

## ΜΕΝΟΥΜΕ ΑΙΣΙΟΔΟΞΟΙ – ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΥΓΙΕΙΣ

### Συμβουλές – Οδηγίες για το διάστημα παραμονής των παιδιών στο σπίτι λόγω του covid19

από την Ψυχολόγο Χριστοδουλάκη Ιωάννα



Η περίοδος αυτή που ήδη διανύουμε είναι προτόγνωρη και μοναδική. Σίγουρα έχουμε έρθει αντιμέτωποι με ποικίλες δυσκολίες στην καθημερινή μας ρουτίνα τώρα που τα σχολεία είναι κλειστά λόγω του κινδύνου εξάπλωσης του covid19. Η οδηγία των ειδικών να παραμείνουμε στο σπίτι είναι επιτακτική αλλά δεν είναι και τόσο απλή τελικά. **Θεωρούμε πολύ σημαντικό να**

**σας αναφέρουμε κάποιες πρακτικές συμβουλές έτσι ώστε να διατηρήσετε την καθημερινή λειτουργικότητα της οικογένειας και να αποφύγετε εντάσεις και συναισθηματικούς κινδύνους που μπορεί να προκύψουν.**

**I.** Αρχικά το πιο σημαντικό είναι να διατηρηθεί μια **ρουτίνα** προσαρμοσμένη στη νέα καθημερινότητα. Θα οργανώσει όλα τα μέλη της οικογένειας. Είναι πολύ βοηθητικό εμείς ως ενήλικες να φτιάξουμε μία ρουτίνα και να την ακολουθούμε κάθε μέρα. Με τον τρόπο αυτό και τα παιδιά θα ξέρουν τί να περιμένουν αλλά και εμείς οι ενήλικες δεν θα αγχωνόμαστε στο «Και τώρα τί κάνουμε;». Προτείνουμε σαν παράδειγμα να εντάξετε:

**Πρωί:** Είναι βοηθητικό το πρωί να κάνουμε μία ολιγόλεπτη συζήτηση με τα παιδιά, να αναφέρουμε τι μέρα είναι και να πέρνουμε το πρωινό μας μαζί. Μην «μετακινηθείτε» πολύ από το ωράριο που είχατε πριν το κλείσιμο των σχολείων. Είναι σημαντικό η μέρα μας να ξεκινάει σχετικά νωρίς. Εδώ, πρέπει να σας αναφέρω ότι επηρεάζει σημαντικά το συναισθηματικό και ενεργητικό κομμάτι η ώρα που ξυπνάμε και η ώρα που πάμε για ύπνο. Πρέπει πάντα να έχουμε στο μυαλό μας ότι δεν είμαστε διακοπές.

Στη συνέχεια φροντίστε να αερίσετε μαζί το δωμάτιο και να το τακτοποιήσετε και προτείνετε στα παιδιά να φορέσουν ρούχα. Όταν είμαστε συνέχεια με πυτζάμες είναι δύσκολο να κατανοήσουμε την εναλλαγή των ημερών και νιώθουμε λιγότερο λειτουργικοί. Έπειτα, οργανώστε δραστηριότητες:

(1) **Δραστηριότητες οργανωμένες στο τραπέζι** – ανάλογα με την ηλικία – μελέτη, ανάγνωση, ζωγραφική, γραφοκινητικές, βιβλία γενικών γνώσεων για να δουλέψετε κατανόηση και αντίληψη. Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα έτσι ώστε να ξέρει το παιδί τί θα ακολουθήσει. Είναι πολύ σημαντικό να σεβόμαστε τον χρόνο συγκέντρωσης του παιδιού και όταν διακρίνουμε σημάδια εκνευρισμού ή κόπωσης να κάνουμε διαλείμματα και εναλλαγή δραστηριοτήτων. Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι είμαστε γονείς και όχι δάσκαλοι. Για το λόγο αυτό καλό είναι να μην προσπαθήσουμε να τους διδάξουμε νέα ύλη. Ο στόχος είναι αυτό το διάστημα τα παιδιά να βρίσκονται σε μία εγρήγορση, να υπάρχει γνωστική επεξεργασία και εξάσκηση της λεπτής κινητικότητας. Τα βιβλία γενικών γνώσεων μπορούν να σας βοηθήσουν να εξερευνήσετε νέα θέματα. Ξεκινήστε από θέματα που ενδιαφέρουν πραγματικά τα παιδιά. Αυτό το διάστημα θα είναι μία ευκαιρία και για σας να ξεσκονίσετε τις γνώσεις σας. Αν τώρα παρατηρήσουμε ότι τα παιδιά δυσκολεύονται και δεν είναι πρόθυμα, ξεκινήστε από ασκήσεις και θέματα που τα γνωρίζουν καλά και τους είναι οικεία έτσι ώστε να μην νιώθουν ότι δεν τα καταφέρνουν.

(2)Επειτα, εντάξτε **κινητικές δραστηριότητες**. Προσρμόστε διαφορετικά το καθιστικό σας έτσι ώστε να υπάρχει χώρος για κινητικό παιχνίδι. Είναι πολύ βοηθητικό να βάλετε μουσική. Προτρέψτε τα να χοροπηδήξουν, να παίξετε με μία μαλακή μπάλα ή ότι άλλο μπορείτε να σκεφτείτε. Η εκτόνωση είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά. Καλό είναι αυτό το διάστημα να είστε λίγο πιο ανεκτικοί στην ακαταστασία και στον θόρυβο. Μαζέψτε τα περιττά πράγματα από το σπίτι σας έτσι ώστε να υπάρχει χώρος.

(3) **Ελεύθερος χρόνος για παιχνίδι- ξεκούραση για τους γονείς**. Στον χρόνο αυτό περιορίστε τους στο δωμάτιό τους. Είναι σημαντικό να έχετε έστω και λίγο χρόνο για εσάς. Εκμεταλλευτείτε τη στιγμή και πιείτε έναν καφέ με τον σύντροφό σας ή με κάποιον φίλο διαδικτυακά.

(4) **Οργάνωση – βοήθεια – συμμετοχή στο μεσημεριανό γεύμα**. Μην τα κάνετε όλα μόνοι σας. Τα παιδιά είναι σημαντικό να συμμετέχουν σε όλες τις δραστηριότητες της οικογένειας. Ανάλογα με την ηλικία, μπορείτε να τους προτείνετε να μαγειρέψουν και αυτά κάποιο απλό γεύμα με την επιτήρηση και την καθοδήγησή σας .

(5) **Μεσημεριανή χαλάρωση σε οθόνη με χρονόμετρο – ξεκούραση για τους γονείς**

(6) **Απόγευμα: Οργανωμένο παιχνίδι μαζί με τα παιδιά τύπου επιτραπέζιο, κρυμμένος θησαυρός, lego και ότι ευχαριστεί κάθε παιδί**. Μπορείτε να κάνετε

κατασκευές και να φτιάξετε τα δικά σας παραμύθια ή τις δικές σας θεατρικές παραστάσεις ή ταινίες. Βρείτε θεματολογίες που σας αρέσουν όπως παράδειγμα τα θαύματα του κόσμου, το διάστημα, είδη παιχνιδιών. Δείτε βιντεάκια, ζωγραφίστε και κάντε κολλάζ.

(7) **Ελεύθερος χρόνος ή παιχνίδι σε οθόνη**

(8) **Προετοιμασία βραδινού**

(9) **Παρακολουθήστε μαζί με τα παιδιά σας μία ταινία** ή ξεκινήστε μία παιδική σειρά έτσι ώστε να υπάρχει συνέχεια και για την επόμενη ημέρα και να έχει κάτι να παριμένει.

(10) Πριν από τον ύπνο βοηθάει πολύ η **ανάγνωση παραμυθιών, μυθιστορημάτων** ή μικρών ιστοριών έτσι ώστε να γίνει ομαλή μετάβαση στον ύπνο. Είναι μία ευκαιρία να διαβάσετε μαζί αγαπημένα σας παλιά βιβλία ή ξεχασμένα βιβλία που έχετε στην βιβλιοθήκη. Βρείτε ευκαιρία και συζητήστε για τα βιβλία που διαβάζετε. Με τον τρόπο αυτό είναι μία ευκαιρία να ενεργοποιήσουμε την φαντασία τους, να δουλέψετε την κριτική τους ικανότητα και να επικοινωνήσετε μαζί τους.

**II.** Θα σας πρότεινα να ελέγχετε τις **πληροφορίες** μέσα στο σπίτι. Μην έχετε συνέχεια την τηλεόραση ανοιχτή και προτιμήσετε να ακούσετε ειδήσεις μία φορά την ημέρα όταν τα παιδιά θα είναι απασχολημένα με κάτι άλλο. Αυτό θα βοηθήσει πραγματικά και εσάς. Η συνεχή ροή ειδήσεων με τον τρόπο που προβάλλονται από τα ΜΜΕ αυτό το διάστημα προκαλεί άγχος και ανησυχία. Σε τυχόν ερωτήματα που έχουν τα παιδιά, απαντήστε σε κάθε ερώτησή τους με ειλικρίνεια και απλά λόγια. Πέρνουμε σαν γνώμονα παντα την ηλικία των παιδιών μας.

**III.** Τα παιδιά όπως και εμείς έχουμε ανάγκη από **κοινωνικοποίηση**. Είναι πολύ σημαντικό να κρατάμε επαφή με τους φίλους τους και να προτρέπουμε τα παιδιά να επικοινωνούν μία φορά την ημέρα με κάποιον φίλο τους. Χρησιμοποιήστε μέσα που τους ελκύουν.

**IV.** Η ολόημερη παραμονή των παιδιών στο σπίτι, θα χρειαστεί **νέους κανόνες** για την **συγκατοίκησή** σας. Φροντίστε να τους κάνετε σαφείς και ρητούς, και όσο μπορείτε να τους συναποφασίσετε με τα παιδιά σας.

**V.** Σας προτείνω να γράψετε **μία λίστα εργασιών** με πράγματα που θέλετε να κάνετε στο σπίτι. Κάθε μέρα αναθέσετε και μία εργασία στα παιδιά σχετικά με καθάρισμα ντουλαπιών, βιβλιοθηκών κτλ. Αυτή η περίοδος είναι μία ευκαιρία να απαλλαγούμε από άχρηστα αντικείμενα που δεν μας χρειάζονται, ενώ παράλληλα τους βοηθάμε να

είναι υπεύθυνοι για τα πράγματά τους και τους κρατάμε σε εγρήγορση. Στην αρχή κάντε μαζί αυτές τις δουλειές, δείξτε τους τον τρόπο για να αποφύγετε τυχόν αντιρρήσεις. Φροντίστε να αναθέσετε εξίσου σε όλα τα παιδιά που βρίσκονται στο σπίτι και όχι επιλεκτικά.

**VI. Οι γονείς και κηδεμόνες, ως ενήλικες λογικό είναι να χρειάζονται χώρο και χρόνο μόνοι/-ες τους, μέσα στη μέρα.** Αυτό είναι σημαντικό να διαφυλαχθεί για να προλάβει την ψυχική και σωματική κόπωση, αλλά και τις συγκρούσεις μεταξύ γονέων, οι οποίες μπορεί να είναι αυξημένες και λόγω των αλλαγών στην καθημερινότητα αλλά και λόγω οικονομικών δυσκολιών που μπορεί να ανακύψουν αυτή την περίοδο. Είναι μία ευκαιρία να διαχωρίσετε τις αρμοδιότητες της ημέρας. Όταν ο ένας γονέας ασχολείται με τα παιδιά ο άλλος μπορεί να έχει ελεύθερο χρόνο ή να κάνει άλλες εργασίες μέσα στο σπίτι. Αν ένας από τους δύο εργάζεται, συζητήστε μαζί του τί μπορεί να κάνει με τα παιδιά με την επιστροφή του στο σπίτι. Αναλογιστείτε ότι αυτό το διάστημα θα είναι μακρύ και πρέπει να διαφυλάξετε την ψυχική σας υγεία.

**VII.** Η έκθεση των παιδιών σε **οθόνες** να είναι περιορισμένη και να σταματά τουλάχιστον 2 ώρες πριν τον ύπνο. Προσπαθήστε να επιλέγετε παιχνίδια που δεν περιλαμβάνουν ιδιαίτερη ένταση και σκληρές βίαιες έτσει ώστε να μην προκαλείται επιπλέον εκνευρισμός. Προσπαθήστε να χρησιμοποιείτε χρονόμετρο έτσι ώστε να μη ξεφεύγετε αρκετά με τον χρόνο. Είναι πολύ πιθανό να αυξηθεί ο χρόνος έκθεσης σε οθόνες τις επόμενες εβδομάδες, επιλέξτε τί ακριβώς θα κάνουν. Ίσως είναι μία ευκαιρία να μοιραστείτε τα ενδιαφέροντά τους και να παίξετε κάποιο ηλεκτρονικό μαζί τους. Με τον τρόπο αυτό θα έρθετε πιο κοντά στα παιδιά.

Τέλος, όσο είναι δυνατόν κρατήστε μια ισορροπία στη **διατροφή** τους η οποία επηρεάζει άμεσα την ενέργεια και τη διάθεση τους. Προτιμήστε να μην καταναλώνετε συσκευασμένα προϊόντα.

Αυτό το διάστημα θα είναι διαφορετικό για όλους. Το θετικό είναι ότι δεν θα κρατήσει για πάντα. Οι παραπάνω συμβουλές θα σας βοηθήσουν να διαφυλάξετε τη συναισθηματική ισορροπία όλης της οικογένειας. Είμαι στη διάθεσή σας για όποιον γονέα επιθυμεί να επικοινωνήσει μαζί μου μέσω **email : ioaannaa@yahoo.gr**

**Χριστοδουλάκη Ιωάννα**

**ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ ΕΛΕΑΥ**

**Παραπομπές για δημιουργική απασχόληση:**

<http://parathyro.politis.com.cy/2020/03/paramythia-meso-live-streaming-kathimerina-stis-4-m-m/?fbclid=IwAR1v-NEIGeDnS3w6FeY37sbjMsivxMe2n442vOTKg1kxMN9pwBb2vpoXnwQ>

[https://www.youtube.com/watch?v=xSsdnC896pU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR10qcqC7TUh4TbVrjC0rfIvBfNoZ0c7Gzwnqjka2AP4rJHgg4po1ddr\\_Sk](https://www.youtube.com/watch?v=xSsdnC896pU&feature=youtu.be&fbclid=IwAR10qcqC7TUh4TbVrjC0rfIvBfNoZ0c7Gzwnqjka2AP4rJHgg4po1ddr_Sk)

<https://www.openbook.gr/akouse-ena-vivlio/>

<https://www.greekteachers.gr/100-%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%83%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%B9%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%AF-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84/?fbclid=IwAR30vDPO7yoAyXlpS4aqDfGcXZbAJzMGsaGzS7WP1HYMZkn3Kwa4WcYQQPw>

<https://www.youtube.com/watch?v=H8bgTuZmcY4>

<https://www.n-t.gr/el/knowus/archive>