

Χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση της καθημερινότητας με τα παιδιά τώρα που #μένουμε σπίτι #μένουμε ασφαλείς



1



Παρότι #μένουμε σπίτι, #μένουμε ασφαλείς, διατηρούμε μια **καθημερινή ρουτίνα** στο φαγητό, τον ύπνο, την ξεκούραση, την άθληση και το παιχνίδι. Η καθημερινή ρουτίνα είναι σημαντική και δημιουργεί ασφάλεια και μια κανονικότητα, ενώ καταπολεμά το άγχος και απομακρύνει τα δυσάρεστα συναισθήματα.

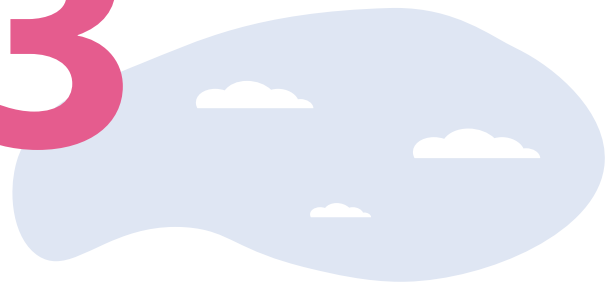
2



Τα παιδιά χρειάζεται να νιώσουν **ΑΣΦΑΛΕΙΑ**. Αυτό επιτυγχάνεται με την **ενημέρωσή** τους για το τι συμβαίνει με τρόπο που ενδείκνυται για την ηλικία τους. Στα μικρότερα παιδιά εξηγούμε με απλά λόγια και μπορούμε να χρησιμοποιούμε εικόνες και σχήματα – χωρίς όμως να υπερβάλλουμε και να προκαλούμε φόβο ή/και πανικό. Στο διαδίκτυο οι γονείς μπορούν να αναζητήσουν κατάλληλα παιδικά βοηθήματα που μπορούν να αξιοποιήσουν για να ενημερώσουν τα παιδιά για τον COVID-19.

Όταν τα παιδιά ΔΕΝ ενημερώνονται, δισιθάνονται ότι κάτι συμβαίνει και νιώθουν αγωνία, γίνονται ευερέθιστα και δεν συνεργάζονται καλά – αντιδρούν.

3



Ενισχύουμε το αίσθημα **αλληλεγγύης** και **προσφοράς**, τονίζοντας ότι #μένουμε σπίτι, #μένουμε ασφαλείς και προστατεύουμε αγαπημένους μας (π.χ. γιαγιά, παππού) και άγνωστους ανθρώπους – αγαπημένους άλλων κ.λ.π.

4



Εκμεταλλευόμαστε τον χρόνο μας στο σπίτι για να κάνουμε πράγματα μαζί και να καλλιεργήσουμε τη σχέση μας. Είναι μοναδική ευκαιρία για να **επικοινωνήσουμε** με τα παιδιά – να «γνωριστούμε» καλύτερα.



Η **αισιοδοξία** και το θετικό κλίμα είναι εξαιρετικής σημασίας για τη συμμορφωσιμότητα των παιδιών. Επεξηγούμε ότι η κρίση αυτή θα ξεπεραστεί, δεν προσδιορίζουμε το πότε ακριβώς, όμως ενισχύουμε την ιδέα ότι «όλα θα πάνε καλά» και μπορούμε να μάθουμε πολλά από αυτή την περιπέτεια και να γίνουμε καλύτεροι, πιο υπεύθυνοι, ενεργοί και πειθαρχημένοι, με ευαισθησία στο κοινό καλό.



Ιδιαίτερα για τα μεγαλύτερα παιδιά και τους εφήβους χρειάζεται **επιχειρηματολογία** και παράθεση επιστημονικών δεδομένων, προκειμένου να αισθανθούν υπεύθυνοι, να αναπτύξουν **ενσυναίσθηση** και να αναλάβουν ρόλους ενεργούς που πραγματικά μπορούν να μας εκπλήξουν.

7



Σε κάθε περίπτωση **δε μαθαίνουν τόσο με τη θεωρία όσο με την πράξη** – κάνουμε αυτό που θα θέλαμε να αντιγράψουν τα παιδιά μας, τα οποία δεν μαθαίνουν με τη θεωρία, αλλά με την πράξη.

8



Ενθαρρύνουμε τη **δημιουργική έκφραση** και τη θετική χρήση της τεχνολογίας, ενώ παράλληλα διατηρούμε την ισορροπία στις καθημερινές εργασίες για τη μελέτη, τη φροντίδα του σπιτιού και **καταμερισμού των καθημερινών υποχρεώσεων**.

9



Συζητούμε για τη σημασία της φυσικής άσκησης, της **επαφής με τη φύση** και την ισορροπία που διατηρούμε σχετικά με το **χρόνο οθόνης** και τις διαδικτυακές δραστηριότητες.

10



Για τα μικρότερα παιδιά, ελέγχουμε την έκθεση σε εικόνες για τον COVID-19 στις ειδήσεις που μπορούν να τα τρομάξουν ή να τα τραυματίσουν. Σε κάθε περίπτωση **ελέγχουμε τον χρόνο ενημέρωσης για την πανδημία**, ώστε να μην υπερβάλλουμε και δημιουργηθούν φοβίες και εμμονές.

11



Οι σχέσεις μπορεί να δοκιμαστούν

ή εάν προϋπήρχαν προβλήματα του ζευγαριού, να αναδυθούν. Είναι σημαντικό να είμαστε προετοιμασμένοι και ενωμένοι μπροστά στον κοινό στόχο και να διατηρήσουμε ένα καλό κλίμα για όλη την οικογένεια. Χρειάζεται ψυχραιμία, υπομονή, θετική σκέψη και **ειδική συμβουλή** εάν χρειάζεται.

12



Μπορούμε να συμβουλευτούμε τη γραμμή **ΜΕΥποστηρίζω 80011 80015**, καθημερινές ημέρες χωρίς χρέωση 9.00-15.00 και να προτείνουμε στα παιδιά τη συμμετοχή τους (και ενημέρωσή τους) στην πρώτη youth to youth πλατφόρμα **we-know-how.gr**, καθώς και να απευθύνουν ερωτήματα στο email **weknowhow03@gmail.com**



ΜΟΝΑΔΑ ΕΦΗΒΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ (Μ.Ε.Υ)
Β' ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Π. & Α. ΚΥΡΙΑΚΟΥ»
www.youth-health.gr



ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ



SELMA
HACKING HATE

