

*Μένουμε σπίτι: πώς μπορούμε να διαχειριστούμε τις νέες
συνθήκες της καθημερινότητάς μας*

Η εμφάνιση του «κορωνοϊού SARS-CoV-2» οδήγησε στη λήψη μέτρων που επιχειρούν να ανακόψουν τη διάδοση και εξάπλωση του, σε διεθνές και εθνικό επίπεδο. Έτσι, στην προσπάθεια αποτελεσματικής αντιμετώπισής του, κρίθηκε αναγκαία η κοινωνική αποστασιοποίηση και ο περιορισμός εντός της οικίας μας.

Η καθημερινότητα τις τελευταίες μέρες είναι διαφορετική και όλοι μας καλούμαστε να προσαρμοστούμε στις νέες συνθήκες. Ωστόσο, είναι βοηθητικό να αντιληφθούμε την παρούσα -προσωρινή- κατάσταση ως μια ευκαιρία να εστιάσουμε στον εαυτό μας και στις οικογενειακές-στενές διαπροσωπικές μας σχέσεις με τρόπους που η καθημερινότητα μας δεν επέτρεπε μέχρι σήμερα.

Στο πλαίσιο αλληλοϋποστήριξης και διατήρησης της επικοινωνίας μεταξύ γονέων, μαθητών και σχολικής κοινότητας, θεωρήθηκε χρήσιμη μια συνοπτική αναφορά σε βασικούς άξονες σχετικά με τη γενικότερη στάση και συμπεριφορά μας αυτήν την περίοδο:

1. Είναι σημαντικό να ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές πληροφόρησης, παραμένοντας ψύχραιμοι απέναντι στις εξελίξεις και αποφεύγοντας την υπερέκθεση σε ειδήσεις (συμπεριλαμβάνεται η υπερπληροφόρηση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης).
2. Εξηγούμε στα παιδιά, με λόγια ανάλογα της ηλικίας τους, το τι συμβαίνει, καθώς και τους λόγους για τους οποίους βρισκόμαστε σε αυτήν τη νέα κατάσταση, χωρίς να τα κατακλύζουμε με πληροφορίες που δεν κατανοούν. Τους δίνουμε το χρόνο και το χώρο που χρειάζονται προκειμένου να συζητήσουν πιθανές σκέψεις και ανησυχίες τους. Προσπαθούμε να ακούμε και να αποδεχόμαστε όλα τα δυσφορικά συναισθήματα που μπορεί να προκύψουν μέσα σε αυτές τις συνθήκες και να δείχνουμε κατανόηση. Ειδικά όσον αφορά στο συναίσθημα του φόβου, φροντίζουμε να το αναγνωρίσουμε ως απόλυτα φυσιολογικό. Καθησυχάζουμε τα παιδιά ότι όλοι λαμβάνουμε τα απαραίτητα μέτρα με στόχο τη διασφάλιση της υγείας μας (ως άτομα και ως κοινωνία), προκειμένου να νιώθουν ασφαλή.

3. Τηρούμε με ψυχραιμία τις συμβουλές των ειδικών αναφορικά με πρακτικές υγιεινής και δεν ξεχνάμε, ότι η όλη συνθήκη προσφέρει μια εξαιρετική ευκαιρία να μάθουμε στα παιδιά μας τους βασικούς κανόνες υγιεινής. Σύμφωνα με τις οδηγίες του Εθνικού Οργανισμού Δημόσιας Υγείας, πρέπει να αποφεύγεται η επαφή χεριών με τα μάτια, τη μύτη και το στόμα για τη μείωση του κινδύνου μόλυνσης. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πως μπορούμε να αναστέλλουμε συμπεριφορές που αυξάνουν τον κίνδυνο μόλυνσης στην παρακάτω ιστοσελίδα <https://www.ibrt.gr/edu/node/712>.
4. Διαμορφώνουμε μια νέα ρουτίνα και οργανώνουμε το καθημερινό πρόγραμμά μας, βάζοντας προτεραιότητες. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε μια σταθερότητα, όσο είναι δυνατόν, π.χ. αναφορικά με την ώρα ύπνου και την ώρα αφύπνισης, την ώρα των γευμάτων.
5. Φροντίζουμε να εισάγουμε κάποια μορφή σωματικής δραστηριότητας/άσκησης εντός της οικίας, προσέχοντας παράλληλα την ποιότητα της διατροφής μας και τη συχνότητα των γευμάτων (π.χ. τσιμπολόγημα λόγω ανίας).
6. Ευτυχώς, στις μέρες μας, η φυσική απόσταση δεν εμποδίζει την επαφή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα, γιατί χάρη στην τεχνολογία μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε όλους τους διαθέσιμους τρόπους επικοινωνίας (π.χ. τηλέφωνο, skype, viber).
7. Αξιοποιούμε τον ελεύθερο χρόνο μας και απασχολούμε δημιουργικά τα παιδιά. Προσπαθούμε να διατηρήσουμε δραστηριότητες που μας χαλαρώνουν, μας κινητοποιούν και μας ευχαριστούν, αλλά παράλληλα επιχειρούμε να εισάγουμε και καινούριες (διαφορετικές των συνηθισμένων), προσαρμοζόμενοι στις νέες συνθήκες. Το παιχνίδι είναι πολύ σημαντικό για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, οπότε δημιουργούμε ευκαιρίες ευχάριστων στιγμών. Εξιστόρηση παραμυθιών, ανάγνωση βιβλίων, ζωγραφική, μαγειρική, χειροτεχνίες, online παρακολούθηση θεατρικών παραστάσεων και ταινιών αποτελούν λίγες μόνο ιδέες που μπορείτε να αξιοποιήσετε για τη δημιουργική και εκπαιδευτική απασχόληση των παιδιών.
8. Τέλος, εν μέσω της νέας καθημερινής πραγματικότητας λόγω του κορωνοϊού:

- 1) οι Πρυτανικές Αρχές του ΕΚΠΑ, σε συνεργασία με την Α΄ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινητείου Νοσοκομείου, λειτουργούν τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας, συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και ανοικτές Γραμμές Βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης (Skype), με στόχο την υποστήριξη πολιτών που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές δυσκολίες (<https://www.skai.gr/news/ygeia/telefoniki-grammi-psychoκοινωνικis-ypostirixis-gia-ton-koronoio>).
- 2) Η Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία προσφέρει δωρεάν υπηρεσίες ψυχιατρικής κάλυψης για θέματα που αφορούν την επιδημία του COVID-19 και τις ψυχιατρικές επιπλοκές της, μέσω διαδικτυακών συνεδριών. Περισσότερες πληροφορίες στο www.psych.gr.

Επιμέλεια
Νεφέλη Μαζαράκη
Σχολική Ψυχολόγος 3^{ου} Δημοτικού Γλυφάδας