

**Ψυχραιμία!!!**

**3ος εγκλεισμός είναι, θα περάσει!!**

*«Αυστηρά περιοριστικά μέτρα, lock down, αναστολή της δια ζώσης λειτουργίας των σχολείων, πάλι?»*

*«Μαμά, πότε θα φύγει ο κορωνοϊός να ησυχάσουμε??»*

 Πόσες φορές δεν έχουμε έρθει τον τελευταίο χρόνο αντιμέτωποι με τέτοιες ερωτήσεις που μας προκαλούν αμηχανία και που τόσο πολύ θα θέλαμε και οι ίδιοι να μας απαντηθούν, πριν δώσουμε τις δικές μας απαντήσεις στα παιδιά… Κι ενώ πια είναι η τρίτη φορά που για τους μικρούς μαθητές αναστέλλεται η λειτουργία των σχολείων, ίσως είναι η πρώτη φορά που για τους περισσότερους το άκουσμα της είδησης αυτής δεν έφερε χαρά (όπως για παράδειγμα την πρώτη φορά) αλλά απογοήτευση.

 Τα συναισθήματα που προκαλούν οι συνθήκες αυτές σε όλους μας, τα αυστηρά περιοριστικά μέτρα, η απειλή για την υγεία αγαπημένων μας ανθρώπων κλπ είναι αναμφίβολα έντονα και αν οι ενήλικες δυσκολευτήκαμε και δυσκολευόμαστε να τα διαχειριστούμε, είναι εύκολο να αναλογιστεί κανείς πόσο μπορεί να επιδράσουν σε μια παιδική ψυχή!

 Οι μέρες που διανύουμε, της ακόμα μεγαλύτερης αυστηροποίησης των μέτρων κοινωνικής αποστασιοποίησης, που έρχονται να προστεθούν σωρευτικά στις 2 προηγούμενες φορές, αντικειμενικά θα συσσωρεύσουν και τα προβλήματα που αντιμετωπίσαμε. Για το λόγο αυτό καλό θα ήταν να έχουμε την ευκαιρία να αναστοχαστούμε μαζί με τα παιδιά για όσα βιώσαμε και βιώνουμε, να ακούσουμε τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους, να μοιραστούμε τα δικά μας και να τα αναπλαισιώσουμε, όσο είναι δυνατόν, με την ελπίδα για το μέλλον!

 Παρότι στόχος της παρούσας αναφοράς δεν είναι να δώσει tips και μαγικές συνταγές (πολύ απλά γιατί δεν υπάρχουν!), θα αναφέρουμε συνοπτικά ορισμένες σκέψεις που μπορεί να αξιοποιήσει κάποιος γονιός για την ενίσχυση των προσπαθειών που ήδη καταβάλει για τη διαχείριση του συγκεκριμένου θέματος.

* Αν στη ζωή της οικογένειας έχουν επέλθει σημαντικές αλλαγές που σχετίζονται με τα περιοριστικά μέτρα (π.χ. απώλεια εισοδήματος, ανεργία κλπ) ενημερώνουμε τα παιδιά με σύντονο και αντίστοιχο για την ηλικία τους τρόπο. Προσπαθούμε να αποφύγουμε τις πολλές λεπτομέρειες και δηλώνουμε τη διαθεσιμότητά μας να απαντήσουμε στις απορίες τους. Οι πληροφορίες που δίνουμε είναι σημαντικό να είναι σαφείς και κατανοητές χωρίς να καταστροφολογούμε. Η προσπάθεια να αποκρύψουμε σημαντικά γεγονότα για τη ζωή της οικογένειας μπορεί να έχει σύνθετες επιπτώσεις. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που επισυμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Όσο βαρύ και αν είναι το συναισθηματικό κλίμα λόγω των αλλαγών αυτών προσπαθούμε να επικεντρώσουμε στη δυναμική που φέρνει μια αλλαγή, σε όσα μπορούμε να κάνουμε από εδώ και πέρα και όχι στις απώλειες που αυτή συνεπάγεται.
* Το άγχος και ο φόβος είναι από τα συνηθέστερα συναισθήματα των παιδιών αυτή την περίοδο, τα οποία δυσκολευόμαστε να διαχειριστούμε επειδή συνηχούν με τα δικά μας άγχη και φόβους. Είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τα παιδιά να τα εκφράσουν. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν την διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον. Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος. Προσπαθούμε να γίνουμε θετικά παραδείγματα στην έκφραση δύσκολων συναισθημάτων. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.
* Ίσως η πιο συχνή λέξη που έχουν βαρεθεί να ακούν οι γονείς αυτή την περίοδο είναι η λέξη «βαριέμαι». Είναι σημαντικό να δείχνουμε κατανόηση και σε αυτό το συναίσθημα των παιδιών που μπορεί να μην μοιάζει απειλητικό αλλά η συσσώρευσή του δημιουργεί μια εξοικείωση με την απραξία και την ανία. Δίνουμε επιλογές στα παιδιά να κάνουν κάτι δημιουργικό μέσα στο σπίτι (να μαγειρέψουν, να κατασκευάσουν κάτι), δίνουμε επιλογές άσκησης εκτός σπιτιού και προσπαθούμε να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων των παιδιών μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας. Είναι σημαντικό να αφιερώνουμε χρόνο για να κάνουμε κάποιες από τις δραστηριότητες αυτές μαζί με τα παιδιά και όχι να προτείνουμε πράγματα μόνο και μόνο για να σταματήσει ένα παιδί να βλέπει τηλεόραση ή να παίζει ηλεκτρονικά, εξάλλου αυτό που το κάνει να βαριέται είναι σε μεγάλο βαθμό η έλλειψη κοινωνικής αλληλεπίδρασης.
* Αξιοποιούμε κάθε πρόσφορη βοήθεια για να αντιμετωπίσουμε τις δυσκολίες που μπορεί να προκύψουν. Σε περίπτωση που παρατηρούμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις στα παιδιά ή εμείς οι ίδιοι δυσκολευόμαστε σημαντικά να χειριστούμε τις αντιδράσεις τους, απευθυνόμαστε σε ειδικούς ψυχικής υγείας και εκφράζουμε τις ανησυχίες μας.

Βούλα Πολίτη

Ψυχολόγος, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια