

Οδηγός Γονέων για Εφήβους COVID-19

Οι έφηβοι καλούνται να διαχειριστούν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους σε σχέση με την πρωτόγνωρη εμπειρία την οποία βιώνουμε. Μέσα σε αυτές τις συνθήκες οι γονείς επίσης δυσκολεύονται και νιώθουν ανεπαρκείς σε σχέση με τον ρόλο τους, εφόσον και για τους ίδιους η αλλαγή αυτή επέφερε πολλές αναπροσαρμογές, αλλά και καινούριες καταστάσεις. Ο γονείς επιφορτισμένοι με το άγχος που προκάλεσε η πανδημία COVID-19 και οι συνέπειές της, πέρα από τις υπόλοιπες δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίζουν αυτήν την περίοδο (ανεργία, απομόνωση, ξαφνική αποδιοργάνωση σε όλους τους τομείς), έχουν να διαχειριστούν την ανησυχία των παιδιών τους σε αυτή την πρωτοφανή συνθήκη. Συνεπώς, επειδή αφορά μια νέα κατάσταση για όλους, υπάρχει πιθανότητα να νιώθουν ανεπαρκείς και αναποτελεσματικοί. Τι πρέπει να κάνουν οι γονείς εφήβων για να βοηθήσουν στη διαχείριση του άγχους σε σχέση με τον κορονοϊό;

Συγκεντρωθείτε στο να μείνετε υγιείς

Είναι πολύ σημαντικό οι γονείς να συζητούν ανοικτά με τους έφηβους για τις ανησυχίες τους σχετικά με τον κορονοϊό και μαζί να υιοθετούν και να εφαρμόζουν τους τρόπους αυτοπροστασίας και αυτοφροντίδας, βοηθώντας έτσι στη μείωση του άγχους. Συγκεκριμένα μπορούν να έχουν έναν οδηγό στο σπίτι, το οποίο να ακολουθούν όλα τα μέλη της οικογένειας με τα εξής σημεία:

1. Ακολουθείτε για όσο χρειαστεί τις οδηγίες και παραινέσεις των ειδικών
2. Μείνετε σπίτι
3. Αν βγείτε έξω, να είστε πολύ προσεκτικοί
4. Πλένετε συνεχώς τα χέρια σας με σαπούνι
5. Γενικότερα υιοθετείστε σωστούς τρόπους σωματικής υγιεινής

Ρυθμίστε την έκθεσή τους στην τηλεόραση και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Οι γονείς χρειάζεται να ρυθμίσουν την έκθεση στην τηλεόραση, στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τόσο για τα παιδιά τους όσο και για τους ίδιους. Παρακολουθώντας συνεχώς τις εξελίξεις γύρω από τον κορονοϊό, ενδέχεται να προκαλέσουν συναισθήματα έντονου άγχους και σύγχυσης, έχοντας ως επακόλουθο την εμφάνιση και άλλων ανεπιθύμητων συναισθημάτων και δυσλειτουργικών συμπεριφορών. Εξηγήστε στους έφηβους ότι πολλές από τις πληροφορίες είναι ψευδείς και ανακριβείς και να προσπαθούν να αναζητούν πληροφορίες από έγκυρες πηγές. Γενικότερα συμβουλευστε τους να ενημερώνονται μία φορά καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας για το τι συμβαίνει και να αποφεύγουν να ασχολούνται με αυτό πολλή ώρα.

Μιλήστε ειλικρινά και ξεκάθαρα στους εφήβους

Οι έφηβοι απαιτούν την ειλικρίνεια των ενηλίκων, ειδικά για θέματα που αποτελούν μια άγνωστη πτυχή της πραγματικότητά τους. Άγνωστη και πρωτόγνωρη είναι και για τους ενήλικες. Αν σκεφτούμε πόσο δύσκολη είναι για τους ενήλικες αυτή η εμπειρία, με τα βιώματα και τις γνώσεις που κουβαλούν, θα καταλάβουμε πόσο οδυνηρή είναι για τους

εφήβους και το πόσο δύσκολο είναι να αντεπεξέλθουν κάτω από αυτές τις περιστάσεις. Αυτό που χρειάζεται είναι οι γονείς να είναι ειλικρινείς και να συζητούν ανοικτά και με διαφάνεια θέματα που αφορούν τα συναισθήματά τους, τους προβληματισμούς τους, τις ανησυχίες τους, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν. Καθοδηγήστε τους να δουν τη σωστή διάσταση των πραγμάτων και δώστε παραδείγματα που θα τους βοηθήσουν για να μπορούν να διακρίνουν και να φιλτράρουν τα όσα συμβαίνουν και να αναπτύξουν κριτική στάση. Αν δεν ξέρετε την απάντηση σε κάτι, πείτε με ειλικρίνεια ότι δεν το γνωρίζετε και αναζητήστε μαζί τις απαντήσεις. Μιλήστε επίσης για και τα θετικά, όχι μόνο τα αρνητικά που συνεπάγονται της πανδημίας, έτσι ώστε να αντιληφθούν ότι και σε αυτή την περίσταση υπάρχουν και αρνητικά αλλά και θετικά. Η γνώση σε σχέση με τον ιό ενισχύει την αίσθηση ευθύνης αλλά και την αίσθηση του ελέγχου.

Βοηθήστε τα παιδιά σας να καταλάβουν ότι η ζωή συνεχίζεται, να μη ξεχνούν όμως την ουσία της δεδομένης κατάστασης

Είναι δύσκολο να συμβιβαστούμε με την απομόνωση που μας επιβάλλεται. Για τους εφήβους, οι οποίοι επιζητούν σε αυτό το αναπτυξιακό στάδιο την ανεξαρτησία αλλά και την ελευθερία τους, αυτή η προσαρμογή είναι ιδιαίτερα δύσκολη, ειδικότερα στο συναισθηματικό τομέα. Η στέρηση της ελευθερίας δεν αφορά μόνο το φυσικό περιορισμό αλλά και το συναισθηματικό. Εντούτοις, το κλειδί είναι να μπορούν οι γονείς να βρουν τρόπους να βοηθήσουν τους έφηβους να συνεχίζουν με τη ζωή τους όσο πιο κανονικά και φυσιολογικά μπορούν, αλλά ταυτόχρονα να έχουν και συνείδηση και επίγνωση για το τι συμβαίνει. Ο Dr. Raccanello αναφέρει: *«Κρατήστε τα παιδιά σας απασχολημένα με τα μαθήματά τους και διαβεβαιώστε τα ότι είναι μια προσωρινή κατάσταση και ότι τα σχολεία έκλεισαν για να κρατήσουν όλους μας ασφαλείς»*. Επιπλέον, οι γονείς θα μπορούσαν να εμπλέξουν τους εφήβους σε «εργασίες» ρουτίνας όπως τακτοποίηση δωματίου, μαγειρική, κηπουρική, ή ακόμα και να δημιουργήσουν κοινά ενδιαφέροντα (κατασκευές, παρακολούθηση ταινίας, κλπ.), χωρίς όμως να τους πιέζουν και να τους φορτώνουν. Σίγουρα, σε πολλές περιπτώσεις οι σχέσεις γονιών – εφήβων είναι συγκρουσιακές, παρόλ' αυτά αποτελεί και μια ευκαιρία για ουσιαστική επικοινωνία και οικοδόμηση μιας «καινούριας» σχέσης, ειδικότερα αυτήν την περίοδο που σας έχουν περισσότερη ανάγκη.

Να είστε διαθέσιμοι

Οι έφηβοι ίσως χρειάζονται περισσότερη προσοχή αυτήν την περίοδο και ενδέχεται να έχουν ανάγκη να μιλήσουν για τις ανησυχίες, τους φόβους και τις απορίες τους. Είναι σημαντικό ως γονείς να παραμένετε διαθέσιμοι και έτοιμοι να τους ακούτε και να τους αφιερώνετε χρόνο. Ουσιαστική είναι και η έκφραση συναισθημάτων στοργής, αγάπης, συμπαραστάσης, κατανόησης, σε λεκτικό και μη λεκτικό επίπεδο.

Διατηρήστε μια ψύχραιμη στάση και λειτουργήστε σαν πρότυπα

Η υπεύθυνη και ψύχραιμη στάση των γονιών, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά, συμβάλλει στη διατήρηση αντίστοιχης στάσης και από τους εφήβους. Οι γονείς πριν αντιδράσουν για κάτι, είναι καλό να σκεφτούν και να σχεδιάσουν το πως να μιλήσουν με ευσυνειδησία, σταθερότητα, υπομονή και προσοχή τονίζει ο Dr. Bromfield. Με αυτόν τον

τρόπο μαθαίνουμε στους εφήβους αυτό το πρότυπο συμπεριφοράς, το οποίο μπορεί να «μιμηθούν» και να υιοθετήσουν και στο μέλλον από μόνοι τους.

Εστιάστε στα θετικά συναισθήματα

Όταν δε μπορούμε να αλλάξουμε τα γεγονότα και τις συνέπειές τους και δεν έχουμε τον απόλυτο έλεγχο στα όσα συμβαίνουν βιώνουμε αρνητικά συναισθήματα. Αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι να βοηθήσουν τους εφήβους να βιώσουν θετικά συναισθήματα μέσα στην απομόνωσή τους. Αναμφισβήτητα χρειάζεται εκπαίδευση για να είμαστε ικανοί να σκέφτεστε θετικά και να αντιμετωπίζετε με θετικότητα τα όσα συμβαίνουν, ειδικά σε δύσκολες συνθήκες. Τα πράγματα σε αυτήν την περίπτωση δεν είναι τόσο πολύπλοκα. Οι έφηβοι μπορούν να βιώσουν θετικά συναισθήματα με απλές καθημερινές πρακτικές όπως, να περνάτε χρόνο μαζί τους συζητώντας αστεία πράγματα, να οργανώνετε μαζί τον χώρο του σπιτιού, να βλέπετε παλιές φωτογραφίες, να παίζετε επιτραπέζια και διαδραστικά παιχνιδιά και γενικά να συμμετέχετε σε ευχάριστες δραστηριότητες.

Αυτό που έχει σημασία είναι να διατηρήσετε τα όρια του γονεϊκού σας ρόλου και να αξιοποιήσετε τις συνθήκες που βιώνουμε για να επαναπροσδιορίσετε, να βελτιώσετε και να ενδυναμώσετε τη σχέση με τα έφηβα παιδιά σας, ειδικά τώρα που χρειάζονται περισσότερο την στήριξη και την αγάπη σας.



Πηγή

<https://www.nytimes.com/2020/03/02/well/family/coronavirus-teenagers-anxiety.html>