

**Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc.**

## **Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας εν μέσω πανδημίας COVID-19: Οδηγός για γονείς**

*Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc*

Τις τελευταίες ημέρες βιώνουμε την πανδημία του Covid-19, σύμφωνα με το ειδικό επιστημονικό προσωπικό το εν λόγω γεγονός είναι **αιφνίδιο** και η αντιμετώπιση αυτού κρίνεται ως **επείγουσα**. Βάσει των παραπάνω, όλοι μας βρισκόμαστε εν μέσω μιας κρίσιμης κατάστασης και καλούμαστε να διαχειριστούμε την κρίση που είναι σε εξέλιξη. Με τον όρο «**κρίση**» εννοείται μια προσωρινή κατάσταση αναστάτωσης, όπου τα άτομα αδυνατούν να τη διαχειριστούν με τις συμπεριφορικές στρατηγικές που εφαρμόζαν το προηγούμενο διάστημα. *Επομένως, τα άτομα καλούνται να επαναπροσδιορίσουν την τρέχουσα κατάσταση και να προσαρμοστούν σε μια νέα πραγματικότητα.*

Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι **αναμενόμενο** να προκληθεί **αναστάτωση** και **άγχος** σε άτομα όλων των ηλικιών. Στα παιδιά και στους εφήβους το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους, μερικοί εκ των οποίων είναι οι ακόλουθοι: *ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, ζαλάδες, ενοχλήσεις στο στομάχι), έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις (φόβος, ευερεθιστότητα, θλίψη, απόσυρση, θυμός), ανάγκη για προσκόλληση σε ενήλικα άτομα, δυσλειτουργικές συμπεριφορές (παρορμητισμός, μειωμένος αυτο – έλεγχος, παραβίαση κανόνων, διαταραχή στην πρόσληψη τροφής, διαταραχή στον ύπνο).*

Ο ρόλος των γονέων και εν γένει των σημαντικών ενηλίκων που έχουν καθημερινή επαφή με τα παιδιά και τους εφήβους κρίνεται ουσιαστικής σημασίας, προκειμένου να μειωθεί το άγχος και η αναμενόμενη ανησυχία. Παρακάτω, παρουσιάζονται ορισμένες κατευθυντήριες σχετικά με το πώς να υποστηρίξουν οι ενήλικες τα παιδιά και τους εφήβους.

### **Ο ενήλικας ως θετικό πρότυπο**

1. Φροντίστε τον εαυτό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες των επιστημόνων. Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά έχουν την τάση να σας μιμούνται, επομένως δώστε το θετικό παράδειγμα μέσα από την στάση και τη συμπεριφορά σας, ώστε να εμπνέεται ασφάλεια και εμπιστοσύνη και δυνατότητα προστασίας.
2. Θυμηθείτε ποιες στρατηγικές ήταν βοηθητικές στο παρελθόν για εσάς για να αντιμετωπίσετε μια κρίσιμη κατάσταση. Ενεργοποιήστε τες, ώστε να αποκτήσετε την αίσθηση του αυτοελέγχου και της αυτορύθμισης.
3. Διαχειριστείτε σε πρώτη φάση τα δικά σας αρνητικά συναισθήματα. Αν χρειαστεί, πάρτε χρόνο μέχρι να νιώσετε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τυχόν απορίες ή δυσλειτουργικές συμπεριφορές των παιδιών.
4. Τα λόγια σας καλό είναι να συνδέονται με τις αντίστοιχες αντιδράσεις. Για παράδειγμα, είναι λάθος να λέτε σε ένα παιδί να ηρεμήσει την στιγμή που εσείς δείχνετε υπερβολικά αγχωμένοι και ανήσυχoi ή φωνάζετε.

### **Επικοινωνία με τα παιδιά και τους εφήβους**

1. Η ανησυχία και εν γένει τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να μειωθούν μέσα από την ανοιχτή και την ειλικρινή επικοινωνία. Αντιθέτως, όταν καλλιεργείται ένα κλίμα μυστικοπάθειας και αποφυγής, το άγχος και ο φόβος ενισχύονται. Τα παιδιά βιώνουν αλλαγές στην καθημερινότητά τους που θα ήθελαν να τις μοιραστούν με τους σημαντικούς άλλους ενήλικες. Επομένως, μιλήστε με **ειλικρίνεια** με τρόπο **κατανοητό** αναλόγως της **γνωστικής και συναισθηματικής κατάστασης των παιδιών**.
2. Ρωτήστε τα παιδιά τι γνωρίζουν για την κατάσταση και πώς νιώθουν για όλα όσα διαδραματίζονται.

## **Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc.**

3. Αποδεχθείτε τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους και αποφύγετε την κριτική και την καλλιέργεια ενοχών.
4. Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να εκφραστούν για την κατάσταση μέσα από το παιχνίδι, τη ζωγραφική και το θέατρο.
5. Μιλήστε μαζί τους ανοιχτά. Αν σας ρωτήσουν κάτι που δεν ξέρετε την απάντηση, παραδεχθείτε το και πείτε τους ότι θα φροντίσετε να μάθετε και ότι θα τους ενημερώσετε.
6. Μην ξεχνάτε ότι ο σκοπός είναι η **συναισθηματική αποφόρτιση** των παιδιών. Επομένως, αποφύγετε την ένταση και τις συναισθηματικές εξάρσεις μπροστά στα παιδιά.
7. Αποφύγετε τις κατηγορίες και τον στιγματισμό συγκεκριμένων ομάδων ανθρώπων.

### **Διαχείριση καθημερινότητας**

Η διατήρηση της αίσθησης εσωτερικού ατομικού ελέγχου παρόλη την εξωτερική διαφοροποίηση της καθημερινότητας συμβάλλει θετικά στη μείωση του άγχους. Επομένως:

1. Διαμορφώστε την καθημερινή ρουτίνα με τα παιδιά σας με ένα πρόγραμμα που ομοιάζει με αυτό πριν την κρίση. Αφιερώστε χρόνο σε παραγωγικές και δημιουργικές δραστηριότητες για εσάς και τα παιδιά σας σε καθημερινή βάση (ανάγνωση βιβλίων, παρακολούθηση εκπαιδευτικών βίντεο, επιτραπέζια παιχνίδια).
2. Φροντίστε μέσα στην ημέρα να υπάρχει χρόνος για χαλαρωτικές δραστηριότητες που ενισχύουν το αίσθημα ευεξίας (π.χ. παρακολούθηση αγαπημένης ραδιοφωνικής εκπομπής, κινητικά παιχνίδια)
3. Αφιερώστε χρόνο στην ατομική σας φροντίδα και υγιεινή, όπως και των παιδιών σας, όπως ακριβώς θα πράττατε αν δεν

## **Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc.**

είχε ξεσπάσει η κρίση και θα ήσασταν αναγκασμένοι να βγείτε από το σπίτι.

4. Εξασφαλίστε χρόνο για ξεκούραση και προσπαθήστε να μην αλλάξετε τα ωράρια του ύπνου των παιδιών.
5. Αποφύγετε βλαπτικές συνήθειες λόγω του εγκλεισμού μέσα στο σπίτι, όπως είναι η υπερφαγία, η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα.

### **Διαχείριση πληροφοριών**

Η ενημέρωση είναι απαραίτητη, ωστόσο η υπερέκθεση σε πληροφορίες μπορεί να εντείνει την αγωνία και το φόβο.

1. Ενημερωθείτε μόνο από έγκυρες επιστημονικές πηγές (Ε.Ο.Δ.Υ., Π.Ο.Υ.)
2. Θέστε όριο στην καθημερινή ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε εσάς και στα παιδιά σας.
3. Θέστε όριο σχετικά με το χρονικό διάστημα που παρακολουθείτε τηλεόραση μέσα στην ημέρα.
4. Παρακολουθήστε τις σελίδες που επισκέπτονται τα παιδιά σας κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο, για να μην εκτεθούν σε οπτικό και ακουστικό υλικό που εντείνει το αίσθημα του φόβου και της απώλειας ελέγχου.

Σε κάθε περίπτωση, **εστιάστε στα θετικά** που συμβάνουν καθημερινά γύρω σας, παρά την κρίση που οφείλουμε όλοι να διαχειριστούμε. Μπορείτε να κρατήσετε μαζί με τα παιδιά σας ένα «ημερολόγιο ευγνωμοσύνης» καταγράφοντας θετικές σκέψεις και συναισθήματα ξεκινώντας με τη φράση **«Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη.....»**.

Προσπαθήστε να εστιάσετε στους τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισης της πραγματικότητας και αποφύγετε τη δημιουργία αρνητικών σεναρίων

**Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc.**

που σχετίζονται με το μέλλον. Σκεφθείτε πως η κρίση έχει **αρχή, μέση και τέλος** και είναι μια **ευκαιρία για ψυχολογική ενδυνάμωση**. Μέσα από **την αποδοχή, την ανθρώπινη σύνδεση και επικοινωνία** μπορούμε να έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής εν μέσω κρίσης.

*Αν παρόλα αυτά νιώθετε πως δεν είστε σε θέση να διαχειριστείτε μόνοι σας την τρέχουσα κατάσταση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με ειδικούς ψυχικής υγείας, προκειμένου να υποστηριχθείτε καταλλήλως.*

### **Βιβλιογραφικές πηγές**

American Psychological Association (2019). *The great unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty*. Ανακτήθηκε από: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>

National Association of School Psychologists (2020). *Talking to children about COVID-19 (Corona virus): A parent resource*. Ανακτήθηκε από: [https://www.nasponline.org/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-\(coronavirus\)-a-parent-resource](https://www.nasponline.org/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource).

Χατζηχρήστου, Χ. (επιμ.) (2012). *Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω

Χατζηχρήστου, Χ., 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 ΕΚΠΑ. Αναρτήθηκε

**Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γεωργία, Εξελικτική – Σχολική Ψυχολόγος, MSc.**

στο

<http://centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologikistirixi-st-sxolei-gia-koronoio-covid19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς. Ανακτήθηκε από <http://centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι. Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι λόγω προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό-Covid-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Ε.Κ.Π.Α.