

ΧΡΗΣΙΜΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Πως εξηγούμε στο παιδί ότι η διαδικασία της μάθησης συνεχίζεται στο σπίτι

Τα παιδιά προσαρμόζονται εύκολα σε καταστάσεις, για την ακρίβεια, πολύ πιο εύκολα από τους ενήλικες. Η δική σας στάση και αντιμετώπιση απέναντι στο κορονοϊό θα βοηθήσει και τα ίδια τα παιδιά να κατανοήσουν πώς μετά από σχεδόν 2 μήνες εγκλεισμού ήρθε η ώρα για επιστροφή στην κανονική ζωή και καθημερινότητα. Μπορεί τα σχολεία να είναι ακόμα κλειστά, ωστόσο τα καταστήματα λιανικού εμπορίου είναι ανοιχτά όπως και τα ίδια μπορούν πλέον να παίζουν σε παιδικές χαρές και αλάνες. Απλά θα πρέπει να ακολουθούν κάποιους βασικούς κανόνες υγιεινής συχνό πλύσιμο των χεριών, χρήση αντισηπτικού κτλ. Μην ξεχνάμε πώς παρόλο που τα σχολεία είναι κλειστά, τα παιδιά συνεχίζουν τα μαθήματα ηλεκτρονικά και δεν θα πρέπει να αγνοούν πως η διαδικασία της μελέτης συνεχίζεται.

Τι κάνουμε όταν το παιδί αρνείται να μελετήσει

Τα παιδιά αντιλαμβάνονται ότι εφόσον τα σχολεία είναι κλειστά, έχουν διακοπές άρα δεν χρειάζεται να διαβάσουν. Πρέπει να του εξηγήσετε ότι η διαδικασία της μάθησης συνεχίζεται, αλλά με διαφορετικό τρόπο και πως θα πρέπει να αφιερώνει λίγες ώρες την ημέρα στα μαθήματα του σχολείου προκειμένου να συνεχίζεται η διαδικασία της μάθησης. Να κάνετε συχνά διαλείμματα όταν βλέπεται ότι το παιδί κουράζεται (10 -15 λεπτά) κυρίως όταν ασχολείται για αρκετή ώρα.

Αν το παιδί ζητάει διαρκώς την βοήθεια σας για τα μαθήματα του σχολείου την περίοδο του εγκλεισμού, κάτι που δεν συνέβαινε πριν, τότε ενδεχομένως να εκφράζει με αυτό τον τρόπο την ανησυχία, το άγχος ή το φόβο του για όλα όσα ακούει για τον κορονοϊό. Σε αυτή την περίπτωση, χρειάζεται να το ρωτήσουμε τι έχει αλλάξει για εκείνο και ενώ πριν δεν ήθελε τόσο τη βοήθειά μας, τώρα την ζητάει όλο και περισσότερο. Μπορούμε πιο απλά να το ενθαρρύνουμε ή και να το διευκολύνουμε να μας πει τι έχει αλλάξει αλλά και πώς αισθάνεται, όπου και πάλι εφόσον μιλήσουμε μαζί του και απαντήσουμε στις πιθανές απορίες του να το καθησυχάσουμε λέγοντας όμως αλήθειες. Άλλος ένας λόγος που σας θέλει το παιδί κοντά του είναι η ανάγκη του να μοιραστεί περισσότερο χρόνο μαζί σας.

Τι απαντάμε στη φράση «Θα διαβάσω όσο θέλω, δεν είσαι η δασκάλα μου»

Ασφαλώς και δεν είστε η δασκάλα του. Χρειάζεται όμως να του δώσετε να καταλάβει πως όπως και εσείς, έτσι και εκείνο χρειάζεται να κάνει τη δουλειά του, δηλαδή τα μαθήματά του. Μπορείτε ακόμη να συνεννοηθείτε και με τους γονείς φίλων του, ώστε να μελετούν «μαζί» τις ίδιες ώρες μέσω βιντεοκλήσης.

ΑΠΟΦΥΓΗ ΟΡΙΣΜΕΝΩΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ

Να ξέρετε πως θα υπάρξει εκνευρισμός και ένταση από το παιδί σας. Και είναι λογικό αν σκεφτούμε την παιδική ενέργεια που έχει ανάγκη από εκτόνωση. Πριν την έβγαζε στο σχολείο, στις συναντήσεις με τους συμμαθητές του, στα διαλείμματα, στη γυμναστική, στις εξωσχολικές δραστηριότητες, όπου γυρνούσε το βράδυ κουρασμένο και με την ενέργεια σε χαμηλά επίπεδα. Τώρα όμως πώς θα εκτονωθεί;

Βρείτε λοιπόν τρόπους εκτόνωσης ώστε να μην υπάρχουν μεγάλες εντάσεις. Και αποφύγετε να του βάλετε τις φωνές, αποφύγετε τις τιμωρίες, όπως και τις απειλές, όπως και την πλήρη υποχώρηση. Δώστε του λίγο χρόνο να προσαρμοστεί και το ίδιο και μην νομίζετε πως επειδή είναι μικρό δεν αντιλαμβάνεται την ένταση στο περιβάλλον. Με ποια λόγια του εξηγούμε πως η κρισιμότητα της κατάστασης δεν πρέπει να επηρεάσει τις γνώσεις του. Εξηγήστε του πως αυτή είναι μία παροδική κατάσταση και θα περάσει.

Διαχείριση του άγχους των παιδιών

Το πρώτο βήμα είναι να κατανοήσετε αν η υποψία σας ότι το παιδί υποφέρει από άγχος είναι πραγματική. Έτσι θα πρέπει να προσδιορίσετε ποιο πιστεύετε ότι είναι το πρόβλημα που δημιουργεί άγχος στο παιδί και έπειτα τα αίτια του. Είναι εξίσου σημαντικό να παρατηρήσετε πως εκφράζει τα συναισθήματά του. Η συζήτηση μαζί του θα βοηθήσει να δοθούν κάποιες λύσεις καθώς μέσω της συνεργασίας και το ίδιο το παιδί θα αναλογιστεί και θα προβληματιστεί παραπάνω.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

- ✓ Ακούστε το παιδί σας με προσοχή ώστε να γνωρίζει ότι έχει κάποιον να τον ακούει χωρίς να του ασκεί κριτική
- ✓ Η τεχνική της χαλάρωσης. Για παράδειγμα ακούστε μουσική, κάντε γυμναστική στο σπίτι, βοηθά τα παιδιά να νιώσουν καλύτερα και μέσω αυτής είναι ευκαιρία να αναλύσετε τους λόγους που το παιδί δεν νιώθει καλά
- ✓ Εκφραστείτε και εσείς. Τα παιδιά χρησιμοποιούν πολύ συχνά τη μίμηση και αν εκφράσετε πρώτοι τα συναισθήματά σας τότε θα αισθανθούν πιο άνετα να σας περιγράψουν τα συναισθήματά σας.
- ✓ Προσπαθήστε να μετριάσετε το δικό σας άγχος καθώς τα παιδιά τείνουν να μιμούνται τις δικές σας ενέργειες
- ✓ Αφήστε το παιδί να πάρει πρωτοβουλίες. Όταν τα παιδιά είναι περιορισμένα και οι γονείς υπερπροστατευτικοί δεν γνωρίζουν πώς να αντιμετωπίζουν καταστάσεις και αγχώνονται
- ✓ Όταν το παιδί δυσκολεύεται να βγάλει εις πέρας μια άσκηση εξηγήστε ότι μπορεί να ζητήσει βοήθεια και πως σημασία έχει η προσπάθεια

8 ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ

- **Η ζωγραφιά:** Επειδή ορισμένες φορές τα παιδιά δυσκολεύονται να εκφραστούν, μπορείτε να τους προτείνεται να κάνουν μια ζωγραφιά που να αναφέρεται στα συναισθήματά τους.
- **Η ιστορία.** Εάν το παιδί δεν είναι σε θέση να βρει τις κατάλληλες λέξεις για να περιγράψει πώς νιώθει μπορείτε να δημιουργήσετε μια ιστορία μαζί για το πώς αισθάνεται. Στόχος είναι τα παιδιά να εκφράσουν τα καινούρια συναισθήματα που νιώθουν.
- **Η λέξη « είσαι ασφαλής, σε αγαπώ»** είναι η επιβεβαίωση που επιζητά το παιδί και η αίσθηση ότι του παρέχεται ασφάλεια και είστε δίπλα του λειτουργεί καθησυχαστικά.
- Προτείνουμε στο παιδί να πάρει μια βαθειά ανάσα όταν είναι αρκετά αγχωμένο. Αν δεν μπορεί τη δεδομένη στιγμή προτείνουμε να παίξουμε το παιχνίδι « **το φούσκωμα του μπαλονιού**» . Μαζί προσποιούμαστε ότι

φουσκώνουμε ένα φανταστικό μπαλόνι, βγάζουμε αέρα και αστείους ήχους για να εκτονωθεί και να νιώσει καλύτερα.

- Μια άλλη επιλογή είναι να προσπαθήσουμε να ξεχάσει το δυσάρεστο συναίσθημα που νιώθει. Έτσι του προτείνουμε το παιχνίδι που λέγεται «μέτρημα» και ξεκινάμε να μετράμε μαζί του για παράδειγμα αν είναι αγόρι (πόσα αυτοκινητάκια έχει ή πόσα παραμύθια έχει στο σπίτι), αν είναι κορίτσι (πόσες κούκλες έχει ή πόσα αυτοκόλλητα). Με τον τρόπο αυτό θα ξεχαστεί για λίγο χρονικό διάστημα.
- **Το παιχνίδι της φαντασίας.** Ζητήστε από το παιδί να κλείσει τα μάτια και να μεταφερθεί σε ένα μέρος που αισθάνεται ασφάλεια και να περιγράψει τα συναισθήματά του. Καλό είναι να τα περιγράψει με όσες περισσότερες λεπτομέρειες μπορεί.
- **Η ανάμνηση.** Υπενθυμίζουμε στο παιδί ένα περιστατικό από το παρελθόν στο οποίο έδειξε θάρρος και ξεπέρασε τους φόβους του για να ενισχυθεί η αυτοπεποίθησή του και να νιώσει ότι μπορεί να τα καταφέρει.
- **Η βόλτα.** Προτείνουμε στο παιδί να πάμε μια βόλτα για περπάτημα και παίρνουμε μαζί μας εναλλακτικά σχοινάκι ή μπάλα για να παίξουμε μαζί κάποιο παιχνίδι.

Μαρκουζάνη Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός

Βιβλιογραφία

- www.infokids.gr
- www.psychologynow.gr