



## Κ.Ε.Σ.Υ ΑΡΚΑΔΙΑΣ

### ΥΠΟΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ, ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗΝ ΕΞΑΡΣΗ ΤΟΥ COVID 19

Οι καταστάσεις που όλοι βιώνουμε λόγω της πανδημίας του COVID-19 είναι πρωτόγνωρες. Πρόκειται για ένα φαινόμενο το οποίο προκαλεί, σε συνδυασμό με τις καταγιστικές και ενίοτε τρομακτικές πληροφορίες που δεχόμαστε, μια αίσθηση απώλειας του ελέγχου της καθημερινότητας μας, αυξάνει την ανασφάλεια και γεννά συναισθήματα δυσφορίας ακόμα και υπαρξιακής απειλής. Είναι πολύ σημαντικό να καταφέρουμε να ανταποκριθούμε ψυχολογικά σε αυτή την πρόκληση με ψυχραιμία.

Είναι αναμενόμενο σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις γονείς και παιδιά να παρουσιάζουν μια μεγάλη γκάμα από συναισθήματα και ανησυχίες. Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, μπορεί να μην κατανοούν τι ακριβώς συμβαίνει. Οι αλλαγές στην καθημερινότητα και οι περιορισμοί μπορεί να είναι μία σημαντική πηγή άγχους γι' αυτά.

Ας πάμε να δούμε λοιπόν κάποιες βασικές οδηγίες διαχείρισης της συγκεκριμένης κρίσης μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας και της νέας πραγματικότητας που βιώνουν γονείς και παιδιά ώστε να βγουν όσο το δυνατόν αλώβητοι από αυτή την κρίση.



Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τα παιδιά **να μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους** για όσα βιώνουν, αλλά και

οι γονείς να έχουν και οι ίδιοι ένα στήριγμα για να κάνουν κάτι ανάλογο. Εκφράζουμε και μοιραζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε (π.χ. ανησυχία, φόβος, θυμός, άγχος) αυτήν την περίοδο και θυμόμαστε πως είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας.



Η δημιουργία και διατήρηση μιας όσο το δυνατόν πιο **φυσιολογικής καθημερινότητας**, με την τήρηση ενός καθημερινού προγράμματος μπορεί να είναι ανακουφιστική τόσο για τα παιδιά και τους εφήβους, όσο και για τους ενήλικες, καθώς συμβάλλει στην αίσθηση της διατήρησης του ελέγχου.



Παράλληλα, χρήσιμο είναι να ενθαρρύνεται το παιδί να **εκφέρει τη γνώμη του, να παίρνει πρωτοβουλίες**, να αποτελεί μέρος της καθημερινότητας της οικογένειας, αναλαμβάνοντας συγκεκριμένα καθήκοντα, έτσι ώστε να αισθάνεται ότι διατηρεί τον έλεγχο.



Είναι ωφέλιμο να δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά και τους εφήβους να **μοιράζονται με τους ενήλικες τις πληροφορίες** που έχουν δεχτεί, ώστε να γίνεται ένα φιλτράρισμα αυτών των πληροφοριών (κάποιες από τις οποίες μπορεί να τους φαίνονται τρομακτικές) και να αποφεύγονται τυχόν παρανοήσεις.



Έχει σημασία οι επεξηγήσεις που δίνονται στα παιδιά ή στους εφήβους να **προσφέρονται σε γλώσσα κατάλληλα προσαρμοσμένη** στην ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνονται και να έχουν μια πιο απλή και κατανοητή μορφή, ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες.



Ιδιαίτερα όταν υπάρχουν ευπαθείς ομάδες στην οικογένεια ή το ίδιο το παιδί ή ο έφηβος ανήκει σε μια ευπαθή ομάδα, είναι σημαντικό να **ενημερώνονται όλα τα μέλη** της οικογένειας και να τηρούν αυστηρά όλους τους κανόνες υγιεινής καθώς και να μοιράζονται μεταξύ τους όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα το φόβου, της αγωνίας ή/και του θυμού που μπορεί να βιώνουν, προκειμένου να βελτιώνεται το κλίμα ανάμεσα στα μέλη και να αποφεύγονται οι εντάσεις.



Χρήσιμο είναι να αναζητούνται από τα μέλη και τα **θετικά μιας κατάστασης** κρίσης και να γίνονται προτάσεις για μια πιο δημιουργική αξιοποίηση του χρόνου που περνούν μαζί.



Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι **οι γονείς λειτουργούμε ως πρότυπα** για τα παιδιά μας. Φροντίστε να είστε ήρεμοι και όσο είναι δυνατόν καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά. Εάν εμείς έχουμε φροντίσει τον εαυτό μας και αντιμετωπίζουμε την κατάσταση με ψυχραιμία και ρεαλιστική αισιοδοξία, κάτι ανάλογο θα πράξουν και τα παιδιά μας. Λειτουργήστε λοιπόν, έτσι όπως θα θέλατε να λειτουργήσουν και τα παιδιά σας.

Η καθημερινή αντιμετώπιση της πανδημίας αποτελεί μια δύσκολη υπόθεση για όλους μας. Δεν είναι εύκολο να διαχειριστούμε τις αλλαγές της καθημερινότητάς μας και τις αλλαγές στο πρόγραμμα το δικό μας και των αγαπημένων μας προσώπων.

Με ψυχραιμία, υψηλό ηθικό και καλή συναισθηματική κατάσταση θα καταφέρουμε να ανακαλύψουμε δημιουργικές λύσεις, για να στηρίξουμε τους δικούς μας και τον εαυτό μας, να φροντίσουμε για τη σωματική και ψυχολογική υγεία των παιδιών μας, να τους μιλήσουμε με ηρεμία, να κατανοήσουμε πιθανές συμπεριφορές που εκφράζουν την αγωνία τους, να αντέξουμε και να καταλαγιάσουμε τα συναισθήματα τους και να ανταποκριθούμε λειτουργικά στις απαιτήσεις μιας πιθανής ασθένειας σε δικούς μας ανθρώπους.

***Εάν τα συμπτώματα έντονου άγχους και στρες εμποδίζουν την καθημερινότητά μας για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορούμε να ζητήσουμε εξειδικευμένη στήριξη για εμάς και τα αγαπημένα μας πρόσωπα από ειδικούς ψυχικής υγείας.***

***Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι .....***

- + για να είμαστε σε θέση να φροντίσουμε άλλους, πρέπει πρώτα να φροντίσουμε τον εαυτό μας.***
- + Αποδεχόμαστε πως για κάποιο διάστημα θα ζούμε μια διαφορετική συνθήκη και ότι στα δύσκολα***
- + Έχουμε ο ένας τον άλλο παραμένοντας υπεύθυνοι και διαθέσιμοι για πράξεις αλληλεγγύης και προσφοράς.***
- + Συνεχίζουμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον, καθώς οι μελλοντικοί μας στόχοι αποτελούν κινητήριο δύναμη και προϋπήρχαν της κρίσης που βιώνουμε.***
- + διανύουμε μια κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος.***

Οι Κοινωνικοί Λειτουργοί του ΚΕΣΥ Αρκαδίας:

Ανδριανάκου Πόπη

Πανουσιέρη Ελένη