

Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον κορονοϊό: Χωρίς φόβο αλλά με λογική

Η ψυχολόγος Ειρήνη Γιανόπαππα μας συμβουλεύει πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον κορονοϊό.

Μέσα στις πρωτόγνωρες καταστάσεις που ζούμε όλοι, ένα πολύ σημαντικό ερώτημα απ' όλους τους γονείς είναι πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον κορονοϊό. Τα παιδιά, όπως είναι απολύτως φυσιολογικό, κάνουν ερωτήσεις σχετικά με όσα συμβαίνουν και ακούγονται. Άλλωστε πάντα προσπαθούν να αντιληφθούν τον κόσμο που τα περιβάλλει δια μέσου των γονέων τους και να χτίσουν τη δική τους αλήθεια. Μέσα στην καταγιστική ροή των γεγονότων τα παιδιά αντιλαμβάνονται τη μεταβολή της καθημερινότητας, καθώς και την συναισθηματική ένταση που επικρατεί.

Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον κορονοϊό;

Οι γονείς καλούνται να απαντήσουν σε δύσκολα ερωτήματα, να γίνουν οι καταλύτες της πληροφόρησης και οι διαμεσολαβητές ανάμεσα στα παιδιά και την πραγματικότητα καθησυχάζοντας τις αγωνίες τους. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και χρειάζεται διαφορετικό χειρισμό, οι παρακάτω όμως συμβουλές μπορεί να σε βοηθήσουν.

Βάλε φίλτρο στις πληροφορίες

Ο όγκος των πληροφοριών είναι τεράστιος. Οι γονείς πρέπει να φιλτράρουν τις πληροφορίες που φτάνουν στα παιδιά. Μην αποκρύπτεις την αλήθεια, αλλά μετάφερε με απλά και κατανοητά για την ηλικία των παιδιών λόγια την κατάσταση. Μην υποβιβάζεις την σοβαρότητα της κατάστασης. Απόφυγε την έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση και το διαδίκτυο, ώστε να έχεις τον έλεγχο της πληροφορίας.

Ενίσχυσε την υπευθυνότητα των παιδιών και την αίσθηση ελέγχου

Μην είσαι συνεχώς δίπλα στα παιδιά για να τα σκουπίσεις με το χαρτομάντηλο όταν φτερνιστούν ή για να τους πλύνεις τα χέρια. Αντίθετα, μάθε τους πώς μπορούν να προστατευτούν, δείξε τους τους κανόνες που πρέπει να εφαρμόσουν ώστε να είναι σε θέση να το κάνουν και όταν είναι μόνα τους.

Δώσε τους να καταλάβουν ότι έχουμε τον έλεγχο της κατάστασης και ότι δεν είμαστε αβοήθητοι. Μιλήστε για αυτά που μπορούμε να κάνουμε για να προστατευτούμε. Μην ενισχύεις το αίσθημα της αδυναμίας και την ψευδαίσθηση της παντοδυναμίας του ιού.

Μην αποφεύγεις τις ερωτήσεις τους και μη δίνεις επιφανειακές απαντήσεις

Όταν γινόμαστε γονείς καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε ξανά πολλές δικές μας αγωνίες, φόβους, ανασφάλειες, αναζητήσεις. Καλούμαστε εμείς πρώτα να δώσουμε απαντήσεις στον εαυτό μας για δύσκολα ερωτήματα όπως τι είναι αγάπη, γιατί γίνεται πόλεμος, γιατί πεθαίνουμε, γιατί υπάρχει η δυσκολία. Τα παιδιά μάς «ζορίζουν» με τις ερωτήσεις τους πάνω σε «δύσκολα θέματα» γιατί μας ζητούν να έχουμε μια επεξεργασμένη απόκριση. Να θυμάσαι όμως ότι με αυτό τον τρόπο μας δίνουν την ευκαιρία να γίνουμε καλύτεροι.

Αν σαστιζεις με κάποια ερώτηση είναι προτιμότερο να ζητήσεις από το παιδί λίγο χρόνο για να σκεφτείς και να του απαντήσεις αργότερα. Επίσης μη φοβάσαι να απαντήσεις ότι δεν γνωρίζεις κάτι. Δεν χάνεις το κύρος σου, αντίθετα το ενισχύεις απέναντι στο παιδί λέγοντάς του ότι θα ψάξεις αυτό που σε ρωτάει και θα του απαντήσεις.

Μην νομίζεις ότι τα παιδιά δεν ακούν

Απόφυγε τις συζητήσεις με σενάρια καταστροφολογίας, με σκέψεις πανικού και αγωνίας. Ακόμη και όταν τα παιδιά δεν βρίσκονται στον ίδιο χώρο, αντιλαμβάνονται την περιρρέουσα συναισθηματική σου φόρτιση. Επίσης, όταν ένα παιδί είναι κοντά σου και δείχνει να παίζει απόλυτα συγκεντρωμένο, να θυμάσαι ότι σχεδόν πάντα έχει στραμμένη την προσοχή του και σε εσένα.

Μίλησε για τα συναισθήματά σου

Μην φοβάσαι να μιλήσεις για τα συναισθήματά σου. Μπορείς να πεις ότι και εσύ έχεις αγωνία, αλλά να διαβεβαιώσεις το παιδί σου ότι κάνεις τα πάντα για την

ασφάλεια όλων. Δώσε του την ευκαιρία να εκφράσει τα δικά του συναισθήματα. Άφησέ το να κλάψει, εάν το νιώθει, και παρηγόρησέ το.

Διάσταση απόψεων στο ζευγάρι

Προσπαθήστε να έχετε μία κοινή γραμμή σε αυτά που λέτε στα παιδιά με το σύντροφό σου.

Σε καταστάσεις κρίσεων αναδύονται πιο έντονα συγκρουσιακές σχέσεις που προϋπάρχουν στο ζευγάρι. Μην επιτρέψετε η κρίση να γίνει άλλη μία αφορμή για να «την πεις» στον σύντροφό σου («Γιατί το πήγες παιδική χαρά!», «Πλύσου πριν ακουμπήσεις το παιδί!»), γιατί οι μεγαλύτεροι «χαμένοι» θα είναι τα παιδιά. Φροντίστε να μιλήσετε με τον σύντροφό σου και να επεξεργαστείτε τις διαμάχες σας. Άλλωστε οι προθέσεις και των δύο είναι καλές ως προς τα παιδιά.

Γιαγιά και παππούς

Οι επισκέψεις στο σπίτι των παππούδων θα μειωθούν. Φρόντισε να πλαισιώσεις θετικά αυτή την αλλαγή. Τα παιδιά έχουν επιφορτιστεί συνειδητά ή ασυνείδητα με μια «ταμπέλα» καθώς θεωρούνται φορείς υψηλότερου ιικού φορτίου. Αντί λοιπόν να πεις στα παιδιά ότι δε θα δουν τον παππού και τη γιαγιά γιατί υπάρχει κίνδυνος να τους μολύνουν (το παιδί θα κάνει αμέσως την σύνδεση ότι μπορεί να προκαλέσει το θάνατο τους), προτίμησε να πεις ότι αυτήν την περίοδο θα βλέπουν τον παππού και τη γιαγιά από το σκάιπ ή θα μιλούν περισσότερο στο τηλέφωνο, επειδή όλοι μας πρέπει να μείνουμε περισσότερο στα σπίτια μας.

Γενέθλια και γιορτές

Πολλοί ακυρώνουν προγραμματισμένα πάρτι και γιορτές. Όπως είναι φυσιολογικό τα παιδιά απογοητεύονται. Μην αφήσετε το αίσθημα της μιζέριας να επικρατήσει. Υπερασπίσου τη ζωή, τη γιορτή και τη χαρά! Φτιάξε μια υπέροχη τούρτα και γιορτάστε με τον σύντροφο και τα παιδιά σας στο σπίτι. Βάλτε μουσική, χορέψτε, τραγουδήστε οικογενειακά! Πες στο παιδί ότι θα έχει την ευκαιρία να δει τους φίλους του σε μία έξτρα γιορτή που θα κάνετε το προσεχές διάστημα! Έτσι θα έχει την τύχη να απολαύσει δυο γιορτές!

Δες την ευκαιρία μέσα στη δυσκολία

Το δύσκολο είναι πάντα μέρος της ζωής μας. Δεν το ευχόμαστε να συμβεί, αλλά όταν συμβαίνει έχουμε να το κάνουμε κάτι. Βρες λοιπόν την ευκαιρία μέσα από τη δυσκολία να έρθεις ακόμη πιο κοντά με τα παιδιά σου. Μαγειρέψτε μαζί, δείτε παλιές φωτογραφίες, μίλησέ του για τον εαυτό σου, για τα όνειρά σου, για τη δουλειά σου, άκουσε τι έχουν να πουν και εκείνα για το δικό τους κόσμο, παίξτε, διαβάστε βιβλία! Μην αφήσετε τους περιορισμούς να σταθούν εμπόδιο στη δημιουργικότητά σας!