

Αγαπητοί γονείς,

Όλοι ζούμε μια πρωτόγνωρη κατάσταση, μια πολύ μεγάλη δοκιμασία. Πολλές αλλαγές στη ζωή μας. Ο κορωνοϊός έχει εισβάλει στη καθημερινότητα μας προκαλώντας ανατροπές και δυσκολίες. Όλοι βιώνουμε μια ανησυχία και χρησιμοποιώντας τη λογική μας προσπαθούμε να την διαχειριστούμε. Σε αυτή την κατάσταση βρίσκονται και τα παιδιά ή έφηβοι σας.

Τα κλειστά σχολεία, η αλλαγή στη καθημερινή τους ρουτίνα, η απότομη απομάκρυνση από τους εκπαιδευτικούς και τους θεραπευτές με τους οποίους είχαν σχέση, είναι μεγάλες αλλαγές στη ζωή αυτών των παιδιών/εφήβων και είναι πιθανό να τους προκαλέσουν έντονα συναισθήματα τα οποία λόγω της ιδιαιτερότητας του τρόπου που λειτουργούν και σκέφτονται να τα δυσκολέψουν ακόμη περισσότερο.

Μιλούμε στο παιδί για τον κορωνοϊό;

Έχοντας στο μυαλό σας ότι κάθε παιδί/έφηβος είναι διαφορετικό, ανάλογα με την ηλικία και τον τρόπο που κατανοεί, θα του μιλήσετε ανάλογα. Μιλήστε τους απλά, χρησιμοποιήστε εκείνη τη γλώσσα και τον τρόπο που το δικό σας παιδί αντιλαμβάνεται. Είναι πολύ σημαντικό να τους μιλούμε ήρεμα και σταθερά. Να θυμάστε ότι όταν δεν μιλάμε για κάτι τα παιδιά ανησυχούν περισσότερο.

Τι μπορείτε να κάνετε;

(πάντοτε ανάλογα με το δικό σας παιδί ή έφηβο)

1. Χρησιμοποιούμε κοινωνικές ιστορίες ή απλές εικόνες για να εξηγήσουμε τους κανόνες υγιεινής.
2. Φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα και νέες ρουτίνες:
 - Φτιάχνουμε ένα ημερολόγιο με τις μέρες της εβδομάδας.
 - Κάθε μέρα ενημερώνουμε το παιδί για το πρόγραμμα της μέρας και τις βασικές ρουτίνες π.χ. ύπνος, πρωινό, χρήση ηλεκτρονικών μέσων, φαγητό, μπάνιο, βόλτα, παιχνίδι κλπ.
3. Δραστηριότητες χαλάρωσης (σε συνεννόηση με τους θεραπευτές των παιδιών/εφήβων)
4. Βόλτα με τα πόδια ή το αυτοκίνητο.
5. Συνέχιση της κοινωνικής επαφής με άτομα τα οποία τα κάνουν να νιώθουν ασφάλεια (συγγενείς, φίλους κλπ). Σταθερή επικοινωνία με κάποια άτομα μέσω σκάιπ ή άλλων εφαρμογών.

6. Τους δίνουμε καθήκοντα για δουλειές στο σπίτι.

7. Τους ζητούμε να μας βοηθήσουν στην ετοιμασία του φαγητού.

8. Παίζουμε παιχνίδια μαζί τους (ζητήστε την βοήθεια των εκπαιδευτικών και θεραπευτών)

9. Δίνουμε ευκαιρίες να εκφράσουν τα συναισθήματα τους.

Γνωρίζουμε ότι αυτά τα παιδιά /έφηβοι συχνά έχουν δυσκολία να εκφράσουν λεκτικά το πώς νιώθουν με όλες αυτές τις αλλαγές στη ζωή τους. Πιθανόν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους με προκλητική συμπεριφορά, κρίσεις, άρνηση ή απόσυρση. Είναι ο δικός τους τρόπος να εκφράσουν τα αρνητικά τους συναισθήματα όπως ο φόβος και η ανησυχία τους.

Εσείς γνωρίζετε πολύ καλά αυτές τις συμπεριφορές των παιδιών /εφήβων σας , εάν παρατηρήσετε ότι αλλάζουν, γίνονται πιο έντονες όπως υπερβολική ανησυχία, αλλαγή στον τρόπο ύπνου, φαγητού, αύξηση επαλαμβανόμενων συμπεριφορών, εμμονών, επιθετικότητας, σταματούν να φροντίζουν τον εαυτό τους τότε μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον ειδικό ψυχικής υγείας που συνεργάζεστε.

Στην περίπτωση που χρειάζεστε τη δική μας βοήθεια είμαστε στη διάθεση σας για ό,τι χρειαστείτε.

Δώρα Παπαγεωργίου

Κλινική Ψυχολόγος

dorapp@cytanet.com.cy