



«Πανδημία: Παιδιά και γονείς σε πρωτόγνωρες συνθήκες»

Μάρα Ανδρουλιδάκη, MSc

Ψυχολόγος ΕΔΕΑΥ

6^ο Δημοτικό Σχολείο Μεταμόρφωσης



Πώς θα προστατεύσουμε τα παιδιά από όλο αυτό;

- ▶ Τήρηση καθημερινής ρουτίνας και του προγράμματος των παιδιών
- ▶ Ευκαιρίες για σωματική άθληση εκτός σπιτιού
- ▶ Διατήρηση κοινωνικής επαφής με συνομηλίκους
- ▶ Ποιοτικός χρόνος γονέας παιδιού
 - ▶ Δραστηριότητες από κοινού
 - ▶ Ουσιαστική επικοινωνία



Αιτήματα γονέων την περίοδο της πανδημίας

- ▶ Πολύωρη παραμονή σε οθόνες και η εξάρτηση που προκαλείται
- ▶ Διαχείριση δύσκολων και αρνητικών συμπεριφορών
- ▶ Επιπτώσεις εγκλεισμού στην ψυχολογία των παιδιών
- ▶ Δύσκολα συναισθήματα γονέων/ Ψυχολογική πίεση γονέων



Πολύωρη παραμονή σε οθόνες και η εξάρτηση που προκαλείται

- ▶ Οι γονείς εστιάζουν στο χρόνο που περνάνε τα παιδιά στις οθόνες
- ▶ Ας κάνουμε τις εξής ερωτήσεις:
 - ▶ Ύπνος και διατροφή;
 - ▶ Σωματική άσκηση;
 - ▶ Χρόνος γονέα- παιδιού;
 - ▶ Χρήση τεχνολογίας για κοινωνικοποίηση;
 - ▶ Απόδοση στα μαθήματα;



Πολύωρη παραμονή σε οθόνες και η εξάρτηση που προκαλείται

ΔΕΝ εστιάζουμε στο χρόνο, ΑΛΛΑ:

- Στο περιεχόμενο αυτών που βλέπει
- Όχι οθόνες πριν τον ύπνο
- Παιχνίδι με φίλους και κοινωνικοποίηση μέσω τεχνολογίας
- Χρήση της τεχνολογίας προς όφελος της σύνδεσης με το παιδί
- Διαλείμματα στη χρήση της τεχνολογίας
- Προσοχή και συμμετοχή στις δραστηριότητες των παιδιών στο διαδίκτυο και επιμόρφωση



Διαχείριση δύσκολων και αρνητικών συμπεριφορών

- ▶ Εκρήξεις θυμού, κούραση, παραίτηση, φοβίες, απροθυμία για εργασία, εκνευρισμός, ανυπακοή, αντιδραστικότητα, υπερκινητικότητα
- ▶ Δυσκολία ελέγχου των συναισθημάτων
- ▶ Ανάγκη των παιδιών για συναισθηματική έκφραση σε ένα προστατευμένο και ασφαλές περιβάλλον
- ▶ Καταπράυνση, ανακούφιση, οργάνωση

ΠΩΣ;



Διαχείριση δύσκολων και αρνητικών συμπεριφορών

- ▶ Επικεντρώνω την προσοχή μου σε κάθε ευκαιρία θετικής συμπεριφοράς/ θετική προσοχή



Μείωση αρνητικών συμπεριφορών

Διαχείριση δύσκολων και αρνητικών συμπεριφορών

Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να νιώθουν ότι τα συναισθήματά τους τυγχάνουν σεβασμού και αποδοχής

1. ΑΚΟΥΣΤΕ ΤΑ ΑΜΙΛΗΤΟΙ ΜΕ ΑΜΕΡΙΣΤΗ ΠΡΟΣΟΧΗ
2. ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΤΕ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΤΟΥΣ «Μάλιστα...,κατάλαβα...,μμ...»
3. ΔΩΣΤΕ ΟΝΟΜΑ ΣΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΜΕ ΜΙΑ ΛΕΞΗ, ΕΝΑ ΕΠΙΦΩΝΗΜΑ, ΜΙΑ ΕΚΦΡΑΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ, ΕΝΑ ΑΓΓΙΓΜΑ ΚΑΙ ΔΕΙΞΤΕ ΟΤΙ ΚΑΤΑΝΟΕΙΤΕ: «Φαίνεσαι απογοητευμένος», «Ακούγεσαι σα να...θες να τα παρατήσεις», «Καταλαβαίνω ότι είσαι στεναχωρημένος»
4. ΔΩΣΤΕ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟ ΩΣΤΕ ΝΑ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΤΕΙ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΙ ΝΑ ΕΚΦΡΑΣΕΙ ΤΗ ΓΝΩΜΗ ΤΟΥ.
5. ΣΥΓΚΡΑΤΗΣΤΕ ΤΗΝ ΑΝΑΓΚΗ ΣΑΣ ΝΑ ΤΟΥ «ΔΙΔΑΞΕΤΕ» ΤΙ ΘΑ ΕΠΡΕΠΕ ΝΑ ΕΙΧΕ ΚΑΝΕΙ (θα έρθει η ώρα και για αυτό αργότερα).

Είναι σημαντικό να διαχωρίζετε το συναίσθημα από την συμπεριφορά ενός παιδιού.

Διαχείριση δύσκολων και αρνητικών συμπεριφορών

- Για να διευκολύνετε τα παιδιά να επικοινωνούν τα συναισθήματά τους, πρέπει να τα πείσετε (με τον τρόπο που επικοινωνείτε μαζί τους) ότι ενδιαφέρεστε αληθινά να τα ακούσετε. Ακόμη και αν δε συμφωνείτε μαζί τους, μπορείτε να τους δείξετε ότι δέχεστε τα συναισθήματά τους.

ΓΙΝΕΤΕ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ ΤΟ ΑΥΤΙ ΠΟΥ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΕΤΑΙ ΝΑ ΑΚΟΥΣΕΙ

Θα είμαι
για σένα
το αυτί που
ακούει



Διαβάστε το παράδειγμα που ακολουθεί. Σε ποια από τις παρακάτω περιπτώσεις πιστεύετε ότι ο γονιός καταφέρνει να πείσει το παιδί του ότι ενδιαφέρεται πραγματικά να το ακούσει;

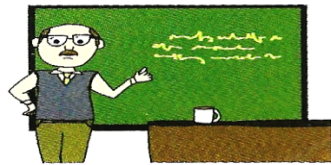
Κατάσταση: Το παιδί γυρίζει σπίτι έξαλλο λέγοντας «Ο δάσκαλος είναι βλάκας. Δε θα ξαναπάω στο σχολείο».



«Δεν πρέπει να μιλάς έτσι για το δάσκαλό σου. Τα παιδιά πρέπει να πηγαίνουν σχολείο».



«Δεν θέλω να ακούω βλακείες. Θα βάλεις τα δυνατά σου και τελείωσε η κουβέντα».



«Στο σχολείο υπάρχουν και βλάκες δάσκαλοι. Κι εγώ είχα βλάκες δασκάλους, όμως δεν είναι δικαιολογία για να μην πας σχολείο».



«Δηλαδή τι έγινε; Μήπως έκανες ή είπες κάτι που τον ενόχλησε, χωρίς να το καταλάβεις;»



«Εντάξει, κάνε υπομονή. Θα περάσει η χρονιά και δε θα θυμάσαι τίποτα του χρόνου».



«Ακούγεσαι θυμωμένος και απογοητευμένος, σαν να θες να τα παρατήσεις».

Το παγόβουνο του ΘΥΜΟΥ

Τι βλέπουμε

ΘΥΜΟΣ

φόβος, ταραχή, λύπη,
νερότη, ανησυχία,
άγχος, εξάντληση,
ενόχληση, ανασφάλεια,
απογοήτευση, μοναξιά,
απόρριψη, ενοχή,
θλίψη/πένθος,
προβολή,
ζηλία

Ποιες
είναι οι
αιτίες



Επιπτώσεις εγκλεισμού στην ψυχολογία των παιδιών


- ▶ Βαρεμάρα, εκνευρισμός, ευερεθιστότητα, άγχος, φοβίες, κούραση, απώλεια όρεξης, ματαιότητα
- ▶ Καλύτερη προσαρμογή παιδιών, καλλιέργεια ψυχολογικής ανθεκτικότητας
- ▶ Οι γονείς με τη συμπεριφορά/ στάση/ αντιμετώπισή τους και με το πως διαχειρίζονται αυτή τη δύσκολη κατάσταση, μαθαίνουν ασυνείδητα στα παιδιά το πως να διαχειρίζονται κι εκείνα δύσκολες καταστάσεις.
- ▶ Θετικό της συνύπαρξης όλης της οικογένειας →στήριξη ανάμεσα στα μέλη της, αλλά και συντροφικές στιγμές→ ΣΥΝΔΕΣΗ
- ▶ Οικογένεια→ καταφύγιο σε αυτή τη δύσκολη συνθήκη (ασφάλεια, ανακούφιση, αποδοχή, ενδυνάμωση)



Επιπτώσεις εγκλεισμού στην ψυχολογία των παιδιών


Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Εμπνεύστε τα παιδιά σας
- Βοηθήστε το παιδί να αποκτήσει αίσθηση βασικής εμπιστοσύνης
- Προσπαθείτε να ασκείτε κριτική στη συμπεριφορά και όχι στο παιδί
- Προστατέψτε το από την «μαθημένη ανημποριά»
- Προβάλετε τα δυνατά στοιχεία της οικογένειας
- Καλλιεργήστε τις οικογενειακές αναμνήσεις
- Καλλιεργήστε θετικές οικογενειακές σχέσεις
- Καλλιεργήστε ενδιαφέρον και προσφορά για τον κόσμο γύρω




Δύσκολα συναισθήματα γονέων/ Ψυχολογική πίεση γονέων

- ΑΠΩΛΕΙΕΣ
- Φόβος, άγχος, πίεση, ανασφάλεια, μούδιασμα, θλίψη, μοναξιά, απογοήτευση ή ματαιώση, ευερεθιστότητα, εκνευρισμός, αίσθημα αδικίας, αγανάκτηση, θυμός, έλλειψη ενέργειας και διάθεσης για δράση (ανηδονία), κόπωση, ανημπόρια ή αίσθημα ότι είμαστε αβοήθητοι, ανία, ανυπομονησία, αδημονία, νοσταλγία
- Εξουθένωση ή εξάντληση, αγωνία, τρόμο, ασφυξία, κρίσεις πανικού, ψυχαναγκασμούς (π.χ. συνεχής απολύμανση), υπερβολική ενασχόληση με την υγεία, προβλήματα ύπνου (π.χ. αϋπνία, εφιάλτες), ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ. πονοκέφαλοι, ζαλάδες, στομαχικά προβλήματα, ταχυκαρδία), καταθλιπτική διάθεση, απελπισία (π.χ. συχνό κλάμα), αποξένωση, απάθεια, σύγχυση, αίσθημα κενού.




Δύσκολα συναισθήματα γονέων/ Ψυχολογική πίεση γονέων
**Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε και να ρυθμίσουμε
τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν;**

- ▶ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι έχουμε **δυσάρεστα** συναισθήματα. Προσπαθούμε να μην τα αρνούμαστε και να μην τα καταπιέζουμε. Προσπαθούμε να τα ονομάσουμε (π.χ. «θυμός»), γιατί αυτό μας βοηθά να τα ελέγξουμε και να τα ρυθμίσουμε κάπως.
- ▶ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι είναι **φυσιολογικό** να έχουμε δυσάρεστα συναισθήματα και συχνές συναισθηματικές μεταπτώσεις και διακυμάνσεις λόγω του παρατεταμένου στρες της πανδημίας. Είναι ΟΚ να μην είναι κανείς ΟΚ και ασταθής!
- ▶ **Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε** ότι δυσάρεστα συναισθήματα έχουν **όλοι** οι άνθρωποι γύρω μας, αλλά και ότι ο καθένας μπορεί να βιώνει και να αντιμετωπίζει την κατάσταση με τον δικό του τρόπο, που μπορεί να **διαφέρει** πολύ από τον τρόπο των άλλων.



Δύσκολα συναισθήματα γονέων/ Ψυχολογική πίεση γονέων
**Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε και να ρυθμίσουμε
τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν;**

- ▶ **Εκφράζουμε και μοιραζόμαστε** τα συναισθήματά μας με ένα πρόσωπο που εμπιστευόμαστε και πιστεύουμε ότι θα μας βοηθήσει. Έτσι, νιώθουμε λιγότερη μοναξιά.
- ▶ **Θυμόμαστε τις δυνάμεις** που διαθέτουμε για να τα βγάζουμε πέρα στις δυσκολίες. Δεν έχουμε μόνο δυσάρεστα συναισθήματα, αλλά και **ικανότητες και δεξιότητες**, που μας έχουν βοηθήσει στο παρελθόν να αντιμετωπίσουμε προβλήματα. **Τι μας είχε βοηθήσει τότε; Τι ήταν λειτουργικό;**
- ▶ **Εκφράζουμε** τα συναισθήματά μας με **δημιουργικούς τρόπους**, που όλοι οι άνθρωποι διαθέτουμε και είναι μοναδικοί για τον καθένα μας (π.χ. τέχνες, χόμπι). **Δεν είναι ανάγκη να φτιάξουμε κάτι τέλειο ή πρωτότυπο.** Ακόμα και το να κοιτάζουμε τον κόσμο κάθε πρωί από το παράθυρό μας με ένα όμορφο βλέμμα, μπορεί να είναι δημιουργικό.



Δύσκολα συναισθήματα γονέων/ Ψυχολογική πίεση γονέων
**Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε και να ρυθμίσουμε
τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν;**

- ▶ **Κρατούμε στο νου μας τα θετικά συναισθήματα** που αναδύθηκαν μέχρι τώρα, τον καιρό της πανδημίας, όπως:
 - ▶ **ενσυναίσθηση, συμπάθεια και συμπόνια** (έστω εξ αποστάσεως) για κάθε πάσχοντα συνάνθρωπό μας
 - ▶ **αναγνώριση και ευγνωμοσύνη** για την αφοσίωση, τον αλtruισμό και την αυτοθυσία πολλών ανθρώπων σε όλον τον κόσμο (π.χ. υγειονομικού προσωπικού, επιστημόνων-ερευνητών, απλών ανθρώπων), που ρίχτηκαν στη μάχη κατά του ιού με κάθε τρόπο.




Δύσκολα συναισθήματα γονέων/ Ψυχολογική πίεση γονέων
**Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε και να ρυθμίσουμε
τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν;**

Αυτο-συμπόνια



- Η φροντίδα του εαυτού μας όταν αυτός υποφέρει, είναι ευάλωτος και αδύναμος. Δείχνουμε στον εαυτό μας την ίδια καλοσύνη και έγνοια που θα δείχναμε σε ένα αγαπημένο μας πρόσωπο.
- Με την αυτο-συμπόνια, αναγνωρίζουμε ότι όλη η ανθρωπότητα, στην οποία ανήκουμε και εμείς, μοιράζεται τις ίδιες επώδυνες εμπειρίες, όπως είναι και η πανδημία.



Δύσκολα συναισθήματα γονέων/ Ψυχολογική πίεση γονέων
**Τι μπορούμε να κάνουμε για να ελέγξουμε και να ρυθμίσουμε
τα συναισθήματα που μας κατακλύζουν;**



Ευγνωμοσύνη



- Εκφράζουμε ανοιχτά ευγνωμοσύνη σε αγαπημένα πρόσωπα.
- Εκφράζουμε ανοιχτά ευγνωμοσύνη σε άγνωστα πρόσωπα.
- Εκφράζουμε ευγνωμοσύνη για το παρελθόν μας

Μια άσκηση ευγνωμοσύνης!

Γράφουμε, καθημερινά ή όποιες μέρες μπορούμε, στο χαρτί ή στον υπολογιστή, τρία πράγματα για τα οποία είμαστε ευγνώμονες



**Η λύση για οποιοδήποτε
πρόβλημα έχουν οι γονείς με τα παιδιά
τους ξεκινάει με 9 λέξεις:**

«Είμαι εδώ»

«Σε ακούω»

«Πώς μπορώ να σε βοηθήσω;»



**Σας ευχαριστώ πολύ που
με ακούσατε...**