

Τι εξακολουθούμε να λέμε στα παιδιά για τον κορωνοϊό. Για γονείς.

Όταν πλέον η καθημερινότητα μας δεν φαίνεται τόσο φυσιολογική, ως ενήλικες χρειάζεται να δρούμε με ένα τέτοιο τρόπο διατηρώντας όσο γίνεται την κανονικότητα των παιδιών. Αυτό δεν σημαίνει ότι κρύβουμε τις εξελίξεις γύρω τους, αντιθέτως τους μιλάμε ανοικτά χωρίς υπερβολές. Ωστόσο, σε ένα γενικό επίπεδο είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη, ότι σε κρίσιμες καταστάσεις δεν περιμένουμε ποτέ από το παιδί να μας μιλήσει για να ξεκινήσουμε τις σχετικές συζητήσεις. Αυτό γιατί σε περίπτωση που γνωρίζει ή συνεχίζει να μαθαίνει, να περιοριστούν οι παρανοήσεις, οι καταστροφικές σκέψεις, τοποθετώντας έτσι την κρίσιμη κατάσταση σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο, από όπου θα μπορεί να επεξεργάζεται τις διάφορες πληροφορίες που δέχεται.

Σε κάθε κρίσιμη κατάσταση είναι σημαντικό να μιλάμε στα παιδιά με ειλικρίνεια, να βλέπουμε τι έχουν καταλάβει, να αποσαφηνίζουμε και να συζητάμε περαιτέρω εκεί που χρειάζεται (ίσως και με σχετικά βοηθήματα π.χ. animations, παραμύθια, βιβλία, ταινίες, κ.ο.κ). Ειδικότερα, στις συζητήσεις για τον κορωνοϊό χρειάζεται να δίνουμε και να συνεχίζουμε να υπενθυμίζουμε – ξανά και ξανά- στα παιδιά, την αίσθηση του σκοπού. Να τονίζουμε πόσο σημαντικό ρόλο έχουν τόσο οι ίδιοι όσο και εμείς -ως ενήλικες- στην προστασία της οικογένειας τους καθώς και των συνανθρώπων τους. Τους εξηγούμε περαιτέρω ότι αυτό που προσπαθούμε να κάνουμε εμείς ούτως ώστε να προστατεύσουμε την υγεία μας, είναι κάτι που επίσης συνεχίζουν να κάνουν οι συγγενείς, οι οικογένειες των φίλων τους και όλοι οι άνθρωποι σε παγκόσμιο επίπεδο. Όταν προωθούμε την έννοια του σκοπού στα παιδιά, είναι σε θέση να αποδεχτούν πιο εύκολα τη διάρκεια αυτής της πολύ δύσκολης κατάστασης και να παραμείνουν όσο το δυνατό περισσότερο πειθαρχημένα σε σχέση με τις δίκες τους ανάγκες (π.χ. να βρεθούν με φίλους, να επισκεφτούν πάρκα, κ.α).

Τις τελευταίες μέρες και όσο η κατάσταση δυσκολεύει, δυστυχώς, παρακολουθούμε μέσα από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχόλια και απόψεις που σε καμία περίπτωση δεν προάγουν τις πανανθρώπινες αξίες. Έχοντας υπόψη αυτό και μιλώντας με τα παιδιά μας, είναι πολύ σημαντικό να αποφεύγουμε να στιγματίζουμε ανθρώπους (φυλές, κατηγορίες επαγγελματιών) καθώς και να μιλάμε για θεωρίες συνωμοσίας, χτίζοντας πολύ πιθανόν αιώνιες πεποιθήσεις σε σχέση με την ασφάλεια που πρέπει να αισθάνονται μέσα στον κόσμο και δημιουργώντας ένα αχρειαστο και δυσλειτουργικό άγχος. Δίνουμε σημασία στις έννοιες της παραπληροφόρησης και στους αστικούς μύθους που κυκλοφορούν και εξηγούμε πως αυτές οι έννοιες συνδέονται με το συμφέρον που μπορούν να έχουν κάποια άτομα. Τονίζουμε την ανάγκη να ψάχνουν και να διασταυρώνουν τις πληροφορίες που λαμβάνουν, ούτως ώστε να αποφεύγουν τις λάθος συμπεριφορές και επιπλέον τις δυσάρεστες σκέψεις που ενδέχεται να επηρεάσουν αρνητικά τη ψυχολογία τους.

Είναι αναγκαίο να θυμόμαστε ότι λειτουργούμε ως πρότυπα συμπεριφοράς για τα παιδιά μας. Ως ενήλικες οφείλουμε αρχικά να αποδεχτούμε πως σε δύσκολες και πρωτόγνωρες καταστάσεις θα αισθανθούμε και θα συνεχίσουμε να αισθανόμαστε –όσο περνά ο καιρός- δύσκολα και άβολα συναισθήματα. Δεν γίνεται αλλιώς, είναι και αυτά μέρος της ζωής μας. Ας τα διαχειριστούμε λοιπόν σε ένα πρώτο στάδιο και ας αντιληφθούμε ότι αυτά τα άβολα και δυσάρεστα συναισθήματα ίσως και να αποτελέσουν πολύτιμα εργαλεία για να δράσουμε αλλιώς και καλύτερα στο μέλλον. Ίσως μετά από αυτό να είμαστε σε θέση να αποκτήσουμε περισσότερη σύνεση, υπευθυνότητα προς τον εαυτό μας και στους δίπλα μας. Μοιραζόμαστε

λοιπόν με τα παιδιά τα πραγματικά μας συναισθήματα, το πως εμείς καταφέρνουμε να τα ελέγχουμε και να τα ρυθμίζουμε και τι είναι αυτό που κάνουμε διαφορετικά. Παράλληλα, μεταφέρουμε το αίσθημα της ελπίδας και της ασφάλειας. Έχει σημασία να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι εκεί έξω υπάρχουν ομάδες επιστημόνων, ιατρών, πολιτικών που κάνουν το καλύτερο που μπορούν ώστε να βοηθήσουν να είμαστε όσο το δυνατό το συντομότερο σε μια καλύτερη θέση (π.χ. νέες ανακαλύψεις, φάρμακα, αυστηρότερα μέτρα, κ.ο.κ). Τα παιδιά πάντα μαθαίνουν πως να χειρίζονται δύσκολες καταστάσεις βλέποντας το πως το κάνουν οι σημαντικοί τους άλλοι.

Η περίοδος είναι τέτοια που αποτελεί μια τεράστια αλλαγή στην καθημερινότητα μας και αυτό θα γίνει περισσότερο εμφανής και εντονότερη στις επόμενες βδομάδες που τα μέτρα είναι πλέον αυστηρότερα. Προσπαθούμε λοιπό όσο είναι εφικτό, οι κανόνες και οι συνήθειες της οικογένειας να παραμείνουν οι ίδιες. Κάποιες συνήθειες είναι πιο εύκολο να διατηρηθούν σε σχέση με άλλες, π.χ. όπως είναι ώρες του φαγητού, του μπάνιου ή κάποιες άλλες προσωπικές συνήθειες που έχει η κάθε οικογένεια. Αποτελεί και αυτό μια πολύτιμη αίσθηση ασφάλειας που μπορεί να στηρίξει συναισθηματικά τα παιδιά.

Ως γονείς χρειάζεται να μεγαλώνουμε παιδιά με υπευθυνότητα, πειθαρχία και ανθεκτικότητα. Θέλουμε παιδιά που να είναι ενεργοί πολίτες, να έχουν συλλογικότητα, να προσαρμόζονται και να μάχονται σε δύσκολες καταστάσεις. Αυτό, όπως προκύπτει και από τα πιο πάνω απαιτεί και τη δική μας προσπάθεια, ειδικότερα αν επιθυμούμε αυτή η κρίσιμη στιγμή να ενσωματωθεί ως μια εμπειρία που στο τέλος θα λειτουργήσει προς όφελος τόσο για εμάς όσο και για τα παιδιά μας.

Δήμητρα Νικολάου Αναστασίου
Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος
Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας
Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας