

**«Κάνουμε όλοι ένα διάλειμμα, για να αφήσουμε τον χρόνο να  
σβήσει τον κοροναϊό ...»  
ή αλλιώς:  
πως διαχειριζόμαστε την κρίση του Covid-19 με τα μικρότερα  
παιδιά κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού**

της Λίνας Συμεωνίδου  
Ειδικής παιδαγωγού στο Α2 ΚΕΣΥ Θεσσαλονίκης  
Κλινικής Ψυχολόγου,  
Οικογενειακής Ψυχοθεραπεύτριας



Ο Luigi Onnis, συστημικός θεραπευτής, έγραψε: «όταν αναφερόμαστε σε κρίση, σκέφτομαι πάντα το διάσημο πίνακα του Edward Munch, την "Κραυγή". Στο πρώτο πλάνο του, υπάρχει ένα αγωνιώδες πρόσωπο, ένα στόμα ανοιχτό, μια κραυγή. Να αυτό είναι η κρίση, είναι αυτή η κραυγή! Αυτή η

κραυγή λοιπόν, θα κορυφωθεί και θα σιγάσει μέχρι την απόλυτη σιωπή ή θα μετατραπεί και θα εξελιχθεί σε μια φωνή που μπορεί να ακουστεί και να γίνει κατανοητή; **Όλα εξαρτώνται από την απάντηση που θα δοθεί**». Η κρίση μπορεί να έχει θετική σημασιολογία: αναγνωρίζω δηλαδή την επίπονη και συχνά σκοτεινή της έκφραση ως μια απαίτηση ωρίμανσης, ως μια βούληση μιας πιο εξελιγμένης ισορροπίας.

Τα μικρότερα παιδιά της προσχολικής βαθμίδας, ειδικά αυτά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κάθε τύπου και βαθμού λειτουργικότητας, δεν έχουν αναπτύξει επαρκείς δεξιότητες σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο για να κατανοήσουν και να αφομοιώσουν όλα όσα συμβαίνουν γύρω τους αυτήν την περίοδο. Γι' αυτό, χρειάζονται την υποστήριξη και τη βοήθεια των ενήλικων φροντιστών.

Τα μικρότερα παιδιά είναι ευαίσθητα στα συναισθήματα των γονιών τους και επηρεάζονται περισσότερο από αυτά, σε σχέση με την επίδραση της πραγματικότητας των γεγονότων ή των λέξεων. Και ναι!



Τα παιδιά είναι πραγματικά «σφουγγάρια». Γι' αυτόν ακριβώς το λόγο είναι σημαντικό οι γονείς να μπορέσουν να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους και ιδιαίτερα το άγχος τους, ακόμη κι αν αυτή η περίοδος βιώνεται δύσκολα από τους ίδιους. Είναι σημαντικό να τους πούμε την αλήθεια. Η συνομιλία με τα παιδιά είναι καθησυχαστική γιατί νοηματοδοτεί τα γεγονότα. Η έλλειψη εξηγήσεων αντίθετα, θα μπορούσε να είναι πηγή άγχους.

**Βιβλιογραφία:** 1. Systèmes, éthique, perspectives en thérapie familiale, Bernard Prieur, 1994  
2. Coronavirus : Conseils de pédiatres français pour rassurer les enfants, 2020

Βασικοί άξονες προσαρμοσμένων, κατά περίπτωση, απαντήσεων:



Πρόκειται για απομόνωση και αρμόζει να δημιουργηθούν καινούργιοι κοινωνικοί δεσμοί με μέσα επικοινωνίας και αλληλεγγύης, ειδικά για τις οικογένειες και τα παιδιά με αναπηρίες.

Πρόκειται για προσωρινή κατάσταση, θα χρειαστεί να καλλιεργήσουμε την υπομονή και την ψυχική μας ανθεκτικότητα και να διατηρήσουμε την ελπίδα.

Πρόκειται για ασθένεια: επομένως τα παιδιά χρειάζεται να διαβεβαιωθούν ότι οι γιατροί κάνουν σωστά τη δουλειά τους κι ότι οι γονείς τους προστατεύονται και τους

Πρόκειται για ανατροπή της ως σήμερα ζωής τους: επομένως οι γονείς χρειάζεται να εξηγήσουν γιατί είναι σημαντικό να σεβαστούν τις αποφάσεις που πήραν οι υπεύθυνοι της χώρας, ακόμη κι αν αυτό είναι δύσκολο στην καθημερινότητα της οικογένειας ή ακόμη και αν δεν καταλαβαίνουν τα πάντα.

Πρόκειται για εγκλεισμό που επιφέρει συνεχείς ματαιώσεις: οπότε θα άρμοζε οι γονείς, με πολλή υπομονή και επινοητικότητα στις δραστηριότητες, να επικεντρώσουν την προσοχή τους στα παιδιά και στο να μείνει η οικογένεια συνδεδεμένη μέσα από ενεργητικό μοίρασμα με αυτά.

## Ενθαρρύνετε το παιδί να εκφράσει αυτό που νιώθει



Προτρέψτε το παιδί να σας μιλήσει, ώστε να κατανοήσετε τι έχει καταλάβει για την τρέχουσα κατάσταση και ποιες είναι οι αναρωτήσεις και οι αγωνίες του. Οι απαντήσεις σας μπορούν να είναι απλές και οι λέξεις που θα χρησιμοποιήσετε προσαρμοσμένες στην ηλικία του. Μη διστάσετε να το παρακινήσετε να εκφραστεί μέσα από τις ζωγραφιές του ή να απεικονίσει τους φόβους του μέσα σε σκηνές της παιγνιώδους δραστηριότητας του.

## Διαχείριση του εγκλεισμού

Αν ο εγκλεισμός είναι δύσκολος για μας, είναι πολύ περισσότερο δύσκολος για τα παιδιά!

**Τι μπορούμε να κάνουμε;** Κρατείστε ένα ρυθμό καθημερινότητας που διέπεται από παιδαγωγικούς κανόνες:

- Ξυπνάμε, πάμε τουαλέτα, ντυνόμαστε όπως κάθε μέρα
- Σεβόμαστε τα ωράρια του ξυπνήματος, του ύπνου και των γευμάτων
- Κάνουμε έναν ημερήσιο προγραμματισμό από το προηγούμενο βράδυ ή στο ξεκίνημα της ημέρας
- Δημιουργούμε νέα χρονικά και χωρικά όρια μέσα στο σπίτι, χρησιμοποιώντας τα υπάρχοντα υλικά και παιχνίδια πχ. χώρο παιχνιδιού, χώρο εργασιών, χώρο άθλησης κ.ο.κ.



Μην ξεχνάτε ότι εσείς είστε οι ενήλικες κι ότι ακόμη και αν τα παιδιά κάποιες στιγμές έχουν ανυπόφορη συμπεριφορά, είναι δικό σας

καθήκον να μείνετε ήρεμοι καθρεφτίζοντας τους την αυτοσυγκράτηση και τον έλεγχο του εαυτού.

☺ Αναπτύξτε παιγνιώδεις δραστηριότητες: μπορείτε να είστε εφευρετικοί με απλά υλικά που δεν κοστίζουν. Το internet μπορεί να είναι πηγή έμπνευσης.

☺ Δημιουργείτε με τα παιδιά σας, για τα παιδιά σας.

☺ Παίξτε με τα παιδιά σας, διαβάστε τους.

☺ Μοιραστείτε τις οθόνες, ακόμη κι αν τώρα χρησιμοποιούνται περισσότερο από πριν.

☺ Μοιραστείτε τις δουλειές του σπιτιού.

☺ Γυμναστείτε μαζί, χορέψτε και τραγουδήστε!

## Διατηρείστε τους κοινωνικούς δεσμούς

Όπως και για σας, έτσι και για τα μικρά παιδιά είναι σημαντικό να κρατήσουν δεσμούς με το «Έξω», μη διστάσετε λοιπόν να επιτρέψετε να στέλνουν και να λαμβάνουν τα νέα των συγγενών και των συμμαθητών, να τηλεφωνήσουν και να οργανώσουν διαδίκτυακές συναντήσεις.





