ΚΡΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ

***Οικογενειακό σύνθημα των ημερών πρέπει να γίνει το «μαζί ενωμένοι, ποτέ νικημένοι» και στόχος πρέπει να είναι ο φόβος να μην γίνει φοβία…***

Με γνώμονα την έγνοια για τους μαθητές και τις οικογένειες τους, θα θέλαμε να δηλώσουμε την ενεργή μας παρουσία στην κρίση αυτή και να συμβάλουμε όσο το δυνατόν στην καλύτερη διαχείριση της με το να μοιραστούμε κάποιες πληροφορίες που αφορούν:

* Τα παιδιά και τις κοινωνικές κρίσεις
* Πώς να μιλήσετε στα παιδιά σας για τον κορωνοϊό
* Και τέλος, ιδέες για να αξιοποιήσετε δημιουργικά το διάστημα που όλοι καλούμαστε να μείνουμε σπίτι.

**Τι είναι κρίση;**

Κρίση είναι μια αιφνίδια και οδυνηρή ανατροπή της ισορροπίας στη ζωή μας. Καταρρέουν οι βεβαιότητες – οι πραγματικές, αλλά και όσες είναι στη φαντασία μας. Μας προκαλείται έντονη αναστάτωση και άγχος, ενώ ταυτόχρονα νιώθουμε αδυναμία να χειριστούμε και να αντιμετωπίσουμε τις δυσχέρειες. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τα παιδιά και τους εφήβους, που διαθέτουν λιγότερες ικανότητες νοητικής και συναισθηματικής επεξεργασίας της κρίσης, επομένως κινδυνεύουν να τη βιώσουν ως μια τραυματική κατάσταση, με αρνητικές, βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες, επιπτώσεις στη ζωή τους.

**Τι είναι ψυχοκοινωνική υποστήριξη;**

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη σημαίνει (α) ότι αναγνωρίζουμε τις πολύπλευρες ανάγκες των παιδιών, καθώς και τα δικαιώματά τους για ομαλή ανάπτυξη και ψυχοσωματική ευεξία, (β) ότι καταβάλλουμε συστηματικές προσπάθειες για να τα προστατεύσουμε από τις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης, και (γ) ότι ενισχύουμε την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τις ικανότητές τους για αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και γενικά κάθε θετικό στοιχείο της ζωής τους.

**Πως να μιλήσουμε στα παιδιά για τον κορονοϊό:**

**1. Ενημερώστε τα παιδιά σωστά και υπεύθυνα σχετικά με τον κορονοϊό.**

Δε χρειάζεται να αποφεύγετε σχετικές με το θέμα συζητήσεις καθώς τα παιδιά έχουν ήδη ακούσει για τον ιό ή έχουν δει άτομα που φορούν μάσκες προσώπου. Το σημαντικό είναι **να μην ενεργοποιήσουμε συναισθήματα διαρκούς φόβου και έντονης ανησυχίας** στα παιδιά. Δεν θα μείνουμε στη σιωπή, ούτε θα επιμείνουμε σε εξαντλητικές λεπτομέρειες για την πορεία της κατάστασης. Η συζήτηση που θα κάνετε μαζί τους είναι μια ευκαιρία για να τα ενημερώσετε σωστά, να καλύψετε τα κενά γνώσης που ενδεχομένως έχουν (και που κατά κανόνα τα «γεμίζουν» με δικές τους αρνητικές υποθέσεις) και να διαχειριστείτε το συναισθηματικό τους φορτίο. Η πληροφόρηση και η μεταφορά ορθά και συνετά διατυπωμένων ειδήσεων είναι υπόθεση του γονέα. Πηγή θα αποτελούν πάντα τα ίδια τα γεγονότα και οι αναφορές στην επιστημονική κοινότητα. Οποιαδήποτε υπερβάλλουσα ανάγνωση και ερμηνεία των γεγονότων ενδέχεται να θεμελιώσει έντονη δυσφορία και άγχος στην παιδική αντίληψη.

**2. Λάβετε υπόψη το αναπτυξιακό στάδιο των παιδιών**

Έχετε κατά νου ότι θα πρέπει να προσαρμόσετε τις απαντήσεις σας στην ηλικία του παιδιού. Λογικό, αλλά συνήθως λησμονούμε τη θέση των παιδιών, παρασυρόμενοι ίσως από τις «ενήλικες» συζητήσεις μας ή την «άκαμπτη γονεϊκή υπεροχή». Απλά, με υπομονή, επαναλαμβάνοντας αν χρειαστεί, ενημερώνουμε και εξηγούμε. Οι πολλές, συνεχείς πληροφορίες και ιδιαιτέρως εκείνες που δίδονται με άγχος και ένταση, υπάρχει πιθανότητα να επιβαρύνουν τη ψυχολογική διάθεση των παιδιών. Ψύχραιμα, με γλώσσα λιτή και κατανοητή, απαντάμε στις ερωτήσεις τους. **Η ειλικρίνεια και παράλληλα η θετική προοπτική βοηθούν τα παιδιά να αισθανθούν ότι ακούτε τις ανάγκες τους, τους δίνετε χώρο να εκφραστούν και τους δείχνετε σεβασμό ώστε να είναι ενήμερα γιατί το δικαιούνται.**

**Τα μικρότερα παιδιά** δείχνουν τις ανησυχίες τους μέσα στο παιχνίδι, παράλληλα αλλάζει η συμπεριφορά τους, δείχνουν αγχωμένα, θυμωμένα, αναζητούν προστασία και ανακούφιση.

**Τα μεγαλύτερα** πάλι εκφράζουν τους φόβους τους και μιλούν για αυτούς έχοντας ανησυχία για την οικογένειά τους. **Οι έφηβοι** κατανοούν τα γεγονότα περισσότερο και καλύτερα διατυπώνοντας παράλληλα και πιο… φιλοσοφημένες τοποθετήσεις. Πιθανόν βέβαια να μην εξωτερικεύουν το φόβο τους τα παιδιά, δίχως αυτό να σημαίνει ότι ο φόβος απουσιάζει…

**Μέριμνα και ευθύνη μας η προστασία και η ασφάλειά τους, η κατανόηση της συναισθηματικής τους κατάστασης και η αίσθηση ελέγχου που τους παρέχουμε.**

**3. Ακούτε προσεκτικά τις ανησυχίες των παιδιών και επεξεργαστείτε αυτά που ήδη γνωρίζουν**

Μια καλή αρχή θα ήταν να μιλήσει το ίδιο το παιδί για τα όσα έχει ήδη ακούσει, για τα όσα νομίζει ή φαντάζεται και βεβαίως, για τα συναισθήματά του. **Αφήστε το να εκφραστεί ελεύθερα, ακούστε το χωρίς διακοπές, με καρδιά ανοιχτή και ουσιαστικό ενδιαφέρον.** Απαντήστε στις απορίες του και περιορίστε τις σκέψεις που πηγάζουν από καταστροφολογικά σενάρια και παγιδευμένες στον τρόμο υποθέσεις.

**4. Διαχειριστείτε αποτελεσματικά το άγχος σας και παραμείνετε ψύχραιμοι**

Όσο έχετε άγχος, όσο είστε σε ένταση και αγωνία, καλό είναι να μην μιλήσετε με τα παιδιά. **Ως ενήλικες** (δηλ. νοήμονες, ώριμοι, υπεύθυνοι, συνειδητοποιημένοι) **διαχειριστείτε τα μεγενθυμένα συναισθήματά σας.** Πάρτε τρείς διαφραγματικές αναπνοές, κάντε μια άσκηση χαλάρωσης (ακούστε μια αγαπημένη μελωδία και με κλειστά μάτια μεταφερθείτε σε έναν ασφαλή, γαληνεμένο τόπο της επιλογής σας) και αφού ισορροπήσετε μέσα σας, μιλήστε στα παιδιά σας.

**5. Δώστε ιδιαίτερη έμφαση στους κανόνες ασφαλείας**

Η ηρεμία και ο εφησυχασμός των παιδιών έχει να κάνει πρωτίστως με τους **κανόνες υγιεινής.** Βήμα – βήμα, ενημερώστε τα για τα όσα πρέπει προκειμένου να διατηρηθούν ασφαλή. Πείτε τους ότι γνωρίζουμε πλέον ότι ο κορωναϊός μεταδίδεται κυρίως με τον βήχα και με την επαφή μας με επιφάνειες.

Επομένως, σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι απαραίτητο**να πλένουμε καλά τα χέρια μας.** Αυτό είναι και το κύριο μέσο ώστε να παραμείνουμε υγιείς. Υπενθυμίζουμε λοιπόν στα παιδιά να φροντίζουν τους εαυτούς τους πλένοντας τα χέρια τους με σαπούνι και νερό για 20 δευτερόλεπτα (ή τραγουδώντας δύο φορές το ρεφραίν του αγαπημένου τους τραγουδιού), όταν έρχονται από εξωτερικούς χώρους, προτού φάνε και αφού φυσήξουν τη μύτη τους, βήξουν, φτερνιστούν ή χρησιμοποιήσουν το μπάνιο.

Εδώ θα μπορούσαν οι γονείς με οξυμένη φαντασία να εμπνευστούν **παιχνίδια πλυσίματος χεριών και απολύμανσης χώρων**, **ιστορίες** με πρωταγωνιστή (αλλά όχι νικητή) το ιό, **ζωγραφιές και κατασκευές** από πλαστελίνη και ό,τι θα μπορούσε να ενεργοποιήσει θετικά τα παιδιά στην προσέγγιση της ατομικής τους καθαριότητας.

Σχετικά με τις μάσκες του προσώπου, εξηγούμε ότι οι ειδικοί λένε πως δεν είναι απαραίτητες για τους περισσότερους ανθρώπους. Όσοι φορούν, ενδεχομένως είναι συναχωμένοι και έτσι προστατεύουν τους υπόλοιπους συνανθρώπους τους.

**6. Αφήστε ανοιχτούς τους διαύλους επικοινωνίας με τα παιδιά σας**

Το πιθανότερο είναι να μην έχετε πάντα απαντήσεις στις ερωτήσεις των παιδιών. **Η διαβεβαίωση ότι θα επανέλθετε μόλις μάθετε περισσότερα καθησυχάζει τα παιδιά.** Το ίδιο και η υπόσχεση ότι θα τα κρατάτε ενήμερα για ό,τι νέο προκύψει. Υπόσχεση που βεβαίως, πρέπει να τηρήσετε.

**7. Η καθημερινότητα και η νέα κανονικότητα κόντρα στην αβεβαιότητα**

Η αίσθηση της αβεβαιότητας και της ρευστής, μη σχηματοποιημένης και παγιωμένης κατάστασης, αγχώνει τα παιδιά. Επομένως, η παραμονή στις ρουτίνες και την προβλεψιμότητα βοηθάει. Ιδίως τώρα που το σχολείο και οι υπόλοιποι χώροι είναι κλειστοί. **Ξεκινήστε να οργανώνετε αυτό το χρονικό διάστημα της απομάκρυνσης από την κοινωνική ζωή.** Επινοήστε βασικές ρουτίνες όπως θα κάνατε κατά τη διάρκεια των διακοπών. Χρειάζεται να είναι δομημένες αυτές οι μέρες με συγκεκριμένες δραστηριότητες στο σπίτι (διάβασμα, επιτραπέζια παιχνίδια, τακτοποίηση δωματίου, συμμετοχή των παιδιών στις δουλειές του σπιτιού, παρακολούθηση αγαπημένων ταινιών). Κανονικά γεύματα σε συγκεκριμένες ώρες, και τις ώρες ύπνου είναι ένα ουσιαστικό μέρος της διατήρησης της ευτυχίας και της ψυχικής υγείας των παιδιών.

**8. Παραμείνετε κοντά με τα παιδιά**

Σε εποχές ανασφάλειας και γενικευμένης ανησυχίας, καλό είναι να μην έχουν τα παιδιά να διαχειριστούν και έναν αποχωρισμό. Πράγμα που σημαίνει **κρατήστε τα παιδιά κοντά σας όσο γίνεται** και διατηρήστε την οικογένεια ενωμένη.

**9. Αξιοποιήστε το χρόνο που σας δίδεται με τα παιδιά με συναισθηματική γενναιοδωρία**

Και να λοιπόν που στους βιαστικούς και πιεστικούς καιρούς μας, μάς δίδεται χρόνος να γελάσουμε, να παίξουμε, να χαλαρώσουμε, να μοιραστούμε ιστορίες, να πολλαπλασιάσουμε στιγμές, να βιώσουμε συναισθήματα συνύπαρξης και σύνδεσης. Μέσα στην αστάθεια και ανησυχία των ημερών, ιδού μια φωτεινή αναλαμπή: ο χρόνος που μας δίδεται με τους αγαπημένους μας. Χαρείτε τον και παραμείνετε συναισθηματικά ανοιχτοί. **Μιλήστε στα παιδιά για δυσκολίες που συναντήσατε στην πορεία της ζωής σας και για τις πηγές στήριξης που ενεργοποιήσατε και που σας κράτησαν όρθιους και δυνατούς.** Γίνετε παράδειγμα ανθεκτικότητας και θετικής στάσης ζωής!

**10. Τα μικρόβια και οι ιοί υπάρχουν αλλά νικούνται**

Στον πλανήτη μας υπήρχαν και υπάρχουν μικρόβια, ιοί, νοσήματα και επιδημίες. Η ιστορία διδάσκει ότι **οι πανδημίες του παρελθόντος ήρθαν και παρήλθαν. Το ίδιο θα συμβεί και με τον κορονοϊό.** Είναι αλήθεια, δεν είναι απλώς αισιόδοξη οπτική και πίστη στο καλύτερο. Κι αυτό τα παιδιά οφείλουν να το γνωρίζουν. Κυρίως από τους γονείς τους.

Ο προσανατολισμός της οικογενείας πρέπει λοιπόν να είναι :

1. Στην προφύλαξη των παιδιών από τον βομβαρδισμό των ειδήσεων
2. Στην αξιοποίηση προηγούμενων εμπειριών κρίσεων στην οικογένεια και τον τρόπο που ξεπεράστηκαν αυτές
3. Στην ενίσχυση της ατομικής ευθύνης των παιδιών ως προς την συμμόρφωση στις οδηγίες και την συμμαχία τους με τα υπόλοιπα μελή της οικογένειας
4. Στην διαχείριση της καθημερινότητας μέσα στο σπίτι

ΠΗΓΕΣ

* [https://symvstathmos.wordpress.com](https://symvstathmos.wordpress.com/2020/03/14/%25cf%2580%25cf%258e%25cf%2582-%25ce%25bd%25ce%25b1-%25ce%25bc%25ce%25b9%25ce%25bb%25ce%25ae%25cf%2583%25ce%25bf%25cf%2585%25ce%25bc%25ce%25b5-%25cf%2583%25cf%2584%25ce%25b1-%25cf%2580%25ce%25b1%25ce%25b9%25ce%25b4%25ce%25b9%25ce%25ac-%25ce%25b3%25ce%25b9%25ce%25b1-%25cf%2584%25ce%25bf%25ce%25bd-%25ce%25ba%25ce%25bf%25cf%2581/)
* <https://www.inotos.gr/kriti/paidopsychiatriki-pagni-symvoyles-gia-tin-kathimerinotita-ton-paidion-se-synthikes-karantinas/>

# Glennys Parry (1996). *Ψυχολογικές κρίσεις και η αντιμετώπισή τους*, Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα

* Γαλανάκη, Ευαγγελία (2015). Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων σε συνθήκες οικονομικής κρίσης (<https://blogs.sch.gr/pekesipeir/files/2018/11/Fyllladio_gia_goneis.pdf>)