****

*Η κρίση αποτελεί ένα πραγματικό γεγονός, λειτουργεί απειλητικά για τον άνθρωπο και αιφνιδιαστικά, με συνέπεια την απώλεια ελέγχου, όπου χρειάζεται να ληφθούν σύντομα σημαντικές αποφάσεις. Η πανδημία του κορωνοϊού αποτελεί μία κρίση για τον πληθυσμό μας, εφόσον μας έχει επηρεάσει αρκετά και σε σωματικό αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο.*

Οδηγίες πρόληψης της κρίσης:

Για τους γονείς…

* Προσπαθούμε να διατηρήσουμε μια φυσιολογική καθημερινότητα.
* Αναζητούμε δυνατά σημεία του εαυτού μας (π.χ. χιούμορ, σταθερότητα, οργανωτικότητα), που αξιοποιήσαμε σε προηγούμενες δυσκολίες της ζωής μας και τα καταφέραμε.
* Επαναπροσδιορίζουμε τις προτεραιότητες μας με θετική οπτική αξιοποιώντας τις στιγμές που μένουμε, δημιουργικά (π.χ. διάβασμα, μουσική, χόμπι, οικογενειακές στιγμές και συζητήσεις).
* Οργανώνουμε ευχάριστες δραστηριότητες (επιτραπέζια παιχνίδια, παντομίμα, ταινίες κ.α.) με τα μέλη της οικογένειας μας.
* Εκφράζουμε τα συναισθήματα μας, αλλά ενθαρρύνουμε και τα παιδιά μας να μοιράζονται τα δικά τους συναισθήματα και ανησυχίες.
* Αφιερώνουμε χρόνο στα παιδιά μας και προσπαθούμε να τους λύνουμε τις απορίες. Μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβουμε πολλές φορές τις ίδιες πληροφορίες, διότι μπορεί να δυσκολεύονται να τις κατανοήσουν.
* Χρησιμοποιούμε τη σωματική επαφή (αγκαλιά, χάδι),για να καθησυχάσουμε τα παιδιά μας.
* Χρησιμοποιούμε ρεαλιστικές υποσχέσεις. Εξηγούμε στα παιδιά μας ότι στο σπίτι τους είναι ασφαλή, ωστόσο δεν μπορούμε να τους υποσχεθούμε ότι δεν θα υπάρξει κρούσμα στην περιοχή.
* Χρειάζεται να προσέχουμε τις αντιδράσεις μας και το πώς διαχειριζόμαστε το άγχος, διότι τα παιδιά παρατηρούν το πώς αντιδρούν οι ενήλικες στα γεγονότα και συχνά μιμούνται τη συμπεριφορά μας.
* Αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία τη περίπτωση που εμείς ή κάποιο πρόσωπο της οικογένειας νοσήσει.
* Συνεχίζουμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον καθώς οι μελλοντικοί μας στόχοι αποτελούν κινητήριο δύναμη.
* Τέλος, χρειάζεται έλεγχος και προσοχή στις πληροφορίες που ακούνε και παρακολουθούν τα παιδιά μας στα ΜΜΕ ή στο διαδίκτυο.

Για τα παιδιά…

* Αποφυγή επαφής με πληθυσμό που ανήκει στις ευπαθείς ομάδες ή με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης.
* Συχνό και καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή επάλειψη με αλκοολούχο διάλυμα.
* Προσοχή από τα σταγονίδια του βήχα ή του φτερνίσματος, με το εσωτερικό του αγκώνα.
* Αποφυγή αγγίγματος ματιών, μύτης και στόματος.
* Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, παραμονή στο σπίτι και επικοινωνία με ιατρό του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/>).
* Ενθαρρύνουμε συμπεριφορές (χωρίς συγκρίσεις) και στάσεις μελών της οικογένειας, όπως: τήρηση κανόνων υγιεινής, συνεργασία σε κάποια δραστηριότητα, υπευθυνότητα και δημιουργική αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου.
* Δίνουμε στα παιδιά χώρο «να εκφράσουν και να επιλέξουν, την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας». Με αυτόν τον τρόπο τα βοηθάμε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη σε συνθήκες αποσταθεροποίησης.
* Τέλος, αν κάποιο παιδί φαίνεται να ανησυχεί αρκετά με την πανδημία του κορωνοϊού και να επηρεάζεται η καθημερινότητα του, (διαταραχές ύπνου, επαναλαμβανόμενα και επίμονα αισθήματα ανασφάλειας και φόβο για τις ασθένειες ή τον θάνατο), ίσως να χρειαστεί συμβουλευτική υποστήριξη από ειδικό ψυχικής υγείας.

ΚΕΣΥ Χίου

Επιμέλεια: Πιέτρη Γεωργία (Κοινωνική Λειτουργός)

Σεβαστή Γαλάτουλα (Ψυχολόγος)

**Πηγές:**

Χατζηχρήστου, Χ. Δημητροπούλου, Π., Λυκιτσάκου, κ.Μπακοπούλου, Α. & Λαμπροπούλου, Α. (2007). *Στήριξη παιδιών σε Καταστάσεις Κρίσεων.* Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήµιο Αθηνών (2020). Ενηµέρωση σχετικά µε Covid-19. Ανακτήθηκε από: <https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/enimerosi_schetika_me_covid_19>

Εθνικός Οργανισµός ∆ηµόσιας Υγείας (2020). Οδηγίες για παραµονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι. Ανακτήθηκε από: https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/

<https://www.skle.gr/index.php/el/>

<http://www.uhi.gr/klinikes-tmimata.html>