



Παιδιά - Έφηβοι και Ψυχική Υγεία στην Covid-19 εποχή: 2η φάση

Τι συμβαίνει με τα παιδιά;

- Η έλλειψη δραστηριοτήτων στη φύση και η περιορισμένη σωματική άσκηση,
- Η έλλειψη επαφής με ομάδα συνομηλίκων που περιορίζει τη φυσική τους ενέργεια,

**Δυσχεραίνει την ομαλή σωματική αλλά και
ψυχοσυναισθηματική τους ανάπτυξη**

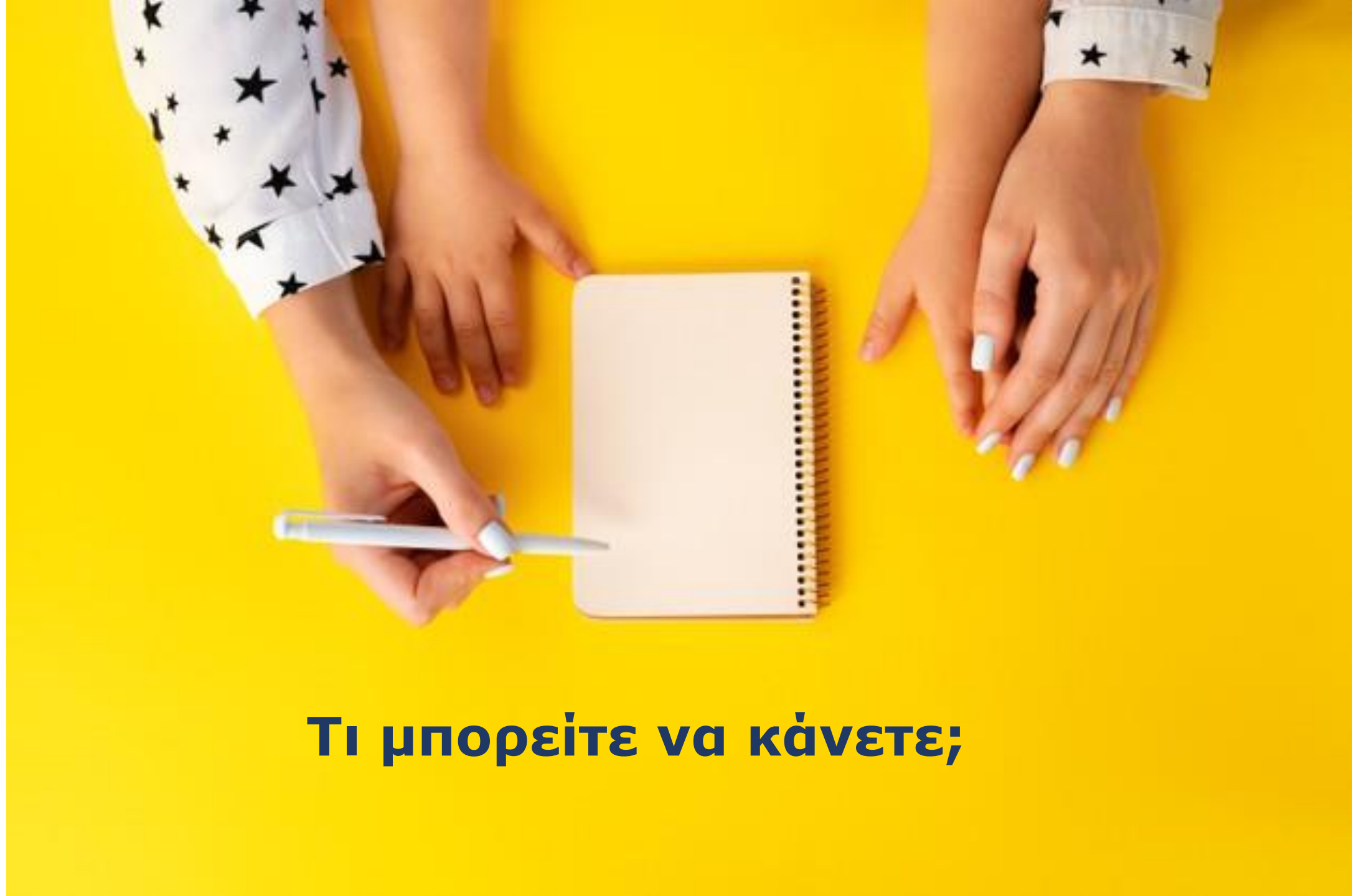
- Η αίσθηση του αόρατου φόβου που πλανάται,
- Η ελλιπής πληροφόρηση ή η υπερπληροφόρηση,
- Η έλλειψη επαφής με συμμαθητές, δασκάλους, φίλους,
- Η έλλειψη του προσωπικού χώρου και χρόνου,
- Το αίσθημα της πλήξης

**Αυξάνει ανασφάλειες,
άγχη και πιο αρνητικές σκέψεις**





- Τα παιδιά και οι έφηβοι απορροφούν τα συναισθήματα που βιώνουν οι γονείς τους και επηρεάζονται από τις συμπεριφορές τους.
- Έτσι, **οι αγχογόνες καταστάσεις** που βιώνουν οι γονείς αλλά και τα παιδιά λόγω της πανδημίας, **επιφέρουν μια γενικότερη αναστάτωση στην οικογένεια.**
- **Κάθε προσέγγιση** και επικοινωνία με τα παιδιά και τους εφήβους για το θέμα της πανδημίας χρειάζεται να γίνεται με **βάση το ηλικιακό & αναπτυξιακό τους φάσμα**, την ωριμότητα και το χαρακτήρα τους.
- Βασικό μήνυμα χρειάζεται να είναι ότι **η κατάσταση αυτή είναι προσωρινή και ότι για αυτό το διάστημα θα ζούμε μια διαφορετική συνθήκη** μέσα στην οποία όλοι προσπαθούμε για το καλύτερο.



Τι μπορείτε να κάνετε;

Τι μπορεί να κάνει ο γονιός

- Να **γίνετε πρότυπο** - Να είστε ψύχραιμοι.
- **Παρατηρήστε πώς εσείς μιλάτε** για τον κορωνοϊό στην καθημερινότητα μέσα στο σπίτι.
- **Προσέξτε τι παρακολουθείτε** και εσείς και τα παιδιά στη τηλεόραση.
- **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μιλάνε** για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους.
- **Να είστε καλός ακροατής.**
- **Αφήστε τις ερωτήσεις** των παιδιών να σας καθοδηγήσουν.
- **Διορθώστε τυχόν παρερμηνείες.**
- Να είστε **ειλικρινείς και ακριβείς.**



Πρώτες τάξεις δημοτικού

Απλές πληροφορίες που ενημερώνουν με απλά λόγια.

Απαντάτε σε όλες τις ερωτήσεις τους.

Μεγαλύτερες τάξεις του δημοτικού και γυμνάσιο

Ρωτάνε πιο πολλά πράγματα για τα γεγονότα.

Ίσως χρειάζονται **βοήθεια να διαχωρίσουν τι είναι αλήθεια** και τι όχι.


Καθοδηγήστε τα που να αναζητήσουν ακριβείς πληροφορίες, πχ στο intrnet. Δείτε μαζί τους αξιόπιστα επιστημονικά videos στο youtube.

Γυμνάσιο και Λύκειο

Τα θέματα μπορούν να **συζητηθούν εις βάθος**.

Ρωτήστε τη γνώμη τους και ξεκινήστε **διάλογο** για τα διάφορα τρέχοντα θέματα, πχ για το κλείσιμο των σχολείων, για τα μέτρα προστασίας, κα

Να δίνετε **ειλικρινείς, ακριβείς πληροφορίες** που βασίζονται σε γεγονότα.



**Οι εξηγήσεις που δίνετε να
αντιστοιχούν στην ηλικία
τους**

**Πάντα δίπλα
σας**

**24ωρη Τηλεφωνική
Γραμμή Συμβουλευτικής
Υποστήριξης**

800 11 50 327 (από σταθερό,
χωρίς χρέωση)

694 80 50 163 (από κινητό)

Ανώνυμα και Εμπιστευτικά