

Γονείς και παιδιά σε καραντίνα

ΤΗΣ ΔΡΟΣ ΜΟΝΙΚΑΣ ΣΙΑΚΟΥ*

Τις τελευταίες μέρες δέχομαι τηλεφωνήματα από γονείς, οι οποίοι ανήσυχοι, με ενημερώνουν ότι τα παιδιά τους τις τελευταίες ημέρες παρουσιάζουν συμπεριφορές που διαφέρουν κατά πολύ από τις συνηθισμένες.

Η καθημερινή ρουτίνα των παιδιών και της οικογένειας κατ' επέκταση, έχει επηρεαστεί από την καραντίνα, ενώ εισπράττουν την ανησυχία που παρουσιάζουν οι γονείς τους. Οι γονείς ίσως θεωρήσουν ότι τα μικρότερα παιδιά δεν θα παρατηρήσουν όλες τις αλλαγές και το άγχος που επικρατεί, αλλά είναι πολύ ευαίσθητα σε αυτό που συμβαίνει. Τα παιδιά μας αυτές τις ημέρες είναι πολύ πιθανόν να παρουσιάσουν συμπεριφορές όπως, συχνό και χωρίς αιτία κλάμα, υπερκινητικότητα, προβλήματα στον ύπνο, εφιάλτες και προσκόλληση στους γονείς. Μερικά παιδιά επίσης μπορεί να γίνουν πολύ επιθετικά και αντιδραστικά ενώ μερικά άλλα να παρουσιάζονται ως αποστασιοποιημένα. Η παλινδρόμηση σε προγενέστερα αναπτυξιακά στάδια είναι επίσης πιθανή.

Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στο άγχος που νιώθουμε εμείς οι γονείς. Επηρεάζει την ικανότητά τους να ενεργούν με τους συνήθεις τρόπους. Τις περισσότερες φορές, δεν μπορούν να μιλήσουν για τους φόβους και την αγωνία τους, επομένως πρέπει να έχουμε τα ματιά και τα αυτιά μας ανοικτά για να εντοπίσουμε τα σημάδια.

Σημαντικά για την καθημερινότητα των παιδιών μας αυτές τις ημέρες είναι τα ακόλουθα - που φάνηκαν να λειτουργούν θετικά σε παρόμοιες περιπτώσεις απομόνωσης π.χ., φυσικές καταστροφές.

1. Εφαρμογή νέας ρουτίνας: Η καθημερινή ρουτίνα είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά. Οι φυσικές καταστροφές, η αναγκαστική απομόνωση και άλλες τραυματικές καταστάσεις συχνά σπάνε την συνήθη ρουτίνα τους. Η δημιουργία νέας ρουτίνας ή η αποκατάσταση της συνήθους ρουτίνας μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να αισθάνονται

ασφαλείς. Διατηρώντας τακτικά τις ώρες φαγητού και τις ώρες ύπνου, ρυθμίζοντας μια καθημερινή ώρα για να παίξετε μαζί, να διαβάσετε τα μαθήματα κτλ.

2. Συναισθηματική στήριξη: Η στήριξη από τους γονείς είναι πολύ σημαντική κατά τη διάρκεια της καραντίνας αλλά και μετά. Οι γονείς μπορεί να είναι φυσικά παρόντες, αλλά δεν είναι πάντα διαθέσιμοι συναισθηματικά—ειδικά όταν εργάζονται από το σπίτι.

3. Γίνε διαθέσιμος/η. Μπορεί να χρειάζονται ιδιαίτερη προσοχή από εσάς και μπορεί να θέλουν να μιλήσουν για τις ανησυχίες, τους φόβους και τις απορίες τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν ότι έχουν κάποιον που θα τους ακούσει. Εξηγούμε στα παιδιά ότι στην παρούσα κατάσταση δύσκολα συναισθήματα (όπως θυμός, φόβος, θλίψη) είναι αναμενόμενα και φυσιολογικά

4. Φροντίστε τον εαυτό σας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ακόμη και αν τα μικρά παιδιά δεν εκτίθενται άμεσα στο τραύμα, μπορούν να αναγνωρίσουν το άγχος και την ανησυχία στα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες στο σπίτι.

5. Δεν είσαστε δάσκαλοι: Δεν πειράζει εάν το παιδί βαρεθεί, η εάν δεν θέλει να διαβάσει τα μαθήματα του μια μέρα. Δεν πειράζει ακόμη και εάν η ώρα μπροστά από την τηλεόραση/τάμπλετ έχει ξεπεράσει το επιτρεπτό όριο μερικές φορές. Και ακόμη, είναι εντάξει που το παιδί δεν μπορεί να αναγνωρίσει την μητέρα του ως δασκάλα. Αυτό που βιώνουμε είναι μια εξαιρετική κατάσταση η οποία (ευελπιστούμε) δε θα έχει μακροπρόθεσμη διάρκεια. Το σημαντικό είναι το παιδί να αισθάνεται ότι δεν μας είναι βάρος στο σπίτι αλλά ότι οι γονείς χαίρονται που έχουν αυτήν την ευκαιρία να περάσουν χρόνο μαζί.

6. Ζητήστε βοήθεια: Αποταθείτε τηλεφωνικώς σε εγγεγραμμένο ψυχολόγο (www.seps.org.cy) εάν οι συμπεριφορές του παιδιού σας σας ανησυχούν ιδιαίτερα. Αλλά να θυμάστε ότι συμπεριφορές που δεν εμπίπτουν στην φυσιολογική συμπεριφορά του παιδιού σας είναι αναμενόμενες σε αυτή την περίπτωση και το πιο πιθανόν είναι να υποχωρήσουν όταν επιστέψουμε στους φυσιολογικούς μας ρυθμούς.

*Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας
Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου