Ψυχοεκπαιδευτικό Υλικό και Οδηγός
για Παιδιά και Γονείς εν καιρώ Κορωνοϊού (COVID-19)

Συγγραφή, Μετάφραση και Επιμέλεια: Ιωάννα Μαρουλλή-Σχολική/Εκπαιδευτική Ψυχολόγος

2020

Εισαγωγικό Σημείωμα

Οι νέες συνθήκες ζωής που ζούμε το τελευταίο διάστημα, ασκούν αδιαμφισβήτητα πίεση στην κοινωνία, τόσο σε ατομικό αλλά και συλλογικό επίπεδο. Οι ξαφνικές αλλαγές στην καθημερινότητα, ο περιορισμός στο σπίτι και ο βομβαρδισμός από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, προκαλούν χάος και σκορπίζουν μια αίσθηση αβεβαιότητας σε παιδιά και ενήλικες. Αυτό είναι φυσιολογικό καθώς όλοι νιώθουμε πως ό,τι θεωρούσαμε δεδομένο (το φαγητό, την υγεία, την ελευθερία, την ψυχαγωγία, τις απογευματινές δραστηριότητες και τις οικογενειακές και φιλικές συναθροίσεις μας που άλλοτε τόσο πολύ απολαμβάναμε) κινδυνεύουμε να το χάσουμε.

Η συναισθηματική φόρτιση που βιώνουν οι γονείς και οι φροντιστές παιδιών λόγω των αγχογόνων καταστάσεων και των πολλαπλών ρόλων που αναλαμβάνουν εν καιρώ Κορωνοϊού, εμποδίζει την παραγωγικότητα και την ικανότητά τους να ανταποκριθούν αποτελεσματικά στις αναπτυξιακές και κοινωνικο-συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών αλλά και την ικανότητά τους για αυτοφροντίδα. Το κλείσιμο των σχολείων από την άλλη, δυσχεραίνει την κατάσταση, καθώς κρατά τα παιδιά μακριά από ερεθίσματα που ευνοούν την ανάπτυξή τους.

Ο παρών σύντομος οδηγός, αποτελείται από χρήσιμες και πρακτικές συμβουλές προς γονείς και φροντιστές παιδιών, ενημερωτικό υλικό και πληροφορίες για γονείς και ιδέες για δημιουργικές δραστηριότητες με απλά υλικά για παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Σκοπός του υλικού που περιλαμβάνει ο οδηγός, είναι να αξιοποιηθεί ο χρόνος που περιοριζόμαστε στο σπίτι για την ενίσχυση και καλλιέργεια δεξιοτήτων (κινητικών, γνωστικών, μαθησιακών, κοινωνικών, συναισθηματικών) μέσα από ενδιαφέρουσες και ευφάνταστες δραστηριότητες και η παροχή στήριξης όλης της οικογένειας σε αυτή τη δύσκολη περίοδο.

#staysafe #staycreative #stayhopeful

Περιεχόμενα

1. Πώς να εξηγήσω στο παιδί μου τι είναι ο Κορωνοϊός με απλά λόγια;
2. Πώς να καταλάβω ότι το παιδί μου είναι αναστατωμένο;
3. Πώς μπορώ να το στηρίξω;
4. Πώς να φροντίσω τον εαυτό μου ως γονιός;
5. Πώς είναι πιθανό να νιώθω μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων; (για γονείς)
6. Δραστηριότητες/Ψυχοεκπαιδευτικό υλικό

Πώς να εξηγήσω στο παιδί μου τι είναι ο Κορωνοϊός με απλά λόγια;

Τι είναι ο Κορωνοϊός μαμά;

Αγαπητοί γονείς, όταν θα μιλήσετε στα παιδιά για τον Κορωνοϊό (COVID-19), είναι σημαντικό να χρησιμοποιήσετε γλώσσα που είναι κατανοητή με βάση την ηλικία καθώς και τη λεκτική και γνωστική τους ικανότητα. Κάποια παραδείγματα για το πώς μπορείτε να μιλήσετε στα παιδιά ακολουθούν πιο κάτω.

Στόχος της συζήτησης, είναι να βοηθήσετε τα παιδιά να καταλάβουν τις βασικές πληροφορίες για τον Κορωνοϊό (τι είναι και τι δεν είναι) και γιατί είναι ένα τόσο φλέγον θέμα.

Σε παιδιά Προσχολικής ηλικίας μπορείτε να πείτε:

"Ο Κορωνοϊός είναι σαν ένα μικρόβιο. Τα μικρόβια μπορούν να ταξιδέψουν από άνθρωπο σε άνθρωπο και τους κάνουν να αρρωσταίνουν."

"Αν η Μαρία έχει αυτό το μικρόβιο και βήξει κοντά στον Νικόλα, τότε ο Νικόλας μπορεί να κολλήσει το μικρόβιο. Μετά, αν ο Νικόλας βήξει κι αυτός κοντά σε φίλους, τους γονείς ή στα αδέρφια του μπορεί να κολλήσουν το μικρόβιο και να αρρωστήσουν όλοι."

"Δεν έχουν όλοι αυτό το μικρόβιο, μη φοβάσαι. Οι γιατροί προσπαθούν να βρουν φάρμακα για να σκοτώσουν το μικρόβιο, αλλά ίσως πάρει αρκετό χρόνο."

Σε παιδιά Σχολικής ηλικίας μπορείτε να πείτε:

"Ο Κορωνοϊός, είναι σαν ένα καινούργιο μικρόβιο που μεταδίδεται από άνθρωπο σε άνθρωπο. Οι περισσότεροι που το κολλάνε, νιώθουν όπως νιώθουμε όλοι όταν έχουμε γρίπη, αλλά μερικοί άνθρωποι έχουν δυσκολία στην αναπνοή τους και ορισμένα άλλα σοβαρά συμπτώματα."

"Επειδή ο Κορωνοϊός προκαλείται από ένα καινούργιο μικρόβιο, οι επιστήμονες δεν έχουν φάρμακο για να τον θεραπεύσουν ακόμα. Ωστόσο, προσπαθούν να το βρουν. Αυτό, μπορεί να πάρει πολύ καιρό, μήνες ή ακόμη και χρόνια."

Επόμενο βήμα, είναι να εξηγήσετε στα παιδιά πώς η ατομική υγιεινή (π.χ. βήξιμο στο εσωτερικό του αγκώνα παρά κάλυψη του στόματος με τα χέρια, πολύ καλό πλύσιμο των χεριών, αποφυγή αγγίγματος στο πρόσωπο), η καλή διατροφή και ο καλός ύπνος εμποδίζουν την εξάπλωση του ιού. Επίσης, είναι σημαντικό να εξηγήσετε τον λόγο που πρέπει να διατηρούμε φυσική απόσταση από άλλους ανθρώπους.

Σε παιδιά Προσχολικής ηλικίας μπορείτε να πείτε:

"Όταν σε βοηθάω να πλύνεις τα χεράκια σου, μπορούμε να μετρήσουμε μαζί αργά μέχρι το 10, για να σιγουρευτούμε πως ο χρόνος ήταν αρκετός για να καθαρίσουμε όλα τα μικρόβια."

"Έλα να κάνουμε εξάσκηση μαζί πώς να βήχουμε στο εσωτερικό του αγκώνα μας και πώς να χαιρετάμε τους αγαπημένους μας από μακριά, για να μην κολλήσουμε το μικρόβιο."

Σε παιδιά Σχολικής ηλικίας μπορείτε να πείτε:

"Όταν πλένουμε τα χέρια μας συχνά, βήχουμε στο εσωτερικό του αγκώνα μας και δεν αγγίζουμε άλλους ανθρώπους, εμποδίζουμε το μικρόβιο να εξαπλωθεί."

"Πρέπει να πλένουμε τα χέρια μας αφού ακουμπήσουμε σε πράγματα που αγγίζουν άλλοι άνθρωποι (όπως για παράδειγμα σε χερούλια πορτών, κουμπιά ανελκυστήρων και καρότσια υπεραγορών."

"Για να εμποδίσουμε την εξάπλωση του μικροβίου, πρέπει να αποφεύγουμε τη στενή επαφή με άλλα άτομα, ακόμα και με τους φίλους και τους συγγενείς μας. Γι΄αυτό και το σχολείο σου είναι κλειστό. Πρέπει όλοι να προσέχουμε και να προσπαθούμε να μείνουμε ασφαλείς και υγιείς."

Ανάκτηση: Center for the Study of Traumatic Stress
https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Finding_Right_Words_Talk_Children_Teens_Coronavirus.pdf

Δεν υπάρχει σωστός ή λάθος τρόπος να μιλήσετε στα παιδιά για τέτοιες έκτακτες καταστάσεις που απειλούν τη δημόσια υγεία. Ωστόσο, υπάρχουν κάποιες εισηγήσεις που μπορεί να σας φανούν χρήσιμες:

1. Δημιουργήστε ένα περιβάλλον ανοικτής επικοινωνίας με τα παιδιά και ενθαρρύνετε τα να ρωτήσουν οποιεσδήποτε απορίες έχουν, αν το επιθυμούν. Είναι καλύτερο να μην τα πιέσετε να μιλήσουν, παρά μόνο αν τα ίδια νιώθουν ότι το θέλουν.

2. Δώστε ειλικρινείς απαντήσεις. Τα παιδιά συνήθως ξέρουν, ή θα το ανακαλύψουν στην πορεία, αν σκαρφίζεστε «επιθυμητές» απαντήσεις. Αυτό, μπορεί να επηρεάσει την εμπιστοσύνη τους σε σας και στις μελλοντικές σας καθησυχαστικές ενέργειες.

4. Βοηθήστε τα παιδιά να βρουν και να μελετήσουν έγκυρες πληροφορίες σχετικά με τον COVID-19, όπως για παράδειγμα δεδομένα και εισηγήσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

5. Να είστε βέβαιοι ότι θα χρειαστεί να επαναλάβετε τις απαντήσεις σας ξανά και ξανά. Κάποιες πληροφορίες μπορεί να είναι δύσκολο να τύχουν επεξεργασίας ή να γίνουν κατανοητές. Ρωτώντας την ίδια ερώτηση πολλές φορές, ίσως είναι και ένας τρόπος να λάβει επιβεβαίωση ένα παιδί και να νιώσει ανακούφιση.

6. Αναγνωρίστε τα συναισθήματα, τις σκέψεις και τις αντιδράσεις των παιδιών. Δείξτε τους ότι οι ερωτήσεις και οι ανησυχίες τους είναι σημαντικές, έγκυρες και λογικές.

7. Να θυμάστε πως είναι αναμενόμενο να ανησυχούν για τη δική τους ασφάλεια, των φίλων τους και των συγγενών τους. Να είστε καθησυχαστικοί, ωστόσο μην κάνετε μεγάλες υποσχέσεις. Για παράδειγμα, είναι εντάξει να διαβεβαιώσετε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή στο σπίτι ή στο σχολείο, αλλά αποφύγετε να υποσχεθείτε πως δεν θα υπάρξουν κρούσματα στην ευρύτερη οικογένεια/στο ευρύτερο περιβάλλον. Αυτό, είναι μια μη-ρεαλιστική υπόσχεση, που αν «σπάσει», πιθανό να κλονίσει την εμπιστοσύνη τους.

9. Πείτε στα παιδιά ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι και ειδικοί που βοηθούν τα άτομα που επηρεάστηκαν από αυτή την πανδημία. Είναι μια καλή ευκαιρία να τους δείξετε πως όταν συμβαίνει κάτι κακό ή τρομακτικό, υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να βοηθήσουν.

10. Τα παιδιά μαθαίνουν παρατηρώντας τους γονείς και τους δασκάλους τους. Θα δείξουν μεγάλο ενδιαφέρον για τον τρόπο που αντιδράτε στις ειδήσεις/στα νέα αναφορικά με την πανδημία. Μαθαίνουν επίσης ακούγοντας τις συζητήσεις σας με άλλους ενήλικες.

11. Παιδιά που βίωσαν σοβαρές ασθένειες ή θάνατο στο παρελθόν, είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε νέα που αφορούν θάνατο. Αυτά τα παιδιά, ίσως χρειαστούν περισσότερη προσοχή και στήριξη.

Δεν είναι για κανέναν εύκολο να επεξεργαστεί και να αποδεχτεί καταστάσεις που φέρνουν σε κίνδυνο τη δημόσια υγεία. Είναι συνεπώς αναμενόμενο τα μικρά παιδιά να νιώθουν φοβισμένα και συγχυσμένα. Ως γονείς, εκπαιδευτικοί και ενήλικες που νοιάζονται, μπορούμε να τα βοηθήσουμε ακούγοντάς τα και απαντώντας στις ερωτήσεις τους με έναν ειλικρινή και υποστηρικτικό τρόπο. Ευτυχώς, τα περισσότερα παιδιά που εκτίθενται σε απώλεια ή ασθένειες, είναι αρκετά ανθεκτικά. Ωστόσο, δημιουργώντας ένα περιβάλλον ανοικτής επικοινωνίας μέσα στο οποίο θα νιώθουν ελεύθερα να εκφράσουν τις απορίες τους, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να διαχειριστούν στρεσογόνες καταστάσεις (όπως είναι και η πανδημία του COVID-19) και να μειώσουμε τις αρνητικές συναισθηματικές συνέπειες μακροπρόθεσμα.

Ανάκτηση:American Academy of Child and Adolescent Psychiatry
https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19__Children.pdf

Πώς να καταλάβω ότι το παιδί μου είναι αναστατωμένο;

Για τα παιδιά και τους έφηβους είναι δύσκολο να κατανοήσουν τι ακριβώς συμβαίνει, λόγω και της μη ολοκληρωμένης ωρίμανσης του εγκεφάλου τους και της έλλειψης εμπειρίας τους. Ο συνεχόμενος βομβαρδισμός των μέσων μαζικής ενημέρωσης, προκαλεί φόβο, αβεβαιότητα και σύγχυση. Τα παιδιά έχουν συνήθως λιγότερες ικανότητες να αποκρυπτογραφήσουν και να κατανοήσουν από τις ειδήσεις την έκταση του κινδύνου και την απειλή μιας πανδημίας σε αυτούς και στους αγαπημένους τους, προκαλώντας τους μια αίσθηση πανικού. Αν από την άλλη ένα παιδί υποφέρει ήδη από κάποια διαταραχή άγχους ή έχει προδιάθεση να νιώθει υπερβολικό άγχος σε νέες καταστάσεις ή σε αλλαγές, η κατάσταση γίνεται ακόμη πιο δύσκολη.

Ο τρόπος με τον οποίο ένα παιδί ανταποκρίνεται στα νέα αναφορικά με την πανδημία COVID-19, εξαρτάται από διάφορους παράγοντες, όπως:

1) την ηλικία του

2) τις γλωσσικές του ικανότητες

3) το αναπτυξιακό του επίπεδο

4) την παρουσία, τη σοβαρότητα και το είδος διαταραχών άγχους ή άλλων ψυχιατρικών διαταραχών

5) την εμπειρία άλλων πρόσφατων στρεσογόνων καταστάσεων της ζωής (όπως γονικό διαζύγιο, θάνατος αγαπημένων προσώπων, μετακόμιση, αλλαγή σχολείου)

Επομένως, η ανταπόκριση ενός γονέα *θα πρέπει να προσαρμόζεται* στην ατομική κατάσταση και το περιβάλλον που περιβάλλει το παιδί.

Δεν αντιδρούν όλα τα παιδιά με τον ίδιο τρόπο στο στρες. Κάποιες από τις συμπεριφορές που μπορεί να παρουσιάσουν και που μπορεί να αποτελούν σημάδια άγχους είναι:

- Υπερβολικό κλάμα ή/και ευερεθιστότητα
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενες ήδη μαθημένες συμπεριφορές (π.χ. βραδινή ενούρηση)
- Υπερβολικό άγχος ή θλίψη
- Αυξημένη ή μειωμένη όρεξη
- Ανεπιθύμητες σκέψεις και σκέψεις που αφορούν στον θάνατο ή σε αρρώστιες
- Διαταραχές ύπνου
- Αδυναμία αποχωρισμού από τους γονείς
- Δυσκολίες στη συγκέντρωση και στην προσοχή
- Αποφυγή εμπλοκής σε δραστηριότητες που πριν θεωρούσαν ευχάριστες
- Συχνά παράπονα για σωματικές ενοχλήσεις (π.χ. πονοκέφαλος, στομαχόπονος)

Τα παιδιά που φαίνεται να τους απασχολούν πολλά ερωτήματα και εμφανίζουν υπερβολική ανησυχία για την πανδημία, θα πρέπει να αξιολογούνται από ειδικούς, όπως για παράδειγμα παιδίατρο και ειδικούς ψυχικής υγείας.

Ανάκτηση:

Centers for Disease Control and Prevention

https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress anxiety.html?CDC_AA_refVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fprepare%2Fmanaging-stress-anxiety.html

Mental Health America

https://mhanational.org/blog/how-talk-your-anxious-child-or-teen-about-coronavirus

When we see a behavior that is problematic or confusing, the first question we should ask isn't "how do we get rid of it? but rather "what is this telling us about the child?"

-Mona Delahooke-

Πώς μπορώ να στηρίξω το παιδί μου;

Τα παιδιά αντιδρούν εν μέρει βάσει του τι βλέπουν από τους ενήλικες που βρίσκονται στο περιβάλλον τους. Όταν οι γονείς, οι παππούδες και άλλοι φροντιστές διαχειρίζονται την κατάσταση του COVID-19 ήρεμα και με αποφασιστικότητα, τότε μπορούν να στηρίξουν καλύτερα τα παιδιά και γίνονται πιο βοηθητικά πρότυπα.

Κάποιοι τρόποι να στηρίξετε τα παιδιά είναι:

Αναγνωρίστε τα συναισθήματά τους

Πείτε με ήρεμο τρόπο για παράδειγμα «Βλέπω ότι είσαι αναστατωμένος επειδή δεν μπορείς να συναντηθείς με τους φίλους σου». Οι ερωτήσεις καθοδήγησης, όπως για παράδειγμα «Ξέρω ότι είναι απογοητευτικό να μην μπορείς να συναντηθείς με τους φίλους σου τώρα. Πώς πιστεύεις ότι μπορείς να διατηρήσεις την επικοινωνία σου μαζί τους;», είναι βοηθητικές για πιο μεγάλα παιδιά και έφηβους. Τέτοιου είδους ερωτήσεις, επικυρώνουν τα συναισθήματά τους, ομαλοποιούν την εμπειρία και βοηθούν τα παιδιά να επεξεργαστούν το πρόβλημα και να σκεφτούν λύσεις.

Διατηρήστε την επαφή με αγαπημένα πρόσωπα

Τα παιδιά είναι πιθανό να ανησυχούν για τους παππούδες που ζουν μακριά ή μόνοι, ή για κάποιο φίλο/συγγενή με αυξημένο ρίσκο να νοσήσει με COVID-19. Οι καθημερινές βιντεοκλήσεις βοηθούν στο να μειώσουν το άγχος και την ανησυχία τους.

Δείξτε τους πώς να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους (παραδειγματισμός)

Μιλήστε για το πώς διαχειρίζεστε τα δικά σας συναισθήματα (π.χ. «Ανησυχώ για τη γιαγιά τώρα που δεν μπορώ να την επισκεφτώ. Το καλύτερο που μπορώ να κάνω είναι να την παίρνω τηλέφωνο συχνά. Θα βάλω μια υπενθύμιση στο κινητό μου για να μην ξεχνάω να της τηλεφωνώ κάθε πρωί και απόγευμα, μέχρι να μπορέσω να την επισκεφτώ ξανά»).

Πείτε τους πριν φύγετε από το σπίτι…

Ότι θα πάτε στη δουλειά, για προμήθεια προϊόντων ή για οπουδήποτε αλλού θα χρειαστεί να λείψετε. Με ήρεμο τόνο φωνής, πέστε τους πού πάτε, για πόσο θα λείψετε και ότι θα προσέχετε τον εαυτό σας για να παραμείνετε ασφαλείς.

Διατηρήστε ρουτίνες στην καθημερινότητά σας

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, είναι πολύ σημαντικό να τηρείτε ωράρια για την ώρα του ύπνου, του παιχνιδιού, της διαδικτυακής ώρας των φίλων, του φαγητού κ.λπ., καθώς δημιουργούν μια αίσθηση τάξης και ασφάλειας. Όλα τα παιδιά και οι έφηβοι, επωφελούνται από προβλέψιμες ρουτίνες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες τους.

Τα παιδιά συνήθως δυσκολεύονται να κοιμηθούν όταν βιώνουν μια στρεσογόνα κατάσταση. Προσπαθήστε να έχετε μια συγκεκριμένη ώρα για βούρτσισμα των δοντιών, διάβασμα παραμυθιού και ύπνο. Μια ωραία ιδέα είναι να τοποθετήσετε μια οικογενειακή φωτογραφία δίπλα από το κρεβάτι των παιδιών, για να νιώθουν αγάπη και να αισθάνονται ασφαλή μέχρι το πρωί. Η ώρα του ύπνου μπορεί να είναι πιο ευέλικτη για τα μεγαλύτερα παιδιά και τους έφηβους, ωστόσο είναι καλά να κοιμούνται νωρίς και να ξεκουράζονται περίπου οκτώ ώρες, καθώς ο ανεπαρκής ύπνος, δυσκολεύει τη διαχείριση των συναισθημάτων. Η απενεργοποίηση των κινητών τηλεφώνων μια ώρα πριν την ώρα του ύπνου, διευκολύνει τη διαδικασία.

Χρησιμοποιήστε θετική πειθαρχία

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όλοι είναι αγχωμένοι. Επειδή τα μικρότερα παιδιά δεν έχουν τη γλωσσική επάρκεια για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, είναι πιο πιθανό να αντιδρούν συμπεριφορικά με τρόπο που να εκδηλώνουν το στρες και τον φόβο που αισθάνονται. Οι γονείς, βιώνοντας και οι ίδιοι δύσκολα συναισθήματα, πιθανό να καταφεύγουν σε σκληρές μεθόδους πειθαρχίας που επηρεάζουν ακόμα πιο αρνητικά τα παιδιά. Κάποιοι τρόποι που μπορεί να φανούν χρήσιμοι στη διαχείριση της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων των παιδιών είναι:

- Κατευθύνετε αλλού τη δυσπροσάρμοστη συμπεριφορά. Κάποιες φορές τα παιδιά συμπεριφέρονται προκλητικά επειδή βαριούνται ή επειδή δεν ξέρουν πώς αλλιώς να συμπεριφερθούν καλύτερα. Μπορείτε να βρείτε κάτι άλλο για να ασχοληθούν για να εστιαστεί αλλού η προσοχή τους. Όταν εμφανίσουν την επιθυμητή συμπεριφορά, επιβραβεύστε τα.

- Ενθαρρύνετε το δημιουργικό παιχνίδι. Προτείνετε στα παιδιά να φτιάξουν ζωγραφιές που να απεικονίζουν τους τρόπους με τους οποίους η οικογένεια παραμένει ασφαλής, ή να φτιάξουν ένα κολάζ και να το κρεμάσουν στον τοίχο για

να θυμίζει σε όλους την τρυφερότητα και την αγάπη που υπάρχει ανάμεσα στην οικογένεια και να τους δίνει δύναμη.

- Δώστε ενισχυτές και προνόμια (που δεν δίνονται όμως σε άλλες λιγότερο στρεσογόνες καταστάσεις) για να επιβραβεύσετε καλές συμπεριφορές (π.χ. διάβασμα, δουλειές του σπιτιού, ήρεμο παιχνίδι με αδέρφια) έτσι ώστε να τις ενισχύσετε και να αυξηθεί η εμφάνισή τους.

- Μην αντιδράτε σε δυσπροσάρμοστες συμπεριφορές (νοουμένου ότι δεν είναι επικίνδυνες συμπεριφορές), έτσι ώστε να μειωθεί η συχνότητα εμφάνισής τους.

- Χρησιμοποιήστε time-outs. Αν ένα παιδί εμφανίζει δυσπροσάρμοστη συμπεριφορά, προειδοποιήστε το ότι αν δεν σταματήσει θα πάρει time-out (προσωρινή απομάκρυνση από παιχνίδια/από μια επιθυμητή για το ίδιο κατάσταση). Αν δεν σταματήσει, πείτε του, με ήρεμο και όχι συναισθηματικό τρόπο τι έκανε και απομακρύνετέ το, τοποθετώντας το σε ένα μέρος χωρίς ερεθίσματα (π.χ. στον διάδρομο). Η διάρκεια του time-out εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού (1 λεπτό για κάθε έτος-π.χ. 5 λεπτά για ένα παιδί 5 ετών). Αφού ηρεμίσουν, τερματίζεται το time-out.

  ΜΗΝ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΤΙΜΩΡΙΑ. Η σωματική τιμωρία εκτός από σωματικά τραύματα, μπορεί να προκαλέσει μακροπρόθεσμα θυμό, να εμποδίσει την ανάπτυξη αυτοελέγχου και να επηρεάσει αρνητικά την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Δημιουργεί επίσης μια αίσθηση ανασφάλειας στο σπίτι, κάτι το οποίο θα ήταν εντελώς τραυματικό, ειδικά εν μέσω πανδημίας.

Μια στιγμή για μας!

Αν και μπορεί η οικογένεια να βρίσκεται όλη μαζί στο σπίτι όλες τις ώρες της μέρας, είναι σημαντικό να βρείτε μια συγκεκριμένη ώρα (10-20 λεπτά) για να αφιερώσετε στο κάθε παιδί ξεχωριστά. Διαλέξτε εσείς την ώρα αλλά αφήστε τα παιδιά να διαλέξουν τι δραστηριότητα θα ήθελαν να κάνουν μαζί σας. Απενεργοποιήστε και αφήστε τα κινητά μακριά και περάστε ποιοτικό χρόνο με κάθε ένα από τα παιδιά σας!

Δώστε περισσότερες αγκαλιές των 20 δευτερολέπτων και πείτε «Σ ’αγαπώ» πιο συχνά.

*Ανάκτηση:*American Academy of Pediatrics

https://www.healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Positive-Parenting-and-COVID-19_10-Tips.aspx

Πώς να φροντίσω τον εαυτό μου ως γονιός;

Η αυτοφροντίδα αποτελεί το κλειδί για να ηρεμήσετε πρώτα εσείς σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος, έτσι ώστε να μπορέσετε να φροντίζετε και να υποστηρίζετε τους άλλους. Για τον καθένα η αυτοφροντίδα μπορεί να σημαίνει διαφορετικά πράγματα, ωστόσο υπάρχουν κάποιες εισηγήσεις που μπορεί να βοηθήσουν τους περισσότερους ανθρώπους.

Προτάσεις για αυτο-φροντίδα:

1. **Mindfulness/Ενσυνειδητότητα**

   Οι βασικές αρχές της τεχνικής της Ενσυνειδητότητας είναι:

   - Επικεντρώνομαι στην παρούσα στιγμή, χωρίς να σκέφτομαι το παρελθόν ή το μέλλον.

   - Παρατηρώ τι συμβαίνει γύρω μου και μέσα μου, χωρίς να το κρίνω. Δεν κρίνω δηλαδή την εμπειρία μου ως κακή, λάθος ή σωστή. Την αφήνω απλά να υπάρχει και αναγνωρίζω ό,τι βιώνω την παρούσα στιγμή ως απλός παρατηρητής.

     Η πρακτική της Ενσυνειδητότητας δεν χρειάζεται να διαρκέσει πολύ, μπορείτε να το κάνετε οπουδήποτε ανά πάσα στιγμή για όσο χρονικό διάστημα επιθυμείτε (ακόμη και για 30 δευτερόλεπτα!)

2. **Πάρτε βαθιές διαφραγματικές αναπνοές**

   Οι διαφραγματικές αναπνοές, αποτελούν μια μέθοδο μείωσης της έντασης. Περιλαμβάνουν συστολή του διαφράγματος, διαστολή της κοιλιάς και εμβάθυνση εισπνοής και εκπνοής. Έτσι, μειώνεται η συχνότητα αναπνοής και μεγιστοποιείται η ποσότητα οξυγόνου στο σώμα. Μειώνονται επίσης τα επίπεδα κορτιζόλης και αυξάνεται η ικανότητα διατηρούμενης προσοχής (Ma et al., 2017).

   Θα πρέπει να ξαπλώσετε στο πάτωμα σε μια βολική στάση για εσάς, να αφαιρέσετε οποιαδήποτε αντικείμενα μπορεί να εμποδίσουν τη διαδικασία, όπως π.χ. γυαλιά

και φακούς επαφής και να αφήσετε τα χέρια ελεύθερα να ακουμπήσουν στα γόνατα. Έπειτα, τοποθετήστε το ένα χέρι στο πάνω μέρος του στήθους και το άλλο χέρι στη κοιλιά. Μετά θα πάρετε μια βαθιά αναπνοή από το διάφραγμα μετρώντας μέχρι το 3. Όσο αναπνέετε, πρέπει να νιώσετε το διάφραγμα να ανεβαίνει προς τα πάνω και να φουσκώνει, ενώ το χέρι στο στήθος δεν θα πρέπει να κινείται. Μετά από μια παύση, εκπνεύστε μετρώντας ξανά μέχρι το 3. Μπορεί συγχρόνως να λέτε φράσεις όπως “ηρέμησε” ή να φαντάζεστε/να φτιάχνετε νοερή εικόνα πως με την κάθε εκπνοή αδειάζει σιγά-σιγά το μυαλό σας από τις σκέψεις. Αυτά τα βήματα ρυθμικής αναπνοής, επαναλαμβάνονται για 5-10 λεπτά μέχρι να νιώσετε ότι έχετε χαλαρώσει.

3. Ασκήσεις προοδευτικής χαλάρωσης:

Οι ασκήσεις προοδευτικής χαλάρωσης σας βοηθούν να μάθετε πώς να ελέγχετε τις φυσικές αντιδράσεις του σώματος σας, πώς να απελευθερώνετε τη συσσωρευμένη ένταση και να χαλαρώνετε. Βρείτε μια βολική και άνετη θέση με τρόπο που να υποστηρίζεται ολόκληρο το σώμα σας και αν γίνεται και το κεφάλι.

Ένα παράδειγμα ασκήσεων προοδευτικής μυϊκής χαλάρωσης , είναι το εξής:

1. σφίξε το δεξί σου χέρι μπροστά
2. σφίξε το δεξί σου χέρι πάνω
3. χαλάρωσε το δεξί σου χέρι
4. σφίξε το αριστερό σου χέρι μπροστά
5. σφίξε το αριστερό σου χέρι πάνω
6. χαλάρωσε το αριστερό σου χέρι
7. σφίξε το μέτωπό σου και ζάρωσε τα φρύδια
8. χαλάρωσε το μέτωπό σου και τα φρύδια
9. σφίξε τα μάτια και τα μάγουλα
10. χαλάρωσε τα μάτια και τα μάγουλα
11. σφίξε το στόμα και το σαγόνι σου
12. χαλάρωσε το στόμα και το σαγόνι σου
13. σφίξε τον λαιμό σου
14. χαλάρωσε τον λαιμό σου
15. σφίξε τους ώμους σου
16. χαλάρωσε τους ώμους σου
17. σφίξε πίσω στην πλάτη
18. χαλάρωσε την πλάτη
19. σφίξε το στήθος και την κοιλιά σου
20. χαλάρωσε το στήθος και την κοιλιά σου
21. σφίξε τους μηρούς και τη λεκάνη
22. χαλάρωσε τους μηρούς και τη λεκάνη
23. σφίξε το δεξί σου πόδι πάνω

24. χαλάρωσέ το
25. σφίξε το δεξί σου πόδι κάτω
26. χαλάρωσέ το
27. σφίξε τη δεξιά σου πατούσα
28. χαλάρωσε τη δεξιά σου πατούσα
29. σφίξε το αριστερό σου πόδι πάνω
30. χαλάρωσέ το
31. σφίξε το αριστερό σου πόδι κάτω
32. χαλάρωσέ το
33. σφίξε την αριστερή σου πατούσα
34. χαλάρωσε την αριστερή σου πατούσα
35. κούνησε ελαφρά τα πόδια σου, κούνησε ελαφρά τα χέρια σου, κούνησε το κεφάλι και το λαιμό σου. Πάρε μια βαθιά αναπνοή. τεντώσου και άνοιξε τα μάτια σου.

Ο κάθε μυς, πρέπει να σφίγγει για περίπου 5 δευτερόλεπτα και μετά να χαλαρώνει για περίπου 10.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί πως θα πρέπει να κάνετε την άσκηση μια φορά την ημέρα για 10-15 λεπτά, περίπου την ίδια ώρα κάθε μέρα (πριν τον ύπνο καλύτερα) και σε ήσυχο χώρο χωρίς πολλά ζωηρά χρώματα και ερεθίσματα.

4. Γίνετε ο καλύτερος φίλος του εαυτού σας

Αν ο καλύτερος σας φίλος ερχόταν σε σας αναστατωμένος και αγχωμένος, τι θα του λέγατε; Γράψτε το σε μια κόλλα χαρτί και βάλτε το σε ένα μέρος που βλέπετε συχνά (π.χ. στην κουζίνα ή στο υπνοδωμάτιο) για να σας υπενθυμίζει ότι κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε σ᾽ αυτή τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε.

5. Κάντε κάτι που έχει νόημα για σας

6. Κάντε διάλειμμα από το διάβασμα, την τηλεόραση και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Η παρατεταμένη έκθεση σε ειδήσεις που αφορούν αποκλειστικά στην πανδημία, προκαλεί περισσότερο άγχος και αίσθηση αβεβαιότητας.

7. Φροντίστε το σώμα σας

Προσπαθήστε να τρώτε υγιεινά γεύματα, να ασκείστε συχνά και να κοιμάστε αρκετές ώρες.

8. Διατηρήστε την επικοινωνία με τους αγαπημένους σας

Μιλήστε σε άτομα που εμπιστεύεστε για τις ανησυχίες και τα συναισθήματά σας. Η ηλεκτρονική επικοινωνία, βοηθά εσάς και τους αγαπημένους σας να νιώθετε λιγότερη μοναξιά**.**

Πώς είναι πιθανό να νιώθω μετά την άρση των περιοριστικών μέτρων; (για γονείς)

Αδιαμφισβήτητα ο περιορισμός στο σπίτι και η απαγόρευση των κάποτε αυτονόητων, προκαλούν πρωτόγνωρα και δυσάρεστα συναισθήματα στον καθένα από εμάς. Η άρση των μέτρων, θα ξαναφέρει αλλαγές στην καθημερινότητα, στον τρόπο ζωής και στη σχέση μας με τους άλλους, τον εαυτό μας και τα συναισθήματά μας.

Βγαίνοντας από την καραντίνα, είναι πιθανό να νιώσουμε:

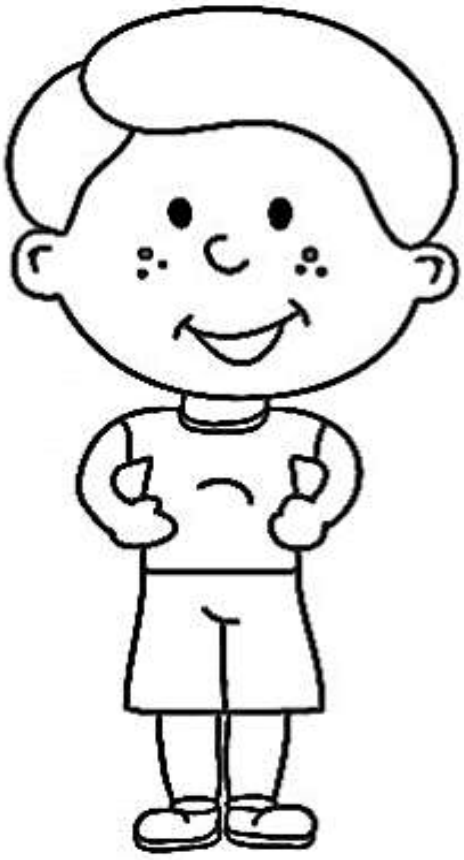
- Ανάμεικτα συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένης της ανακούφισης
- Φόβο και ανησυχία για την υγεία μας και την υγεία των αγαπημένων μας
- Άγχος για αυτοπαρακολούθηση για συμπτώματα COVID-19
- Θλίψη, θυμό ή απογοήτευση, επειδή οι φίλοι ή οι αγαπημένοι μας φοβούνται να έρθουν σε επαφή μαζί μας (φοβούνται πως ίσως είμαστε θετικοί ασυμπτωματικοί)
- Ενοχές επειδή δυσκολευόμαστε να εκτελέσουμε τα εργασιακά και τα γονικά μας καθήκοντα και επειδή δεν είμαστε το ίδιο παραγωγικοί όπως πριν την καραντίνα
- Άλλες ψυχοσυναισθηματικές αλλαγές

Χρειάζεται χρόνος για να προσαρμοστούμε ξανά στα νέα δεδομένα και να επιστρέψουμε στην καθημερινότητα και τις συνήθειές μας πριν την πανδημία. Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά και φυσιολογικά και τα βιώνουν όλοι οι άνθρωποι. Μην νιώθετε ενοχικά, αν δυσκολεύεστε να βρείτε τον εαυτό σας. Πάρτε τον χρόνο σας να «αναρρώσετε» και να επιστρέψετε στη ρουτίνα. Είναι απόλυτα λογικό και αναμενόμενο να νιώθουμε περίεργα. Η δύναμη που κρύβει ο κάθε άνθρωπος μέσα του, την οποία ανακαλύπτει μέσα από τέτοιες καταστάσεις, βοηθά στο να χτιστεί ένας νέος καλύτερος και πιο ανθεκτικός εαυτός. Παραμένουμε θετικοί και αισιόδοξοι!

Δραστηριότητες και Ψυχοεκπαιδευτικό υλικό για παιδιά σχολικής και προσχολικής ηλικίας (5-11 ετών):

Το σώμα μου και τα Συναισθήματα

Όταν νιώθεις αναστατωμένος/η πού το νιώθεις στο σώμα σου; Χρωμάτισε με κόκκινο χρώμα τις περιοχές που νιώθεις ενόχληση.



Αυτή η δραστηριότητα, βοηθά τα παιδιά να καταλάβουν τη σύνδεση μεταξύ σώματος και συναισθήματος αλλά και τους γονείς να εντοπίσουν πώς το άγχος και άλλα δυσάρεστα συναισθήματα μπορεί να προκαλέσουν ψυχοσωματικά συμπτώματα.

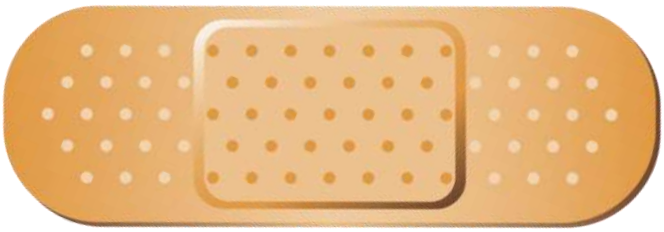
Οργανώνω τις μέρες μου, φτιάχνοντας ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα για να θυμάμαι τα καθήκοντά μου!

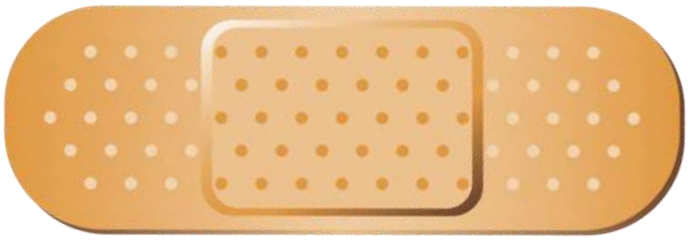
Ζωγράφισε πώς νιώθεις τώρα και πώς νομίζεις ότι θα νιώθεις μετά την καραντίνα

Περίγραψε τις εικόνες σου, πώς νιώθεις καθώς τις περιγράφεις; Τι διαφορές εντοπίζεις;

Λευκοπλάστες

Γράψε ή ζωγράφισε σε ένα χαρτί δυσάρεστα συναισθήματα ή σκέψεις που έχεις. Αυτά τα συναισθήματα και οι σκέψεις σου αναπαριστούν τις γρατσουνιές σου. Έπειτα, γράψε πάνω στον κάθε λευκοπλάστη κάποια μηνύματα/λόγια που θα σε βοηθήσουν να νιώσεις καλύτερα και να επουλώσουν τις «γρατσουνιές». Κόψε γύρω- γύρω τους λευκοπλάστες και κόλλησέ τους πάνω από την κάθε πληγή για να τις προστατεύσεις.





«Πετώντας» τις αρνητικές σκέψεις

1. Γράψε σε ένα χαρτί μια δυσάρεστη/άσχημη σκέψη που έχεις

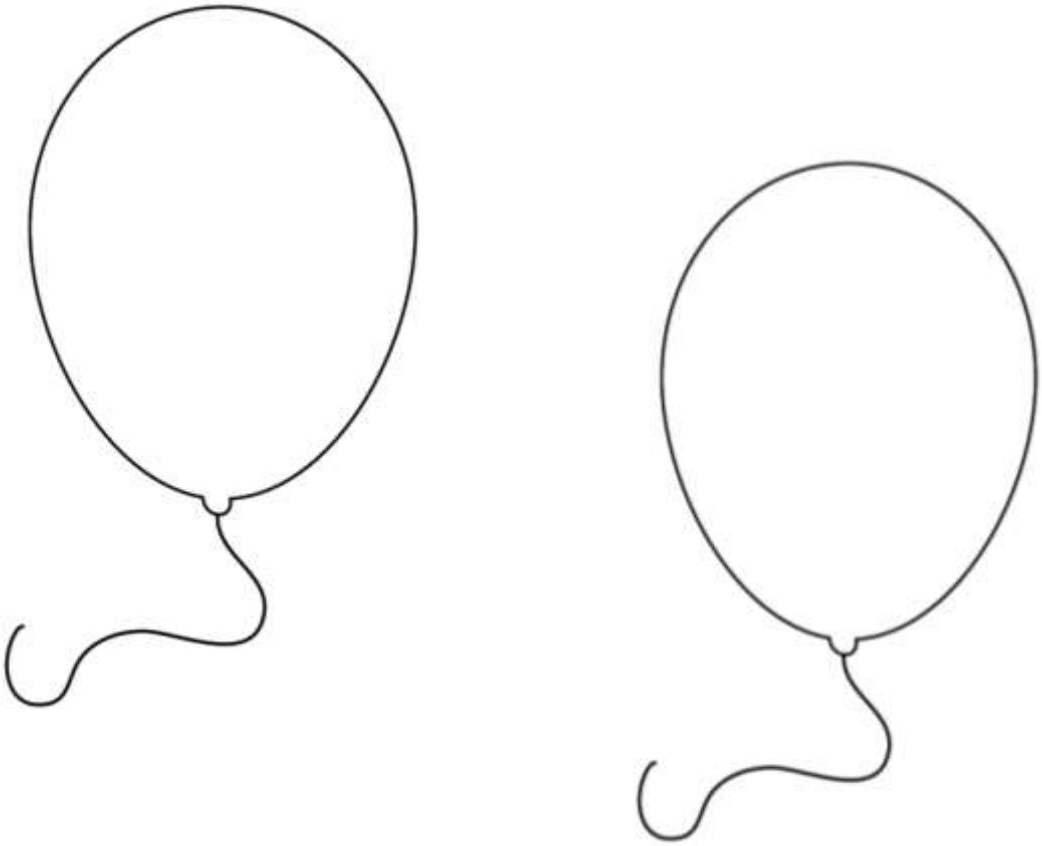
2. Τσαλάκωσε το χαρτί

3. Πες κάτι θετικό στον εαυτό σου

4. Φαντάσου να πετάς την άσχημη σκέψη στα σκουπίδια. Μπορείς να την πετάξεις στ' αλήθεια. Αυτό θα σε κάνει να νιώσεις καλύτερα. Η άσχημη σκέψη δεν υπάρχει πλέον!

Μπαλονο-αναπνοές

Όταν ερχόμαστε αντιμέτωποι με άσχημες σκέψεις, αναμνήσεις ή συναισθήματα, η ελεγχόμενη βαθιά αναπνοή μπορεί να βοηθήσει το σώμα και το μυαλό μας να ηρεμήσει. Για να εξασκήσετε τη βαθιά αναπνοή, δείξτε στο παιδί πώς να πάρει μια βαθιά εισπνοή. Καθώς εκπνέει, πείτε του να παριστάνει ότι φουσκώνει ένα μπαλόνι. Για να το βοηθήσετε να ελέγξει τον ρυθμό με τον οποίο εκπνέει τον αέρα, πείτε του να χρωματίσει τα μπαλόνια καθώς εκπνέει.

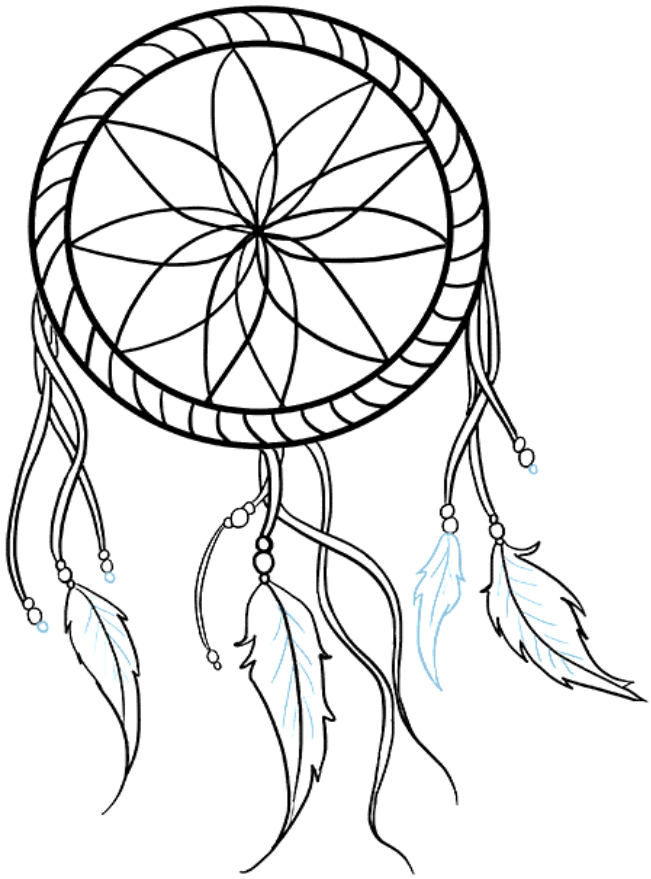


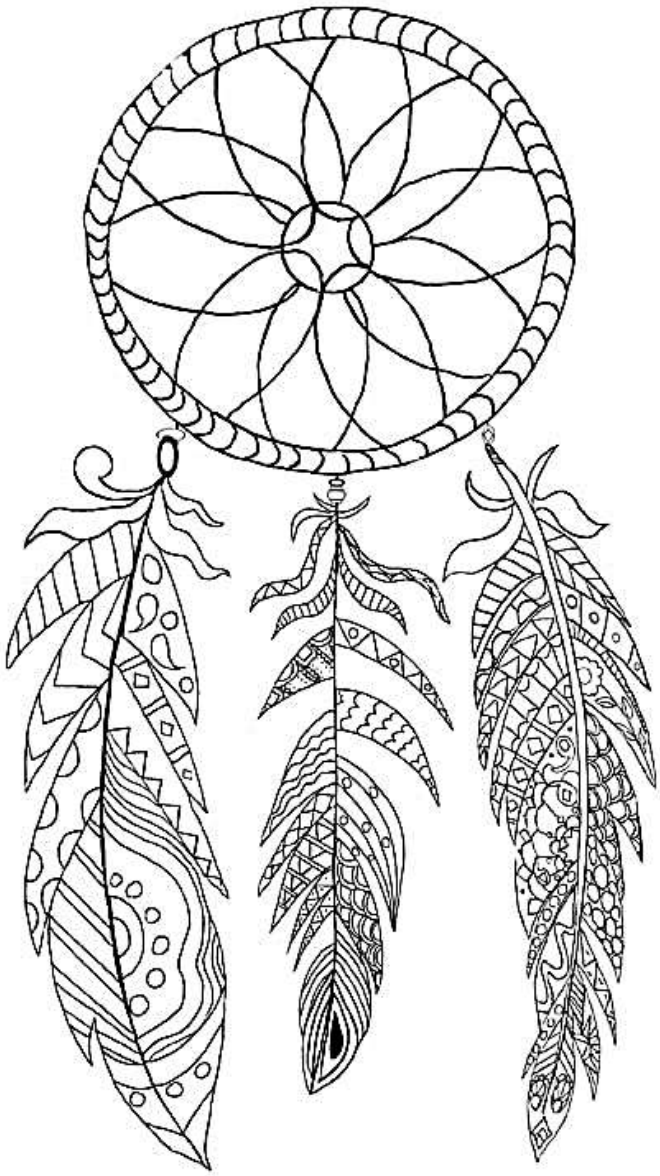
Ονειροπαγίδα

Βάλε ότι χρώματα θες και φτιάξε τη δική σου Ονειροπαγίδα! Μετά, ζήτα τη βοήθεια κάποιου μεγάλου για να την κόψεις, να περάσεις κλωστή στο πάνω μέρος (με ένα τρυπητήρι) και να την κρεμάσεις στο δωμάτιο σου!

Θα χρειαστείς:

- Ένα στεφάνι
- Χρωματιστά μολύβια
- Κλωστή
- Ψαλίδι
- Φαντασία





Φτιάχνω τη δική μου φιγούρα!

Θα χρειαστείς:

- μια κάλτσα οποιουδήποτε χρώματος
- κουμπιά
- έναν μαύρο μαρκαδόρο
- κόλλα/γόμα ή κλωστή για να στερεώσεις τα ματάκια
- χαρτόνια για διακόσμηση (προαιρετικό)

*Η φιγούρα σου μπορεί να είναι ζώο, άνθρωπος ή ότι άλλο φαντάστηκες!

Βήματα

1. Φόρεσε την κάλτσα στο χέρι σου, για να δεις πού θα είναι το στόμα όταν φοράς τη φιγούρα σου. Μετά, με το μαρκαδόρο σημείωσε πάνω στην κάλτσα δύο σημαδάκια για να ξέρεις πού θα τοποθετηθούν τα ματάκια.

2. Κόλλησε ή ράψε τα κουμπιά/μάτια.

3. Διακόσμησέ την όπως εσύ θες. Μπορείς να φτιάξεις καπέλο ή γλώσσα με χαρτόνι, μαλλιά με κλωστές, κολιέ ή σκουλαρίκια με χάντρες ή αυτάκια με κομμάτια ρούχο.

Έτοιμη!

#ΘΑΤΑΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ