**Οδηγός για γονείς**

Η νέα και πρωτόγνωρη συνθήκη που βιώνουμε και ο παγκόσμιος χαρακτήρας που έχει λάβει η μετάδοσή του νέου τύπου κορωνοιού Covid-19, έχουν προκαλέσει ανησυχία στη διεθνή κοινότητα. Κάθε παιδί μπορεί να αντιδράσει διαφορετικά ανάλογα με τα προσωπικά του χαρακτηριστικά, την δυναμική της οικογένειας και το πλαίσιο στο οποίο εντάσσεται η ζωή του. Κάποιες από τις αντιδράσεις των παιδιών σχολικής ηλικίας που φοιτούν στο δημοτικό μπορεί να είναι οι παρακάτω:

* Φόβος να είναι μόνο
* Άσχημα όνειρα
* Δυσκολίες ομιλίας
* Απώλεια ελέγχου της ουροδόχου κύστης / εντέρου, δυσκοιλιότητα, νυχτερινή ενούρηση στο κρεβάτι
* Αλλαγή στην όρεξη
* Αυξημένα ξεσπάσματα θυμού
* Κλαψούρισμα, γκρίνια
* Συμπεριφορές προσκόλλησης

Οι παρακάτω βασικές αρχές μπορούν να σας βοηθήσουν στην υποστήριξη των παιδιών :

**Διατήρηση ψύχραιμης στάσης**

Θυμηθείτε ότι είστε ένα πρότυπο για τα παιδιά σας. Τα παιδιά θα αντιδράσουν και θα ακολουθήσουν τις αντιδράσεις σας. Μαθαίνουν από το παράδειγμά σας.

**Δείξτε ότι είστε διαθέσιμοι να ακούσετε τα παιδιά και να συζητήσετε μαζί τους**

Δείξτε την αγάπη σας και την στοργή σας.

Ακούστε τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς των παιδιών.

Διευκολύνεται την έκφραση των συναισθημάτων χωρίς να ασκείτε πίεση.

Εξηγήστε την κοινωνική αποστασιοποίηση και γιατί δεν τους επιτρέπουν να είναι με φίλους.

Μιλήστε με ήρεμο τόνος φωνής.

Καθησυχάζουμε τα παιδιά με το να είμαστε διαθέσιμοι για εκείνα.

Διερευνούμε τι γνωρίζουν τα παιδιά και διαψεύδουμε φήμες και εσφαλμένες πληροφορίες.

**Να είστε ειλικρινείς**

Απαντήστε στις ερωτήσεις των παιδιών με ειλικρίνεια όσες φορές και να επαναληφθούν

Εξηγήστε με απλά λόγια τι συμβαίνει. Μπορείτε να πείτε στο παιδί ότι η ασθένεια μεταδίδεται μεταξύ ανθρώπων που βρίσκονται σε στενή επαφή μεταξύ τους, όταν ένα άτομο βήχει ή φτερνίζεται ή όταν κάποιος αγγίζει μολυσμένα αντικείμενα ή επιφάνειες.

Δεν παρουσιάζουμε την κατάσταση απειλητική.

**Ενημέρωση από κοινωνικά μέσα**

Ενημερωνόμαστε από επίσημους και έγκυρους φορείς (πχ ΕΟΔΥ, Υπουργείο Υγείας).

Εξασφαλίστε ότι οι πληροφορίες που λαμβάνουν τα παιδιά είναι κατάλληλες για την ηλικία τους.

Αποφεύγουμε να βομβαρδίζουμε τα παιδιά με πληροφορίες.

Περιορίστε την έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση.

Μια καλή ιδέα είναι να ενημερωνόμαστε μια συγκεκριμένη ώρα της ημέρας και αποφεύγουμε την καταιγισμό πληροφοριών. Η υπερπληροφόρηση μπορεί να ενισχύσει το στρες που βιώνουμε αυτήν την περίοδο.

**Καθημερινή ζωή**

Διατηρούμε το καθημερινό μας πρόγραμμα όσο είναι εφικτό σύμφωνα με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων. Είναι σημαντικο να υπάρχει μια ρουτίνα ακόμη και αν είναι αρκετά διαφορετική από εκείνη που υπήρχε ως τώρα.

Μένουμε σε επαφή με το σχολείο και εξασφαλίζουμε την εμπλοκή του παιδιού με τις δραστηριότητες και το υλικό που είναι διαθέσιμο από το σχολείο.

Βρίσκουμε δημιουργικές και ευχάριστες δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά μας. Είναι ευκαιρία να περάσουμε ποιοτικό χρόνο ως οικογένεια και να έρθουμε κοντά ο ένας με τον άλλο.

Επιτρέψτε στα παιδιά να έρθουν σε επαφή με τους φίλους τους με την βοήθεια του διαδικτύου ή του τηλεφώνου.

***Εάν αντιληφθείτε ότι εσείς ή κάποιος οικείος σας χρειάζεται εξειδικευμένη υποστήριξη απευθυνθείτε σε ειδικό. Το σχολείο παρέχει εξ αποστάσεως συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στις οικογένειες των μαθητών μετά από συνεννόηση με το σχολείο.***

Μαρία Αποστολίδου

Ψυχολόγος

**Ενδεικτικές Πηγές**

ΕΚΠΑ, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας (2020). Μένουμε Σπίτι, Συνδε – Δεμένοι.

Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

ΕΚΠΑ, Τμήμα Σχολικής Ψυχολογίας, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς.

Ανακτήθηκε από: http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι.

Ανακτήθηκε από: https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/

National Association of School Psychologists (2020).

Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource.

Ανακτήθηκε από: https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/healthcrisis-

resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource

Χατζηχρήστου, X.,Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ.,Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη,Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf>.