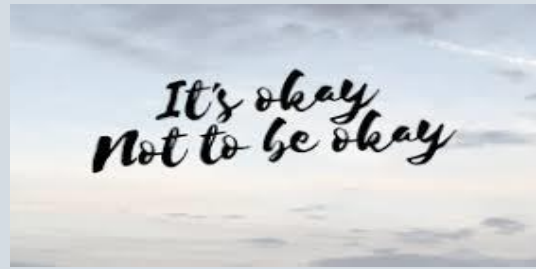


## Επιστροφή στη Σχολική Κανονικότητα: Ο γονεϊκός ρόλος την εποχή του Cov-2

Το ξέσπασμα του κορωνϊού έχει προκαλέσει σημαντική αναστάτωση στην καθημερινή ζωή και τα παιδιά αισθάνονται



αυτές τις αλλαγές βαθιά. Ενώ η επιστροφή στο σχολείο θα είναι ευπρόσδεκτη αλλά και συναρπαστική για κάποιους μαθητές, κάποιοι άλλοι θα αισθάνονται ανήσυχοι ή φοβισμένοι. Ακολουθούν συμβουλές για να βοηθήσετε τα παιδιά σας να περιηγηθούν σε μερικά από τα περίπλοκα συναισθήματα που μπορεί να αντιμετωπίσουν με την επιστροφή στο σχολείο.

### Το παιδί μου αντιμετωπίζει με τρόπο την επιστροφή στο σχολείο. Πώς μπορώ να το βοηθήσω;

Από μόνη της η επιστροφή στο σχολείο ή το ξεκίνημα του σχολείου μπορεί να είναι μια αγχωτική διαδικασία για το παιδί, πόσο μάλλον σε περίοδο πανδημίας. Πρώτα πρώτα πρέπει να το διαβεβαιώσετε ότι είναι φυσιολογικό αυτό που αισθάνεται και να κουβεντιάσετε μαζί του κάθε είδους ανησυχία που μπορεί να νιώθει.

Ήδη η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορεί να έχει δημιουργήσει νευρικότητα ή δισταγμό στο παιδί για την επιστροφή του στο σχολείο. Μείνετε ειλικρινείς-για παράδειγμα αναφέρετε τις νέες συνθήκες που πρέπει να ισχύσουν πλέον, όπως τις μάσκες ή την τήρηση των αποστάσεων. Τα παιδιά μπορεί να βρίσκουν δύσκολο το να μένουν σε απόσταση από τους φίλους τους ή τους

δασκάλους τους- ενθαρρύνετέ τα να βρουν νέους τρόπους να συνδέονται με τους φίλους τους.

Επιβεβαιώστε τα παιδιά πως η τήρηση των μέτρων, όπως το πλύσιμο των χεριών και το βήξιμο στον αγκώνα είναι σημαντική για την υγεία και ασφάλεια όλων. Έτσι, οι φίλοι τους και οι δάσκαλοί τους θα μπορούν με ασφάλεια να συνεχίσουν να βρίσκονται στην τάξη και να μαθαίνουν καινούρια πράγματα.

**Το παιδί μου αισθάνεται νευρικότητα που χρειάζεται να φορά μάσκα σε συγκεκριμένες στιγμές. Τι θα μπορούσα να του πω;**

Προσεγγίστε αυτήν τη συνομιλία με ενσυναίσθηση, λέγοντας ότι γνωρίζετε ότι αισθάνεται ανήσυχος για τον κοροϊό, αλλά ότι είναι υγιές να μιλάμε για τις ανησυχίες και τα συναισθήματά μας. Τα παιδιά μπορεί επίσης να αναστατωθούν ή να απογοητευτούν, εάν δυσκολεύονται να φορούν μάσκες, ειδικά όταν τρέχουν ή παίζουν. Μπορείτε να διαβεβαιώσετε τα παιδιά σας ότι πολλοί ενήλικες εργάζονται σκληρά για να διατηρήσουν την οικογένειά σας ασφαλή, αλλά υπογραμμίστε ότι είναι σημαντικό να ακολουθήσουμε όλοι τα προτεινόμενα μέτρα για να φροντίσουμε τα πιο ευάλωτα μέλη της κοινότητάς μας.

Πώς μπορώ να ενθαρρύνω το παιδί μου να ακολουθεί τα μέτρα προφύλαξης, χωρίς να το γεμίσω με πρόσθετα άγχη και ανησυχίες;

Το τακτικό πλύσιμο των χεριών είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να κρατήσουμε μακριά τον ιό COV-2, αλλά και άλλους ιούς και μικρόβια. Δε χρειάζεται ο διάλογος να είναι τρομακτικός. Μπορείτε να τραγουδήσετε μαζί ένα αγαπημένο του τραγούδι ή να χορέψετε για να διασκεδάσετε. Φροντίστε να τους εξηγήσετε πώς παρόλο που τα μικρόβια είναι αόρατα, θα μπορούσαν να είναι εκεί. Όταν τα παιδιά καταλαβαίνουν γιατί πρέπει να πλένουν τα χέρια τους, είναι πιθανό να συνεχίσουν να το κάνουν.

Το παιδί μου δεν επιστρέφει στο σχολείο, όπως οι συμμαθητές του και αισθάνεται ακόμη πιο απομονωμένο. Πώς μπορώ να το βοηθήσω να παραμείνει συνδεδεμένο με τους φίλους του και την τάξη του;

Στην περίπτωση της εκ περιτροπής φοίτησης στο σχολείο, εξηγήστε στο παιδί όλες τις λεπτομέρειες καταρχήν της φοίτησης. Επιτρέψτε του, ακόμη, να γνωρίζει πως τα σχολεία μπορεί να χρειαστεί να ξανακλείσουν και τα μαθήματα να διεξάγονται εξ αποστάσεως. Είναι επιπλέον σημαντικό να γνωρίζει πως η μάθηση δε σταματά στη σχολική αίθουσα και πως αυτή μπορεί να συμβεί οπουδήποτε.

Η χρήση των σύγχρονων μέσων επικοινωνίας, όπως το τηλέφωνο, το Viber, το Skype κ.ά. βοηθά στη διαμοίραση σκέψεων, εμπειριών και συναισθημάτων. Αλλά και κάποια άλλα μέσα που απαιτούν διαδικτυακή σύνδεση, όπως η υπό επιτήρηση χρήση διαδικτυακών παιχνιδιών, η διαδικτυακή σωματική άσκηση, μπορεί να βοηθήσουν στη σύνδεση του παιδιού με φίλους και συγγενείς την περίοδο της κρίσης. Θυμηθείτε την ανάγκη διατήρησης ισορροπίας με δραστηριότητες φυσικής άσκησης ή επαφής με τη φύση.

## Πώς μπορώ διακριτικά να καταλάβω το πώς το αντιμετωπίζει το παιδί μου;

Είναι σημαντικό να είστε ήρεμοι και προσεκτικοί στις συνομιλίες σας με τα παιδιά - επικοινωνήστε μαζί τους για να δείτε πώς είναι. Τα συναισθήματά τους θα αλλάζουν τακτικά και πρέπει να τους δείξετε ότι είναι φυσιολογικό.

Είτε στο σχολείο είτε στο σπίτι, οι κηδεμόνες μπορούν να εμπλέκουν τα παιδιά σε δημιουργικές δραστηριότητες, όπως το παιχνίδι και το σχέδιο, για να τους βοηθήσουν να εκφράσουν και να επικοινωνήσουν τυχόν αρνητικά συναισθήματα που μπορεί να βιώνουν σε ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον. Αυτό βοηθά τα παιδιά να βρουν θετικούς τρόπους να εκφράσουν δύσκολα συναισθήματα όπως θυμό, φόβο ή θλίψη.

## Υπάρχει κάτι που θα πρέπει να προσέξω, καθώς ξεκινά το παιδί μου το σχολείο;

Εκτός από τον έλεγχο της σωματικής υγείας και της μάθησης του παιδιού σας, όταν επιστρέφει στο σχολείο, θα πρέπει επίσης να προσέχετε για σημάδια άγχους και αγωνίας. Το COVID-19 μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία του παιδιού σας και είναι σημαντικό να αποδείξετε ότι είναι φυσιολογικό και εντάξει να αισθάνεται εξαντλημένο μερικές φορές. Σε περίπτωση αμφιβολίας, αυτό που χρειάζεται είναι η ενσυναίσθηση & η υποστήριξη.

Υπάρχουν, επίσης, ανησυχίες ότι τα περιστατικά στιγματισμού και εκφοβισμού μπορεί να αυξηθούν όταν τα παιδιά επιστρέψουν στο σχολείο, λόγω μερικής παραπληροφόρησης γύρω από το COVID-19. Πρέπει να εξηγήσετε ότι ο ιός δεν έχει καμία σχέση με το πώς φαίνεται κάποιος, από πού προέρχεται ή ποια γλώσσα μιλάει. Εάν έχουν αναφερθεί ονόματα ή εκφοβίζονται στο σχολείο, θα πρέπει να ενθαρρύνονται να ενημερώσουν έναν αξιόπιστο ενήλικα. Υπενθυμίστε στα παιδιά σας ότι όλοι αξίζουν να είναι ασφαλείς στο σχολείο και στο διαδίκτυο. Ο εκφοβισμός είναι πάντα λανθασμένος και ο καθένας στα πλαίσια του ρόλου του θα πρέπει να διαδίδει την καλοσύνη και την αλληλεγγύη προς το συνάνθρωπο.

Το κείμενο είναι σε ελεύθερη απόδοση από τη Γ.Λαζακίδου (Σ.Ε.Ε. 3<sup>ης</sup> Ε.Δ.Ε. 2<sup>ου</sup> ΠΕΚΕΣ Ν.Αιγαίου). Το πρωτότυπο κείμενο στα αγγλικά βρίσκεται στη διεύθυνση: [https://www.unicef.org/coronavirus/supporting-your-childs-mental-health-during-covid-19-school-return?utm\\_source=facebook&utm\\_medium=organic&utm\\_campaign=coronavirus&fbclid=IwAR2FBwxOWm9EeChcOyg9E1KFQb9XhzUM60\\_Y4Qb9rl3YZPIRCoNhuVWEcx8](https://www.unicef.org/coronavirus/supporting-your-childs-mental-health-during-covid-19-school-return?utm_source=facebook&utm_medium=organic&utm_campaign=coronavirus&fbclid=IwAR2FBwxOWm9EeChcOyg9E1KFQb9XhzUM60_Y4Qb9rl3YZPIRCoNhuVWEcx8)