**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ**

Είναι πιθανό, παιδιά που βλέπουν τηλεόραση και ενημερώνονται από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, να έχουν αναπτύξει άγχος από την υπερ-πληροφόρηση. Γι’ αυτό πρέπει να αποφεύγουμε την υπερ-έκθεση και την τρομοκρατία από την τηλεόραση ή το διαδίκτυο, αλλά κυρίως να μην είμαστε εμείς οι ίδιοι σε πανικό, καθώς το στρες δε θα βοηθήσει. Πάνω από όλα πρέπει να εστιάσουμε στην παρούσα κατάσταση χωρίς να κάνουμε καταστροφικές σκέψεις και σενάρια για το μέλλον.

**Πώς προστατεύουμε την ψυχολογία των παιδιών εν μέσω πανδημίας;**

* Άπαντες βιώνουμε μια δύσκολη περίοδο, όχι μόνον επειδή απειλείται η υγεία και η ζωή μας, αλλά και λόγω των περιοριστικών μέτρων που έχουν ληφθεί.
* Όλα αυτά τα νέα δεδομένα μπορούν να επιβαρύνουν την ψυχολογία ενός παιδιού.
* Οι οργανώσεις προάσπισης και προαγωγής της υγείας, με πρώτο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, έχουν ήδη προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων υιοθετούμε απόλυτα τις οδηγίες που αφορούν στον γενικό πληθυσμό και επιδιώκουμε την εστίασή τους στις ιδιαίτερες ανάγκες και αναπτυξιακές προκλήσεις του παιδικού/εφηβικού πληθυσμού.
* Προστατεύουμε τα παιδιά με ελεγχόμενη έκθεση σε ένα ή δύο μέσα. Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στη ροή των ειδήσεων και την **υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις**, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19.
* Συμβουλεύουμε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας.
* Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιπλοκές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που συμβαίνουν 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.
* Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων **δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα** για τα παιδιά χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.
* Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να **εκφράσουν τα συναισθήματά τους**, όπως το άγχος ή τον φόβο.
* 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 πανδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.
* Προσπαθούμε **να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας,** που θα υποκαταστήσουν σε αυτή την φάση την διά ζώσης επαφή, μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.α.
* Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες εικόνες από την κοινότητα, για παράδειγμα ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε.
* Καλλιεργούμε στα παιδιά **αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης** στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.
* Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. 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.
* Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε τηλεφωνικά σε **ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων** και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.
* Για **τα παιδιά με δυσκολίες** που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης, συστήνεται η επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού, ώστε να αναζητηθούν λύσεις συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών του παιδιού είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς.
* **Προστατεύουμε την υγεία μας**. Τα παιδιά χρειάζονται έναν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα, η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά και για την προάσπιση της δικής τους υγείας.

**Χαρά Ποζουκίδου**

**Ψυχολόγος-Εκπ.Ψυχοθεραπεύτρια**