

# Ψυχολογικές συμβουλές για τους γονείς που “μένουνε σπίτι” με τα παιδιά



Αξιότιμοι γονείς,

Η πραγματικότητα που έμελλε να μας τύχει αυτόν τον καιρό αφορά μια κατάσταση πρωτόγνωρη για όλους μας. Τα πράγματα εξελίχθηκαν γρήγορα και κληθήκαμε να προσαρμοστούμε όλοι σε συνθήκες απαιτητικές- μαζί με εμάς και τα παιδιά μας. Ως ψυχολόγος και ως μητέρα λοιπόν θα ήθελα να μεταφέρω κάποιες σκέψεις και προτάσεις σχετικά με την καλύτερη ποιότητα της ζωής μας αυτές τις παράξενες μέρες:

- Επικαιρότητα- ενημέρωση: προσπαθούμε να μην εκθέτουμε τα παιδιά μας διαρκώς σε ειδήσεις και ενημερωτικές εκπομπές, καθώς αυτές μεταφέρουν τα γεγονότα με τρόπο τρομοκρατικό που μεταφέρει άγχος σε μεγάλους και μικρούς.
- Αλλαγές στη συμπεριφορά: τα παιδιά αγαπούν τη ρουτίνα τους, γιατί τους δημιουργεί μια αίσθηση σταθερότητας και ασφάλειας. Οι νέες συνθήκες είναι λογικό να τους προκαλούν μια αναστάτωση, η οποία μπορεί να γίνει εμφανής με άσχετους τρόπους, όπως με εξάρσεις στη συμπεριφορά, με αλλαγές στη διατροφή ή τον ύπνο, με αυξημένη ευαισθησία, προσκόλληση, με εκρήξεις θυμού, αγένειας ή λύπης.

- Ενσυναίσθηση: προσπαθούμε να μπαίνουμε στη θέση των παιδιών και να βλέπουμε με τα δικά τους μάτια την τρέχουσα κατάσταση.
- Όρια: είναι σημαντική η τήρηση ορίων, ωστόσο είμαστε αντιμέτωποι με μια κρίση, στην οποία δεν είναι εφικτό να ισχύουν τα ίδια όρια, αλλά χρειάζεται περισσότερη κατανόηση και ευελιξία.
- Γονεϊκή στάση: τα παιδιά έχουν αυτή τη στιγμή ανάγκη έναν γονιό ήρεμο, σταθερό, ψύχραιμο, αισιόδοξο και υποστηρικτικό- όχι έναν γονιό αγχωμένο, επικριτικό, ή που να παραπονιέται για την παρουσία τους στο σπίτι.
- Περιορίζουμε τα (έστω χιουμοριστικά) σχόλια που αφορούν το «κλείσιμο με τα παιδιά στο σπίτι», γιατί δεν είναι δίκαιο να παρουσιάζεται αυτό ως μια γονεϊκή αγγαρεία. Χρησιμοποιείτε εκφράσεις όπως «οικογενειακός χρόνος», «είμαστε μια ομάδα», «προσπαθούμε να είμαστε συνεργάσιμοι», «περνάμε χρόνο με τα παιδάκια μας».
- Μιλάμε με θετικά λόγια για το σπίτι μας, αντί να τονίζουμε την κατάσταση εγκλεισμού. Αναφέρουμε με διακριτικότητα τις λοιπές δραστηριότητες που τώρα χάνονται, για να δοθεί μια αίσθηση συνέχειας και αισιοδοξίας χωρίς όμως να αναπτυχθεί υπερβολική νοσταλγία.
- Αναφερόμαστε στον κορωνοϊό ως έναν ιό που δεν είναι επικίνδυνος για τους νεότερους, αλλά για τους μεγαλύτερους σε ηλικία, και ότι εμείς οι νεότεροι πρέπει να προστατεύσουμε σαν μια μεγάλη ασπίδα τους παππούδες και τις γιαγιάδες μας. Τονίζουμε τη συλλογικότητα και την ομαδικότητα ως έννοιες.
- Τονίζουμε συχνά ότι όλο αυτό θα περάσει σε λίγο καιρό και ότι η ζωή θα επανέλθει στο φυσιολογικό της.
- Αναφερόμαστε στο κλείσιμο των σχολείων και στον κατ' οίκον περιορισμό ως αναγκαστική διακοπή λειτουργίας για λόγους ασφάλειας και προστασίας και όχι ως διασκεδαστικές διακοπές.
- Προσπαθούμε να είμαστε συνεργάσιμοι και να επικοινωνούμε με ηρεμία τις ανάγκες μας.

- Δίνουμε μια αίσθηση ρουτίνας στην καθημερινότητα, όπως π.χ. η ώρα της μελέτης, η ώρα της ταινίας, η ώρα του βιβλίου, η καινούρια λέξη της μέρας και κρατάμε όσο γίνεται ένα πρόγραμμα στον ύπνο και τη διατροφή των παιδιών.
- Φροντίζουμε όσο γίνεται τη φυσική κατάσταση όλων μας, με σωστή διατροφή, αρκετό ύπνο, κάποια μορφή άσκησης (π.χ. βίντεο στο διαδίκτυο) για τη θωράκιση της σωματικής αλλά και της ψυχικής μας υγείας. Αποφεύγουμε να κρατάμε τα παιδιά απασχολημένα με περιττά σνακ ή να τρώμε για συναισθηματικούς λόγους (άγχος, πλήξη κτλ.)

Και τέλος, χρειάζεται να είμαστε ρεαλιστές: α) δεν είμαστε επαγγελματίες παιδαγωγοί-εμπυχωτές- ακόμα και αν ήμασταν όμως, δεν είναι εφικτό να μπαίνουμε σε μια διαδικασία μαραθώνιου ποιοτικής απασχόλησης των παιδιών. Θα γίνουν και λάθη, θα υπάρξουν και δύσκολες στιγμές, και κενές μέρες. Χρειάζεται ευρηματικότητα αλλά σε λογικά πλαίσια. β) χρειάζεται να δίνουμε έμφαση στην αυτοφροντίδα μας, ώστε να είμαστε κι εμείς ως γονείς δυνατοί σε αυτήν την δοκιμασία. Πρακτικές αυτοφροντίδας αφορούν το διάβασμα ενός βιβλίου, ένα χαλαρωτικό μπάνιο, ένα χαλαρό γεύμα, διαλογισμό ή προσευχή, γυμναστική, τηλεφωνική επικοινωνία με οικεία πρόσωπα που μας κάνουν να νιώθουμε όμορφα, απομάκρυνση από οθόνες και περιορισμός των ειδήσεων, χαλαρωτικά αφεψήματα, γέλιο (το καλύτερο και πιο εύκολα διαθέσιμο αγχολυτικό!), πράξεις αλτρουισμού (καλλιεργούν ικανοποίηση για τον εαυτό μας), περιποίηση του σώματος, ενασχόληση με δημιουργικά χόμπι, βαθιές αναπνοές...

Σε λίγο καιρό θα έχουν περάσει όλα αυτά και θα μπορέσουμε να επανέλθουμε σταδιακά στη ζωή μας όπως περίπου την αφήσαμε- μπορούμε όμως να επιτρέψουμε σε αυτό που μας έτυχε να μας διδάξει πολλά και να βγούμε από αυτό σοφότεροι και φυσικά πιο δεμένοι.

Εύχομαι σε όλους μας καλή δύναμη, συνεργασία, ενσυναίσθηση, κατανόηση, ψυχραιμία, αισιοδοξία, τύχη και φυσικά...υγεία!

Με εκτίμηση,  
Καλλιόπη Εμμανουηλίδου,  
Ψυχολόγος- συγγραφέας