

ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΚΑΙ ΠΩΣ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ.

1. Αρχικά καθησυχάστε τα παιδιά σας, ότι πρόκειται για μία δύσκολη περίοδο, η οποία θα περάσει και δε θα κρατήσει για πάντα.

2. Η συζήτηση για την πανδημία από τον Κορωνοϊό, πρέπει να γίνεται με ειλικρίνεια, σε ήρεμο τόνο και σε ένα υποστηρικτικό κλίμα.

3. Ο τρόπος που χειρίζεστε αυτήν την κατάσταση θα επηρεάσει τη μελλοντική σας σχέση και επικοινωνία με τα παιδιά σας, για αυτό δημιουργείστε ένα κλίμα θετικό έτσι ώστε τα παιδιά να αισθάνονται πάντα άνετα όταν απευθύνονται σε σας.

4. Μιλήστε στα παιδιά σας με απλό τρόπο, ανάλογα με την ηλικία τους και το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Να λαμβάνετε υπ' όψιν τις ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού. (τυχόν αναπτυξιακές δυσκολίες ή σωματικά προβλήματα)

5. Μη φορτώνετε τα παιδιά με πληροφορίες που δεν είναι θέση να καταλάβουν.

6. Παρότι κρίνεται σκόπιμο να ενημερώνετε τα παιδιά σας για την κατάσταση (π.χ για τα μέτρα που έχουν επιβληθεί), προστατεύστε τα από τις συνεχείς συζητήσεις που γίνονται μέσα στο σπίτι για τον κορωνοϊό και από την υπερβολικές πληροφορίες από τα ΜΜΕ (από την τηλεόραση, το διαδίκτυο, τα κοινωνικά δίκτυα, κ.α)

7. Μην τα αφήνετε να βλέπουν συνέχεια ειδήσεις, καθώς συχνά υπάρχουν σκηνές που μπορεί να τα ταραξουν.

8. Φροντίστε τα παιδιά να παίρνουν ασφαλείς και ακριβείς πληροφορίες μόνον από έγκυρες πηγές. Να ενημερώνεστε συνεχώς από την ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ.

9. Προσπαθήστε να είστε ψύχραιμοι. Ενδέχεται να χρειαστεί να επαναλάβετε πολλές φορές τις πληροφορίες και τις οδηγίες που δίνετε, τα παιδιά συχνά δυσκολεύονται να καταλάβουν ή να αποδεχθούν ορισμένα θέματα και ρωτούν πολλές φορές το ίδιο πράγμα.

10. Δώστε με ηρεμία τις απαντήσεις σας.

11. Πείτε τους ότι κι εσείς δυσκολεύεστε με τη νέα κατάσταση και ότι είναι φυσιολογικό να ανησυχούν. Προσπαθήστε να τα ενθαρρύνετε να μιλούν και να εξωτερικεύουν τα για τα άγχη και τους φόβους τους.

12. Καθησυχάστε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή μέσα στο σπίτι.

13. Μη δίνετε υποσχέσεις που δεν είναι ρεαλιστικές εφόσον δεν γνωρίζουμε και δεν μπορούμε να προβλέψουμε ποιος ενδέχεται να αρρωστήσει από τον ιο.

14. Κρατήστε την επικοινωνία των παιδιών με τους παππούδες, τηλεφωνικά κι αν υπάρχει δυνατότητα μέσω εικόνας. Μη χάσουν επαφή αφού είναι σημαντικά πρόσωπα στη ζωή τους.

15. Η τήρηση του προγράμματος διατροφής, ύπνου, και υγιεινής είναι απαραίτητη. Και δημιουργεί ένα αίσθημα ασφάλειας στα παιδιά.

16. Η παραμονή στο σπίτι προσφέρει την ευκαιρία για ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά, οπότε παίξτε επιτραπέζια παιχνίδια μαζί με τα παιδιά σας, δείτε μαζί ταινίες, γυμναστείτε μαζί με τα παιδιά σας.

17. Όσο τα σχολεία είναι κλειστά, φροντίστε ώστε τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, να κρατούν την επαφή με την εκπαιδευτική διαδικασία.

18. Βοηθήστε τα παιδιά να κρατήσουν τις κοινωνικές τους επαφές – ιδίως τα μικρότερα που δεν είναι εξοικειωμένα σε αυτό - μέσω τηλεφωνικής επικοινωνίας, αν είναι δυνατόν και με χρήση εικόνας, με συνομηλίκους, φίλους, συγγενείς κ.λπ.

19. Θυμηθείτε ότι τα παιδιά προσαρμόζονται σε κάθε κρίσιμο γεγονός ανάλογα με τον τρόπο που το αντιμετωπίζουν οι γονείς και οι σημαντικοί ενήλικες.

20. Υιοθετούν τις απόψεις των γονέων, και μιμούνται τις συμπεριφορές τους.

21. Σε περιπτώσεις διαζυγίου. Οι γονείς που δεν έχετε την επιμέλεια, διατηρήστε την επαφή με τα παιδιά με συνεχή και συστηματική τηλεφωνική και ηλεκτρονική επικοινωνία κατά προτίμηση με χρήση εικόνας.

Τέλος, να θυμάστε ότι όπως πάντα η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία! Γι' αυτό πρέπει να τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και να λαμβάναμε υπ' όψιν τους ισχύοντες περιορισμούς (π.χ. απαγόρευση μετακινήσεων και υποχρέωση παραμονής στο σπίτι).