



PREVENTION



## ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

Τα παιδιά φοβούνται πολύ όταν τα κρατάμε στο σκοτάδι. Τα νέα για τον κορονοϊό υπάρχουν παντού αυτόν τον καιρό. Τα σχολεία έχουν κλείσει χωρίς να είναι διακοπές και το μόνο που ακούν συνέχεια είναι πόσο σημαντικό είναι το να μένουν στο σπίτι και ότι κουβαλούν μέσα τους κάτι που μπορεί να σκοτώσει τους αγαπημένους τους παππούδες. Πολλοί γονείς αναρωτιούνται για το πώς θα μπορούσαν να εξηγήσουν στα παιδιά τους τι ακριβώς συμβαίνει χωρίς να τα ανησυχήσουν παραπάνω.

**Δείτε παρακάτω μερικές απλές συμβουλές για το πώς να ενημερώσετε τα παιδιά σας χωρίς να τους προκαλέσετε πανικό:**

**1 Μην φοβηθείτε να μιλήσετε για το θέμα:**  
Τα περισσότερα παιδιά έχουν δει ανθρώπους να φορούν μάσκες τριγύρω και έχουν ακούσει πολλά για το θέμα. Το να μην τους μιλήσουμε καθόλου για το θέμα μπορεί να τους προκαλέσει περισσότερη ανησυχία. Οι γονείς είναι εκείνοι οι οποίοι θα πρέπει να δώσουν επιστημονικά βασισμένα γεγονότα στα παιδιά και να θέσουν τον συναισθηματικό τόνο στο θέμα. Έτσι τα παιδιά θα έχουν σαφή γνώση επί του θέματος και δεν θα βασίζονται σε ότι ακούν στις ειδήσεις ή από φίλους.

**2 Χρησιμοποιήστε τις κατάλληλες φράσεις για την ηλικία του παιδιού σας:**  
Μην δίνετε υπερβολικά πολλές πληροφορίες που μπορεί να τρομάξουν τα παιδιά. Αντ' αυτού προσπαθήστε να απαντήσετε όσο πιο ειλικρινά γίνεται. Μην φοβάστε να πείτε ότι δεν γνωρίζετε κάτι, το σημαντικό είναι να νιώσουν τα παιδιά ότι είστε κοντά τους.

**3 Χρησιμοποιήστε τις απορίες των παιδιών:**  
Καλέστε τα παιδιά να σας πουν τι έχουν ακούσει για τον κορονοϊό και πώς νιώθουν για αυτό. Δώστε την ευκαιρία να σας κάνουν ερωτήσεις, αλλά μην θέτετε τις δικές σας. Μην ενθαρρύνετε τρομακτικές φαντασιώσεις των παιδιών.

# ΜΙΛΗΣΤΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ

## 4 Αντιμετωπίστε το δικό σας άγχος:

Αν νιώθετε αγχωμένοι ή πανικοβλημένοι δεν είναι η κατάλληλη στιγμή να μιλήσετε στα παιδιά σας για το θέμα. Αν πιάσετε τον εαυτό σας σε αυτή την κατάσταση πάρτε λίγο χρόνο να ηρεμήσετε πριν τους μιλήσετε.

## 5 Να είστε καθησυχαστικοί:

Τα παιδιά είναι πολύ εγωκεντρικά, οπότε ακούγοντας για τον κορονοϊό είναι πολύ πιθανό να φοβηθούν ότι μπορεί να κολλήσουν. Είναι σημαντικό να πείτε στα παιδιά ότι στην πραγματικότητα δεν κολλάνε όλοι τον ιό και ότι τα παιδιά συνήθως έχουν πολύ ηπιότερα συμπτώματα.

## 6 Εστιάστε στην ασφάλεια:

Ενημερώστε τα παιδιά για τους τρόπους που μπορούν να μείνουν ασφαλή, για την σημασία να πλένουν τα χέρια τους, να βήχουν στο εσωτερικό του αγκώνα τους και να αποφεύγουν πολύ στενή επαφή με άλλους (αγκαλιές, φιλιά κλπ). Μην υποχρεώνετε τα παιδιά να αγκαλιάζουν ή να φιλούν συγγενείς ή φίλους καθώς μπορεί να είναι επικίνδυνο τόσο για τα ίδια, όσο και για τους άλλους.

## 7 Διατηρήστε μία ρουτίνα:

Παρά το γεγονός ότι είμαστε σε μία φάση που η καθημερινότητα των παιδιών έχει διαταραχτεί με το κλείσιμο των σχολείων, είναι σημαντικό οι υπόλοιπες ρουτίνες των παιδιών να διατηρηθούν. Διατηρήστε τις συγκεκριμένες ώρες γευμάτων και ύπνου καθώς η δομημένη καθημερινότητα προσφέρει στα παιδιά αίσθημα ασφάλειας.

## 8 Συνεχίστε να μιλάτε:

Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι θα συνεχίσετε να τα ενημερώνετε για νεώτερες εξελίξεις και ότι είστε διαθέσιμοι για οποιαδήποτε ερώτηση θέλουν να σας κάνουν.

**Δεν μπορούμε να προστατέψουμε τα παιδιά μας από την ζωή,  
για αυτό είναι σημαντικό να τα προετοιμάσουμε για αυτή.**

**Νίκη Βουδούρη**

Ψυχίατρος Παιδιών & Εφήβων Msc

Συντονίστρια Ιατρικής Υπηρεσίας PRAKSIS



**PRAKSIS**