

## ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ ΤΟΥ COVID-19

*Μπιλιάνη Μαρία, Κοινωνική Λειτουργός, 1<sup>ου</sup> Κ.Ε.Σ.Υ. Αχαΐας*

*Τσαγκανέλια Αλεξάνδρα, Ψυχολόγος 1<sup>ου</sup> Κ.Ε.Σ.Υ. Αχαΐας*

- Ενσωματώστε στη ζωή σας τη φροντίδα όχι μόνο για τα παιδιά σας αλλά και για τον εαυτό σας.
- Καθιερώστε και διατηρήστε μια **νέα ρουτίνα** και εντάξτε τον/την έφηβο σε αυτήν, χωρίς να ξεχνάτε τους βασικούς κανόνες της δικής σας οικογενειακής ζωής. Η τήρηση ενός κανονικού προγράμματος παρέχει μια αίσθηση ελέγχου, προβλεψιμότητας, ηρεμίας και ευεξίας.
- Αναθέστε του, είτε **κάτι ατομικό** (π.χ. να σκουπίσει το δωμάτιό του), είτε καλέστε το να συνεισφέρει σε **μια οικογενειακή εργασία** (π.χ. σήμερα βάφουμε τα κάγκελα της βεράντας). **Δώστε πρωτοβουλίες** όπου είναι δυνατόν στην καθημερινότητα σας.
- Δείτε το σαν μια ευκαιρία, που δεν είχατε πριν λόγω εργασιακού φόρτου και υποχρεώσεων, για **να έρθετε πιο κοντά** και να αφιερώσετε χρόνο στην οικογένεια σας. **Μοιραστείτε προσωπικές σας εμπειρίες** από τις οποίες μαθαίνουν τα παιδιά τόσο για την πορεία σας ως άτομο, όσο και για τρόπους διαχείρισης καταστάσεων.
- **Εστιάστε στη θετική πλευρά της ζωής.** Γιορτάστε έχοντας περισσότερο χρόνο να περάσετε ως οικογένεια. Κάντε όσο πιο διασκεδαστικά πράγματα γίνεται: τραγουδήστε, γελάστε, περπατήστε στη φύση. Συμμετάσχετε ως οικογένεια σε δραστηριότητες μείωσης του στρες, όπως να χορέψετε μαζί.
- Τα όρια και η υπομονή όλων θα δοκιμαστούν. Χρειάζεται υπομονή! Αναζητήστε **βοήθεια αν δυσκολεύεστε να διαχειριστείτε τα συναισθήματά σας ή αν βιώνεται αδιέξοδο.**
- **Φροντίστε την υγεία** όλων σας επιλέγοντας υγιεινές συνήθειες (π.χ. υγιεινή διατροφή).
- Μην ξεχνάτε πως είστε το **πρότυπο του παιδιού** σας, ακόμα και τώρα που σας αμφισβητεί περισσότερο. Βοηθήστε τον/την έφηβο να υιοθετήσει υγιείς στρατηγικές αντιμετώπισης με μοντελοποίηση θετικών συμπεριφορών.
- Παρατηρήστε τις στιγμές που είναι πιο πιθανό να σας μιλήσει και **ξεκινήστε μια συζήτηση** για κάτι που ενδιαφέρει τον/την ίδιο/α.

- Όταν ο/η έφηβος σας μιλάει, σταματήστε ό, τι κάνετε και ακούστε. **Εκφράστε ενδιαφέρον** για αυτό που λέει. Επαναλάβετε αυτά που ακούσατε για να βεβαιωθείτε ότι καταλάβατε σωστά. Εκφράστε τη γνώμη σας χωρίς να ελαχιστοποιήσετε τη δική του. **Εστιάστε στα συναισθήματα του παιδιού** σας παρά στα δικά σας κατά τη διάρκεια της συνομιλίας σας. Ενισχύστε την αυτονομία του, γνωστοποιώντας του τους κινδύνους της παρούσας κατάστασης.
- Ρωτήστε τον/την έφηβο «Τι λένε οι φίλοι σου γι' αυτή τη κατάσταση που βιώνουμε;». Πείτε ότι δεν είναι διασκεδαστικό να μένουμε στο σπίτι και ότι εύχεστε να μπορούσαμε όλοι να ζούσαμε όπως πριν. Με αυτό το τρόπο αναγνωρίζετε την αγωνία και τη θλίψη που συνοδεύει την απομόνωση.
- **Ενισχύστε την κοινωνική του σύνδεση και την επαφή με τους φίλους του.** Προτείνετε μια ομαδική κλήση με τους φίλους του ή ένα βιντεοπαιχνίδι. Ωστόσο, ελέγξτε τη χρήση του διαδικτύου. Δεν θα πρέπει να είναι συνδεδεμένος πριν από τον ύπνο και κατά τη διάρκεια του ύπνου. Είναι σημαντικό να προστατευτεί ο/η έφηβος και να μην οδηγεί σε εθισμό με το διαδίκτυο. Επιπλέον, μόλις τελειώσει ο περιορισμός είναι σημαντικό να ξανακερδηθούν οι κοινωνικές σχέσεις με φυσική παρουσία, πρόσωπο με πρόσωπο.
- **Συζητήστε με τους εκπαιδευτικούς** του σχολείου για τις απαιτήσεις αυτή την περίοδο, για να περιορίσετε την ανησυχία σας όσον αφορά το διάβασμα του παιδιού σας που σε αυτή την ήδη τεταμένη περίοδο θα εντείνει τις συγκρούσεις.
- Οι περισσότεροι έφηβοι θα τα καταφέρουν καλά με την **υποστήριξη της οικογένειας** τους, ακόμη και αν εμφανίζουν σημάδια άγχους. Ωστόσο, μερικοί έφηβοι μπορεί να εμφανίσουν έντονο άγχος, κατάθλιψη και αυτοκτονικές συμπεριφορές. Επικοινωνήστε με κάποιον ειδικό εάν παρουσιάσει σημαντικές αλλαγές στη συμπεριφορά του/της.