Στηρίζουμε τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19.

Επισημάνσεις για γονείς.

Αγαπητοί γονείς ,

Όλοι γνωρίζετε ότι για κάποιες μέρες είναι απαραίτητο να μείνουμε στα σπίτια μας, με σκοπό να προστατέψουμε τον εαυτό μας και τα αγαπημένα μας πρόσωπα. Επίσης η παραμονή στο σπίτι μας είναι η υπεύθυνη στάση για τους συνανθρώπους μας. Όλοι εμείς γνωρίζουμε ότι το παράδειγμα μας είναι αυτό που βοηθά τους άλλους να σταθούν δίπλα μας. Κανένας δεν πρέπει να τρομάζει και ταυτόχρονα να πανικοβάλλει τους άλλους. Ιδιαίτερα τα παιδιά πρέπει να γνωρίζουν ότι οι σημερινές συνθήκες είναι περαστικές και θα αποτελούν παρελθόν σε λίγο διάστημα.

Σας στέλνουμε ορισμένες σκέψεις που πιστεύουμε θα σας κάνουν να νιώσετε καλύτερα αλλά θα στηρίξουν και τα παιδιά μας:

 Πρέπει να γνωρίζουμε ότι δεν υπάρχει κανένα νόημα να ακούμε κάθε λίγο δελτία ειδήσεων ή να παρακολουθούμε ιστοσελίδες που αναφέρουν ανεπιβεβαίωτα στοιχεία. Oι πληροφορίες από μόνες τους πολλές φορές δεν είναι ικανές να δώσουν ολοκληρωμένη εικόνα. Διαλέγουμε ένα έγκυρο μέσο και πληροφορούμαστε απλά για να προφυλαχτούμε κι όχι για να διασπείρουμε τον πανικό.

 Στα παιδιά μας εξηγούμε με απλά λόγια κάποια πράγματα, πάντα ανάλογα με την ηλικία τους (π.χ. πλένουμε τα χέρια μας όχι γιατί έχουμε πιάσει απλά βρώμικα πράγματα , αλλά γιατί τα μικρόβια δεν τα βλέπουμε και πρέπει να προφυλαχτούμε απ΄ αυτά). Είμαστε καθησυχαστικοί και ψύχραιμοι για να μπορέσουμε να καθοδηγήσουμε τα παιδιά μας .

 Δεν χρειάζεται να κάνουμε σύγκριση με άλλες εποχές (ιδιαίτερα οι παππούδες και οι γιαγιάδες δεν βοηθούν με το να αναφέρουν καταστάσεις από τα παιδικά τους χρόνια), γιατί απλά οι σημερινές καταστάσεις δεν μοιάζουν με καμιά από τις συνθήκες πενήντα ή εξήντα χρόνια πριν.

 **Επειδή μένουμε στο σπίτι δεν σημαίνει ότι θα ζήσουμε σε απομόνωση.**

 Επικοινωνούμε με αγαπημένα πρόσωπα μέσω υπολογιστή (Skype) και κινητού τηλεφώνου (messanger, viber κλπ). Σε στιγμές συναισθηματικής αμφιβολίας και ψυχολογικής ταλάντευσης όλοι μας εμπιστευόμαστε γνώριμους, φίλους και ανθρώπους που μας έχουν στηρίξει και σε άλλες στιγμές. Η χρήση υπολογιστή και ταμπλέτας είναι για περιορισμένο καθημερινό χρόνο και πάντα βοηθητικά, δεν υποκαθιστά την ζωντανή επικοινωνία ούτε το πραγματικό μάθημα που γίνεται στο σχολείο.

 Η έκφραση των συναισθημάτων των παιδιών (θυμός, ανησυχία, φόβος κλπ) είναι απόλυτα φυσιολογικά. Με ηρεμία εξηγούμε στα παιδιά αυτό που θέλουμε, δίχως υπερβολές και δίχως ανησυχία για το μέλλον (εκφράσεις με τραγικό περιεχόμενο και απελπισία: Αχ’ τι μας βρήκε! Τι μας περιμένει!), δημιουργούν υπερβολικό άγχος και δραματοποιούν τις παρούσες καταστάσεις.

 Οι μαθητές σε παρόμοιες περιπτώσεις εκμυστηρεύονται σε συνομηλίκους τους πολύ περισσότερα απ΄ ότι στους γονείς τους .Ειδικά οι έφηβοι εκφράζουν τις ανησυχίες τους και ζητούν μια δεύτερη γνώμη από τους φίλους τους. Καλό είναι και οι φίλοι των παιδιών να έχουν σταθερές απόψεις για αλληλοϋποστήριξη και θετική ψυχολογία για την κατάσταση. Είναι θεμιτό να συμβουλεύσουμε τα παιδιά μας ότι όλοι μας δεν γνωρίζουμε τα πάντα κι ότι το ίδιο συμβαίνει και με τους φίλους τους.

Εργαζόμαστε από το σπίτι μας γιατί έτσι είναι οι συνθήκες, κάτι που σε άλλες περιπτώσεις θα το θέλαμε. Τώρα έχουμε πολύ περισσότερο χρόνο, δίχως μετακινήσεις και καθυστερήσεις σε λεωφορεία, μποτιλιάρισμα και πολυκοσμία. **Απλά, θέλει να δούμε τα πράγματα διαφορετικά.** Κανένας από εμάς δε φταίει γι αυτό που συμβαίνει, όλοι προσπαθούμε να το αντιμετωπίσουμε. Δεν πρέπει να πέσει η ψυχολογία των συνανθρώπων μας και να επηρεάσει και τα παιδιά μας.

Βασικά οι μαθητές χρειάζονται την καθημερινότητά τους (η καλώς εννοούμενη ρουτίνα), αυτό τους βοηθά να προσδιορίσουν και να προγραμματίσουν τις δράσεις τους. **Χρειαζόμαστε ένα πρόγραμμα για μελέτη και μια σειρά για τις δράσεις που θα κάνουμε**. Έτσι προσδιορίζουμε και τον ευατό μας μέσα στο χρόνο και αποφορτίζουμε συναισθηματικά τα παιδιά μας . Οι μαθητές μαζί με τους γονείς μπορούν να κάνουν κάποιες δουλειές του σπιτιού, να παίξουν (μικρές ηλικίες ), να φτιάξουν διάφορες κατασκευές, να ακούσουν μουσική, να βγουν στον κήπο ή στο μπαλκόνι, να τακτοποιήσουν τα πράγματά τους και να ασχοληθούν με άλλα πράγματα που τους προτείνουν οι γονείς τους. Πολύ σημαντικό είναι τα παιδιά να έχουν μια ώρα χαλαρότητας πριν από τον ύπνο.

Αυτό που πρέπει να γνωρίζουμε όλοι μας είναι ότι πολλές φορές μπροστά σε άγνωστες καταστάσεις και λόγω της αγωνίας που έχουμε, στο μυαλό μας δημιουργούνται αρνητικές σκέψεις ότι θα συμβεί κάτι κακό. Αυτό μας κάνει απόμακρους και δύσκολους στην επικοινωνία , καλό είναι να έχουμε αισιοδοξία και πάνω από όλα ψυχραιμία για να αντιμετωπίζουμε σταδιακά τις καταστάσεις.

 Ο Συντονιστής ΕΑ&Εντ.Εκπ/σης

 Ευστράτιος Ψαραδέλλης