



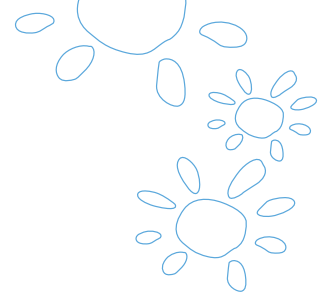
## «Φροντίστε πρώτα τον εαυτό σας για να στηρίξετε τα παιδιά σας την περίοδο της εξάπλωσης του κορονοϊού»

### Προτάσεις της Μέριμνας προς τους γονείς

Η μετάδοση του κορονοϊού, που συχνά περιγράφεται ως «απρόσκλητος επισκέπτης» ή «αόρατη απειλή», έχει χαρακτηριστικά μιας κρίσης. Κάθε κρίση στη ζωή των ανθρώπων εγείρει πληθώρα συναισθημάτων, όπως αυξημένο άγχος, αβεβαιότητα, απελπισία, αίσθημα ανημπόριας. Μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις για τους γονείς είναι να σταθούν «με κρίση» στην κρίση, και χωρίς πανικό να ιεραρχήσουν τις προτεραιότητές τους, να προβούν στις απαραίτητες αλλαγές, να ενημερώσουν και να στηρίξουν τα παιδιά τους και να εδραιώσουν μια νέα ρουτίνα στη ζωή της οικογένειας. Για να το πετύχουν, χρειάζεται πρώτα να αναγνωρίσουν τις προσωπικές τους ανάγκες και να φροντίσουν τον εαυτό τους.

### Φροντίζω τον εαυτό μου για να λειτουργώ με επάρκεια ως γονιός

- \* Αναγνωρίστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που σας κατακλύζουν κάποιες στιγμές, χωρίς να υποτιμάτε το πόσο σας έχουν επηρεάσει. Είναι απόλυτα φυσιολογικά και δεν κινδυνεύετε από αυτά, αλλά από την παραγνώρισή τους. Μοιραστείτε τις σκέψεις σας και επικοινωνήστε με ανθρώπους που εμπιστεύεστε και μπορούν να σας ακούσουν.
- \* Διαχειριστείτε την αγωνία, τον φόβο ή την ανησυχία που μπορεί να νιώθετε με τρόπο που δεν σας καθλώνει. Παραμένοντας σε εγρήγορση και με ψυχραιμία, εφαρμόστε τις οδηγίες που προέρχονται από επίσημες πηγές της επιστημονικής κοινότητας και της πολιτείας.
- \* Μειώστε την έκθεση σε δελτία ειδήσεων και εκπομπές που καλλιεργούν ένα κλίμα τρομοκρατίας.
- \* Μην εκλαμβάνετε τις οδηγίες της πολιτείας ως «μέτρα απομόνωσης και περιορισμού» καθώς ενισχύουν το αίσθημα του εγκλωβισμού και της αποδυνάμωσης. Προτιμήστε να ερμηνεύσετε τις οδηγίες ως «μέτρα προστασίας» για εσάς, τα παιδιά σας, και τους άλλους γύρω σας.
- \* Αποφύγετε να εστιάζετε μόνο στις δυσκολίες ή τους περιορισμούς που επιβάλλονται και σκεφτείτε τι είναι εκείνο που σας βοήθησε στο παρελθόν και από το οποίο αντλήσατε δύναμη όταν χρειάστηκε να διαχειριστείτε δύσκολες καταστάσεις.



- \* Αφήστε για λίγο τον «μανδύα» του παντοδύναμου γονιού που «πρέπει» και μπορεί να τα κάνει όλα σωστά, με την πρώτη προσπάθεια.
- \* Αναγνωρίστε τις προσωπικές σας ανάγκες και μην αμελείτε να τις ικανοποιείτε, στο μέτρο του δυνατού, υπό τις παρούσες συνθήκες.
- \* Υπερασπιστείτε τον προσωπικό σας χρόνο και χώρο αυτήν την περίοδο που τα μέλη της οικογένειάς σας παραμένουν όλο το 24ωρο στο σπίτι.
- \* Διατηρείστε την επαφή με τους δικούς σας ανθρώπους, αναζητείστε και δεχτείτε βοήθεια όταν την χρειάζεστε μέσω τηλεφώνου, skype, κ.α.
- \* Αναγνωρίστε το γεγονός ότι έχετε περιορισμένο έλεγχο αλλά υπάρχουν πράγματα που μπορείτε να οργανώσετε. Για παράδειγμα, επικοινωνήστε εκ των προτέρων με συγγενείς ή φίλους προκειμένου να διασφαλίσετε την φροντίδα των παιδιών στην περίπτωση που εσείς νοσήσετε, ή χρειαστεί να απομακρυνθούν εκείνα από το σπίτι για κάποιο χρονικό διάστημα.
- \* Θεσπίστε μια νέα ρουτίνα στην οικογενειακή σας ζωή, λαμβάνοντας υπόψη τις ώρες που θα πρέπει να εργαστείτε εξ αποστάσεως, θα φάτε όλοι μαζί, θα απασχοληθεί καθένας μόνος του για κάποιο διάστημα, και θα μοιραστείτε δραστηριότητες που σας ευχαριστούν.
- \* Αναζητήστε επαγγελματική βοήθεια αξιοποιώντας τις γραμμές ψυχολογικής στήριξης:
  - Μαζί για το Παιδί: Τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας: 11525
  - Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων: 210-69.13.500 ή μήνυμα στο: info@seps.gr
  - Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης για τον Κορονοϊό, ΕΚΠΑ, 210 7297 957
- \* Εάν τα παιδιά σας αντιμετωπίζουν την νοσηλεία, τον επικείμενο θάνατο ή την απώλεια αγαπημένου ανθρώπου από κορονοϊό, καλέστε τη Μέριμνα.
  - Γραμμές Ψυχολογικής Στήριξης Μέριμνας: 210-64.63.622 ή 2310-510.010.

**Να θυμάστε:** Το παρόν είναι οι αναμνήσεις που θα έχετε στο μέλλον.

Αναρωτηθείτε λοιπόν πώς θέλετε να θυμάστε και να αφηγήστε αυτήν την περίοδο της ζωής σας.

Μάρτιος, 2020: © Οι ψυχολόγοι της «Μέριμνας - Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και το Θάνατο. [www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)

Δείτε επίσης: **«Συζητείστε και στηρίξτε τα παιδιά σας στον καιρό της πανδημίας»**  
[www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)