

## Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον covid-19.

### Οδηγίες για γονείς – κηδεμόνες.

Τις τελευταίες εβδομάδες βιώνουμε μία καράσταση που δεν την έχουμε ξαναζήσει. Καθημερινά ερχόμαστε αντιμέτωποι με εικόνες, πληροφορίες, ειδήσεις που μας προξενούν κατά κύριο λόγο αγωνία και άγχος. Πώς μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά γι' αυτό που συμβαίνει γύρω μας; Παρακάτω θα σας δώσουμε κάποιες χρήσιμες οδηγίες.

1. Ας ξεκινήσουμε λοιπόν από τον έλεγχο της ροής των ειδήσεων από τα ΜΜΕ. Ελέγχουμε, όσο είναι εφικτό, τα ερεθίσματα με τα οποία έρχονται σε επαφή τα παιδιά.
2. Καθώς όμως τα παιδιά αντιλαμβάνονται άμεσα κάθε αλλαγή που συμβαίνει στην καθημερινότητα, δεν πρέπει να τα υποτιμήσουμε. Δίνουμε απλές, ειλικρινείς και κατανοητές εξηγήσεις σε τυχόν ερωτήματά τους. Σε περίπτωση που δεν εκφράσουν κάποια απορία τους, καλό είναι να βρούμε αφορμή και να κάνουμε μια συζήτηση. Είναι προτιμότερο να τους τα εξηγήσουμε εμείς παρά να τα ερμηνεύσουν μέσω της φαντασίας τους.
3. Δίνουμε μία ξεκάθαρη και απλή εξήγηση για το λόγο του εγκλεισμού μας. Είναι σημαντικό να κατανοήσουν το λόγο του περιορισμού της ελευθερίας τους.
4. Αυτό που παίζει καθοριστικό ρόλο στις συζητήσεις που έχουμε με τα παιδιά μας ,είναι το δικό μας συναίσθημα και ο δικός μας τρόπος διαχείρισης της κατάστασης. Εμείς αποτελούμε τα συναισθηματικά τους πρότυπα.
5. Στις συζητήσεις μας είναι σημαντικό να διατηρούμε τη βλεμματική επαφή και να δώσουμε χρόνο στα παιδιά για να αντιδράσουν. Προσπαθούμε παράλληλα να κατανοήσουμε τα συναισθήματά τους. Είναι σημαντικό να τα προτρέψουμε να εκφραστούν και να μιλήσουν για τις τυχόν αγωνίες τους. Βοηθάει αν εκφράσουμε και εμείς συναίσθημα έτσι ώστε να δώσουμε παράδειγμα ότι μπορούμε να μιλάμε για τις ανησυχίες και τους φόβους μας.
6. Είμαστε προετοιμασμένοι για κάποιες «δύσκολες» ερωτήσεις που μπορεί να μας κάνουν τα παιδιά. Σε περίπτωση που μας ρωτήσουν αν πρόκειται να πεθάνουμε ή αν θα πεθάνει κάποιος παππούς ή γιαγιά, εστιάζουμε στα μέτρα πρόληψης που παίρνουμε έτσι ώστε να μην γίνει αυτό.
7. Εκφράζουμε ελπιδοφόρο μήνυμα αναφορικά με τις προσπάθειες των γιατρών και των επιστημόνων και δείχνουμε ότι πιστεύουμε στις δυνατότητές τους.
8. Φροντίζουμε καθημερινά να βρίσκουμε αφορμές για επικοινωνία τόσο λεκτική όσο και σωματική.

Χριστοδουλάκη Ιωάννα,  
Ψυχολόγος, MSc Ειδικής Αγωγής