**ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΩ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ Ο «ΚΟΡΟΝΟΙΟΣ» ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ**

**ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;**

(ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ)

Tους τελευταίους μήνες είμαστε αντιμέτωποι με μία νέα πρόκληση, τον ιό Covid-19, γνωστό σε όλους ως «Κορονοϊό». Ξαφνικά έχει μονοπωλήσει το ενδιαφέρον των ειδήσεων, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της καθημερινότητάς μας γενικώς. Και όπως κάθετι άγνωστο και καινούργιο έτσι και ο «Κορονοϊός» φέρνει μαζί του **άγχος**. Πληρεί όλα τα χαρακτηριστικά μιας κρίσης, καθώς μαζί με το άγνωστο έρχονται και μέτρα που αλλάζουν την καθημερινότητά μας για απροσδιόριστο χρόνο και τρόπο. Σίγουρα είναι μία κατάσταση μη συνηθισμένη, μη ελεγχόμενη, επομένως και οι όποιες αντιδράσεις δικιές μας ή των συνανθρώπων μας όσο ”παράλογες” και αν φαίνονται, αποτελούν φυσικό επακόλουθο και προσπάθεια αντιμετώπισης απέναντι στο «παράλογο» που μας συμβαίνει.

Τα παιδιά ζούνε αυτή τη πραγματικότητα και δε γίνεται να θεωρήσουμε ότι δε τα αγγίζει, όπως ακριβώς γίνεται με οτιδήποτε συμβαίνει στο περιβάλλον τους. Αντιλαμβάνονται το συναίσθημα που πλανάται και τα γεγονότα όπως ο καθένας μας: με το δικό τους τρόπο. Ακούνε ειδήσεις, ράδιο, τη σιωπή στη γειτονιά, βλέπουν τους τίτλους στο διαδίκτυο, τις αντιδράσεις των ανθρώπων στο σπίτι, δε πάνε σχολείο, δε βγαίνουν να δούνε τους φίλους τους, τους συγγενείς τους, αλλάζουν συνήθειες…

Κρίσεις, όμως, η κοινωνία, τα παιδιά και ο καθένας από εμάς έχε περάσει και περνάει κι άλλες, πέραν της εμφάνισης του ιού. Κάποιες μικρότερες, κάποιες μεγαλύτερες, κάποιες ισάξιες. Το θετικό σε αυτές είναι ότι συνάμα αποτελούν και **ευκαιρία αναδιοργάνωσης** , καθώς μετά τη κρίση πιθανόν έρχεται αλλαγή (όχι απαραίτητα κραυγαλέα). Επιπλέον, το άγχος με το οποίο έρχονται μαζί οι κρίσεις, εφόσον είναι σε μέτρια επίπεδα, μπορεί να λειτουργήσει ως κινητήρια **δύναμη για δράση**.

Στη συγκεκριμένη κρίση λοιπόν υπάρχει ένα στοιχείο που ενώ την δυσκολεύει, ταυτόχρονα είναι βοηθητικό για τη διαχείρισή της. Αυτό το στοιχείο είναι η παγκόσμια γνώση και συζήτηση για αυτή. Γνωρίζοντας για τη κρίση μπορούμε να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, τις ανησυχίες μας, τα συναισθήματά μας , τις δυνάμεις μας, να παίρνουμε θάρρος και ιδέες από την αντιμετώπιση άλλων, να ξέρουμε ότι μας επηρεάζει, ότι είναι ΟΚ να το συζητάμε με άλλους και (το σημαντικότερο κομμάτι) **να προετοιμαζόμαστε**.

**Το κρυφό διαχειρίζεται πιο δύσκολα.**

**ΜΙΛΑΜΕ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΚΟΥΜΕ**

Μας ενδιαφέρει να ενημερωθεί έγκυρα και έγκαιρα το παιδί και η πηγή είμαστε κυρίως εμείς, **καθώς η φαντασία του λόγω σύγχυσης των πληροφοριών μπορεί να έχει σχηματίσει πολύ χειρότερα σενάρια από ό,τι ισχύει.** Γι αυτό και ενθαρρύνουμε το παιδί να μιλήσει για το πώς πιστεύει ότι είναι η κατάσταση χωρίς να το διορθώνουμε σε αυτή τη φάση. Συζητάμε με το παιδί **τι γνωρίζει** για την κατάσταση χωρίς να το πιέζουμε αν δε θέλει να μιλήσει. Επιλέγουμε τον τρόπο αναλόγως τις προτιμήσεις του και την ηλικία του. **Μας ενδιαφέρει να αισθανθεί**  **το παιδί την ασφάλεια ότι όποτε και όπως θέλει να μιλήσει, θα** **το ακούσουμε.**

Ας μη ξεχνάμε ότι μικροί και μεγάλοι ζούμε **μικρές και μεγάλες απώλειες**. **Αισθήματα θυμού, λύπης, απόγνωσης, αδιαφορίας αλλά και συμπεριφορές όπως υπερδραστηριότητα ή έλλειψη διάθεσης είναι όλα αποδεκτά.** Ο σκοπός δεν είναι να τα κρύψετε από τα παιδιά. **Έχετε το δικαίωμα να νιώθετε έτσι** και ακόμα και αν τα παιδιά σας δουν σε στιγμή έντασης, **συζητήστε μαζί τους εξηγώντας τους πώς νιώθετε και θυμηθείτε μαζί τους και άλλες φορές που νιώσατε και αντιδράσατε έτσι. Μοιράζοντας τα δύσκολα συναισθήματά σας δείχνετε ότι είναι επιτρεπτά και** ίσως μοιραστούν και αυτά τα δικά τους δύσκολα συναισθήματα, όχι απαραίτητα μόνο για την τωρινή κρίση.

**Να είστε επιεικής** με το παιδί σε αυτή τη φάση, αν π.χ. θέλει να κοιμηθεί μαζί σας αφήστε το ή αν σας λέει συνέχεια να προσέχετε δείξτε-πείτε του ότι κατανοείτε την ανησυχία του και απαντήστε του ήρεμα ή με αγκαλιά (όπως δέχεται και θέλει το παιδί), σταθερά κάθε φορά.

**Μοιραστείτε την εμπειρία** σας και εσείς με το παιδί και διερευνείστε τι το κάνει χαρούμενο, τι φοβάται ότι έχει αλλάξει ή θα αλλάξει, τι το στεναχωρεί, τι περιμένει από εσάς. Μπορεί το παιδί να μην αισθάνεται άνετα να μιλήσει σε α πρόσωπο ή και να μην έχει τι να απαντήσει. Σε αυτές τις περιπτώσεις **βοηθάει πολύ το αυθόρμητο παιχνίδι και να** **μιλάει-δρα μέσω αυτού, σαν να είναι κάποιος άλλος.**

***ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:***

* Παίζουμε μαζί του, μεταμφιεζόμαστε και το βάζουμε στο **ρόλο της/του δημοσιογράφου** που μας ενημερώνει για το τι είναι ο Κορονοϊός, πώς μεταδίδεται, τι γίνεται αν κάποιος νοσήσει, «Το κακό είναι ότι…, αλλά έχουμε το καλό νέο ότι…», γνώμη για τα μέτρα, τι μπορούμε να κάνουμε και ένα νέο της ημέρας σχετικό. εναλλακτικά, μπορείτε να παίξετε εσείς το ρόλο των δημοσιογράφων και να απευθύνετε ερωτήσεις στα παιδιά, τα οποία έχουν το ρόλο ειδικού.
* Βάζετε το παιδί να ζωγραφίσει πώς είναι ο Κορονοϊός και που κατοικεί. Ακολουθεί συζήτηση με αφορμή τη **ζωγραφιά**.
* Μέσα **από παιχνίδι με κουκλάκια** βάζουμε το παιδί στο ρόλο π.χ. του γιατρού ή του ασθενή ή του ιού που ενημερώνει για τον ιό και διερευνούμε τι συνέπειες νομίζει ότι θα έχει.
* Το ενθαρρύνουμε **να γράψει ένα γράμμα ή ποίημα** για το τι γίνεται με τον ιό, πώς προστατευόμαστε, τι φοβάται, τι του λείπει , για τι χαίρεται, σε έναν εξωγήινο που δεν έχει ιδέα τι γίνεται στη γη.
* Ενθαρρύνουμε το παιδί **να φτιάξει τον ιό από διάφορα υλικά** ακόμα κι αν φαίνονται άσχετα μεταξύ τους (π.χ. του δίνουμε βαμβάκι, κλωστές, χαρτί και κόλλα, ακόμα και ζυμάρι μπορούμε).Ακολουθεί παραπάνω συζήτηση πάνω στο έργο του παιδιού.
* Ξεκινάω τη συζήτηση παίρνοντας αφορμή από δικιά του απορία ή ζητώντας τη γνώμη του.
* Αν δε θέλει να συζητήσει μαζί μας του προτείνουμε αν θα ήθελε να κρατάει **ημερολόγιο** και το διαβεβαιώνουμε **ότι** όποτε νιώσει ότι θέλει να μιλήσει θα είμαστε στη **διάθεσή του.**

**ΔΙΑΨΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΚΡΙΒΕΙΩΝ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕ**

**ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΕΓΚΥΡΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ**

Αφού ακούσουμε την οπτική του, διορθώνουμε τυχόν ανακρίβειες και εξηγούμε αναλόγως των ερωτήσεων και της διάθεσης του παιδιού. Σημαντικό είναι να **καλυφθούν ερωτήσεις** του παιδιού σχετικά με τη χρησιμότητα των μέτρων που τηρεί η οικογένεια (π.χ. Γιατί δε βλέπω τους παππούδες και τους φίλους μου πλέον; Γιατί δε με αγκαλιάζετε πια;).

* Προσπαθούμε να μην αποδίδουμε κατηγορίες, καθώς κάνουν το παιδί να νιώθει αβοήθητο «*Αφού φταίνε άλλοι, τι μπορώ να*  *κάνω εγώ;»,* ενώ σε περίπτωση που νοσήσει το ίδιο ή όποιος δικός του αυξάνονται οι ενοχές, οι τύψεις και ο θυμός .
* Αν δε ξέρετε κάτι, να είστε ειλικρινείς, αυξάνει την εμπιστοσύνη τους προς εσάς.
* Επιμείνετε στο ότι υπάρχει τρόπος να προστατευτούν και ότι το φροντίζετε . Βοηθάει στο αίσθημα ασφάλειας. Όμως **πείτε του την αλήθεια,** ότι υπάρχει πιθανότητα δικοί του να νοσήσουν. Ούτως ή άλλως ζει τη πραγματικότητα και **ψεύτικοι καθησυχασμοί δε** **βοηθάνε**.
* Ενημερώστε τα πώς μπορούν να δράσουν για πρόληψη αλλά και σε περίπτωση που δε νιώθουν καλά. Έτσι αυξάνεται η αυτονομία τους και μειώνεται το άγχος γιατί νιώθουν ότι ξέρουν το πλάνο. Δεν έρχονται προ τετελεσμένων γεγονότων.

**ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΑΦΩΝ**

Το **αίσθημα ασφάλειας** είναι ένα πολύ σημαντικό εφόδιο αυτή τη στιγμή τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά. Διατηρώντας μία κανονικότητα όσο γίνεται κρατάμε την αίσθηση ελέγχου και τα παιδιά νιώθουν ότι ξέρουν τι να κάνουν και τι να περιμένουν. Επίσης είναι η στιγμή που ενήλικες και **παιδιά χρειάζονται την επαφή και την στήριξη δικών τους ανθρώπων**.

* Κρατάμε σταθερά **τα ωράρια ύπνου, ξυπνήματος και φαγητού.**
* Φροντίζουμε να φοράνε **πυτζάμες** κυρίως για τον ύπνο και **όχι**

όλη τη μέρα.

* Κανονίζουμε μαζί με το παιδί το πρόγραμμα της ημέρας αν δε μπορούμε να τηρήσουμε το παλιό. Μπορούμε να το βάλουμε να το ζωγραφίσει σε εικόνες και να το έχει στο δωμάτιό του.
* Μπορούμε να συμφωνήσουμε με ποιο **τραγούδι** θέλει να ξεκινάει και να τελειώνει η μέρα του.
* Έχει **καθημερινή** επαφή με συγγενείς που πριν έβλεπε συχνά και το θέλει. Πλέον μέσω τηλεφώνου ή το καλύτερο με βιντεοκλήση.
* Αν δεν είναι εφικτό βοηθάει πολύ να τους γράφει γράμματα ακόμα και αν δεν παραδοθούν και τα κρατήσει το ίδιο. Μπορεί να τα σκίσει κιόλας.
* Έχει συχνή επαφή με συμμαθητές και φίλους του μέσω skype ή βιντεοκλήσεων. Μπορούν ακόμη να κανονίσουν να βλέπουν την ίδια ταινία κάνοντας ταυτόχρονα βίντεοκληση ή να στέλνουν με την βοήθεια και επίβλεψη σας βιντεάκια για τα νέα τους. Έτσι ο εγκλεισμός δεν μετατρέπεται σε αποκλεισμό και συμβάλλει στην κοινωνικότητα του παιδιού.

Η Κοινωνική Λειτουργός

Μαρκουζάνη Ελένη

**ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

Χατζηχρήστου, Χ. (2011). Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο:

Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα: Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα. Αθήνα: Τυποθητώ

Αναγνωστοπούλου, Τ.,& Χατζηνικολάου, Σ. (2015). Το Πένθος στα Παιδιά: Ένα; Οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς. Θεσσαλονίκη: ΙΨΥ.

Προτάσεις για τη ψυχολογική υποστήριξη των οικογενειών από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ

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

Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid-19.pdf>