**Εύη Μπαντρά**

Συμβουλευτική Ψυχολόγος (MA with distinction),

Ειδίκευση στην Συστημική Ψυχοθεραπεία

Τις τελευταίες ημέρες οι συζητήσεις μας επικεντρώνονται σε ένα θέμα. Στην πανδημία από τον Κορωνοϊό. Μια νέα αιφνίδια και επιβεβλημένη πραγματικότητα που έχει εδραιωθεί. Μια πρωτόγνωρη συνθήκη που αυτόματα προκαλεί σκέψεις, προβληματισμούς και έντονα συναισθήματα όπως άγχος, ανασφάλεια, απειλή, θυμό, και θλίψη. Καθώς τα κρούσματα αυξάνονται στην χώρα μας και τα μέτρα ασφαλείας γίνονται ολοένα και πιο αυστηρά, πολλοί άνθρωποι δυσκολεύονται στην διαχείριση αυτής της νέας πραγματικότητας.

Τα παιδιά, όπως είναι απολύτως φυσιολογικό, ανησυχούν με όσα συμβαίνουν και ακούγονται. Μέσα σε αυτή την νέα κατάσταση πραγμάτων, αντιλαμβάνονται τις ραγδαίες αλλαγές στην καθημερινότητα, καθώς και την αίσθηση μιας επικείμενης απειλής που αιωρείται. Χρειάζεται λοιπόν να εστιάσουμε σε αυτό το σημαντικό θέμα που απασχολεί τους περισσότερους γονείς, τον κατάλληλο τρόπο να διαχειριστούμε και να προστατεύσουμε τα παιδιά μέσα στην περίοδο της πανδημίας.

Τι μπορούμε να κάνουμε; **Πρακτικές συμβουλές:**

* Διατηρούμε ένα **θετικό κλίμα**, μια θετική ατμόσφαιρα μέσα στο οικογενειακό μας σύστημα. Δεν δείχνουμε πανικόβλητοι μπροστά στα παιδιά. Αποφεύγουμε τις εντάσεις και τις διενέξεις με τα υπόλοιπα ενήλικα μέλη της οικογένειας. Τα παιδιά επηρεάζονται άμεσα από το δικό μας συναίσθημα, το οικειοποιούνται αυτόματα. Χρειάζεται να τα διασφαλίζουμε και να τα ανακουφίζουμε, εξηγώντας τους ότι θα χρειαστεί να ακολουθήσουμε όλοι κάποιους νέους κανόνες για τα παραμείνουμε ασφαλείς.
* Εξηγούμε αναλυτικά ποιοί είναι αυτοί οι **κανόνες** και τους εφαρμόζουμε στην πράξη. (π.χ. διδάσκουμε στα παιδιά πως να τηρούν τους βασικούς κανόνες υγιεινής, τους οποίους τηρούμε εμείς οι ίδιοι με απόλυτη τυπικότητα).Τονίζουμε την αξία της συνεργασίας όλων των μελών της οικογένειας. Επιβραβεύουμε και ενισχύουμε την προσπάθεια τους να προσαρμοστούν σε αυτά τα νέα δεδομένα. Δείχνουμε κατανόηση. Είναι μια πρωτόγνωρη συνθήκη, με πάρα πολλούς περιορισμούς και είναι απόλυτα λογικό να δυσκολεύονται να την διαχειριστούν. Έχουν ανάγκη από την δική μας υποστήριξη και πάνω απ΄ όλα από την δική μας συναισθηματική διασφάλιση.
* Δεν χρειάζεται να προσπαθούμε να καλύψουμε τα δύσκολα **συναισθήματα** των παιδιών, αλλάζοντας και αποφεύγοντας το θέμα. Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μιλήσουν για το πώς νιώθουν για να καταφέρουν να αυτορυθμιστούν. Χρειάζεται να τα ακούμε προσεκτικά και να τους αφήνουμε χώρο να εκφράσουν τους προβληματισμούς και τα συναισθήματα τους. Επίσης, χρειάζεται να επιδείξουμε **ενσυναίσθηση** και να μάθουμε να μοιραζόμαστε και τα δικά μας συναισθήματα. Π.χ. "Στεναχωριέσαι που δεν μπορείς να δεις τους φίλους σου. Σε καταλαβαίνω. Κι εγώ αισθάνομαι έτσι. Είναι δύσκολη αυτή η κατάσταση. Θέλεις να συζητήσουμε τι θα ΄θελες να κάνετε όταν βρεθείτε ξανά; Μπορούμε να φτιάξουμε μια λίστα με όλα αυτά που θα μας άρεσε να κάνουμε, όταν με το καλό περάσει αυτό το χρονικό διάστημα. Ο δικός μας ήρεμος συναισθηματικός τόνος θα τα ανακουφίσει.
* **Συζητάμε** με απλά λόγια και απαντάμε με ειλικρίνεια στους **προβληματισμούς** των παιδιών. Δεν αποφεύγουμε τις ερωτήσεις. Κάτι τέτοιο μπορεί να τους προκαλέσει μεγαλύτερη ένταση και άγχος. Λέμε την αλήθεια, εάν δεν γνωρίζουμε όλες τις απαντήσεις στα ερωτήματα τους. Παραμένουμε αισιόδοξοι, καθησυχαστικοί και εστιάζουμε σε ένα θετικό αποτέλεσμα.
* Διατηρούμε μια **σταθερή ρουτίνα** στην νέα καθημερινότητα των παιδιών. Δημιουργούμε ένα νέο, προσαρμοσμένο ημερήσιο πρόγραμμα με σταθερές ώρες αναφοράς. (αφύπνιση, πρωινό, δραστηριότητες ΕΝΤΟΣ σπιτιού, μεσημεριανό φαγητό, τελετουργικό βραδινού δείπνου και ύπνου, προσωπική φροντίδα και υγιεινή). Αυτό το νέο πρόγραμμα μπορεί να περιλαμβάνει: Ποιοτικό χρόνο με τα αγαπημένα μας πρόσωπα και όμορφες οικογενειακές στιγμές.(Παίζουμε επιτραπέζια, παιχνίδι θησαυρού μέσα στο σπίτι, ζωγραφίζουμε, κάνουμε κατασκευές και χειροτεχνίες).Αξιοποιούμε το χρόνο μας ευχάριστα, διαβάζοντας βιβλία/εφημερίδες/ περιοδικά/κόμικς, ακούγοντας μουσική, βλέποντας ταινίες, μαγειρεύοντας.
* Αντικαθιστούμε την **φυσική δραστηριότητα** σε εξωτερικό χώρο με έξυπνους τρόπους. Μπορούμε να βρούμε βίντεο στο διαδίκτυο π.χ. U-tube με εξειδικευμένα προγράμματα ασκήσεων για παιδιά με τα οποία μπορούν να απασχολούνται σε καθημερινό επίπεδο. Υπάρχουν βιντεάκια με μουσική και τα παιδιά τα ευχαριστιούνται ιδιαίτερα. (Π.χ προγράμματα αερόβιας άσκησης, ζούμπα, γιόγκα κ.α). Προτρέπουμε τα παιδιά να κάνουν ποδήλατο στο μπαλκόνι, στην αυλή, στην πυλωτή, εάν είναι εφικτό. Ασχολούμαστε με την κηπουρική μαζί με τα παιδιά. Περιποιούμαστε το μπαλκόνι μας, την αυλή μας, την ταράτσα μας.
* Χρησιμοποιούμε την **τεχνολογία** για να επικοινωνήσουμε με τους φίλους μας, τους συμμαθητές μας και τις εκτεταμένες οικογένειες μας (π.χ. θείους, θείες, ξαδέρφια).
* Διατηρούμε τους προϋπάρχοντες κανόνες του σπιτιού μας. Οι **κανόνες και τα όρια** παρέχουν την αίσθηση της τάξης και της προβλεψιμότητας και δίνουν την δυνατότητα στα παιδιά να ξέρουν τι θα επακολουθήσει. Τους δημιουργούν αισθήματα ασφάλειας και σιγουριάς μέσα σε μια περίοδο που διακρίνεται από ρευστότητα και ανασφάλεια.
* Αποφεύγουμε τις **αρνητικές σκέψεις** και τα σενάρια καταστροφολογίας, διότι συμβάλλουν στην αύξηση του άγχους και της αρνητικής συναισθηματικής μας διάθεσης. Φυσικά δεν εκθέτουμε τα παιδιά σε συζητήσεις ενηλίκων με το προαναφερόμενο περιεχόμενο.
* Σε μια περίοδο που οι δυσάρεστες ειδήσεις είναι κατακλυσμικές, η **κριτική σκέψη** και το **φιλτράρισμα** της **πληροφορίας** είναι σημαντικά όπλα που θωρακίζουν την ψυχική μας υγεία. Διαλέξτε ένα έγκριτο μέσο ενημέρωσης που εμπιστεύεστε και παρακολουθήστε ειδήσεις οριοθετημένα, με συχνότητα μια φορά την ημέρα. Αποφύγετε την ανεξέλεγκτη έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση και το διαδίκτυο. Χρειάζεται να ελέγχετε τις πληροφορίες που λαμβάνουν.

Τέλος, θα ήθελα να υπενθυμίσω ότι μέσα σε περιόδους κρίσης, γεννιούνται **νέες δυνατότητες** και **ευκαιρίες**. Μπορεί λοιπόν τα σχολεία μας να είναι κλειστά, όμως μας δίνεται η δυνατότητα να γίνουμε εμείς οι ίδιοι θετικά πρότυπα για τα παιδιά μας και να τους διδάξουμε σημαντικά μαθήματα. Μαθήματα ψυχικής ανθεκτικότητας, μαθήματα ανάληψης προσωπικής ευθύνης και μαθήματα ευαισθητοποίησης προς τους συνανθρώπους μας που βρίσκονται σε ανάγκη.

Αυτά που αποκαλούμε Μαθήματα Ζωής.

Καλή δύναμη σε όλους και καλή αντάμωση.