

Πέρασε ένας μήνας και κάτι μη κανονικότητας, εκτός ρουτίνας και εγκλεισμού. Πάμε για 2 βδομάδες ακόμα και κανείς δε ξέρει τι θα γίνει αν θα επιστρέψουμε και πώς στην παλιά μας ζωή. Αυτό όμως που ακούω από όλους τους γονείς που συναναστρέφομαι τηλεφωνικώς είναι πόσο καλά τα παιδιά μας άντεξαν αυτή την αλλαγή και αποδείχτηκαν οι πιο δυνατοί παίχτες. Τα παιδιά! Αυτά τα παιδιά που κλείσαμε μέσα ένα μήνα τώρα και τους είπαμε να ζωγραφίσουν εικόνες με μένουμε σπίτι για να ομορφύνουμε τα παράθυρα της άδειας πόλης. Αυτά τα παιδιά που όσο ανοίγει ο καιρός θα θέλουν ποδήλατο, πατίνι και φίλους για να σπρώξουν και να αγκαλιάσουν.

Οι περισσότεροι γονείς έχουν εξασφαλίσει μια κάποια ρουτίνα. Μεταξύ κουζίνας, πιάτων, μαγειρέματος, πλυντήρια ρούχων, εργασία από το σπίτι, e-class, e-me, συναντήσεις zoom κάνουν απίστευτη δουλειά μανατζάροντας 150 ρόλους. Μεταξύ όλων αυτών ανησυχούν για το αν τα παιδιά τους είναι πολλές ώρες μπροστά στην οθόνη, αν πρέπει να ακούν τα παιδιά τις ειδήσεις, αν πρέπει να τα αφήνουν να βαριούνται ή να γεμίζουν τη μέρα τους με δραστηριότητες.

Πώς εμείς οι γονείς αντιδρούμε σ' αυτή τη νέα κατάσταση είναι το κλειδί γιατί εμείς θέτουμε το συναισθηματικό τόνο μέσα στην οικογένειά μας και τα παιδιά μας έχουν την τάση να αντιγράφουν τις συμπεριφορές που βλέπουν από μας. Το πώς εμείς αντιδρούμε σε μια κρίση επηρεάζει πώς θα αντιδράσουν και τα παιδιά μας στο μέλλον σε αντίστοιχη κρίσιμη κατάσταση.

Δε ξέρω πόσο θα κρατήσει όλο αυτό αλλά νιώθω πως οι γονείς περισσότερο έχουμε κουραστεί από τα παιδιά. Και εδώ πρέπει να εστιάσουμε για να κρατήσουμε την ψυχική μας υγεία. Γιατί εμείς είμαστε οι πιλότοι του σκάφους και τα παιδιά μας νιώθουν ασφάλεια μόνο όταν ο πιλότος στο πιλοτήριο κρατάει σταθερά το τιμόνι. Εσείς οι γονείς, ως πιλότοι πρέπει να στραφείτε μέσα σας, για να μπορέσετε να αυτορυθμίζεται τα συναισθήματά σας. Εσείς θα πρέπει να νιώσετε σταθεροί και ήρεμοι πριν καταφέρετε να βοηθήσετε τους άλλους συνεπιβάτες.

Ένα πράγμα είναι σίγουρα πιο μεταδοτικό από τον ιό και αυτό είναι το άγχος. Πολλοί γονείς γίνονται θυσία για τα παιδιά τους, ή βάζουν τα παιδιά τους ως μέγιστη προτεραιότητα, να χαρούν, να μη τραυματιστούν από αυτή την εμπειρία. Υπάρχουν γονείς που δεν κοιμούνται καλά, δεν τρώνε καλά, παίζουν ένα μόνιμο θέατρο και εξοντώνονται συναισθηματικά.

Το θέμα είναι όμως όταν ο πιλότος καταβάλετε από άγχος και εξασθενεί δε θα μπορέσει να οδηγήσει με ασφάλεια το σκάφος του. Και τα παιδιά θέλουν να ξέρουν και να αισθάνονται ένα πράγμα: ασφάλεια. Θέλουν να αισθάνονται ότι κάποιος είναι αρχηγός μέσα στην οικογένεια και ξέρει τι κάνει.

Με ρωτάνε συχνά « τι να κάνω με το παιδί μου στο σπίτι; Τι άλλο παραπάνω να κάνω;» Κάθε οικογένεια έχει πλέον χτίσει την δική της ρουτίνα και δεν χρειάζεται να είναι ίδια με των διπλανών. Αν γκουγκλάρετε θα βρείτε πολλές οδηγίες για το τι να κάνετε, τι να πείτε και αμέτρητες δραστηριότητες. Δεν υπάρχει σωστό και λάθος και κάθε οικογένεια θα διαλέξει αυτό που της ταιριάζει για να ανταποκριθεί στις καταστάσεις. Καθένας μας χειρίζεται την κατάσταση διαφορετικά και ως ανθρώπινα όντα έχουμε την ικανότητα να υπομένουμε και να αντέχουμε στις αλλαγές.

Ακούστε τους επιβάτες σας, τα παιδιά σας, αναγνωρίστε τα συναισθήματα τους, επικοινωνήστε με ειλικρίνεια γιατί δεν βγαίνουμε έξω, γιατί προσέχουμε, γιατί συμβαίνουν όλα αυτά. Μην καταναλώνετε σε μόνιμες ανησυχίες όπως αν βλέπουν πολύ υπολογιστή, αν διάβασαν αρκετή ώρα, τα σωστά λόγια, τη σωστή συμπεριφορά. Προσπαθήστε να μην έχετε ψυχαναγκαστικές συμπεριφορές με τα ψώνια και την καθαριότητα. Κάντε ότι είναι να κάνετε χωρίς να το μεγαλοποιείτε για τα παιδιά σας. Προσπαθήστε να μη σας ρουφάει το άγχος σας. Πάρτε τα στο κρεβάτι αν το έχουν ανάγκη, αγκαλιάστε τα.

Ένα πράγμα μόνο έχουν ανάγκη τα παιδιά σας αυτή τη στιγμή να ακούσουν: «Είμαι εδώ για σένα και σε έχω κοντά μου».

Η έμπνευση δόθηκε από την πηγή the Atlantic

https://www.theatlantic.com/family/archive/2020/04/dear-therapist-how-can-i-help-my-kids-deal-pandemic/609442/?fbclid=IwAR0_yIYfCCZjf3HMm8HqIJ9q2GwH0hMXXwpGt8qQm2Z9xlhtX-HxMnT15WQ

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