**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ**

**ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΕΦΗΒΩΝ**

Η πανδημία που βιώνουμε αποτελεί μια πρωτόγνωρη κατάσταση παγκόσμιας υγειονομικής, κοινωνικής και οικονομικής κρίσης που όλοι καλούμαστε να διαχειριστούμε υπεύθυνα. Ωστόσο, δεν είναι και τόσο εύκολο να διαχειριστούμε τις νέες συνθήκες ζωής, το άγχος και τον φόβο που προκαλούν και πολύ περισσότερο την απομόνωση στο σπίτι και την έντονη ψυχολογική πίεση.

Στη συνέχεια σας παραθέτουμε ένα μικρό οδηγό , προερχόμενο από το Υπουργείο Υγείας (**Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παίδων και Εφήβων Αθηνών**). Ελπίζουμε να σας φανεί χρήσιμος.

1. Η επικοινωνία μας με τα παιδιά πρέπει να γίνεται σε κλίμα ειλικρίνειας. Τα καθησυχάζουμε ότι πρόκειται βέβαια για μια δύσκολη περίοδο , που όμως θα περάσει…

2. Δεν πιέζουμε τα παιδιά να μιλήσουν για πράγματα που δεν είναι έτοιμα.

3. Δεν κατακλύζουμε τα παιδιά με πληροφορίες που δεν είναι σε θέση να καταλάβουν.

4. Τα προστατεύουμε από συνεχείς συζητήσεις μέσα στο σπίτι για τον κορονοιό και από την υπερβολική πληροφόρηση από την τηλεόραση , το διαδίκτυο, τα κοινωνικά δίκτυα…

5. Κατευθύνουμε τα παδιά να παίρνουν ασφαλείς πληροφορίες μόνον από έγκυρες πηγές (π.χ.ΕΟΔΥ).

6. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μιλούν για τους φόβους τους. Προσπαθούμε να καταλάβουμε τις σκέψεις και τα συνασθήματά τους πίσω από τις αντιδράσεις τους.

7. Τα παιδιά ανησυχούν για την υγεία τους καθώς και των δικών τους. Τα καθησυχάζουμε ότι είναι ασφαλή στο σπίτι, αν λαμβάνονται υπόψη τα μέτρα πρόληψης. Δεν τους δίνουμε μη ρεαλιστικές υποσχέσεις (π.χ. ΄’κανείς μας δεν θα αρρωστήσει ’’).

8. Τους εξηγούμε ότι οι περισσότεροι που προσβάλλονται από τον κορωνοϊό γίνονται καλά, κι αν κάποιος από μας αρρωστήσει , υπάρχουν τα μέσα να αντιμετωπιστεί η κατάσταση . Όμως, πάντα η πρόληψη είναι προτιμότερη.

9. Κρατάμε, κατά το δυνατόν, τους κανονικούς ρυθμούς στο σπίτι. Η ύπαρξη καθημερινού προγράμματος δημιοργεί αίσθημα ασφάλειας στους εφήβους.

10. Επωφελούμαστε από την ευκαιρία που προσφέρει η παραμονή στο σπίτι για ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά.

11.Φροντίζουμε ώστε τα παιδιά να ασχολούνται με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

12. Είναι καλό τα παιδιά να κρατούν τις εξ αποστάσεως κοινωνικές επαφές , όμως να μην τα αφήνουμε να είναι συνέχεια κολλημένα στις οθόνες.

13. Οι έφηβοι , που η απομόνωση στο σπίτι έρχεται σε αντίθεση με τις φυσιολογικές ανάγκες τους, υπάρχει κίνδυνος να υιοθετήσουν ακατάλληλες συμπεριφορές. Προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε με υπομονή τις εκρήξεις τους…

14. Σε περιπτώσεις προυπάρχουσας οικογενειακής δυσλειτουργίας η κατάσταση με την απομόνωση στο σπίτι μπορεί να επιδεινωθεί. Κρατάμε την ψυχραιμία μας και ως γονείς χαράζουμε μια κοινή στρατηγική για την αποφυγή της κλιμάκωσης των συγκρούσεων. Μην ξεχνάμε ότι , συχνά, οι καταστάσεις κρίσης βοηθούν τις οικογένειες να αναδιοργανωθούν.

15. Φροντίζουμε εμείς, κυρίως, να παραμένουμε ψύχραιμοι , ρεαλιστικά αισιόδοξοι, καθησυχαστικοί και χωρίς συναισθηματικές εξάρσεις.Τα παιδιά υιοθετούν τις δικές μας συμπεριφορές.

16. Να είμαστε περισσότερο υποστηρικτικοί προς παιδιά που έχουν σοβαρά προβλήματα υγείας, έχουν βιώσει στο παρελθόν απώλειες ή κάποιο μέλος της οικογένειας πάσχει από σοβαρό πρόβλημα υγείας.

17. Επαινούμε τα παιδιά για τη σνεργασία τους και τα βοηθούμε να αναπτύξουν αίσθημα προσωπικής ευθύνης και κοινωνικής αλληλεγγύης.

18. Σε περίπτωση διαζυγίου, οι γονείς που δεν έχουν την επιμέλεια ,κρατούν συστηματική επαφή εξ αποστάσεως με τα παιδιά. Τα διαβεβαιώνουν ότι οι ίδιοι είναι καλά, ώστε τα παιδιά να μην ανησυχούν. Υιοθετούν κοινή στρατηγική με τον άλλο γονιό για την αντιμετώπιση της κρίσης.

19. Είναι πιθανό οι έφηβοι να παρουσιάσουν άγχος,θλίψη,θυμό,φόβο,γκρίνια,πλήξη,ευερεθιστότητα,αίσθημα αβοήθητου, έλλειψη ευχαρίστησης, εκρήξεις, αντιδραστική συμπεριφορά, προσπάθεια να δοκιμάσουν τα όριά μας. Σε περίπτωση που τα συμπτώματα είναι έντονα και προοδευτικά επιδεινούμενα, απευθυνθείτε αμέσως σε ειδικούς.

20. **Να θυμόμαστε ότι τα παιδιά μας πρέπει να συνεχίσουν να ζουν σαν παιδιά.Να παίζουν,να γελούν,να επικοινωνούν με φίλους εξ αποστάσεως.**

**Συνήθως τα παιδιά έχουν ψυχική ανθεκτικότητα μεγαλύτερη από τους ενήλικες. Έκτακτες καταστάσεις , σαν αυτή που βιώνουμε, μας δοκιμάζουν όλους. Η υπομονή μας, η ψυχραιμία μας, το αίσθημα προσωπικής και κοινωνικής ευθύνης, η ανθρωπιά μας θα καθορίσουν σε μεγάλο βαθμό την προσωπικότητα των παιδιών μας.**

Για το 1ο Γυμνάσιο Ηλιούπολης

Οι Υπεύθυνες της Αγωγής Υγείας

Ελένη Νέζη

Νάντια Ορφανίδου

Σέβη Κοτσώνη

Αλεξάνδρα Γκουρνέλου