

10 Συμβουλές Για Γονείς εν Καιρώ Κορωνοϊού:



1. Τα παιδιά χρειάζονται καθοδήγηση από τους ενήλικες. Ελέγχοντας το δικό σας άγχος, βοηθάτε στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων των παιδιών.
2. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις και να μιλήσουν για τους φόβους τους. Είναι ωστόσο σημαντικό, να απαντήσετε με τρόπο που να είναι κατανοητός με βάση την ηλικία τους.
3. Δείξτε τους πώς να προστατεύσουν τον εαυτό τους (π.χ. πώς να πλένουν τα χέρια, πώς να καλύπτουν τη μύτη και το στόμα όταν φταρνίζονται). Αυτό, μειώνει τις πιθανότητες μόλυνσης και δίνει στα παιδιά την αίσθηση ελέγχου, μειώνοντας κατά συνέπεια και το άγχος τους.
4. Ακολουθείτε μια ρουτίνα. Προγραμματίστε μαζί με τα παιδιά την ημέρα ή την εβδομάδα τους και συμπεριλάβετε τομείς όπως για παράδειγμα η μελέτη, η φυσική άσκηση, το παιχνίδι, η διατροφή, η καθαριότητα και δραστηριότητες ενσυνειδητότητας.
5. Διατηρήστε την επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα. Βοηθήστε τα παιδιά να φτιάξουν κάρτες και να γράψουν γράμματα στα αγαπημένα τους πρόσωπα και επικοινωνείτε μαζί τους μέσω βιντεο-κλήσης.
6. Περάστε χρόνο μαζί. Μια ωραία ιδέα είναι να παίξετε όλη η οικογένεια μαζί επιτραπέζια παιχνίδια. Αυτό, θα βοηθήσει τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια και θα ενισχύσει την αίσθηση της επικοινωνίας.
7. Χρησιμοποιήστε το διαδίκτυο με σύνεση. Ελέγξτε τη δική σας χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και μην πιστεύετε αβάσιμες πληροφορίες. Στο διαδίκτυο μπορείτε να βρείτε ωραίες ιδέες και δραστηριότητες για τα παιδιά όλων των ηλικιών.
8. Φροντίστε τον εαυτό σας και δείξτε στα παιδιά πώς να το κάνουν κι αυτά. Εντάξτε λίγο χρόνο μέσα στη μέρα για yoga και ασκήσεις χαλάρωσης, μια ταινία ή ένα βιβλίο.
9. Να είστε διαθέσιμοι. Τα παιδιά χρειάζονται επιβεβαίωση μέσα στο χάος που επικρατεί. Να είστε ειλικρινείς και επιβεβαιώστε τα πως θα είστε δίπλα τους για ό,τι χρειαστούν.
10. Μην πανικοβάλλεστε! Αν δυσκολεύεστε, ζητήστε βοήθεια και στήριξη από κάποιο ειδικό διαδικτυακά.

Να θυμάστε πως...θα περάσει κι αυτό!