

Συμβουλές για τους φροντιστές/ γονείς των παιδιών, ενόψει της επιτακτικής ανάγκης για παραμονή στο σπίτι, εξαιτίας του Covid-19.



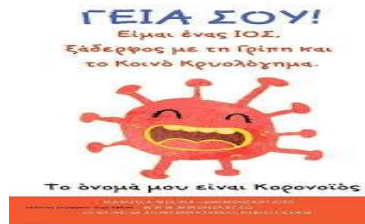
A) Βοηθήστε τα παιδιά να βρουν θετικούς τρόπους να εκφράσουν συναισθήματα τους όπως ο φόβος και η θλίψη. Κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να εκφράσει συναισθήματα του. Μέσα από δημιουργική απασχόληση, όπως είναι το παιχνίδι, η ζωγραφική, τα παιδιά συνηθίζουν να εκφράζονται πιο εύκολα. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα εάν μπορούν να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τα συναισθήματα τους σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον.



B) Κρατήστε τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένειά τους, εάν θεωρηθούν ασφαλείς για το παιδί, και αποφύγετε να τα αποχωρίζεστε. Αν ένα παιδί πρέπει να χωριστεί από τον κύριο φροντιστή του, εξασφαλίστε συχνή επικοινωνία (π.χ μέσω τηλεφώνου, μέσω βιντεοκλήσης).



Γ) Διατηρήστε τις γνωστές συνήθειες στην καθημερινή σας ζωή όσο το δυνατόν περισσότερο είναι εφικτό ή δημιουργήστε νέες ρουτίνες. Παρέχετε στα παιδιά κατάλληλες για την ηλικία τους δραστηριότητες που να περιλαμβάνουν τόσο το γνωστικό κομμάτι/μάθηση όσο και χρόνο για παιχνίδι και ξεκούραση.



Δ) Σε περιόδους κρίσεων και στρες, τα παιδιά, συνηθίζουν να προσκολλώνται περισσότερο στους γονείς και να αποζητούν περισσότερη προσοχή από αυτούς. Συζητήστε με τα παιδιά σας σχετικά με τον COVID-19 με ειλικρίνεια, λεπτομέρεια με λέξεις και φράσεις που αρμόζουν στο ηλικιακό επίπεδο των παιδιών. Ενημερώστε για τη κατάσταση που υφίσταται, ενημερώστε με σαφή τρόπο για τον τρόπο μείωσης του κινδύνου.



Ε) Τα παιδιά χρειάζονται να νιώσουν αγάπη και συναισθηματική ασφάλεια. Χρησιμοποιείται ευγενικούς τρόπους να τους μιλάτε, αφιερώστε τους ποιοτικό χρόνο και προσοχή, παίξτε και δημιουργήστε μαζί τους.

Προτάσεις για δραστηριότητες στο σπίτι:

- **Μαγειρέψτε μαζί με τα παιδιά σας:** Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά σας να σας βοηθήσουν να ετοιμάσετε το μεσημεριανό τραπέζι. Μαγειρέψτε μαζί το φαγητό, κόβοντας το λαχανικά, βάζοντας τα μπαχαρικά, ανακατεύοντας την κατσαρόλα, στρώνοντας το τραπέζι. Αφήστε τα παιδιά να πειραματιστούν, να κάνουν τις δικές τους δημιουργίες. Είναι μια διαδικασία που θα χαρείται και εσείς αλλά σίγουρα και τα ίδια τα παιδιά όντας δίπλα στη μαμά/μπαμπά και νιώθοντας την συναισθηματική ασφάλεια, την αγάπη από αυτή σας την αλληλεπίδραση. Το παιδί μαθαίνει νέες δεξιότητες και ίσως ανακαλύπτει νέα ταλέντα!
- **Επιτραπέζια/παιχνίδια/ζωγραφική:** Από τις αγαπημένες ασχολίες των παιδιών είναι το παιχνίδι, η ζωγραφική αλλά και τα επιτραπέζια. Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά, κάνοντας χειροτεχνίες, ζωγραφική σε καμβά ή σε απλό μπλόκ, χρησιμοποιείτε χρώματα, νερομπογιές, μαρκαδόρους. Φτιάξτε ένα χαρούμενο τοπίο και δημιουργήστε μια ιστορία για αυτό.

- **Παραμύθι με όνομα:** Δείτε σαν ευκαιρία το χρόνο που έχετε με τα παιδιά σας και δημιουργήστε ένα ΟΛΟΔΙΚΟ σας παραμύθι, με τη δική σας ταυτότητα. Γράψτε το, σχεδιάστε το και γιατί όχι (;) κάντε το θεατρικό. Μια ωραία ιδέα, επίσης, είναι κάνετε παιχνίδια ρόλων τους ήρωες του παραμυθιού με playmobil.
- **Γυμναστική:** Μπορεί οι μέρες να επιβάλλον τον περιορισμό μας στο σπίτι αυτό όμως δεν αποτελεί εμπόδιο για τη γυμναστική. Πάρτε βαράκια, στρωματάκια και κάνετε γυμναστική στο σπίτι. Ευχάριστη δραστηριότητα που προσφέρει ευεξία και βοηθάει στη θετική διάθεση.

Και πολλές, πολλές ακόμη προτάσεις όπως : μουσική, οικογενειακές ταινίες, χρόνος για συζήτηση με θεματολογία που αφορά την αντίστοιχη ηλικία του παιδιού, μεταμφιέσεις, διάβασμα, ποδήλατο, αλλαγές σε διάφορους χώρους του σπιτιού όπως το παιδικό δωμάτιο.

Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε με τα παιδιά μας. Αυτό που έχει σημασία είναι να περνάμε ποιοτικό χρόνο μαζί τους, να τους προσφέρουμε και να νιώθουν την αγάπη μας, να δείχνουμε ενσυναίσθηση και να ανακαλύπτουμε νέες δεξιότητες και ευκαιρίες για μεταξύ μας αλληλεπίδρασης που, ίσως, δεν είχαμε μέχρι τώρα σκεφτεί. Δείτε, τη παραμονή στο σπίτι, μια ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη και ποιοτική επένδυση χρόνου στους αγαπημένους σας!

ΠΑΛΛΑΓΚΑ ΜΑΡΙΑ

Ψυχολόγος

Msc Προαγωγή και Αγωγή Υγείας