

Δύσκολο να μένουμε σπίτι ...

Αυτό το κείμενο είναι αποκλειστικά για σας, αγαπητοί γονείς. Αν μου επιτρέπετε θα βγάλω το καπέλο της μαμάς που κάθεται τώρα στο σπίτι και θα βάλω εκείνο της παιγνιοθεραπεύτριας για να σας πω για την ώρα, όχι τι να κάνετε, αλλά τι να μην κάνετε! Καταρχάς θα ήθελα να πω ότι προέχει η δική σας ψυχική υγεία. Εσείς πρέπει να νιώθετε καλά αρχικά για να βγάζετε τη μέρα και να 'ναι καλά τα παιδιά σας. Το πρώτο και βασικό που δεν πρέπει να κάνετε είναι να τσακώνεστε. Θα έχουμε και άσχημες μέρες αυτό είναι σίγουρο. Το πιο δύσκολο σ' αυτή την ιστορία είναι ότι δε ξέρουμε πόσο θα κρατήσει. Πάμε όμως μέρα με τη μέρα. Δε βγαίνει αλλιώς... Γι' αυτό αποφύγετε τους τσακωμούς, όσο είναι δυνατόν. Όμως, μην κάνετε σαν να μην έχετε βρεθεί ποτέ, με τους αγαπημένους σας στο σπίτι σας. Όταν νιώθετε δυσφορία απομονωθείτε σε ένα δωμάτιο ή κάνετε εναλλάξ βάρδιες με το σύζυγο αν είναι σπίτι, ώστε να παίρνετε μια ανάσα. Σίγουρα είναι πολύ δύσκολο για πολλούς από μας από κει που είχαμε μάθει όλη μέρα κάπου να τρέχουμε τα παιδιά μας, τώρα να πρέπει να μείνουμε όλη μέρα μέσα σε μικρούς χώρους. Είναι εύλογο να μας πιάνει δυσφορία. Το διαδίκτυο κατακλύζεται από χιλιάδες ιδέες για το πώς να απασχολήσουμε τα παιδιά μας. Κάποιοι έχουν όρεξη, συγχαρητήρια σ' αυτούς τους γονείς. Κάποιοι όχι. Και δεν πειράζει. Και μια μπάλα να ρίχνετε με το παιδί σας κάθε μέρα αρκεί. Μη νιώθετε ενοχές γιατί αν

κάνετε πράγματα που δε σας βγαίνουν, θα τσακωθείτε σίγουρα. Ρίξτε τη μπάλα λοιπόν και αυτό βοηθάει στη λεπτή κινητικότητα. Θα διαπιστώσετε αμέσως πως δεν μπορούν να την πιάσουν οπότε εξασκηθείτε. Όμως μη κάνετε πράγματα που δε σας βγαίνουν και μη κάνετε πράγματα για να καλύψετε μια δική σας ανάγκη. Αν έχετε διάθεση κάντε μια δραστηριότητα, αν δεν έχετε μην κάνετε. Είναι προτιμότερο να διατηρείτε μια καλή σχέση με το παιδί σας από το να πιέξετε και οι δυο ψυχολογικά γιατί το σπίτι δίπλα έχει αρχίσει τις καλλιτεχνίες ή τα κεκάκια. Κάθε οικογένεια θα το βρει μόνη της. Αν θέλει να ξυπνάει νωρίς ή αργά, αν θέλει να διαβάζει, να καθαρίζει το σπίτι, να κάνει γυμναστική. Επίσης, δεν είναι μόνο δική σας ευθύνη για το τι θα κάνετε όλη μέρα. Βάλτε και τα παιδιά σας στο παιχνίδι. Το βράδυ σκεφτείτε κάποιες ιδέες και γράψτε τες σε ένα χαρτί ώστε να έχετε ένα πλάνο, αν αυτό σας ανακουφίζει. Ρωτήστε τα τι θέλουν να κάνουν, μπορεί οι ιδέες τους να σας εκπλήξουν. Βάλτε το χαρτί στο ψυγείο για να το βλέπετε όλοι. Ορίστε πόση ώρα τη μέρα θα βλέπουν οθόνες. Και βρείτε ίσως μια ωραία ταινία να δείτε παρέα μόνο όμως αν το νιώθετε, μη το κάνετε αγγαρεία.

Σκεφτείτε τον εγκλεισμό σας, σαν μια βροχερή Κυριακή όπου θα μείνουμε όλοι μέσα. Δείτε τα θετικά της κατάστασης. Είστε υγιής και είστε τυχεροί που έχετε τα παιδιά σας. Αυτή είναι μια μοναδική ευκαιρία για σύνδεση. Να έρθετε δηλαδή κοντά χωρίς να τρέχετε μόνιμα κάπου. Παίξτε, αφήστε τα να

βαρεθούν, να παίξουν μόνα τους, πάρτε τα αγκαλιά, κάντε πράγματα που σας ευχαριστούν όλους. Κάποιοι θα βγουν πιο έξυπνοι σίγουρα, θα χουν κάνει 100 επαναλήψεις, θα χουν μάθει όλα τα γραμματάκια αλλά κάποιοι θα βγουν πιο ψυχικά υγιής και ευτυχισμένοι. Τι έχει πιο μεγάλη σημασία;

Και κάτι τελευταίο κοιτάξτε τα στα μάτια και απολαύστε τα!

Κατερίνα Ανδρικοπούλου - Παιγνιοθεραπεύτρια /Play
Therapist.

Η Κατερίνα Ανδρικοπούλου είναι πιστοποιημένη παιγνιοθεραπεύτρια από την Ακαδημία Παιγνιοθεραπείας και Ψυχοθεραπείας Παιδιού (Academy of Play and Child Psychotherapy) από το 2009 και μέλος του Διεθνούς Οργανισμού Παιγνιοθεραπείας (Play Therapy International) και της Ένωσης Δραματοθεραπευτών και Παιγνιοθεραπευτών Ελλάδος (ΕΔΠΕ). Διαθέτει μεταπτυχιακό τίτλο στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία (M.Ed Psychology) από το Πανεπιστήμιο της Γλασκόβης (Ηνωμένο Βασίλειο) και πτυχίο από το Πανεπιστήμιο Κρήτης Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης. Παρέχει συνεδρίες σε παιδιά που αντιμετωπίζουν συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς ατομικά ή σε ομάδες στο Π. Φάληρο.

Email: Kathyandrikopoulou@gmail.com, 6970807869

