουν. Τα παιδιά μικρότερης ηλικίας συνήθως εκφράζουν τα συναισθήματα τους μέσω του παιχνιδιού ή ζωγραφιών. Σύνηθες, είναι να παρατηρείται αλλαγή και στη συμπεριφορά τους: μπορεί να παρατηρηθεί προσκόλληση στους γονείς, φόβος του αποχωρισμού, κλάμα, ανυπακοή, επιθετικότητα, διαταραχές ύπνου και σίτισης, απόσυρση, ακόμα

παλινδρόμηση σε πρότερες συμπεριφορές (π.χ να συμπεριφέρονται σαν παιδιά μικρότερης ηλικίας). Οι έφηβοι, κάποιες φορές μπορεί να συμπεριφέρονται αδιάφορα, να γίνονται κυνικοί ή υπερβολικοί στις αντιδράσεις τους. Προσπαθήστε να δείξετε κατανόηση και να αναγνωρίσετε το άγχος που μπορεί να κρύβουν οι πιο πάνω συμπεριφορές.


 **Διαμορφώνουμε μια νέα καθημερινή ρουτίνα, για όλη την οικογένεια.** Για το διάστημα που θα χρειαστεί να παραμείνουμε στο σπίτι και για όσο διάστημα θα παραμείνουν τα σχολεία κλειστά, είναι σημαντικό να διατηρήσουμε σταθερές κάποιες καθημερινές ρουτίνες, όπως την ώρα του πρωινού ξυπνήματος και του νυχτερινού ύπνου, του μεσημεριανού γεύματος, της μεσημεριανής ξεκούρασης και της εκπαιδευτικής δραστηριότητας. Η ρουτίνα αυτή είναι απαραίτητη για τα παιδιά, με εναλλαγές δραστηριοτήτων, για να νιώσουν ασφάλεια και να μπορέσουν να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες. Κρατήστε παλιότερες συνήθειες, όπως για παράδειγμα τις ρουτίνες ύπνου (διάβασμα βιβλίου κλπ.) και εντάξτε τις στη καινούργια καθημερινή ρουτίνα. Με τον τρόπο αυτό, τα παιδιά θα νιώθουν ότι παρόλο που πολλά πράγματα έχουν αλλάξει γύρω τους, κάποια άλλα παραμένουν σταθερά.

 **Βοηθάμε τα παιδιά να προσαρμοστούν και να εντάξουν τις νέες μορφές εκπαίδευσης στην καθημερινότητά τους.** Διατηρείστε στο βαθμό που μπορείτε 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.


 **Μένουμε σπίτι αλλά δεν απομονωνόμαστε κοινωνικά.** Χρησιμοποιούμε όλα τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας που διαθέτουμε (π.χ. βιντεοκλήση, viber, skype, mail, κινητά και σταθερά τηλέφωνα κλπ.) έτσι ώστε να επικοινωνήσουν τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι με τους φίλους τους, τους γνωστούς και τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Επίσης, πολύ σημαντική είναι και η επικοινωνία με τη γιαγιά και τον παππού σε καθημερινή βάση. Έτσι, και οι γιαγιάδες/παππούδες δε νιώθουν με αυτό τον τρόπο μόνοι τους, αλλά και τα παιδιά δε νιώθουν ότι τους εγκατέλειψαν.

 **Προσέχουμε εκτός από τη ψυχική και τη σωματική υγεία των παιδιών.** Ακολουθήστε μαζί με τα μέλη της οικογένειάς μας μια ισορροπημένη διατροφή. Αποφεύγουμε να δίνουμε στα παιδιά να καταναλώνουν τροφές με υπερβολική ζάχαρη, γλυκά και αναψυκτικά. Εντάξτε στην εβδομαδιαία ρουτίνα των παιδιών δραστηριότητες με κίνηση και αν υπάρχει η δυνατότητα κάνουμε ήπιες ασκήσεις. Με τον τρόπο αυτό τα παιδιά

εκτονώνουν την ενέργειά τους και περνούν ευχάριστα και εποικοδομητικά το χρόνο τους.

 **Αποφύγουμε τις φορτισμένες λέξεις, εκφράσεις και συζητήσεις που μπορεί να στοχοποιήσουν και να στιγματίσουν πρόσωπα, πολιτισμούς και καταστάσεις.** Το τελευταίο χρονικό διάστημα γίνεται μεγάλη συζήτηση για το γεγονός ότι τα παιδιά μπορεί να μεταφέρουν και να διαδώσουν το ιό στα ηλικιωμένα άτομα, τα οποία κινδυνεύουν να νοσήσουν εξαιτίας τους. μην αποκαλείτε τα παιδιά με διάφορους χαρακτηρισμούς και σε περίπτωση ασθένεια κάποιου κοντινού προσώπου, προσπαθήστε να τα απενοχοποιήσετε και να τα διαβεβαιώσετε ότι δεν φταίνε για αυτό που συμβαίνει. Εξηγούμε ότι κανείς δεν ευθύνεται για δυσκολίες (π.χ. μια ασθένεια) που προκύπτουν στη ζωή του.

Αναφέρουμε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες ιστορίες ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε. Εμφυσούμε στα παιδιά αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.

 **Γινόμαστε πάλι και εμείς παιδιά!** Εκμεταλλευτείτε τον ελεύθερο χρόνο με δραστηριότητες που είναι ευχάριστες, οικογενειακές και βοηθούν να χαλαρώσετε (π.χ. επιτραπέζια, μαγειρική, χορός, προβολή παλιών οικογενειακών βίντεο, άλμπουμ και φωτογραφιών, ανάγνωση βιβλίων, ακρόαση μουσικής κλπ). Ας μη ξεχνάμε... τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία, έχουν και διαφορές ανάγκες παιχνιδιού.

Για τα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας, το παιχνίδι πρέπει να περιλαμβάνει τα εξής:

- *Κινητικό παιχνίδι* (γυμναστική, ασκήσεις, κουτσό, παιχνίδια με μπαλόνια και παιχνίδια κίνησης όπως «μουσικές καρέκλες», «μήλα», λάστιχο, σκοινάκι, κρυφό κ.ά)
- *Συναισθηματικό παιχνίδι* (κούκλες, κουκλοθέατρο, θέατρο, κατασκευές, ζωγραφική, κολλάζ, κατασκευή масκών, παντομίμα κ.ά.)
- *Κοινωνικό παιχνίδι* (ομαδικά επιτραπέζια παιχνίδια ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, όπως μονόπολη, σκάκι, τάβλι, παιχνίδια με χαρτιά κλπ.)

- *Γνωστικό παιχνίδι* (κουίζ, σταυρόλεξα, ιστορίες μυστηρίου, παιχνίδια μνήμης, παιχνίδια γνώσεων, παιχνίδια φαντασίας κλπ.)
- *Μαγειρική με τα παιδιά* (κουλουράκια, κέικ, εύκολες συνταγές μαγειρικής)
- *Ανάγνωση και αφήγηση* ιστοριών, παραμυθιών, μύθων, θεατρικά δρώμενα και διοργάνωση διαγωνισμών.
- *Μουσική και χορό* (καραόκε, διαγωνισμοί χορού-τραγουδιού κλπ).

Οι έφηβοι, χρειάζονται τόσο την επικοινωνία με τους συνομήλικους, όσο και την προσωπική τους ησυχία. Η ενασχόληση με το διαδίκτυο και με τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης είναι βοηθητική στην παρούσα φάση, εντός όμως λογικών ορίων. Είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι οι έφηβοι, όταν βιώνουν μια κατάσταση άγνωστη για αυτούς, που δεν μπορούν να την ελέγξουν, τότε βιώνουν μεγάλη ανασφάλεια, με αποτέλεσμα να δυσκολεύεται να συμμορφωθεί στην παρούσα κατάσταση. Περαιτέρω, στα πλαίσια της αυτονομισής του, δυσκολεύεται να προσαρμοστεί στις οδηγίες για παραμονή στο σπίτι. Έτσι οι γονείς, πρέπει να λειτουργούν με ήπιο και ευέλικτο τρόπο, «πυροσβεστικά» θα λέγαμε μπροστά στην ευερεθιστότητα των εφήβων.

Οι έφηβοι θα μπορούσαν να συμμετέχουν σε ομάδες συζήτησης ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους, με την ανάγνωση βιβλίων, την παρακολούθηση ταινιών, αλλά και το σχολιασμό θεμάτων επικαιρότητας.

**Μη ξεχνάτε!!** είναι σημαντικό να συνεχίζουμε να ονειρευόμαστε και να σχεδιάζουμε το μέλλον μας, μαζί με τα παιδιά 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--psichologiki-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/>