



## ΓΙΟΡΤΕΣ ΣΤΗΝ ΕΠΟΧΗ ΤΟΥ ΚΟΡΟΝΟΪΟΥ

Η κατάσταση που βιώνουμε όλοι τον τελευταίο καιρό θα μπορούσε να αποτελεί ένα σενάριο ταινίας, μάλλον επιστημονικής φαντασίας.

Ίσως ορισμένοι να ήλπιζαν ότι τις ημέρες των εορτών θα μπορέσουν με τον ένα ή τον άλλο τρόπο να συναντήσουν από κοντά τα αγαπημένα τους πρόσωπα ή να αλλάξουν το περιβάλλον που διαμένουν, με μία εξόρμηση, κάτι που φαίνεται πως δε θα υλοποιηθεί.

### **Ακολουθούν συμβουλές προς τους γονείς:**

**Σ**ημαντικό είναι τις μέρες που διανύουμε, να αποφεύγουμε την ενασχόλησή μας με αναξιόπιστες πηγές ενημέρωσης και την πολύωρη έκθεσή μας σε ειδήσεις, καθώς το μόνο που θα πετύχουμε είναι η ενίσχυση του αισθήματος ανησυχίας ή φόβου που διακατέχει πολλούς συνανθρώπους μας.

**Π**ροσπαθούμε να διατηρούμε ένα καθημερινό πρόγραμμα. Η κατάργηση του προγράμματος ενισχύει το αίσθημα της ανασφάλειας αφού προσδίδει ένα χαοτικό χαρακτήρα στην καθημερινότητα. Αντιθέτως, η ύπαρξη προγράμματος και η διατήρηση των ασχολιών που είχαμε προ της καραντίνας, δημιουργεί το αίσθημα διατήρησης του ελέγχου στην καθημερινότητά μας, της τάξης και της ασφάλειας.

**Θ**υμηθείτε ότι δεν είναι περίοδος διακοπών (πέρα των καθορισμένων ημερών λόγω των Χριστουγέννων), αλλά επιβεβλημένης παραμονής εντός του σπιτιού για το κοινό καλό.

**Δ**ιατηρούμε τις κοινωνικές επαφές. Η τεχνολογία βοηθά στο μηδενισμό της απόστασης. Μπορούμε να έχουμε επαφή με τα αγαπημένα μας πρόσωπα είτε μέσω της τηλεφωνικής κλήσης, είτε με τη διεξαγωγή βιντεοκλήσεων που μπορούμε να τους δούμε και να πούμε τα νέα μας.

**Διατηρούμε ένα υγιεινό τρόπο ζωής.** Με τον όρο «υγιεινός τρόπος ζωής» νοείται η διατροφή, η άσκηση και ο ύπνος. Η διατροφή είναι σημαντικός παράγοντας που επηρεάζει τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική μας υγεία.

**Θρησκευτικές δραστηριότητες.** Τα γεγονότα ότι τις Άγιες Μέρες, δεν μπορούν οι πιστοί να προσέλθουν στους Ναούς, δεν εμποδίζει τα θρησκευόμενα άτομα να προσευχηθούν, να ακούσουν τους θρησκευτικούς ύμνους και να εκφράσει ο καθένας στο χώρο του σπιτιού του, με τον τρόπο του, την πίστη του.

**Ασχοληθείτε με ευχάριστες δραστηριότητες.** Δώστε καθημερινά χρόνο στον εαυτό σας, κάντε δραστηριότητες που σας κάνουν να αισθάνεστε όμορφα.

**Ακολουθείτε τους κανόνες υγιεινής και προστασίας** όπως αυτοί ορίζονται από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας.

**Θυμηθείτε:** Πρόκειται για μία κατάσταση που δεν θα κρατήσει για πάντα. Με τη συμβολή της ατομικής ευθύνης του καθενός και της τήρησης των οδηγιών που λαμβάνουμε, θα βοηθήσουμε ο καθένας στον τερματισμό της συγκεκριμένης κατάστασης και θα έρθει η μέρα που θα μπορούμε να σφίξουμε ξανά στην αγκαλιά μας όσους αγαπάμε.

### **Συμβουλές για τα παιδιά:**

**Οι** προαναφερθείσες συμβουλές ισχύουν και για τα παιδιά.

**Ενημερώστε τα παιδιά** για τον κορονοϊό και τα μέτρα υγιεινής που καλούνται να τηρήσουν, χρησιμοποιώντας οδηγίες ανάλογες της ηλικίας τους. Αναζητήστε στο διαδίκτυο οπτικοακουστικό υλικό εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας και παραμύθια που έχουν δημιουργηθεί με το συγκεκριμένο περιεχόμενο.

**Συναισθηματική έκφραση.** Επιλύστε τα ερωτήματά τους με λόγια αναλόγως της ηλικίας τους και προσπαθήστε να καθησυχάσετε τους φόβους τους. Έτσι θα ενισχύσετε το αίσθημα της ασφάλειας.

**Ενημερώνουμε τα παιδιά** ότι η επαφή με ηλικιωμένα άτομα γίνεται εξ αποστάσεως, μέσω τηλεφώνου ή/και ίντερνετ, ώστε να προστατεύονται αυτές οι ομάδες.

Αφιερώστε τους ποιοτικό χρόνο. Παίξτε ένα επιτραπέζιο μαζί τους, δείτε μια ταινία.

Θυμόμαστε ότι η συμπεριφορά μας αποτελεί πρότυπο για τα παιδιά. Αν μπορούμε εμείς να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας, θα μπορούν και τα παιδιά μας.

Αν εντοπίσετε αντιδράσεις ή σκέψεις των παιδιών που δυσκολεύεστε να τις διαχειριστείτε, απευθυνθείτε στη σχολική μονάδα ώστε να μεσολαβήσει για την επικοινωνία σας με την Ψυχολόγο και τον Κοινωνικό Λειτουργό.

*Μαυρομαρά, Α., Γεωργούλης, Α., & Γονιδάκης, Φ. (2020). Σύντομος οδηγός για άτομα που βρίσκονται σε απομόνωση λόγω του κορονοϊού (COVID-19).*

*Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο.*

Καλές Γιορτές με Υγεία και Ευτυχία!  
Καλή Δύναμη σε όλους!



**ΕΔΕΑΥ**

**Μουντάκη Πελαγία-Ψυχολόγος**

**Λιμνιάτη Κατερίνα-Κοινωνική Λειτουργός**