



Ιολίνα και Κορονάκος για... γονείς!

Η Ιολίνα, ο Κορονάκος, η μαμά τους και ο μπαμπάς τους είναι μια οικογένεια που θέλει να γνωρίσει τη δική σας και να κάνετε παρέα. Αν το θέλετε κι εσείς, θα σας πούμε δυο λόγια για το τι μπορείτε να κάνετε μαζί για να περάσουν τα παιδιά σας, αλλά κι εσείς όμορφα.

Αυτό τον καιρό με τις απρόσμενες και παράξενες εξελίξεις σε όλο τον κόσμο οι τέσσερις τους ψάχνουν τρόπους να οχυρωθούν απέναντι στον ιό, αλλά και στη μοναξιά της κοινωνικής απομόνωσης. Είναι αλήθεια παράδοξο να προσφέρουν αίσθημα ασφάλειας, αυτά που παράλληλα γεννούν τόσο δυσάρεστα συναισθήματα στον άνθρωπο: η απαγόρευση φυσικής εγγύτητας με αγαπημένα πρόσωπα, το άγγιγμα, οι βόλτες, οι εκδρομές, η εργασία, η ελευθερία...

Οι γονείς καλείστε να προσαρμοστείτε σε αυτή τη νέα πραγματικότητα, αλλά και να βοηθήσετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο

ΧΩΡΙΣ ΦΟΒΟ. Η λέξη κλειδί είναι η λέξη ΑΣΦΑΛΕΙΑ. Ας δούμε, λοιπόν, μερικούς τρόπους που η Ιολίνα και ο Κορονάκος μπορούν να σας συνοδεύσουν σε αυτήν την προσπάθειά σας.

Ενθάρρυνση και ελευθερία για έκφραση συναισθημάτων

Όπως η Ιολίνα στο πρώτο επεισόδιο, έτσι και κάθε παιδί, μπορεί να ακούσει, εν αγνοία σας, κάποια πληροφορία που μεταφέρει κάποιος ενήλικας ή που μεταδίδεται από κάποιο μέσο μαζικής επικοινωνίας ή κοινωνικής δικτύωσης. Δεν εκφράζουν όλα τα παιδιά αυτά που έχουν ακούσει. Πολύ περισσότερο τα παιδιά δεν εξηγούν πώς έχουν κατανοήσει την πληροφορία, τι έχουν πιστέψει με το μυαλό τους ή τι έχουν νιώσει με την καρδιά τους. Για το λόγο αυτό, χωρίς ποτέ να πιέσουμε τα παιδιά να εκφραστούν, τους δίνουμε την ευκαιρία να το κάνουν.

Οι ιστορίες των δύο ηρώων μας μπορούν να βοηθήσουν στην έκφραση των σκέψεων και των συναισθημάτων των ίδιων των παιδιών. Μπορείτε διαβάζοντας κάθε ιστορία να συζητάτε για τα συναισθήματα των ηρώων και να ρωτάτε τα παιδιά πώς μπορεί να νιώθουν οι πρωταγωνιστές μας. Ας πάρουμε για παράδειγμα τη στιγμή που στο δεύτερο επεισόδιο η Ιολίνα ξύπνησε μες στη νύχτα νομίζοντας ότι κάποιος ήταν στο δωμάτιό της. Μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί σας πώς πιστεύει ότι ένιωσε η Ιολίνα και γιατί. Μπορείτε, ακόμη, να ρωτήσετε για

ποιον άλλο λόγο μπορεί να είχε μπει ο φόβος στην καρδούλα της και να την ξύπνησε μέσα στη νύχτα.

Κάθε παιδί είναι διαφορετικό και μπορεί να δώσει τη δική του απάντηση. Κάποια παιδιά, επίσης, μπορεί να νιώσουν φόβο με την κατάσταση που υπάρχει με τον κορονοϊό, ενώ κάποια άλλα όχι. Αν υποπτεύεστε ότι το παιδί σας έχει νιώσει φόβο, αλλά δεν το έχει εκφράσει μπορείτε να προτείνετε εσείς ιδέες: «Μήπως η Ιολίνα είχε ακούσει στο προηγούμενο επεισόδιο τους γονείς της να μιλούν για τον κορονοϊό και είχε φοβηθεί; Τι ακριβώς λες να φοβόταν;». Τα παιδιά πολλές φορές ταυτίζονται με τους ήρωες των ιστοριών και, συχνά, μιλώντας γι' αυτούς εκφράζουν δικές τους σκέψεις και συναισθήματα.

Θυμηθείτε πάντα πως το παιδί χρειάζεται να αισθάνεται ότι το ακούτε πραγματικά και δείχνετε κατανόηση σε ό,τι κι αν σας πει. Είναι πολύ σημαντικό να του πείτε ότι αυτό που νιώθει είναι πολύ φυσιολογικό και ότι πολλά παιδιά νιώθουν το ίδιο. Αποφύγετε εκφράσεις που, παρά την πρόθεσή σας να το βοηθήσετε, τελικά περνούν μηνύματα που επικρίνουν ή υποβιβάζουν τα συναισθήματά του και κατ' επέκταση το ίδιο (π.χ. «Μα είναι δυνατόν να φοβάσαι;», «Υπερβολές! Όλα καλά θα πάνε», «Μην ασχολείσαι με αυτό το θέμα, πες μου κάτι άλλο»).

Στη συνέχεια, μπορείτε μαζί με το παιδί να σχολιάσετε τη λύση που βρήκε η Ιολίνα, όταν ξύπνησε φοβισμένη μέσα στη νύχτα (πήγε στους

γονείς της για να νιώσει ασφάλεια), να συζητήσετε αν το ίδιο το παιδί έχει νιώσει ποτέ όπως εκείνη, πώς το αντιμετώπισε, τι άλλο θα μπορούσε να κάνει η Ιολίνα, καθώς και τι θα μπορούσε να κάνει εκείνο αν του συνέβαινε κάτι παρόμοιο. Με αυτόν τον τρόπο ενθαρρύνεται η ικανότητα αναζήτησης λύσεων σε ένα πρόβλημα και κατά συνέπεια ενισχύεται στο παιδί το αίσθημα ότι μπορεί να αντιμετωπίσει μια κατάσταση.

Μόνο αλήθειες στη γλώσσα του παιδιού

Με αφορμή τους διαλόγους στην οικογένεια των ηρώων μας δοκιμάστε να κάνετε ανοιχτές ερωτήσεις στο παιδί σχετικά με το τι γνωρίζει για τον κορονοϊό. Δώστε του την ευκαιρία να εκφράσει όλες του τις απορίες. Αυτό δεν χρειάζεται να γίνει μία φορά. Μπορεί το παιδί να εκφράζει σκέψεις και απορίες σταδιακά. Σε ό,τι ρωτάει απαντήστε του με ειλικρίνεια. Πείτε την αλήθεια με έναν τρόπο απλό και κατανοητό, ανάλογα με την ηλικία του. Δώστε έγκυρες πληροφορίες επεξήγησης ΧΩΡΙΣ περιττές λεπτομέρειες που θα το φοβίσουν. Για παράδειγμα, πείτε του ότι είναι ένας ιός και αν τον κολλήσουμε έχουμε πυρετό και βήχα και πονάει ο λαιμός μας, όπως όταν είμαστε άρρωστοι. Προστατέψτε το από την έκθεση σε ειδήσεις, σε νούμερα κρουσμάτων και θανάτων και σε συναισθηματικά φορτισμένα ρεπορτάζ.

Εξηγήστε ότι, όπως η οικογένεια της Ιολίνας και του Κορονάκου, έτσι και η δική σας μπορεί να νικήσει τον κορονοϊό πλένοντας σωστά τα χέρια και μένοντας στο σπίτι μέχρι να χάσει τη δύναμή του και να φύγει. Δώστε έμφαση στα θετικά αυτής της παραμονής και στο χρόνο που θα περάσετε μαζί. Εξάλλου, μαζί με την Ιολίνα και τον Κορονάκο μπορείτε να ενθαρρύνετε το παιδί να καταστρώσει το δικό του σχέδιο για να αντιμετωπίσει καλύτερα τις αλλαγές και τους περιορισμούς που βιώνει εξαιτίας της πανδημίας και των μέτρων για την αντιμετώπισή της. Μπορεί εξάλλου, πάντα, να δανειστεί ιδέες από τους ήρωές μας, όπως για παράδειγμα να γράψει γράμμα στον παππού και τη γιαγιά το διάστημα που δεν επιτρέπεται να τους δει από κοντά.

Ευχάριστες Στιγμές

Η Ιολίνα και ο Κορονάκος μπορεί να σας προσφέρουν ευχάριστες στιγμές και στιγμές συναισθηματικής εγγύτητας με το παιδί σας. Ρωτήστε το αν θέλει να του διαβάσετε το επόμενο επεισόδιο. Αν εκείνη τη στιγμή απαντήσει αρνητικά, μην επιμένετε. Τα παιδιά δεν έχουν πάντα όρεξη. Όταν, όμως, θελήσει μπορεί να το απολαύσει.

Τα επεισόδια την Ιολίνας και του Κορονάκου θα τα βρείτε σε εκτυπώσιμη μορφή, ακριβώς για να μπορείτε να τα εκτυπώσετε και να τα διαβάσετε με το παιδί, αλλά και για να μπορεί το ίδιο να τα συγκεντρώνει και να ανατρέχει σε αυτά όποτε το θελήσει. Μάλιστα, κάθε

νέο επεισόδιο μπορεί να προστίθεται στα προηγούμενα και σταδιακά να διαμορφώνεται ένα βιβλίο, το βιβλίο με τις ιστορίες της Ιολίνας και του Κορονάκου.

Πέρα από τη συζήτηση για το εκάστοτε επεισόδιο, το παιδί μπορεί να ζωγραφίσει ό,τι θελήσει από τις ιστορίες των ηρώων μας ή ακόμη και να τους το στείλει με ηλεκτρονικό μήνυμα στη διεύθυνση: iolinakoronakos@gmail.com. Μπορεί, ακόμη, να τους γράψει μια δική του ιστορία από αυτήν την περίοδο με τον κορονοϊό και ποιος ξέρει; Ίσως σε κάποιο επόμενο επεισόδιο η Ιολίνα και ο Κορονάκος να έχουν μια παρόμοια εμπειρία.

Η Ιολίνα και ο Κορονάκος, δεν συμβάλλουν μόνο στη συναισθηματική στήριξη των παιδιών για τον κορονοϊό με ευχάριστο τρόπο. Είναι, επιπλέον, και μια καλή ευκαιρία για δημιουργική έκφραση και ενασχόληση, για ενίσχυση της φαντασίας αλλά και για ενθάρρυνση της επικοινωνίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.

Οι γονείς ως ήρωες της ιστορίας

Ήρωες των ιστοριών μας, όμως, δεν είναι μόνο τα δύο παιδιά. Είναι και οι γονείς τους! Γι' αυτό το λόγο τα επεισόδια, σύμφωνα με τις εξελίξεις της νέας πραγματικότητας, πραγματεύονται θέματα που ενδεχομένως να αντιμετωπίζετε κι εσείς, όπως, για παράδειγμα, η αβεβαιότητα για την υγεία ή την εργασία, οι νέες συνήθειες υγιεινής ή η

σταδιακή επιστροφή στο εργασιακό περιβάλλον. Οι ιστορίες είναι εμπνευσμένες από πραγματικές εμπειρίες παιδιών και γονέων και μπορείτε να τις αξιοποιείτε, όταν βιώνετε κάτι παρόμοιο. Έτσι, όπως οι γονείς της Ιολίνας και του Κορονάκου στο πρώτο κιόλας επεισόδιο συζητούν τις ανησυχίες τους για τα οικονομικά της οικογένειας και για την υγεία του συνόλου, μπορεί κι εσείς να ανησυχείτε και να φοβάστε. Μέσα από τους γονείς των ηρώων μας, μάλιστα, έχετε την ευκαιρία να εκφραστείτε κι εσείς στα παιδιά, όταν κριθεί σκόπιμο. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να αναφέρετε ότι κι εσείς έχετε, καμιά φορά, μαύρα συννεφάκια σκέψεων όπως ο μπαμπάς της Ιολίνας, αλλά θυμίζετε στον εαυτό σας ότι όλα πηγαίνουν καλά και τα διώχνετε. Χρειάζεται να δείχνετε ψυχραιμία και αισιοδοξία στα παιδιά και να μεριμνάτε ώστε να νιώθουν ασφάλεια.

Πώς; Περνώντας το μήνυμα ότι είστε εκεί, ότι θα τα προστατέψετε, ότι καμιά φορά μπορεί κι εσείς να φοβάστε, αλλά είναι φυσιολογικό και είστε πιο δυνατοί από το φόβο, γιατί ξέρετε ότι όλο αυτό κάποια στιγμή θα τελειώσει. Μέχρι τότε, οι περισσότεροι άνθρωποι δεν θα αρρωστήσουν σοβαρά. Τα ίδια τα παιδιά δεν είναι πολύ πιθανό να κολλήσουν, αλλά κι αν κολλήσουν, δεν είναι πιθανό να πάθουν κάτι. Εσείς προσέχετε πολύ και έτσι ούτε εσείς είναι πολύ πιθανό να αρρωστήσετε. Ακόμη κι αν συμβεί, όμως, θα το αντιμετωπίσετε. Εξάλλου πολλοί γιατροί και ερευνητές σε όλο τον κόσμο δουλεύουν σκληρά για να βρουν

γρήγορα φάρμακο. Δεν ξέρετε πότε ακριβώς, αλλά ξέρετε ότι κάποια στιγμή τα παιδιά θα δουν πάλι τους παππούδες και τις γιαγιάδες, θα πάνε στο σχολείο, θα παίξουν με τους φίλους τους, θα πηγαίνετε πάλι βόλτες, όπως γινόταν και πριν την εμφάνιση του κορονοϊού!

Μαζί με την Ιολίνα, τον Κορονάκο και τα παιδιά σας, καταστρώστε κι εσείς το δικό σας σχέδιο πως να φροντίσετε τον εαυτό σας. Αναζητήστε εναλλακτικούς τρόπους αντίδρασης για να μειώσετε τυχόν εντάσεις στο σπίτι και βρείτε στιγμές απόλαυσης και ξεκούρασης. Σας δώσαμε μόνο κάποιες ιδέες για το πώς μπορείτε να αξιοποιήσετε τις ιστορίες μας βοηθώντας τα παιδιά να εκφραστούν, να νιώσουν ασφαλή και να χαρούν! Εσείς, έχοντας αυτό το τρίπτυχο κατά νου, μπορείτε να δοκιμάσετε και τις δικές σας ιδέες.

Θυμηθείτε ότι, όπως τα παιδιά δεν έχουν πάντα όρεξη, έτσι κι εσείς μπορεί να μην έχετε πάντα τη διάθεση ή το χρόνο να εμπλακείτε σε δραστηριότητες όπως οι παραπάνω. Είναι προτιμότερο να το κάνετε κάποια στιγμή που θα είναι κατάλληλη και για σας, ώστε να συμμετέχετε ενεργά και να το ευχαριστηθείτε. Συστατικό μιας επιτυχημένης συνταγής είναι να νιώθουν ευχαρίστηση και οι δύο πλευρές!



Κακλαμάνη Γωγώ

Ψυχολόγος,

MSc Σχολική Ψυχολογία , ΓΣΘ, Θεραπεία Σχημάτων



**Τμήμα Θεραπείας
Παιδιών και Εφήβων**

Α. Καλαντζή-Αζίζι, Α. Παναγιωτοπούλου, Κ. Σοφianoπούλου,
Μ. Ελευθεριάδου, Κ. Πουλάκη-Ευταξιοπούλου

© 2020 Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς
www.ibrt.gr