

Μερικοί από τους καλύτερους τρόπους για να τα κρατήσετε ασφαλή και να μην τα αναστατώσετε

Μιλώντας με τα παιδιά για τον Κορωνοϊό: Δέκα χρήσιμες συμβουλές προς τους γονείς για τη διαχείριση της πανδημίας.

Γράφει η **Στέλλα Τσερμεντσέλη**, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχολογίας Παιδιού & Εφήβου στο Τμήμα Ψυχολογίας & Συμβουλευτικής του University of Greenwich στο Λονδίνο.

Μην φοβάστε να συζητήσετε για τον κορωνοϊό

Τα περισσότερα παιδιά έχουν ήδη ακούσει για τον ιό ή έχουν δει άτομα που φορούν μάσκες, οπότε οι γονείς δεν θα πρέπει να αποφεύγουν να μιλούν γι' αυτό. Όταν δεν μιλάμε για κάτι μπορεί να κάνει τα παιδιά να ανησυχούν περισσότερο. Δείτε τη συζήτηση ως μια ευκαιρία για να τους μεταφέρετε εσείς τα γεγονότα και να ρυθμίσετε τον συναισθηματικό τόνο. Ουσιαστικά είστε ο άνθρωπος που λαμβάνει τα νέα και τα φιλτράρει στο παιδί του. Ο στόχος σας πρέπει να είναι να βοηθήσετε τα παιδιά σας να αισθάνονται ενημερωμένα και να λαμβάνουν πληροφορίες που να είναι πιο καθησυχαστικές και ακριβής από αυτές που μπορεί να ακούνε από τους φίλους τους, την τηλεόραση, ή από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Δείξτε τους πώς να προστατεύσουν τον εαυτό τους και τους φίλους τους

Ένας από τους καλύτερους τρόπους για να κρατήσετε τα παιδιά ασφαλή από τον κορωνοϊό (και άλλες ασθένειες) είναι το πλύσιμο των χεριών. Δεν χρειάζεται να είναι μια τρομακτική συζήτηση. Δείξτε τους πώς να πλένουν τα χέρια τους με σαπούνι και νερό για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα, ειδικά αφού φυσήξουν τη μύτη, μετά από βήχα ή φτάρνισμα, μετά την τουαλέτα και πριν από το φαγητό ή την προετοιμασία των τροφίμων. Τραγουδήστε μαζί τους όταν τους μαθαίνετε πώς να πλένουν τα χέρια για να κάνετε την εκμάθηση διασκεδαστική. Μπορείτε επίσης να δείξετε στα παιδιά πώς να καλύψουν έναν βήχα ή ένα φτάρνισμα με τον αγκώνα τους, εξηγήσετε ότι είναι καλύτερο να μην πλησιάζετε πολύ κοντά τους ανθρώπους που έχουν αυτά τα συμπτώματα.

Μην το παρακάνετε με λεπτομέρειες

Τα παιδιά μπορεί να έχουν ερωτήσεις σχετικά με τον ιό και, σε ορισμένες περιπτώσεις, ακόμη και για το θάνατο. Αλλά αν δεν σας ρωτήσουν άμεσα, προσπαθήστε να ελαχιστοποιήσετε τη συζήτηση σχετικά με το θέμα της ασθένειας. Το καλύτερο που μπορείτε να κάνετε είναι να τους καθησυχάσετε ότι οι ενήλικες εργάζονται σκληρά για να κρατήσουν όλους μας ασφαλείς και υγιείς. Μπορείτε επίσης να επισημάνετε ότι ο λόγος που τόσες πολλές εκδηλώσεις ακυρώνονται είναι επειδή οι ειδικοί λένε ότι το να είσαι στο

σπίτι είναι το ασφαλέστερο μέρος. Μένω στο σπίτι με παιδιά

Περιορίστε την έκθεση ειδήσεων

Τα κακά νέα είναι συναρπαστικά και οδηγούν σε περισσότερη προβολή. Βλέποντας εικόνες ανθρώπων που φορούν μάσκες και η ακρόαση ειδήσεων για τον ιό όλη μέρα αυξάνει τη δυσφορία σε όλους μας. Μειώστε τον χρόνο προβολής ειδήσεων στις κοινές οικογενειακές περιοχές του σπιτιού σας. Διαβάστε τις ειδήσεις στο τηλέφωνό σας μακριά από τα παιδιά σας.

Υπενθυμίστε στα παιδιά σας τον αλτρουϊστικό σκοπό της καραντίνας

Πολλά παιδιά, και κυρίως οι έφηβοι, δεν μπορούν να καταλάβουν γιατί πρέπει να περιοριστούν. Όταν τα παιδιά και οι έφηβοι καταλαβαίνουν τον υψηλότερο σκοπό των πραγμάτων, μπορούν να δημιουργήσουν μια «νοηματική διαδικασία», που τους επιτρέπει να αισθάνονται ότι έχουν τον έλεγχο των συνθηκών τους. Για παράδειγμα, μπορείτε να τους πείτε, «Πρέπει να μείνουμε στο σπίτι τώρα, έτσι ώστε να μην μεταδώσουμε τον ιό σε άλλους. Θα είμαστε εντάξει. Τα παιδιά δεν διατρέχουν κίνδυνο, αλλά αν μένουμε στο σπίτι μπορούμε να βεβαιωθούμε ότι η γιαγιά και ο παππούς θα παραμείνουν υγιείς». Αναγνωρίστε ότι είναι δύσκολο (τρομακτικό ή/και βαρετό) να είσαι συνέχεια στο σπίτι, αλλά ότι ακολουθώντας τους κανόνες βοηθάνε στο να είναι οι φίλοι και οι συγγενείς τους ασφαλείς.

Αντιμετωπίστε το δικό σας άγχος

Όταν αισθάνεστε ανήσυχος ή πανικοβλημένος, δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να μιλήσετε στα παιδιά για το τι συμβαίνει με τον κορωνοϊό. Εάν παρατηρήσετε ότι αισθάνεστε άγχος, αφιερώστε λίγο χρόνο στο να ηρεμήσετε πριν προσπαθήσετε να συζητήσετε ή να απαντήσετε στις ερωτήσεις του παιδιού σας.

Δείτε το σαν μια καλή ευκαιρία να παίξετε και να γελάσετε

Προσπαθήστε να τους δείξετε την αστεία και διασκεδαστική πλευρά της κατάστασης.

Παιξτε επιτραπέζια παιχνίδια, ψήστε μαζί τους κέικ, συζητήστε τι θα κάνετε αφού τελειώσει αυτή η κατάσταση. Δείξτε στα παιδιά σας ότι υπάρχει μια ευχάριστη ανατροπή σε όλες τις ακυρώσεις. Εάν έχει ακυρωθεί ένα πολυαναμενόμενο συμβάν, προσπαθήστε να το επαναπρογραμματίσετε για μεταγενέστερη ημερομηνία, έτσι ώστε να έχουν κάτι να προσβλέπουν.

Διατηρήστε μια ρουτίνα

Η μακρόχρονη διακοπή του σχολείου και των εξωσχολικών δραστηριοτήτων μπορεί να είναι εξαιρετικά αναστατωτική για όλους. Για να αντισταθμίσετε αυτήν την ξαφνική και τεράστια αλλαγή του χρονοδιαγράμματος, προσπαθήστε να δημιουργήσετε μια αξιόπιστη καθημερινή ρουτίνα στο σπίτι. Ξυπνήστε την ίδια ώρα κάθε μέρα. Ρυθμίστε το χρόνο σας για τα τους βοηθήστε να συνεχίσουν στο σπίτι μαζί σας τα μαθήματα, την άσκηση και την ψυχαγωγία. Τρώτε τα γεύματα μαζί και να θυμάστε ότι η ρουτίνα ηρεμεί και καθησυχάζει.

Ευκαιρία να τους διδάξετε θετικά πρότυπα

Είναι σημαντικό για τα παιδιά να γνωρίζουν ότι οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον με πράξεις καλοσύνης και γενναιοδωρίας. Μοιραστείτε τις ιστορίες των εργαζομένων στον τομέα της υγείας και των επιστημόνων που εργάζονται για να σταματήσουν την επιδημία και να διατηρήσουν την κοινότητα ασφαλή. Η πανδημία του κορωνοϊού, επίσης, έχει φέρει μαζί του πολλές αναφορές διακρίσεων κι εκφοβισμού σε όλο τον κόσμο, οπότε είναι σημαντικό να ελέγξετε ότι τα παιδιά σας δεν βιώνουν ούτε συμβάλλουν στον εκφοβισμό. Εξηγήστε ότι ο κορωνοϊός δεν έχει καμία σχέση με την καταγωγή ή τη γλώσσα κάποιου.

Κλείστε τις συνομιλίες με προσοχή και σιγουριά

Είναι σημαντικό να μην αφήνουμε παιδιά σε κατάσταση δυσφορίας. Καθώς η συνομιλία σας αναδιπλώνεται, προσπαθήστε να αξιολογήσετε το επίπεδο ανησυχίας τους παρακολουθώντας τη γλώσσα του σώματός τους. Πείτε στα παιδιά σας ότι θα συνεχίσετε να τα κρατάτε ενημερωμένα καθώς μάθαινετε κι εσείς περισσότερα. «Καθυσυχάστε τα ότι οι γραμμές επικοινωνίας θα είναι ανοιχτές». Μπορείτε να πείτε, «Αν και δεν έχουμε τις απαντήσεις σε όλα τώρα, να ξέρεις ότι μόλις μάθουμε περισσότερα, η μαμά ή ο μπαμπάς θα σε ενημερώσουν αμέσως».

<https://www.athensvoice.gr>