



WE LEARN EVERYWHERE

Αριθμός Έργου: 2021-I-BE01-KA220-ADU-000029710

Οι Γονείς της Ευρώπης Σηκώνουν Κεφάλι Εγχειρίδιο Αντιμετώπιση σημερινών και μελλοντικών κρίσεων



Make
Mothers
Matter



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO



UNESA



acción
familiar

symplexis



ReadLab



Αποποίηση ευθυνών:

Το έργο αυτό υλοποιείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση εκφράζει τις απόψεις μόνο του συντάκτη και η Επιτροπή δεν πρέπει να θεωρείται υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή.



Co-funded by
the European Union

Index

Part 1	3	
Families under pressure and new forms of balance		4
1.1	Why this booklet?	4
1.2	The challenge of the pandemic	4
1.3	Families facing this challenge	6
1.4	The family crew in the storm	10
1.5	The other side of the coin: positive experiences in the crisis	13
1.6	Emerging from the emergency stronger than before [Box: the role of the autonomic nervous system in the face of danger]	15 17
Part 2	11	
Families with children 0-6 years		19
2.1	Facing the challenges of the life cycle	19
2.2	Dealing with difficult emotions	20
2.3	Setbacks in developmental trajectories: the significance of childhood regressions	24
2.4	The need for regularity and predictability: managing everyday life	27
2.5	The need to explore and learn: encountering the world 'in safety'	30
2.6	The need for 'social connection': the importance of childhood friendships	33
Part 3		
Families with children 6-11 years old		36
3.1	School and its challenges	36
3.2	The experience of school lockdown and distance learning	37
3.3	The use of devices	38
3.4	Returning to school: re-experiencing social relations	42
3.5	Returning to school: emotional problems and academic achievement	44
3.6	Supporting motivation and enjoyment of learning	45

4.	Families with pre-teens and adolescents (11-18)	49
4.1	Adolescents and parents:	49
4.2	How can parents guide their children towards autonomy?	49
4.3	The role of the conflict with parents	49
4.4	The role of communication with parents: Parenting styles	50
4.5	Through Puberty: body and psychological changes	51
4.6	Parents facing their children's puberty	52
4.7	The new thinking skills of adolescents	53
4.8	Changes in Identity	54
4.9	How can parents help adolescents' Identity development?	54
4.10	And about sex education?	55
4.11	Adolescents and peers	56
4.12	Adolescents at school: what family role?	56
4.13	School disengagement	57
4.14	Adolescents and risk	57
4.15	Depression in adolescence	58

5. Glossary **60**

Part 3 – Additional resources **62**

Resources for families **63**

Multiple languages	63
English	63
Spanish	64
Portuguese	66
French	67
Greek	68
Italian	69
Turkish	71

Resources for professionals **72**

Multiple languages	72
English	72
Spanish	74
French	76
Greek	76
Italian	77

Μέρος 1ο

Οικογένειες υπό πίεση και νέες μορφές ισορροπίας

1.1 Στόχος του εγχειριδίου

«Εύχομαι να είχα ξανά την παλιά μου ζωή», «Θα ήθελα να τα αφήσω όλα πίσω μου και να μην τα σκέφτομαι πια», «Θέλω να ξυπνήσω από αυτόν τον εφιάλτη και να επιστρέψω στην κανονικότητα». Πρόκειται για μερικές σκέψεις που ο καθένας και η κάθε μία από εμάς έχει σκεφτεί κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Πολλές ήταν οι φορές που θελήσαμε να διαγράψουμε τα πάντα, να φανταστούμε ότι δεν είχε συμβεί τίποτα και να συνεχίσουμε από εκεί που είχαμε μείνει. Σήμερα, που η μετάδοση είναι λιγότερο ανησυχητική από ό,τι πριν, μπορεί να νιώθουμε παράξενα να έχουμε στα χέρια μας ένα βιβλίο που μιλάει για την κρίση της πανδημίας και τις επιπτώσεις της. Θα δούμε όμως πώς μπορούμε μέσω των κρίσεων να μάθουμε πώς να αντιμετωπίζουμε νέες προκλήσεις, τόσο στην καθημερινή ζωή όσο και σε ιδιαίτερες και απροσδόκητες καταστάσεις. Η πανδημία αποτελεί μόνο μία από τις πολλές προκλήσεις που αντιμετωπίσαμε και σίγουρα δεν θα είναι η τελευταία. Το πρώτο μέρος του φυλλαδίου, αναφέρεται στον αντίκτυπο (τόσο τον αρνητικό όσο και τον θετικό) της πανδημίας σε όλους εμάς και τις οικογένειές μας, ενώ το δεύτερο μέρος θα μας προβληματίσει για τη σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών, λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαιτερότητες των διαφόρων ηλικιακών ομάδων παιδιών και νέων. Στη συνέχεια, θα σκεφτούμε κάποιες στρατηγικές που μπορούν να εφαρμόσουν οι γονείς για να διασφαλίσουν την προσωπική τους ευημερία, αλλά και των παιδιών τους σε περιόδους κρίσης.

1.2 Οι προκλήσεις που έθεσε η πανδημία

Η πανδημία αποτέλεσε σημείο καμπής και σηματοδότησε την προ και μετά covid εποχή. Η πανδημία, και οι περιορισμοί που έθεσε, οδήγησαν σε μια απότομη αλλαγή της καθημερινότητάς μας: ο εγκλεισμός και η αποστασιοποίηση άλλαξε τον τρόπο οργάνωσης της ζωής μας και τις ισορροπίες μας, σε προσωπικό, οικογενειακό και συλλογικό επίπεδο, προκαλώντας άγχος και ανασφάλεια. Αυτό είχε σοβαρές επιπτώσεις παγκοσμίως όχι μόνο στη σωματική, αλλά και στην ψυχική και κοινωνική υγεία των παιδιών, των νέων και των ενηλίκων. Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτα,



επειδή το νευρικό τους σύστημα δεν έχει αναπτυχθεί πλήρως, γι' αυτό και οι ικανότητά τους να διαχειρίζονται το στρες και να ρυθμίζουν τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους είναι ακόμη περιορισμένη. Έρευνες δείχνουν ότι έχουν αυξηθεί οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες στα παιδιά και τους/τις εφήβους/ες: σημειώθηκαν έντονο αίσθημα νευρικότητας, απόσπαση προσοχής, διαταραχές ύπνου και διατροφής, ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ. πονοκέφαλοι, ναυτία, στομαχόπονοι χωρίς ιατρική εξήγηση), κλπ. Αυτά τα συμπτώματα δυσφορίας παρατηρήθηκαν κυρίως κατά τη διάρκεια των περιόδων εγκλεισμού, αλλά είχαν σημαντικές παρενέργειες ακόμη και μετά την επιστροφή στις καθημερινές δραστηριότητες. Πώς επηρεάστηκαν οι γονείς; Η αβεβαιότητα που προκαλεί η πανδημία, ο φόβος της αρρώστιας και ο φόβος για την υγεία αγαπημένων προσώπων, οι νέες οικογενειακές συνήθειες και η μείωση των κοινωνικών δραστηριοτήτων και του ελεύθερου χρόνου, οι ανησυχία για την οικονομική και εργασιακή κατάσταση και η διαχείριση της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης ήταν μερικοί από τους παράγοντες που προκαλούσαν άγχος στις οικογένειες. Η νευρικότητα, τα προβλήματα συγκέντρωσης, η πλήξη και το αίσθημα μοναξιάς παρατηρήθηκαν και στους γονείς.



1.3 Οικογένειες που αντιμετώπισαν αυτή την πρόκληση

Αυτή η σοβαρή και εντελώς απροσδόκητη κατάσταση που αντιμετωπίσαμε ανέδειξε τον κεντρικό ρόλο της οικογένειας και τη σημασία της προσαρμογής στις αλλαγές, ακόμη και όταν προκύπτουν ξαφνικά. Η περίοδος των περιορισμών ανέδειξε τον κεντρικό ρόλο της οικογένειας στη φροντίδα των παιδιών και στην ικανοποίηση αναγκών όπως η οικειότητα, η άνεση του σπιτιού και η εγγύτητα, καθώς και η διαφύλαξη του προσωπικού χώρου και της αυτονομίας.

Στην καθημερινή ζωή, συνήθως δεν συνειδητοποιούμε πως η οικογένειά μας είναι μια ομάδα με δυναμική, που υπόκειται σε συνεχείς (μικρές) αλλαγές και πως προσαρμόζεται και αλλάζει σε διάφορες καταστάσεις. Αυτές οι μικρές καθημερινές αλλαγές, οι οποίες συνήθως δεν γίνονται αντιληπτές, γίνονται εμφανείς σε βάθος χρόνου και αν αναλογιστούμε την κατάσταση της οικογένειάς μας πριν μερικά χρόνια, όταν τα παιδιά ήταν μικρά ή όταν δεν είχαν ακόμη γεννηθεί... η αίσθηση είναι πραγματικά παράξενη: είμαστε ακόμη εμείς, είναι ακόμη η οικογένειά μας, αλλά

έχουν αλλάξει πολλά πράγματα! Σκεφτόμαστε τους χώρους του σπιτιού, τα έπιπλα και τα παιχνίδια, τον χρόνο που περνάμε με τα παιδιά μας και το πώς τα φροντίζουμε, τον χρόνο που έχουμε για τον εαυτό μας και τον/την σύντροφό μας και τα θέματα συζήτησης... Με αυτόν τον τρόπο διακρίνουμε από τη δική μας πλευρά, δύο βασικά καθήκοντα της οικογένειας: την ανάγκη να αλλάξει, να προσαρμόζεται στις αλλαγές και, ταυτόχρονα, να διατηρεί τη δική της σταθερότητα και ταυτότητα. Η πανδημία μας έφερε αντιμέτωπους με μια ξαφνική και τεράστια αλλαγή που επηρέασε κάθε επίπεδο της οικογενειακής ζωής. Είναι εύκολο να αναγνωρίσουμε τον αντίκτυπο που είχε, σε ατομικό επίπεδο και σε όλα τα μέλη της οικογένειάς, αφού άλλαξε τον τρόπο διαβίωσης και τις συνήθειες. Σκεφτείτε πώς άλλαξαν οι σχέσεις μεταξύ εσάς και των άλλων μελών της οικογένειάς σας: ο χρόνος που αφιερώνετε σε συζητήσεις μεταξύ σας, καθώς και τα θέματα των συζητήσεων, τα καθήκοντα και οι υποχρεώσεις (σκεφτείτε τη δέσμευσή σας να ελέγχετε την εξ αποστάσεως εκπαίδευση των παιδιών σας...), οι ευκαιρίες για επικοινωνία ή ακόμα και οι συγκρούσεις.

Αναμφίβολα, παρατηρήσατε αλλαγές και στο επίπεδο της ευρύτερης οικογένειας: π.χ. οι σχέσεις και η υποστήριξη των παππούδων και των γιαγιάδων ή άλλων μελών της οικογένειας αποθαρρύνθηκαν προκειμένου να διασφαλιστεί η υγεία των πληθυσμιακών ομάδων που κινδύνευαν περισσότερο. Τέλος, προσπαθήστε να σκεφτείτε τις προφανείς αλλαγές σε κοινωνικό επίπεδο: η οικογένειά σας περιορίστηκε στους τέσσερις τοίχους του σπιτιού, διακόπτοντας τις επαφές τόσο με φιλικά πρόσωπα όσο και με οργανισμούς στους οποίους βασιζόταν (διάφορες υπηρεσίες, σχολείο, χώρος εργασίας, οικογενειακός γιατρός, κλπ.). Κάθε οικογένεια, μέσα στο ίδιο της το σπίτι, έπρεπε να αντιμετωπίσει την πανδημία, τους περιορισμούς, σε πολλές περιπτώσεις ακόμη και τις εργασιακές δυσκολίες, την οικονομική ανασφάλεια και, πάνω απ' όλα, το άγχος και τον φόβο που συνδέονται με μια νέα, απρόσμενη και αδιανόητη κατάσταση. Ιδιαίτερα στις περιόδους καραντίνας, η ισορροπία μεταξύ του μέσα και του έξω (ο χρόνος που περνάει η οικογένεια εντός και εκτός του σπιτιού, οι σχέσεις εντός και εκτός της οικογένειας, κλπ.) άλλαξε ριζικά και γι' αυτό το λόγο ήταν απαραίτητο για όλες τις οικογένειες να αναζητήσουν μια νέα ισορροπία στις σχέσεις τους όχι μόνο όσον αφορά στη ζωή εκτός σπιτιού (σχολείο, εργασία, φιλικά και συγγενικά πρόσωπα), αλλά και στη ζωή μέσα στο σπίτι, στο ζευγάρι, στη σχέση με τα παιδιά, ακόμη και στη σχέση με τον ίδιο τον εαυτό! Πόσες φορές, πριν από την πανδημία, έτυχε

να σκεφτούμε την οικογένειά μας και το σπίτι μας ως ένα ασφαλές καταφύγιο, στο οποίο ανυπομονούσαμε να επιστρέψουμε, ειδικά στις δύσκολες στιγμές. Κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού, η συνθήκη αυτή άλλαξε κάπως: η οικογένειά μας, το σπίτι μας ήταν ο μοναδικός (και φυσικός) χώρος διαβίωσης, η μόνη μας δυνατότητα μετακίνησης.

Οι περιορισμοί κατέστησαν την οικογένεια και το σπίτι μας μοναδική επιλογή, η οποία συχνά μας έκανε να νιώθουμε περιορισμό και ασφυξία, με μόνο μέσο επικοινωνίας με τον έξω κόσμο την τεχνολογία.

Ως γονείς, αντιδρούσαμε μερικές φορές με το να δείχνουμε ανεκτικότητα στα άτομα που μοιράζονταν (και εισέβαλαν) στους χώρους μας ή επιείκεια στα παιδιά μας, ώστε να αποφεύγονται οι συγκρούσεις. Οι απλοί κανόνες του σπιτιού (γεύματα, ύπνος, ώρα τηλεόρασης, παιχνίδι) μερικές φορές δεν τηρούνταν: το σπίτι από ένα οργανωμένο και προβλέψιμο περιβάλλον συχνά μετατρέποταν σε χάος. Δεν καταφέραμε πάντα να «κρατήσουμε την ισορροπία», ενώ γνωρίζαμε ότι για τα παιδιά (αλλά και για τους ενήλικες) υπάρχει ανάγκη για κανόνες και όρια που είναι σαφείς, κατανοητοί, σταθεροί και συνεπείς. Παρά τις δυσκολίες αυτές στη διαβίωση, το σπίτι αποτέλεσε για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα τον μόνο ασφαλή χώρο μπροστά στον κίνδυνο της ασθένειας. Αυτό οδήγησε σε ένα σοβαρό αίσθημα απομόνωσης, καθώς οι οικογένειες δεν μπορούσαν να λάβουν την κοινωνική υποστήριξη που συνήθως προσφέρουν τα συγγενικά και φιλικά πρόσωπα.

Η πανδημία συνοδεύτηκε στην πραγματικότητα από μια «κοινωνική αποσύνδεση» και συχνά από μια αίσθηση καχυποψίας απέναντι στον έξω κόσμο. «Οι άλλοι άνθρωποι θεωρούνταν συχνά πιθανοί φορείς του ιού, παρά σύμμαχοι κατά των προβλημάτων που συνδέονται με την πανδημία. Δημιουργήθηκε φόβος για το «έξω», καθώς εκεί παραμόνευε ένας αόρατος κίνδυνος. Ακόμη και μετά τη λήξη της καραντίνας κατά τις ηπιότερες φάσεις της πανδημίας, δεν ήταν εύκολη η επιστροφή στις προηγούμενες συνήθειες.

Σε ορισμένες περιπτώσεις δημιουργήθηκε «άγχος εγκλεισμού» και ορισμένοι άνθρωποι, συχνά νέα άτομα, υπέφεραν από το «σύνδρομο της καλύβας»: η εγκατάλειψη του σπιτιού, που θεωρείται ως το μόνο ασφαλές μέρος, εξακολουθεί να προκαλεί σε ορισμένους ανθρώπους ένα αίσθημα ανασφάλειας και άγχους.

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ένα από τα καθήκοντα της οικογένειας είναι η διαμεσολάβηση μεταξύ του εσωτερικού και του εξωτερικού κοινωνικού περιβάλλοντος: οι γονείς βοηθούν τα παιδιά, από μικρή ηλικία,

να κατανοήσουν τον κόσμο και να βρουν τους καταλληλότερους τρόπους αλληλεπίδρασης με τους άλλους ανθρώπους. Η οικογένεια πρέπει να αποτελεί τη βάση από την οποία θα αρχίσουν να προσεγγίζουν τον κόσμο και σταδιακά θα γίνονται όλο και πιο αυτόνομα.

Τι γίνεται όμως αν η εικόνα του κόσμου που τους μεταδίδεται είναι αυτή ενός επικίνδυνου τόπου; Για να ξανακερδίσουν τα παιδιά μας την εμπιστοσύνη και την ελπίδα, πρέπει αλλάξει και ο τρόπος που βλέπουμε τον κόσμο. Πρέπει να αρχίσουμε να εστιάζουμε στα θετικά, να τονίζουμε στα παιδιά μας ότι στις δύσκολες στιγμές υπάρχουν άνθρωποι που είναι πρόθυμοι να προσφέρουν βοήθεια και αλληλεγγύη (μπορούμε να υπενθυμίσουμε το έργο των γιατρών και των νοσηλευτών/τριών): με αυτόν τον τρόπο, δεν κρύβουμε τις δυσκολίες, αλλά δείχνουμε ότι μπορεί να βρεθεί λύση. Δεν είναι δυνατόν να αποφύγουμε εντελώς τις δύσκολες εμπειρίες, αλλά μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά να εξοικειωθούν με αυτές τις εμπειρίες και να μάθουν από αυτές.

Ο τρόπος με τον οποίο τα παιδιά κατανοούν τη ζωή τους εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τις αντιδράσεις των ενηλίκων. Είναι επίσης σημαντικό να δώσουμε στα παιδιά μας να καταλάβουν ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν φόβο μπροστά σε έναν αντιληπτό κίνδυνο. Το αυτόνομο νευρικό μας σύστημα αντιδρά αυτόματα στις απειλές, χωρίς να το ελέγχουμε¹.

Στην κορύφωση της πανδημίας, κάθε άνθρωπος βίωσε άγχος και αποπροσανατολισμό. Πρόκειται για δυσάρεστα συναισθήματα που αν είχαμε τη δυνατότητα θα είχαμε αποτρέψει αμέσως. Όμως, ο φόβος είναι ένα θεμελιώδες συναίσθημα στην άμυνα και την επιβίωσή μας, καθώς αν δεν νιώθαμε φόβο, δεν θα μπορούσαμε να σωθούμε από τους διάφορους κινδύνους. Έτσι, μέσα από τον φόβο αποκτάμε θάρρος. Το θάρρος πηγάζει από τον φόβο. Αυτό είναι ένα σημαντικό μήνυμα για τα παιδιά σας - είναι ένα μήνυμα που διδάσκουν και τα παραδοσιακά παραμύθια: οι πρωταγωνιστές/τριες αντιμετωπίζουν μια δυσκολία, μια σκοτεινή περίοδο, βιώνουν έντονα και αρνητικά συναισθήματα πριν θριαμβεύσουν στο τέλος και γίνουν με κάποιο τρόπο ήρωες/ηρωίδες.

Δεν υπάρχει αίσιο τέλος χωρίς κάποιο μεγάλο πρόβλημα που πρέπει να αντιμετωπιστεί.

1. Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα για αυτόν τον μηχανισμό, διαβάστε στο πλαίσιο στο τέλος αυτού του κεφαλαίου!

1.4 Η οικογένεια στα δύσκολα

Από όσα έχουν ειπωθεί μέχρι τώρα, είναι σαφές ότι όχι μόνο η δική σας οικογένεια, αλλά όλες οι οικογένειες αντιμετωπίζουν μια σημαντική ξαφνική αλλαγή, μια σοβαρή κατάσταση που άλλαξε την προσωπική και οικογενειακή ζωή και απαίτησε την εφαρμογή στρατηγικών και την προσαρμογή για τη διαχείριση της κατάστασης. Και σε αυτή την κατάσταση, οι γονείς είχαν το πιο δύσκολο έργο.

Οι γονείς ήταν αυτοί/ές που έπρεπε να καθοδηγήσουν την οικογένεια για τη διαχείριση της κατάστασης που προκάλεσε η πανδημία. Μπορούμε να φανταστούμε την οικογένεια ως μια ομάδα, το πλήρωμα μιας βάρκας που έχει κοινό στόχο, όπου όλα τα μέλη της έχουν από έναν ρόλο. Οι γονείς είναι οι καπετάνιοι και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας το πλήρωμα. Κάθε άτομο συμβάλλει με τις δικές του δυνάμεις και τα δικά του χαρακτηριστικά. Όταν ένα από τα μέλη κουράζεται και δεν μπορεί να κάνει κουπί, τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας προσφέρουν βοήθεια, ώστε να το ενθαρρύνουν να ανακτήσει τις δυνάμεις του και η οικογένεια να συνεχίσει στην πορεία της. Μόνο με αυτόν τον τρόπο, με το να κινούνται όλα τα μέλη της οικογένειας προς έναν κοινό στόχο, καθίσταται δυνατό να αντιμετωπιστούν οι δυσκολίες με μεγαλύτερη ασφάλεια. Ο ρόλος των καπετάνιων του πληρώματος είναι ιδιαίτερα σημαντικός όταν κατά τη διάρκεια του ταξιδιού αντιμετωπίζονται δυσκολίες. Η ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν και να διαχειρίζονται τις δυσκολίες, βαδίζοντας προς τους στόχους τους, είναι ιδιαίτερα σημαντική. Η γονεϊκότητα, η πιο δύσκολη δουλειά στον κόσμο και αυτή που κανείς δεν μπορεί να διδάξει, αποδείχτηκε ακόμη πιο δύσκολη μετά τις αλλαγές που προκάλεσε η πανδημία και που χωρίς αμφιβολία, αποτελεί ζωντανή ανάμνηση στο μυαλό μας. Η πανδημία και οι περιορισμοί που επέφερε αποτέλεσαν έναν σημαντικό παράγοντα άγχους στην οικογένεια, ο οποίος επηρέασε έντονα όλα τα μέλη της. Οι γονείς έπρεπε να καθοδηγήσουν την οικογένεια εν μέσω αυτής της δυσκολίας, προσπαθώντας να αναλάβουν και να διαχειριστούν όχι μόνο τους προσωπικούς τους φόβους, αλλά κυρίως τους φόβους των παιδιών τους, συνεχίζοντας παράλληλα να τα φροντίζουν, με στόχο την ευημερία τους. Έρευνες που διεξάχθηκαν τα τελευταία δύο χρόνια ανέδειξαν τα πολύ υψηλά επίπεδα άγχους που νιώθουν οι γονείς και πώς αυτό μπορεί να έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ικανότητά τους να φροντίζουν και να ανταποκρίνονται στα συναισθήματα και τις ανάγκες των παιδιών τους. Πόσες φορές τα τελευταία χρόνια νιώσαμε επιβάρυνση από το έργο μας ως γονείς, χάσαμε την υπομονή μας με τα παιδιά



μας, θυμώσαμε και απαντήσαμε σε αυτά με αδιάφορο ή βιαστικό τρόπο και στη συνέχεια κατηγορήσαμε τον εαυτό μας για όσα είπαμε ή κάναμε! Πόσες φορές νιώσαμε κούραση, νεύρα, ότι δεν υπάρχει χρόνος και ενέργεια να αφιερώσουμε στα παιδιά μας και τον εαυτό μας! Αυτό που συνέβη τα τελευταία χρόνια, λοιπόν, είναι ότι το ατομικό επίπεδο άγχους, δηλαδή η δυσφορία που παράγεται από διάφορες εσωτερικές και εξωτερικές συνθήκες (στην προκειμένη περίπτωση το άγχος που προέρχεται από την πανδημία, τους περιορισμούς, την οικονομική ανασφάλεια, κλπ.), επηρέασε και το επίπεδο του γονικού άγχους, δηλαδή το επίπεδο των απαιτήσεων που σχετίζονται με τη γονεϊκότητα και τη σχέση με τα παιδιά μας. Ένα υψηλότερο επίπεδο ατομικού και γονεϊκού στρες προέρχεται από τη μεγαλύτερη δυσκολία των γονέων να φροντίσουν τα παιδιά τους και αυτό συνδέεται με το χαμηλότερο επίπεδο ευημερίας που εκδηλώνεται από τα παιδιά αλλά και από τους ίδιους τους γονείς, δηλαδή από ολόκληρη την οικογένεια. Από την άλλη πλευρά, οι γονείς που ήταν σε θέση να εφαρμόσουν καλές στρατηγικές για τη διαχείριση του προσωπικού τους επιπέδου άγχους, αλλά και των παιδιών τους ήταν σε θέση να διαχειριστούν και να μειώσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της

πανδημίας και της κοινωνικής απομόνωσης στην προσαρμογή και την ευημερία των παιδιών τους. Έρευνες δείχνουν ότι όσο μικρότερη είναι η ψυχολογική πίεση των γονέων, τόσο χαμηλότερο επίπεδο άγχους και κατάθλιψης εμφανίζεται στα παιδιά - αντίθετα, γονείς με μεγαλύτερα επίπεδα άγχους μεγαλώνουν παιδιά με μεγαλύτερο επίπεδο άγχους. Όταν ένας άνθρωπος κατακλύζεται από συναισθήματα που είναι πολύ έντονα και δύσκολο να τα ελέγξει, δυσκολεύεται να υποστηρίξει τα παιδιά του. Τα παιδιά παρατηρούν τις ασυνέπειες των ενηλίκων. Αν, για παράδειγμα, λέμε: «Μη φοβάσαι!», αλλά στη συνέχεια «μην αγγίζεις τίποτα!», «μην πλησιάζεις πολύ κοντά στους φίλους σου!». «μην φιλάς τον παππού!» κ.ο.κ., δημιουργείται σύγχυση. Επιπλέον, όταν έχουμε άγχος, είναι πιο πιθανό να μην αντιδράσουμε με τον καλύτερο τρόπο στα αρνητικά συναισθήματα του παιδιού μας (ήδη παλεύουμε με τα δικά μας συναισθήματα), αγνοώντας, υποτιμώντας ή τιμωρώντας τα. Με αυτόν τον τρόπο, όμως, δεν τους δίνουμε τα εργαλεία για να μάθουν πώς να τα διαχειρίζονται καλύτερα.

Το **στρες** είναι μεταδοτικό: οι εντάσεις μεταδίδονται πολύ εύκολα: έχετε δειπνήσει ποτέ με ένα ζευγάρι φίλων που τσακώνονται μεταξύ τους και τιμωρούν συνεχώς ο ένας τον άλλον; Στο τέλος της βραδιάς, πιθανότατα νιώσατε κούραση και νεύρα. Είναι επειδή επηρεαστήκατε! Σε αυτή την περίπτωση πρόκειται για μια σύντομη επιρροή, είτε επειδή η βραδιά τελείωσε είτε επειδή εσείς, ως ενήλικας, έχετε την ικανότητα να διαχειριστείτε τα αρνητικά σας συναισθήματα. Τι συμβαίνει όμως όταν ένα παιδί, το οποίο δεν έχει ακόμη αναπτύξει ώριμες δεξιότητες συναισθηματικής διαχείρισης, εκτίθεται σε υψηλό επίπεδο στρες σε καθημερινή βάση; Το παιδί είναι πολύ πιο ευάλωτο και οι αρνητικές επιπτώσεις θα είναι πιο έντονες και πιο μακροχρόνιες σε αυτό. Θα γίνει ανήσυχος, δεν θα μπορεί να συγκεντρωθεί, θα είναι ενδεχομένως επιθετικό ή αγχωμένο και ενδεχομένως να αναπτύξει ψυχοσωματικά συμπτώματα. Τα προβλήματα συμπεριφοράς του παιδιού, θα κάνουν τη ζωή του ήδη αγχωμένου γονέα ακόμα πιο δύσκολη, δημιουργώντας ένα βραχυκύκλωμα που είναι δύσκολο να διαχειριστεί. Σε καταστάσεις υψηλού στρες μπορεί κανείς να νιώθει κούραση και ανικανότητα.

Ένα ορισμένο επίπεδο άγχους είναι συνυφασμένο με τον γονεϊκό ρόλο, αλλά μερικές φορές η κατάσταση επιδεινώνεται και μπορεί να επέλθει «γονεϊκή εξουθένωση». Όταν μιλάμε για επαγγελματική και μη επαγγελματική εξουθένωση, αναφερόμαστε σε μια κατάσταση υψηλού στρες και αδιαθεσίας, η οποία συνοδεύεται από ψυχοσωματική εξάντληση. Είναι

καλό να γνωρίζει κανείς/μια το επίπεδο άγχους του/της: υπάρχουν διάφορα συμπτώματα που μαρτυρούν την **εξουθένωση**:

- Κόπωση και κατάσταση αδυναμίας, κούραση.
 - Δυσκολία στον ύπνο, διαταραχές ύπνος (ξύπνημα τη νύχτα, αϋπνία).
 - Νευρικήτητα, ανυπομονησία.
 - Υπερδιέγερση και συνεχής ανησυχία.
 - Συνεχής μελαγχολία και αρνητικές σκέψεις.
 - Δυσκολία στη συναισθηματική επαφή με τα παιδιά, αποστασιοποίηση.
- Αν αντιμετωπίζετε αυτές τις δυσκολίες, ίσως το άγχος στο σπίτι σας να έχει γίνει υπερβολικό, σχεδόν τοξικό². Αν έχετε την αίσθηση ότι έχετε χάσει τον έλεγχο της κατάστασης, αν φοβάστε ότι δεν έχετε τον έλεγχο των παιδιών σας, αν έχετε χάσει την ευχαρίστηση και τη χαρά να μοιράζεστε τρυφερές και ευχάριστες στιγμές μαζί τους (να παίζετε μαζί, να αγκαλιάζεστε, κλπ.), μη διστάσετε να μιλήσετε σε κάποιο άτομο που εμπιστεύεστε ή/και να ζητήσετε βοήθεια από κάποιον/α ειδικό. Ζητήστε βοήθεια. Υπάρχουν στιγμές που είναι αδύνατο να σηκώσετε τα βάρη χωρίς βοήθεια: δεχτείτε να τα μοιραστείτε με κάποιο άλλο άτομο. Έτσι εσείς και το παιδί σας θα είστε καλύτερα.

1.5 Η άλλη όψη του νομίσματος: θετικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της υγειονομικής κρίσης

Εξετάσαμε τις αρνητικές πτυχές των επιπτώσεων της πανδημίας και του αποκλεισμού. Δεν υπήρχαν όμως μόνο αρνητικές συνέπειες! Αν κλείσετε τα μάτια σας, μπορείτε να σκεφτείτε τουλάχιστον μία ευχάριστη στιγμή που περάσατε με το παιδί σας κατά τη διάρκεια της απομόνωσης; Σίγουρα η απάντηση είναι θετική! Πολλοί γονείς αναφέρουν ότι, κατά τη διάρκεια του χρόνου που περνούσαν στο σπίτι, τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να ασχοληθούν με νέα χόμπι και να συμμετέχουν στην οικογενειακή ζωή, ενώ υπήρχαν περισσότερες ευκαιρίες για διάλογο και ανταλλαγή απόψεων. Γονείς και παιδιά συχνά απολάμβαναν την ευκαιρία να περνούν περισσότερο χρόνο παίζοντας και διασκεδάζοντας μαζί. Αυτό δεν είναι μικρό πράγμα. Το κοινό παιχνίδι, όχι μόνο για τα παιδιά, αλλά και για τους εφήβους, ακόμη και για τους ενήλικες, είναι κάτι περισσότερο από μια ευχάριστη εμπειρία. Το παιχνίδι επιτρέπει την έκφραση της δημιουργικότητας, την εκπαίδευση στην επίλυση προβλημάτων, την εύ-

2. Αν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα γι' αυτό το θέμα, μπορείτε να παρακολουθήσετε το παρακάτω βίντεο (στα αγγλικά):
<https://www.youtube.com/watch?v=sutfPqtQFEc>

ρηση ενός ψυχικού χώρου ανάπαυλας από τα καθημερινά προβλήματα, την έκφραση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, ακόμη και την επίλυση των συγκρούσεων. Σας έχει τύχει ποτέ να ξεκινήσετε ένα παιχνίδι με τα παιδιά σας χωρίς να το θέλετε επειδή νιώθατε κούραση και νεύρα και στη συνέχεια να το απολαμβάνετε τόσο ώστε να νιώθετε ενθουσιασμό; Φυσικά, αυτό δεν συμβαίνει πάντα, γιατί μερικές φορές οι ανησυχίες, οι υποχρεώσεις και η κούραση υπερισχύουν. Αλλά όταν οι ενήλικες καταφέρνουν να αποσυνδεθούν για λίγο, μπαίνοντας στο παιχνίδι, όπως ακριβώς κάνουν τα παιδιά, σίγουρα βρίσκουν ένα μέσο για να ανακτήσουν ενέργεια και καλή διάθεση. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι έρευνες προσδιορίζουν το παιχνίδι ως ένα από τα συστατικά της ψυχικής υγείας. Σύμφωνα με αυτή την προσέγγιση, υπάρχουν επτά στοιχεία, στα οποία πρέπει να αφιερώνουμε επαρκή χρόνο κατά τη διάρκεια της ημέρας: ύπνος, σωματική δραστηριότητα, συγκέντρωση, σχέσεις, ενδοσκόπηση, ξεκούραση και, φυσικά, παιχνίδι³. Η νευροεπιστήμη μας διδάσκει ότι οι ευχάριστες και διασκεδαστικές εμπειρίες, όπως το παιχνίδι, συνδέονται με την έκκριση ντοπαμίνης, μιας χημικής ουσίας του εγκεφάλου που συνδέεται με την ευχαρίστηση. Η απελευθέρωση αυτής της ουσίας μας κάνει να θέλουμε να επαναλάβουμε την ευχάριστη εμπειρία (ίδιος μηχανισμός με τους εθισμούς, αλλά σε αυτή την περίπτωση χωρίς κινδύνους και παρενέργειες). Αυτό δεν έχει μόνο ως αποτέλεσμα ότι το παιδί σας θα σας ζητάει πιο συχνά να παίζετε μαζί (αυτό μπορεί να σας τρομάξει, αφού δεν υπάρχει πάντα διαθεσιμότητα για παιχνίδια!). Έχει επίσης ένα άλλο, πολύ πιο σημαντικό αποτέλεσμα: αν τα παιδιά συνδέουν τον χρόνο που περνάτε μαζί με κάτι ευχάριστο και ικανοποιητικό, θα είναι πιο ανοιχτά σε άλλους ανθρώπους στο μέλλον και είναι πιο εύκολο να αναπτύξουν ευχάριστες και ικανοποιητικές σχέσεις με άλλα άτομα. Έτσι, καθώς παίζουμε με τα παιδιά μας, συμβάλλουμε στο μέλλον τους! Επιπλέον, πρέπει να σκεφτούμε ότι δεν είναι μόνο το άγχος που μεταδίδεται: τα θετικά συναισθήματα μεταδίδονται εξίσου εύκολα! Οι στιγμές στις οποίες μοιράζονται θετικά συναισθήματα είναι πολύτιμες. Φυσικά, αυτό σημαίνει επίσης ότι για να φροντίσετε το παιδί σας, πρέπει να φροντίσετε και τον εαυτό σας. Φροντίστε τον εαυτό σας, δώστε προσοχή στο πώς αισθάνεστε (δεν είναι ασήμαντο, δεν είναι προφανές). Αφιερώστε χρόνο στον εαυτό σας (προσέξτε την ψυχική σας υγεία!): θα

3. Αν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα γι' αυτό το θέμα, μπορείτε να παρακολουθήσετε το παρακάτω βίντεο (στα αγγλικά): <https://www.youtube.com/watch?v=3EQ2tzHI3Ks>

είστε σε καλύτερη θέση να αφιερώσετε ποιοτικό χρόνο στο παιδί σας και στα αγαπημένα σας πρόσωπα. Η νευροεπιστήμη υπενθυμίζει ότι ο εγκέφαλος του παιδιού διαμορφώνεται από τις εμπειρίες που του προσφέρουν οι γονείς: χάρη στην εγκεφαλική νευροπλαστικότητα, η αρχιτεκτονική και η λειτουργία του εγκεφάλου αλλάζει ως αποτέλεσμα των εμπειριών με το περιβάλλον⁴. Στη σχέση αυτή βασίζεται η ανάπτυξη του ατόμου και η ικανότητά του να αντιμετωπίζει προκλήσεις, καθημερινές και εξαιρετικά δύσκολες, όπως αυτή της πανδημίας.

1.6 Ενδυνάμωση μετά την κρίση

Μπροστά σε μια κατάσταση τόσο σοβαρή όσο αυτή της πανδημίας, μπορούμε να σκεφτούμε ότι είναι ήδη πολλά αν καταφέραμε να την αντιμετωπίσουμε. Ωστόσο, είναι δυνατόν να δούμε αυτή την κρίση (όπως και πολλές άλλες που έχουμε ξεπεράσει στο παρελθόν και θα ξεπεράσουμε στο μέλλον) ως μια ευκαιρία ανάπτυξης. Η πανδημία ήταν ένα αποπροσανατολιστικό γεγονός ζωής, αλλά ήταν μάλλον κάτι που ώθησε την αλλαγή. Η ελπίδα είναι να βγούμε από την κατάσταση της κρίσης πιο δυνατοί/ες από πριν. Οι γονείς το επιθυμούν αυτό ακόμη περισσότερο για τα παιδιά τους: όχι μόνο να ξέρουν πώς να ξεπερνούν τις δύσκολες στιγμές, αλλά να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα και να μαθαίνουν από αυτά. Εν ολίγοις, να αποκτήσουν ανθεκτικότητα. Τι είναι η **ανθεκτικότητα**; Μπορεί να ακούγεται σαν μια δύσκολη, τεχνική, «εσωτερική» λέξη, όμως, πρόκειται για διαδικασίες που όλοι και όλες μας θέτουμε σε εφαρμογή καθημερινά και μας επιτρέπουν να αισθανόμαστε καλύτερα, παρά τις δύσκολες στιγμές. Μπορούμε να σκεφτούμε την ανθεκτικότητα ως το ανοσοποιητικό σύστημα του μυαλού. Η έννοια προέρχεται από τον τομέα της μηχανικής και υποδηλώνει την ιδιότητα των υλικών που βρίσκονται υπό πίεση να αλλάζουν χωρίς να σπάνε. Ανθεκτικότητα δεν σημαίνει παθητική προσαρμογή σε μια αλλαγή ή επιστροφή στην κατάσταση που βρισκόταν κανείς/μια πριν μια δυσκολία. Σημαίνει ικανότητα αλλαγής για την αντιμετώπιση των δυσκολιών, μετατρέποντας ένα αρνητικό γεγονός ζωής σε θετικό (μπορούμε να μιλάμε ακόμη και για «μετατραυματική ανάπτυξη»). Οι γονείς που διακρίνονται από ανθεκτικότητα προσφέρουν πιο αποτελεσματική υποστήριξη κατά του άγχους στα παιδιά τους - σε έναν φαύλο κύκλο, τα παιδιά που είναι σε θέση να

4. Αν ενδιαφέρεστε να μάθετε περισσότερα γι' αυτό το θέμα, μπορείτε να παρακολουθήσετε τα παρακάτω δύο βίντεο (στα αγγλικά): <https://www.youtube.com/watch?v=VNNsN9Ijkw>
https://www.youtube.com/watch?v=m_5u8-QSh6A



διαχειρίζονται τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους ακόμη και σε δύσκολες καταστάσεις δείχνουν στους γονείς τους ότι έχουν κάνει «καλή δουλειά». Οι γονείς έτσι αυξάνουν την αυτοπεποίθηση και την ανθεκτικότητά τους. Ποιες εμπειρίες μας προσφέρει λοιπόν η πανδημία; Προσφέρει στις οικογένειες δεξιότητες που συμβάλλουν στο να προσαρμόζονται και να ανταποκρίνονται στις διάφορες δυσκολίες μέσω στρατηγικών και μηχανισμών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν και σε άλλες καταστάσεις και περιστάσεις. Σήμερα, ζούμε μια «νέα κανονικότητα». Οι δυσκολίες που περάσαμε μας έμαθαν στρατηγικές και τρόπους να ζούμε και να θεωρούμε την οικογένεια ένα ασφαλές καταφύγιο, όπου μπορούμε να ξαναβρούμε την ηρεμία μας, να νιώσουμε (οι γονείς και τα παιδιά) προστασία και ότι μπορούμε να εξισορροπήσουμε τις ανασφάλειες που μπορεί να νιώθουμε έξω, για παράδειγμα, λόγω της ανησυχίας για το μέλλον και των φόβων της οικονομικής ανασφάλειας. Αυτό μπορεί να μας βοηθήσει στο μέλλον να αντιμετωπίσουμε πιθανές νέες δυσκολίες ή σε κάθε περίπτωση, μπορεί να μας βοηθήσει να κάνουμε το καλύτερο δυνατό στην καθημερινότητά μας. Πρέπει να μάθουμε ότι, ως γονείς, για να φροντίσουμε τα παιδιά μας, είναι απαραίτητο να φροντίζουμε και τον εαυτό μας, τους φόβους μας, τα συναισθήματά μας. Μόνο έτσι θα μπορέσουμε πραγματικά να ακούσουμε και να ανταποκριθούμε στους φόβους, τα συναισθήματα και τις ανάγκες των παιδιών μας, σε όποια ηλικία κι αν βρίσκονται. Στο δεύτερο μέρος αυτού του βιβλίου, θα αναφερθούν λεπτομερώς ο ρόλος των γονέων στην υποστήριξη της ανάπτυξης και της ευημερίας των παιδιών σε διαφορετικά στάδια της ανάπτυξής τους.

[Πλαίσιο: ο ρόλος του αυτόνομου νευρικού συστήματος κατά την αντιμετώπιση κινδύνων]

Η ασφάλεια αποτελεί πρωταρχική ανάγκη για όλα τα έμβια όντα. Για να εξασφαλιστεί η επιβίωση του είδους, υπάρχει ένα είδος «εσωτερικού συστήματος επαγρύπνησης» τόσο στα ζώα, όσο και στους ανθρώπους. Το σύστημα αυτό λειτουργεί χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε και βρίσκεται πάντα εν ενεργεία ώστε να εντοπίζονται σημάδια πιθανών απειλών στο περιβάλλον. Εάν γίνει αντιληπτός ένας κίνδυνος, το σώμα μας προετοιμάζεται άμεσα για να αντιδράσει. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα (ΑΝΣ) παίζει βασικό ρόλο σε αυτή τη διαδικασία. Ρυθμίζει σημαντικές λειτουργίες στο σώμα μας, όπως η αναπνοή, η λειτουργία της καρδιάς και η χώνεψη της τροφής, ενώ ταυτόχρονα ανιχνεύει, ερμηνεύει και ανταποκρίνεται στα σήματα κινδύνου. Το αυτόνομο νευρικό σύστημα διακρίνεται σε δύο συστήματα, τα οποία εμπλέκονται στην αντίδραση σε μια απειλή:

- Το συμπαθητικό νευρικό σύστημα. Είναι υπεύθυνο για τις αντιδράσεις μας σε επικίνδυνες καταστάσεις, καθώς ενεργοποιεί την έκκριση αδρεναλίνης, η οποία επιτρέπει την άμεση απομάκρυνση από τον κίνδυνο ή την καταπολέμησή του. Σκεφτείτε για παράδειγμα ένα ζώο που βρίσκεται αντιμέτωπο με ένα αρπακτικό: η αύξηση του αναπνευστικού και καρδιακού ρυθμού, της πίεσης και της μυϊκής έντασης διευκολύνει το ζώο να προβεί σε ξαφνικές ενέργειες για να σωθεί (φυγή ή επίθεση στο αρπακτικό). Πιθανώς το συμπαθητικό αυτόνομο σύστημα ενεργοποιείται συχνά ως απάντηση στην αόρατη απειλή του κορονοϊού. Ποια θα ήταν η επίδραση που θα είχε η έκκριση αδρεναλίνης σε αυτή την περίπτωση; Προφανώς, δεν υπάρχει η δυνατότητα φυγής ή επίθεσης. Στην περίπτωση αυτή, προκύπτουν αισθήματα ανησυχίας, ανικανότητας ακινησίας, άγχους ή νευρικότητας και επιθετικότητας. Μπορεί να έχει συμβεί σε εσάς, σε κάποιο μέλος της οικογένειας ή στο παιδί σας.

- Παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα. Είναι υπεύθυνο για τη ρύθμιση της χαλάρωσης και της ανάπαυσης. Όταν συνειδητοποιούμε ότι δεν υπάρχει κίνδυνος, το σώμα μας αρχίζει να ηρεμεί και να εξοικονομεί ενέργεια, είναι σαν να επιβραδύνεται ο ρυθμός: το παρασυμπαθητικό νευρικό σύστημα μειώνει τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση. Πιο συγκεκριμένα, η κοιλιακή πνευμονογαστρική οδός αυτού του συστήματος επιτρέπει τη σύνδεση με τους άλλους ανθρώπους και διευκολύνει την ενεργή ακρόαση και τη μάθηση (κάτι που είναι αδύνατο να κάνουμε όταν νιώθουμε ότι κινδυνεύουμε). Το παρασυμπαθητικό σύστημα ενεργοποιείται επίσης όταν το εσωτερικό σύστημα επαγρύπνησης αντιλαμβάνεται μια ακραία απειλή στην οποία δεν μπορεί να αντιδράσει. Σε αυτή την περίπτωση, η ραχιαία κοιλιακή οδός του συστήματος αυτού, αντί να μας επιβραδύνει απλώς, μας ακινητοποιεί. Έχετε ακούσει για ένα ζώο που προσποιείται ότι είναι νεκρό προκειμένου να εξαπατήσει το αρπακτικό; Αυτός ο αυτόματος μηχανισμός προκαλεί λιποθυμία ή οδηγεί σε πάγωμα, ανικανότητα σκέψης, σύγχυση και εξάντληση. Έχει συμβεί ποτέ αυτό σε εσάς ή στο παιδί σας; Φυσικά, η πανδημία δεν είναι η μόνη απειλή που μπορεί να αντιμετωπίσουμε καθημερινά. Η γνώση του τρόπου λειτουργίας του αυτόνομου νευρικού συστήματος μπορεί να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε ορισμένες αισθήσεις και συμπεριφορές (δικές μας και των παιδιών μας), καθώς και το ότι πρόκειται για αυτόματες και ασυνείδητες αντιδράσεις σε έναν κίνδυνο.



Μέρος 2ο

Οικογένειες με παιδιά ηλικία 0-6 ετών

2.1 Αντιμετώπιση των προκλήσεων του κύκλου της ζωής

Κάθε στάδιο του οικογενειακού κύκλου ζωής έχει τις δικές του ιδιαιτερότητες που σχετίζονται με τα στάδια της ανάπτυξης ή τα αναπτυξιακά καθήκοντα των παιδιών πριν ολοκληρωθεί η ανάπτυξή τους ως άτομα και ως μέλη της κοινωνίας. Ταυτόχρονα, οι γονείς περνούν επίσης από φάσεις αλλαγής, όσον αφορά, για παράδειγμα, στη σχέση τους ως ζευγάρι, τη φροντίδα των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας, τη δέσμευση και τον χρόνο που αφιερώνουν στην εργασία και τις φιλίες. Είναι πολύ διαφορετικό, για παράδειγμα, να έχεις πολύ μικρά παιδιά και να πρέπει να φροντίσεις τους γονείς σου, οι οποίοι βρίσκονται σε προχωρημένη ηλικία ή να έχεις παιδιά στην εφηβεία όταν είσαι ήδη λίγο μεγαλύτερη ηλικία. Σε κάθε στάδιο επαναπροσδιορίζεται η δυναμική μεταξύ της επιθυμίας για αλλαγή και της επιθυμίας για διατήρηση της ταυτότητας που αναφέρθηκε στο προηγούμενο κεφάλαιο. Σε κάθε στάδιο η ευημερία του ατόμου εξαρτάται από τον αριθμό και την έκταση των προκλήσεων που πρέπει να αντιμετωπίσει σε σχέση με τους ατομικούς, οικογενειακούς και κοινωνικούς πόρους στους οποίους μπορεί να βασιστεί εκείνη τη στιγμή. Εάν η πρόκληση είναι μεγάλη ή/και οι πόροι είναι λίγοι, κινδυνεύουμε να επιβαρύνουμε την ψυχολογία μας εκδηλώνοντας διάφορες μορφές δυσφορίας. Αν, από την άλλη πλευρά, έχουμε τη δυνατότητα να διαχειριζόμαστε τις κρίσεις, καθώς διαθέτουμε τα κατάλληλα εργαλεία, τότε θα είμαστε σε θέση να τις αντιμετωπίσουμε αποκτώντας νέες δεξιότητες που μπορεί να μας φανούν χρήσιμες σε άλλες δύσκολες στιγμές.

Μερικές φορές, ωστόσο, οι προκλήσεις που περνάει κάθε οικογένεια - η γέννηση των παιδιών, το σχολείο, η εφηβεία των παιδιών, μια μετακόμιση, μια νέα δουλειά... - προσθέτουν κι άλλες που είναι πιο δύσκολο να ξεπεραστούν. - υπάρχουν και τα γεγονότα που είναι απρόσμενα και προκαλούν έντονο άγχος, καθώς δεν ξέρουμε πώς να τα αντιμετωπίσουμε (για παράδειγμα, πένθος σε νεαρή ηλικία, αναπηρία ή μακροκοινωνικά γεγονότα όπως η πανδημία ή πόλεμοι και οικονομικές κρίσεις). Τα μακροκοινωνικά γεγονότα αυξάνουν τις δυσκολίες και τις προκλήσεις που βιώνουν οι οικογένειες, γεγονός που εντείνεται όταν δεν υπάρχουν τα κατάλληλα εφόδια, τόσο όσον αφορά στους υλικούς πόρους - π.χ. οικο-

νομικοί - αλλά και τους ψυχολογικούς, συναισθηματικούς, κοινωνικούς και σχεσιακούς πόρους. Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, το να είσαι ο καπετάνιος ενός πλοίου δεν είναι απλή υπόθεση. Όταν γεννιούνται παιδιά, για παράδειγμα, το ζευγάρι καλείται να αναλάβει τον γονεϊκό ρόλο, ο οποίος πρέπει να συνδυαστεί με τη σχέση του ζευγαριού, χωρίς να την επισκιάσει και να βρεθεί μια νέα ισορροπία: το να γίνεις γονιός είναι από μόνο του ένα εγχείρημα γεμάτο χαρές αλλά και ανασφάλειες και κούραση, αισθήματα που κατά τη διάρκεια της πανδημίας επιδεινώθηκαν από τον φόβο της μετάδοσης και την κοινωνική απομόνωση που βίωσαν οι νέοι γονείς. Ο φόβος της ασθένειας και η κοινωνική απομόνωση επηρέασαν επίσης άλλα καθήκοντα που σχετίζονται με τις αναπτυξιακές φάσεις των παιδιών προσχολικής ηλικίας, όπως η απόκτηση εμπιστοσύνης για τον κόσμο και η ικανότητα εξερεύνησης του με ολόενα και πιο αυτόνομο τρόπο, η συμμετοχή στις πρώτες κοινότητες, όπως ο βρεφονηπιακός σταθμός και το νηπιαγωγείο, η οικοδόμηση των πρώτων σχέσεων φιλίας με συνομήλικα παιδιά και η σταδιακή απόκτηση της ικανότητας ρύθμισης της συμπεριφοράς και των συναισθημάτων. Στη συνέχεια, θα προσπαθήσουμε να εστιάσουμε σε ορισμένες από αυτές τις αναπτυξιακές προκλήσεις, την αντιμετώπισή τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας και τις στρατηγικές αντιμετώπισης που μάθαμε από αυτή την εμπειρία, προκειμένου να προάγουμε την ευημερία των παιδιών μας και τη δική μας, ακόμη και κατά τη διάρκεια κρίσιμων και αγχωτικών καταστάσεων.

2.2 Αντιμέτωπιση δύσκολων συναισθημάτων

Κατά την προσχολική ηλικία, τα παιδιά βρίσκονται «σε νηπιακή ηλικία» όσον αφορά στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ικανότητας, δηλαδή της ικανότητας να εκφράζουν και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους, να κατανοούν τις αιτίες της συναισθηματικής τους κατάστασης, να μοιράζονται τα συναισθήματά τους και να αναγνωρίζουν τα συναισθήματα των άλλων. Ο τρόπος με τον οποίο οι ενήλικες εκφράζουν τα συναισθήματά τους, ο τρόπος με τον οποίο αντιδρούν όταν βιώνουν πολύ έντονα συναισθήματα και ο βαθμός στον οποίο είναι σε θέση να ενστερνίζονται τα συναισθήματα των άλλων, αποτελούν σημεία αναφοράς για τα παιδιά. Για παράδειγμα, είναι δύσκολο για ένα παιδί να μάθει να εκφράζει και να ελέγχει τον θυμό του, αν κάθε φορά που θυμώνουμε μαζί του για κάτι που δεν έπρεπε να κάνει, ξεσπάμε σε οργή, φωνάζουμε και λέμε ή κάνουμε πράγματα που συχνά μετανιώνουμε γιατί ξέρουμε ότι είναι όχι

μόνο αχρείαστα αλλά και επιβλαβή (όπως η χρήση άσεμνων εκφράσεων, τιμωρίας ή βιαιοπραγίας στα παιδιά). Σίγουρα ακόμη και ο πιο στοργικός και ευαίσθητος γονιός μπορεί να χάνει περιστασιακά τον έλεγχο του εαυτού του και να υιοθετεί ακατάλληλες στάσεις ή συμπεριφορές: συνηθίζεται να λέμε ότι το λάθος είναι ανθρώπινο και έρευνες για τη συναισθηματική σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών δείχνουν ότι τα περιστασιακά λάθη -που ορίζονται ως διαδραστικές αποτυχίες- δεν είναι επιβλαβή, αν ο ενήλικας είναι σε θέση να διορθώσει τις συμπεριφορές του και να αποκαταστήσει το δεσμό με το παιδί. Ο γνωστός παιδίατρος και παιδοψυχολογός Donald Winnicott δήλωσε ότι τα παιδιά χρειάζονται γονείς που είναι αρκετά καλοί και όχι τέλειοι. Αυτό που είναι επιβλαβές και δημιουργεί πόνο και δυσφορία στα παιδιά, σε βαθμό που μπορεί να οδηγήσει σε ψυχοπαθολογική ανάπτυξη, είναι η επανειλημμένη αντιμετώπιση καταστάσεων στις οποίες τα δικά τους συναισθήματα δεν γίνονται κατανοητά από τους ενήλικες και στις οποίες οι απαντήσεις που λαμβάνουν δεν σέβονται τις αναπτυξιακές τους ανάγκες: αν το λάθος είναι ανθρώπινο, η επανάληψη είναι καταστροφική. Σίγουρα, ωστόσο, δεν είναι πάντα εύκολο να κατανοήσουμε τις διαθέσεις των μικρών παιδιών και δεν διαθέτουμε πάντα τα συναισθηματικά μέσα για να τις υποδεχτούμε. Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο περισσότερο εκφράζει αυτό που νιώθει μέσω της συμπεριφοράς - κλάμα, αιτήματα για εγγύτητα, «ξεσπάσματα», κακή συμπεριφορά - ή μέσω του σώματος - δυσκολίες στην τροφή, στον ύπνο, στον λόγο, κλπ. - τα οποία δεν μπορούν πάντα να «αποκωδικοποιηθούν» άμεσα και εύκολα. Για να επιτύχει σε αυτό το έργο, ο γονιός απαιτείται πρώτα απ' όλα να κατανοήσει το παιδί, ώστε να καταλάβει τι προσπαθεί να επικοινωνήσει με τα συναισθήματά του. Αν ο ενήλικας με τη σειρά του κατακλύζεται από δικά του συναισθήματα, για παράδειγμα, επειδή ανησυχεί πολύ ή κυριεύεται από ένα αίσθημα αδυναμίας, όπως συνέβη κατά τη διάρκεια της πανδημίας, είναι δύσκολο να αποκωδικοποιήσει τα σήματα του παιδιού χωρίς να επηρεάζεται από τις δικές του εμπειρίες. Τότε μπορεί αντί να έχει κανείς μια ζεστή και τρυφερή στάση απέναντι σε ένα παιδί που κλαίει, παραπονιέται ή διαμαρτύρεται, να αντιδρά με ανυπομονησία, εκνευρισμό και μερικές φορές ακόμη και με απότομο και βίαιο τρόπο. Ακόμα κι αν δεν είναι πάντα εύκολο, το να είσαι γονιός σε περιόδους συναισθηματικών αναταραχών στη ζωή ενός παιδιού σημαίνει να μπορείς να διατηρείς την ισορροπία και την ευημερία και να θυμάσαι ότι η συμπεριφορά του παιδιού, όσο δύσκολο κι αν είναι να την ανεχτούμε εκείνη τη στιγμή, δεν

έχει σκοπό να μας φέρει σε δύσκολη θέση. Όσο πιο έντονα είναι τα συναισθήματα του παιδιού και όσο πιο δύσκολο είναι να τα ελέγξει, τόσο πιο υπερβολική μπορεί να γίνει η συμπεριφορά του: ακριβώς σε τέτοιες στιγμές δεν πρέπει να χάνουμε την ψυχραιμία μας, δεν πρέπει να παρυσυρόμαστε από τα έντονα συναισθήματα του παιδιού και να προσπαθούμε να συγκρατήσουμε τα συναισθήματά του. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όλοι οι άνθρωποι βίωσαν έντονα συναισθήματα: ακόμη και τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά, αν και δεν καταλάβαιναν πλήρως τι συνέβαινε, μπορούσαν να αντιληφθούν τον κίνδυνο, την ένταση, την ανησυχία, τον φόβο, και τον πόνο που τα περιτριγύριζε, αντιδρώντας με τρόπο που επιβάρυνε ακόμη περισσότερο τους γονείς, οι οποίοι δεν ήταν πάντα σε θέση, να λειτουργήσουν ψύχραιμα. Συγκράτηση σημαίνει να δεχόμαστε και να συγκρατούμε τα συναισθήματά μας, τα οποία ως ενήλικες μπορούμε να διαχειριστούμε καλύτερα από τα παιδιά. Σε περιπτώσεις που τα παιδιά βιώνουν τα συναισθήματα ως κάτι που δεν μπορούν να ελέγξουν και με μεγάλη ένταση, οι γονείς πρέπει βρίσκονται κοντά τους και να τους προσφέρουν μια διέξοδο και έναν τρόπο να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους. Εν ολίγοις, οι γονείς πρέπει να κάνουν αυτό που ο συγγραφέας του «Πίτερ Παν» περιέγραψε ως καθήκον των καλών μητέρων (θα έλεγα γονιών), δηλαδή «να βάζουν σε τάξη το μυαλό των παιδιών τους κάθε βράδυ». Ένας εγκέφαλος που ακόμη αναπτύσσεται, όπως αυτός των παιδιών προσχολικής ηλικίας, χρειάζεται την καθοδήγηση των ενηλίκων, όσον αφορά στην κατασκευή λειτουργικών τρόπων σύνδεσης με την πραγματικότητα. Ο συναισθηματικός περιορισμός των ενηλίκων επιτρέπει επομένως στο παιδί -αλλά και στον εγκέφαλό του- να δέχεται ότι ακόμη και όταν αντιμετωπίζουμε έντονα και δύσκολα συναισθήματα, όπως η θλίψη, ο φόβος, το άγχος, ο τρόμος, υπάρχει υποστήριξη και μπορούμε να «επιβιώσουμε» από αυτά. Όσο μικρότερο είναι το παιδί, τόσο περισσότερο πρέπει να επιτυγχάνεται η συγκράτηση των συναισθημάτων μέσω της σωματικής εγγύτητας - αγκαλιά, χάρδια, κλπ. -, της τροποποίησης της φωνής - ήρεμοι και χαλαροί τόνοι. Καθώς το παιδί μεγαλώνει, η συγκράτηση των συναισθημάτων πρέπει να επιτυγχάνεται μέσω πιο σύνθετων στρατηγικών, όπως το παιχνίδι, η ζωγραφική και η ομιλία. Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί ότι προϋπόθεση για την αποτελεσματική συγκράτηση είναι η αναγνώριση της σημασίας κάθε συναισθήματος που εκφράζει το παιδί: δεν υπάρχουν σωστά ή λάθος συναισθήματα. Αν μη τι άλλο, με την πάροδο του χρόνου το παιδί μπορεί να μάθει να συμπεριφέρεται και να εκφρά-



ζει τα συναισθήματά του με έναν πιο κοινωνικά αποδεκτό τρόπο. Πράγματι, κανένας άνθρωπος δεν μπορεί να μας πει τι πρέπει να αισθανθούμε σε μια συγκεκριμένη κατάσταση ή να κρίνει τι αισθανόμαστε. Τα συναισθήματα είναι υποκειμενικές αντιδράσεις.

2.3 Ανατροπή στην αναπτυξιακή πορεία: η σημασία της παλινδρόμησης στην παιδική ηλικία

Όπως έχει ήδη τονιστεί, η εναρμόνιση και η συγκράτηση προϋποθέτουν την προθυμία και την ικανότητα των ενηλίκων να ακούν το παιδί, να αποδέχονται την έκφραση των συναισθημάτων του, αλλά και να παρατηρούν τη συμπεριφορά του, τον τρόπο που παίζει, τι λέει ή τι ζωγραφίζει, κλπ. Καθώς δεν είναι ακόμη σε θέση να εκφράσουν με λόγια αυτό που νιώθουν, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μπορούν να μας δείξουν ότι «κάτι δεν πάει καλά», μέσω της παλινδρόμησης, δηλαδή να επιστρατεύουν συμπεριφορές, αιτήματα ή στάσεις που είχαν σε μικρότερη ηλικία. Συμπεριφορές παλινδρόμησης θεωρούνται το πιπίλισμα του δαχτύλου ή της κούκλας ενώ το είχαν σταματήσει, το «βρέξιμο» του κρεβατιού, η άρνηση να κάνουν μόνα τους πράγματα που είναι πλέον ικανά να κάνουν, όπως το να τρώνε, κλπ. Οι παλινδρομήσεις είναι αρκετά συχνές στην προσχολική ηλικία και συχνά αντιπροσωπεύουν στιγμές συναισθηματικής κόπωσης του παιδιού, το οποίο μέσω μιας τέτοιας παλινδρομικής

συμπεριφοράς, απαιτεί περισσότερη προσοχή και εγγύτητα από τους γονείς, επικοινωνώντας ότι χρειάζεται χρόνο για να μεγαλώσει και να ανεξαρτητοποιηθεί. Πόσο συχνά συμβαίνει, όταν γεννιέται ένα αδελφάκι, το πρωτότοκο παιδί να ζητά πάλι μια κούκλα ή το μπιμπερό ή να κοιμάται στο κρεβάτι με τους γονείς. Αν πούμε στο παιδί ότι καταλαβαίνουμε πώς νιώθει και το διαβεβαιώσουμε ότι είμαστε παρόντες και διαθέσιμοι για στοργή, αυτές οι παλινδρομήσεις θα εξαφανιστούν σύντομα και το παιδί θα είναι και πάλι έτοιμο να προχωρήσει, έχοντας δεχτεί τη στοργή και την κατανόησή μας σε μια δύσκολη στιγμή. Σε άλλες περιπτώσεις, οι παλινδρομήσεις προκαλούνται από «μη φυσιολογικά» συναισθηματικά γεγονότα που είναι υπερβολικά στρεσογόνα για το παιδί: συγκρούσεις στο σπίτι, χωρισμός γονέων, πένθος στην οικογένεια ή όπως συνέβη κατά τη διάρκεια της πανδημίας, μια κατάσταση έκτακτης ανάγκης που διατάραξε πλήρως την καθημερινότητα. Κατά τη διάρκεια της καραντίνας και τους μήνες που ακολούθησαν, τα παιδιά μικρότερης ηλικίας εμφάνισαν μεγαλύτερο επίπεδο άγχους και ανησυχίας κατά τον καθημερινό αποχωρισμό από τους γονείς, παρόλο που αντιμετώπιζαν τέτοιες στιγμές εδώ και αρκετό καιρό: Το **άγχος του αποχωρισμού** δημιουργείται από φόβο ότι το παιδί θα χάσει τον εαυτό και τον γονέα του ή ότι θα το εγκαταλείψουν. Επομένως, έτσι φαίνεται πώς η πανδημία έκανε πιο έντονους τους φόβους που όλα τα παιδιά βιώνουν κατά τη σταδιακή διαδικασία συναισθηματικής εκπαίδευσης, όπως ο αποχωρισμός των ενηλίκων φροντιστών/τριών τους. Η ανησυχία που δείχνουν τα παιδιά τη στιγμή του αποχωρισμού δεν πρέπει ποτέ να υποτιμάται ή να αγνοείται (για παράδειγμα, απομάκρυνση από το παιδί όταν δεν βλέπει επειδή αποσπάται η προσοχή του από ένα παιχνίδι). Αυτό το τελευταίο παράδειγμα μας οδηγεί στο να τονίσουμε πόσο σημαντικό είναι να μιλάμε στα παιδιά, ακόμη και αν είναι μικρά σε ηλικία, για τα συναισθήματα που νιώθουν. Πρέπει να τους μιλάμε ακόμη και όταν πρόκειται για πολύ οδυνηρά συναισθήματα που συνδέονται με τραυματικές καταστάσεις όπως η απώλεια, η ασθένεια ή ο θάνατος. Πόσες φορές κατά τη διάρκεια της πανδημίας θελήσαμε να κρύψουμε την αλήθεια από τα παιδιά, να μη μιλήσουμε γι' αυτήν, τη στιγμή που το βλέμμα μας, οι εκφράσεις του προσώπου μας, η στάση μας έδειχναν πως κάτι δεν πάει καλά. Ως ενήλικες, μερικές φορές πιστεύουμε λανθασμένα ότι όταν μιλάμε στα παιδιά για άσχημα πράγματα υποφέρουν ακόμα περισσότερο. Πιθανώς, αν πούμε στο παιδί μας ότι καταλαβαίνουμε ότι φοβάται πως δεν θα γυρίσουμε να το πάρουμε από τον παιδικό σταθμό, θα προκαλέσει ένα καλό κλάμα,

αλλά με αυτόν τον τρόπο, το παιδί δεν θα χρειαστεί να τα κρατήσει όλα μέσα του, να τα αντιμετωπίσει μόνο του, σκεπτόμενο ότι είναι καλύτερο να μη μιλάμε για αυτό που μας πονάει. Το να προσδιορίζουμε τα συναισθήματά μας, να τα αποκωδικοποιούμε και να τα μοιραζόμαστε είναι σαν να συνειδητοποιούμε ότι στο σκοτάδι δεν υπάρχει τίποτα που πρέπει να φοβόμαστε, όταν ανάβουμε το φως: Το να «φωτίζεται» αυτό που συμβαίνει στο μυαλό του, με τη βοήθεια των ενηλίκων, βοηθά το παιδί να έχει το θάρρος να εξερευνήσει τα συναισθήματά του, να τα αναγνωρίσει και έτσι να μάθει σταδιακά να τα διαχειρίζεται. Η παλινδρομική συμπεριφορά δεν είναι ο μόνος τρόπος με τον οποίο τα παιδιά μικρότερης ηλικίας επικοινωνούν τη συναισθηματική τους δυσφορία. Συχνά μπορεί ξαφνικά να αλλάξουν οι συνήθειές τους, για παράδειγμα, τρώνε περισσότερο ή λιγότερο, αρνούνται το φαγητό, δυσκολεύονται να κοιμηθούν, χάνουν το ενδιαφέρον τους για παιχνίδια που πριν τα ενθουσίαζαν... Και σε αυτή την περίπτωση είναι απαραίτητο να ακούσουμε το παιδί και να κατανοήσουμε μαζί του τους λόγους για τους οποίους του προκαλούνται άσχημα συναισθήματα. Άλλες φορές, όμως, μπορεί να εμφανιστεί προκλητική συμπεριφορά: πρόκειται για θλίψη και φόβο που δεν αναγνωρίζονται και δεν γίνονται αποδεκτά. Έτσι, μετατρέπονται σε θυμό προς πράγματα ή/και ανθρώπους. Μια τέτοια συμπεριφορά είναι πάντα έκκληση για βοήθεια και δεν πρέπει να χαρακτηρίζεται ως «ξέσπασμα» ή «αταξία»: ο θυμός είναι στην πραγματικότητα συνέπεια κάποιου άλλου συναισθήματος. Δεν είναι καθόλου εύκολο να συγκρατήσουμε τον θυμό ενός παιδιού και να μην πέσουμε στην παγίδα της συμμετρικής κλιμάκωσης, όπου απαντάμε με σκληρή και τιμωρητική συμπεριφορά, θεωρώντας ότι πρόκειται για αγένεια, πρόκληση ή προσπάθεια αμφισβήτησης που πρέπει να περιοριστεί εγκαίρως. Ούτε είναι λειτουργικό να αγνοούμε μια τέτοια συμπεριφορά, ελπίζοντας ότι θα εξαφανιστεί από μόνη της: συνήθως αν ο/η συνομιλητής/τρια που απευθυνόμαστε δεν ακούει, υψώνουμε τον τόνο της φωνής μας - ακόμη και ένα παιδί, αν αγνοήσουμε κάτι που κάνει, θα «ανεβάσει τους τόνους» για να τραβήξει την προσοχή μας. Ακόμα κι αν αυτό είναι επώδυνο, πρέπει να ανταποκριθούμε και να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τι δεν λειτουργεί σωστά εκείνη τη στιγμή στη σχέση ανάμεσα σε εμάς και το παιδί μας. Δεν είναι εύκολος τρόπος αλλά είναι ο μόνος που πρέπει να ακολουθήσουμε, όχι για να κατηγορήσουμε τον εαυτό μας, αλλά να βελτιώσουμε και να αποκαταστήσουμε τη σχέση με τα παιδιά μας, κατανοώντας τις ανάγκες τους. Τα **διανοητικά συναισθήματα**, δηλαδή αυτά



που σκεπτόμαστε και κατανοούμε, δεν χρειάζεται πλέον να εκφράζονται μέσω του σώματος, της συμπεριφοράς ή των παλινδρομήσεων. Όμως και οι ενήλικες πρέπει να είναι σε θέση να κάνουν το ίδιο με τα συναισθήματά τους! Η συναισθηματική ευαισθησία και η **ενσυναίσθηση** είναι επομένως δύο στοιχεία που συμβάλλουν στη βελτίωση της σχέσης μας με το παιδί μας, τόσο στις καλές όσο και στις δύσκολες στιγμές. Επομένως, πρέπει να καλλιεργούνται αυτές οι έμφυτες ιδιότητες: Όταν νιώθουμε ότι απλά δεν διαθέτουμε τα απαραίτητα συναισθηματικά αποθέματα για να εξυπηρετήσουμε το παιδί μας και τις συναισθηματικές του ανάγκες και νιώθουμε υπερβολική πίεση, είναι σημαντικό να ζητήσουμε βοήθεια από τον/τη σύντροφό μας, κάποιο συγγενικό ή φιλικό πρόσωπο ή επαγγελματία, καθώς όλοι/ες μας μπορεί να ξεμείνουμε από συναισθηματικά αποθέματα κατά καιρούς. Όπως ακριβώς πρέπει η μη-

τέρα να ταΐζει το νεογέννητο μωρό της, έτσι και για να «ταΐσουμε» το μυαλό των παιδιών μας, πρέπει και το δικό μας μυαλό να έχει τα απαραίτητα συναισθηματικά αποθέματα που μπορούμε να αντλήσουμε από τις σχέσεις μας με άλλα κοντινά μας πρόσωπα.

2.4 Ανάγκη για κανονικότητα και προβλεψιμότητα: διαχείριση της καθημερινότητας

Η πανδημία δεν επιβάρυνε μόνο τις συναισθηματικές ικανότητες των ενηλίκων και των παιδιών, αλλά άλλαξε ριζικά την καθημερινή μας ζωή. Ιδιαίτερα κατά τις περιόδους εγκλεισμού όταν δεν μπορούσαμε να πραγματοποιήσουμε τις καθημερινές μας δραστηριότητες, όπως η μετάβαση στη δουλειά και η φοίτηση των παιδιών σε βρεφονηπιακούς και παιδικούς σταθμούς. Κατά τις περιόδους εγκλεισμού ή απομόνωσης ζούσαμε όλοι και όλες μέσα στα σπίτια μας, διατηρώντας μόνο εξ αποστάσεως επαφή με συγγενείς, φίλους, συναδέλφους, δασκάλους ή εκπαιδευτικούς. Το σπίτι ήταν το καταφύγιό μας, το οποίο λειτουργούσε ταυτόχρονα και ως ένα ασφυκτικό και περιοριστικό περιβάλλον, ειδικά για τις οικογένειες που διέθεταν ελάχιστο χώρο και πολλές διαφορετικές ανάγκες να καλύψουν, όπως εξ αποστάσεως εργασία και εκπαίδευση.

Από την άλλη πλευρά, πριν από την πανδημία, είχαμε τους δικούς μας ρυθμούς, συχνά πιεστικούς και βιαστικούς, αλλά σίγουρα καθησυχαστικούς για την καθημερινότητά μας. Τότε ξαφνικά όλα άλλαξαν. Έπρεπε να αναθεωρήσουμε και να επαναπροσδιορίσουμε τον χώρο και τον χρόνο της οικογένειας ή ακόμα και να τροποποιήσουμε τις πιο κοινές μας συνήθειες, όπως τις ώρες των γευμάτων ή του ύπνου. Το γεγονός αυτό σε ορισμένες περιπτώσεις προκαλούσε ένα χάος. Έτσι, βιώσαμε από πρώτο χέρι πόσο σημαντικό είναι, τόσο για εμάς όσο και για τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά, να έχουμε μια ρουτίνα. Οι ρυθμοί της καθημερινότητας μας βοηθούν στο να γνωρίζουμε τι πρόκειται να συμβεί, όπως ακριβώς η διαδρομή ενός τρένου καθοδηγείται από τις ράγες που πρέπει να διανύσει. Η προβλεψιμότητα και η επανάληψη δημιουργούν ένα αίσθημα ασφάλειας, καθώς υπάρχει η δυνατότητα να γνωρίζουμε εκ των προτέρων, και έτσι να ελέγχουμε, τα γεγονότα της ζωής. Στην περίπτωση των μικρών παιδιών, οι καθημερινή ρουτίνα συμβάλλει στη διαδικασία οικοδόμησης της ταυτότητας, βοηθά τα παιδιά να έχουν ρεαλιστικές προσδοκίες για τον κόσμο και να αναπτύξουν αυτό που ονομάζεται αίσθηση κυριαρχίας στο περιβάλλον τους. «Αν η μαμά με παίρνει από το σχολείο κάθε μέρα στις τέσσερις η ώρα, μου είναι πιο εύκολο να αντιμετωπίσω τη

μέρα με ηρεμία παρά να ζω με την αγωνία μη γνωρίζοντας τι ώρα θα επιστρέψει η μαμά ή με τον φόβο ότι μπορεί να μην επιστρέψει καν. Η ρουτίνα μας βοηθά λοιπόν να αντιμετωπίσουμε διάφορες ανησυχίες της ύπαρξής μας και τις στιγμές μετάβασης. Η ρουτίνα είναι απαραίτητη και για τους ενήλικες, αλλά έχουν τη δυνατότητα να δείχνουν μεγαλύτερη ευελιξία και προσαρμογή στο διαφορετικό απ' ό,τι τα παιδιά. Για τον λόγο αυτό, είναι σύνηθες να παρατηρείται έντονη νευρική κατάσταση και ευερεθιστότητα στα παιδιά, που πυροδοτείται από την απώλεια των καθιερωμένων συνηθειών. Δεν είναι μόνο το μυαλό μας που χρειάζεται τάξη και προβλεψιμότητα, αλλά και το σώμα μας. Γνωρίζουμε πολύ καλά, για παράδειγμα, ότι αν πέφτουμε για ύπνο και ξυπνάμε την ίδια περίπου ώρα, κοιμόμαστε πιο εύκολα και νιώθουμε πιο ξεκούραστοι/ες το πρωί. Καταλαβαίνουμε επίσης πόσο δύσκολο είναι να έχουμε ακανόνιστες ώρες φαγητού. Τα παιδιά που έχουν ένα καθορισμένο πρόγραμμα γευμάτων και ύπνου είναι επίσης πιο ήρεμα και είναι αρκετά εύκολο να καταλάβουν αν και πότε πεινάνε ή νυστάζουν, σε σύγκριση με τα παιδιά που δεν διαθέτουν ένα τέτοιο πρόγραμμα. Κατά την απόκτηση μιας τέτοιας κανονικότητας, σημαντικό ρόλο παίζουν οι δικές μας συνήθειες και η ικανότητα οργάνωσης της καθημερινότητας. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας αυτό δεν ήταν πάντοτε εφικτό, άλλοτε αφήναμε κάποιες διαδικασίες πιο πίσω λόγω του εγκλεισμού, άλλοτε αναγκαζόμασταν να αλλάξουμε εντελώς τις συνήθειές μας και ήταν δύσκολο να βρούμε νέες ισορροπίες.

Από όλες τις ρουτίνες που σταμάτησαν κατά τη διάρκεια της καραντίνας, η συνήθεια του να πρέπει να σηκωθείς για το σχολείο είναι σίγουρα αυτή που είχε τον μεγαλύτερο αντίκτυπο σε όλες τις ηλικίες. Ο χρόνος του σχολείου αντικαταστάθηκε αρχικά από κενό χρόνο και στη συνέχεια από διάφορες μορφές εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Για τα παιδιά μικρότερης ηλικίας, οι παιδικοί σταθμοί και τα νηπιαγωγεία επικοινωνούσαν με τα παιδιά και τις οικογένειές τους μέσω συσκευών, οι οποίες άρχισαν να καταλαμβάνουν όλο και περισσότερο χώρο στην καθημερινή ζωή ακόμη και των μικρότερων παιδιών. Οι συσκευές χρησιμοποιούνταν για βιντεοκλήσεις, αποστολή ηχητικών μηνυμάτων και βίντεο και διαδικτυακές συναντήσεις. Ξαφνικά, η καθημερινότητα όλων ψηφιοποιήθηκε και οι οθόνες αντικατέστησαν τους ανθρώπους και τα αντικείμενα της καθημερινότητάς μας. Οι οικογένειες με μικρά παιδιά γνωρίζουν πόσο κουραστικό και δύσκολο μπορεί να είναι μερικές φορές για τα παιδιά να επανέρχονται στους καθημερινούς ρυθμούς μετά το σαββατοκύριακο. Αν ένα Σαββατοκύριακο ή οι διακοπές προκαλούν ήδη αναστάτωση στα

παιδιά επειδή διακόπτεται η καθημερινή τους ρουτίνα, μπορούμε να φανταστούμε καλά τις ψυχολογικές επιπτώσεις της ξαφνικής και ανεξήγητης απώλειας της δυνατότητας να πάνε στο σχολείο και να δουν τους φίλους τους, χωρίς να ξέρουν πότε αυτό θα είναι ξανά δυνατό. Αυτή η «επ' αόριστον» αναστολή της καθημερινής ρουτίνας, που χαρακτήρισε κυρίως τους πρώτους μήνες της πανδημίας, μας έκανε να καταλάβουμε ξεκάθαρα πόσο σημαντικό είναι να μπορούμε να διατηρούμε τη ρουτίνα μας. Όταν δεν υπήρχε η δυνατότητα να πάμε στον βρεφονηπιακό ή παιδικό σταθμό, σε πολλές περιπτώσεις λέγαμε ότι οι εκπαιδευτικές υπηρεσίες «πήγαιναν» στα παιδιά, αντί τα παιδιά να πηγαίνουν σε αυτές. Τα πρόσωπα, οι ήχοι, οι εικόνες έφταναν σε εμάς μέσω ενός κινητού τηλεφώνου, ενός υπολογιστή ή ενός τάμπλετ. Η δυνατότητα διατήρησης έστω και εξ αποστάσεως επαφής με το σχολείο ήταν σίγουρα σημαντική. Σύντομα συνειδητοποιήσαμε, ωστόσο, ότι η σχολική εκπαίδευση στην τάξη - θα το αναλύσουμε περισσότερο σε αυτό στο κεφάλαιο - δεν μπορεί σε καμία περίπτωση να αντικατασταθεί από την εικονική εκπαίδευση, καθώς βασίζεται κυρίως στην αλληλεπίδραση και τις συναισθηματικές σχέσεις μεταξύ παιδιών και ενηλίκων. Επιπλέον, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση μας ανάγκασε να αντιμετωπίσουμε τους κινδύνους που συνδέονται με την υπερβολική χρήση ψηφιακών συσκευών, ένα πρόβλημα που είναι κοινό για όλες τις ηλικιακές ομάδες, αλλά σίγουρα ακόμη πιο έντονο όταν πρόκειται για παιδιά προσχολικής ηλικίας. Εκτός από την εκπαίδευση, κατά τη διάρκεια της πανδημίας οι διάφορες ηλεκτρονικές συσκευές χρησιμοποιήθηκαν συχνά ως «εικονικές νταντάδες» όταν οι γονείς δεν μπορούσαν να φροντίσουν τα παιδιά τους ή ως κάτι για να γεμίσει το κενό ή ως στοιχεία απόσπασης της προσοχής. Αυτές είναι κάποιες από τις «συνθήκες» που πρέπει πια να περιορίσουμε, αν όχι να διακόψουμε, εξασφαλίζοντας ότι τα παιδιά έχουν χρόνο και χώρο για παιχνίδι, να περνούν σε εξωτερικούς χώρους, να αθλούνται και να απολαμβάνουν την παρέα ενηλίκων και παιδιών σε φυσικούς χώρους και όχι σε ψηφιακούς. Από την άλλη πλευρά, παιδίατροι και ψυχολόγοι αναφέρουν εδώ και καιρό τις αρνητικές επιπτώσεις της υπερβολικής έκθεσης στην ψηφιακή τεχνολογία στην εγκεφαλική, γλωσσική, γνωστική, ακόμη και συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, τονίζοντας τη σημασία των υπόλοιπων εμπειριών για την υγιή ανάπτυξή τους. Αυτές οι εμπειρίες είναι η εξερεύνηση και η γνώση του κόσμου γύρω τους και να μοιραστούν αυτή την περιπέτεια με συνομηλίκους.

2.5 Ανάγκη για εξερεύνηση και μάθηση: εξερεύνηση του κόσμου με ασφάλεια

Ο Ελβετός ψυχολόγος Jean Piaget ανέφερε στις αρχές του 20ού αιώνα ότι τα παιδιά, προκειμένου να αναπτυχθούν και να αναπτύξουν τις ικανότητες σκέψης και συλλογισμού τους, πρέπει να αλληλεπιδρούν άμεσα με τον κόσμο γύρω τους και να τον εξερευνούν μόνα τους. Δήλωσε ότι κάθε παιδί είναι ένας/μία μικρός/η επιστήμονας που αυξάνει ενεργά τις γνώσεις του για τον κόσμο παρατηρώντας, αμφισβητώντας, εξερευνώντας, δοκιμάζοντας και αναζητώντας το γιατί συμβαίνουν διάφορα πράγματα. Μετά από περισσότερο από έναν αιώνα επιστημονικών ερευνών, επιβεβαιώνεται πόσο σημαντικό είναι για τα παιδιά να αποκτούν συγκεκριμένες εμπειρίες για τον κόσμο μέσα από το ίδιο τους το σώμα και τα αισθητήρια όργανά τους: να μυρίζουν, να αγγίζουν, να συναρμολογούν και να αποσυναρμολογούν, να κυλούν, να σκαρφαλώνουν... Αυτές οι διαδικασίες είναι ευχάριστες και διασκεδαστικές και αποτελούν έναν τρόπο με τον οποίο τα μικρά παιδιά μαθαίνουν για τον κόσμο γύρω τους. Για παράδειγμα, μια μπάλα για ένα δίχρονο παιδί είναι ένα αντικείμενο που μπορεί να πιάσει με τα χέρια του, να το πετάξει ή να το κλωστήσει, μπορεί να είναι σκληρό ή μαλακό, με συγκεκριμένο χρώμα και σχήμα. Μια εφημερίδα για ένα παιδί ενός έτους δεν είναι κάτι όπου θα διαβάσει σημαντικές ειδήσεις, αλλά κάτι που μπορεί να δοκιμάσει, να μυρίσει και ίσως ακόμη και να αρπάξει. Μέχρι την ηλικία των δύο ετών, τα παιδιά μαθαίνουν για τον κόσμο μέσω των αισθήσεών τους και των ενεργειών τους. Πρόκειται για το στάδιο της λεγόμενης αισθητικοκινητικής νοημοσύνης. Στα επόμενα χρόνια, μέχρι την ηλικία των 6 ή 7 ετών, τα παιδιά δοκιμάζουν τις δεξιότητές τους: κατασκευάζουν, χτίζουν, καταστρέφουν, διαλύουν, κλπ. Εν ολίγοις, επεξεργάζονται τον κόσμο γύρω τους για να τον γνωρίσουν, αλλά και για να ασκήσουν την αίσθηση της κυριαρχίας πάνω του. Η αίσθηση αυτή κάνει τους ανθρώπους να νιώθουν ικανοί να λειτουργούν με τρόπο που θα τους κάνει να πετύχουν συγκεκριμένους στόχους, να βρουν απαντήσεις στα ερωτήματά τους και να πιστέψουν ότι μπορούν να τα καταφέρουν. Στην ίδια ηλικία, διαμορφώνονται τα θεμέλια της **αυτοεκτίμησης** - δηλαδή το αίσθημα της αξίας ενός ανθρώπου - και της **αυτοαποτελεσματικότητας** - δηλαδή το αίσθημα ικανότητας σε έναν συγκεκριμένο τομέα, όπως το ποδόσφαιρο ή η ζωγραφική. Πρόκειται για εμπειρίες που ενισχύονται μέσω του σχολείου. Για να μπορέσουμε όμως να ξεκινήσουμε να εξερευνάμε τον κόσμο, χρειαζόμαστε ένα κίνητρο που θα μας ενθαρρύνει και θα μας κάνει να πιστέψουμε ότι ο κό-



σμος είναι ένα μέρος όπου μπορούμε να τολμήσουμε. Σύμφωνα με τον ψυχαναλυτή Bowlby, είναι σημαντικό να έχουμε μια **«ασφαλή βάση»** από την οποία ξεκινάμε και στην οποία επιστρέφουμε σε περίπτωση κινδύνου, ώστε να νιώθουμε σιγουριά ότι θα βρούμε ένα καταφύγιο. Δεν μπορούμε να αντιμετωπίσουμε άγνωστες θάλασσες αν δεν έχουμε τη σιγουριά ενός ασφαλούς λιμανιού. Το να προσφέρουν οι γονείς μια αξιόπιστη και ενθαρρυντική «ασφαλή βάση» είναι πολύ σημαντικό. Με αυτόν τον τρόπο, τα παιδιά μαθαίνουν να εμπιστεύονται τον εαυτό τους και τον κόσμο μόνο αν πρώτα τα έχουν εμπιστευτεί και τους έχει «δοθεί η άδεια» να προχωρήσουν μόνα τους και να «σταθούν στα πόδια τους». Επομένως, είναι απαραίτητο οι ενήλικες να επιτρέπουν στα μικρά παιδιά να εξερευνούν μόνα τους τον εξωτερικό κόσμο, ο οποίος σε αυτή την ηλικία δεν μπορεί μόνο να περιγραφεί. Πρέπει να γίνει κατανοητός μέσω όλων των αισθήσεων. Είναι επίσης σημαντικό τα παιδιά αυτής της ηλικίας να μπορούν να περνούν χρόνο στην ύπαιθρο παίζοντας παιχνίδια και εφαρμόζοντας τις κινητικές τους δεξιότητες. Δεν χρειάζεται να έχουν ένα πλήρως δομημένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων, αλλά πρέπει να υπάρχουν κενά στα οποία να μπορούν να επιλέξουν ελεύθερα πώς θα

περάσουν τον χρόνο τους ή αν θα ξεκουραστούν. Σε αυτά τα κενά διεγείρεται η δημιουργικότητα και η φαντασία. Πολύ συχνά η δημιουργικότητα και η φαντασία «απενεργοποιούνται» από την υπερβολική έκθεση στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, από τις συνεχόμενες και επαναλαμβανόμενες δραστηριότητες, από τα παιχνίδια που οι ειδικοί ορίζουν ως δομημένα, δηλαδή παιχνίδια με προκαθορισμένη χρήση που αφήνουν ελάχιστα ή καθόλου περιθώρια για εναλλακτικό και δημιουργικό τρόπο χρήσης. Ένα ξύλινο μπαστούνι γίνεται σπαθί για κάποια παιδιά, μαγικό ραβδί για άλλα ή άλογο που το καβαλούν, ενώ ταυτόχρονα μπορεί να χρησιμοποιηθεί και με διαφορετικές ερμηνείες και σενάρια κάθε φορά - ένα ηλεκτρονικό παιχνίδι με κουμπιά που, με το πάτημά τους, ακούγονται κραυγές ζώων, δεν διεγείρει την παιγνιώδη διάθεση των παιδιών και δεν διαθέτει καμία άλλη μορφή χρήσης εκτός από το επανειλημμένο πάτημα των κουμπιών. Η πανδημία, αρχικά εμποδίζοντάς μας να επισκεπτόμαστε άλλους χώρους εκτός από το σπίτι μας και στη συνέχεια υπενθυμίζοντάς μας συνεχώς τη σημασία της απολύμανσης των χεριών και των επιφανειών, είχε ως αποτέλεσμα να περαστεί στα παιδιά το μήνυμα ότι εκτός σπιτιού ο κόσμος είναι επικίνδυνος. «μη αγγίζεις, καθάρισε και απολύμανε τα χέρια σου, μη λερώνεσαι, δεν μπορούμε να πάμε πια εκεί γιατί υπάρχουν πάρα πολλοί άνθρωποι» ήταν φράσεις που επαναλαμβάνονταν συχνά. Έτσι, το ελεύθερο παιχνίδι στην ύπαιθρο, σε πάρκα και κήπους απαγορεύτηκε. Το ίδιο συνέβη και με τη δυνατότητα παιχνιδιού με υλικά στις εκπαιδευτικές εγκαταστάσεις που δεν μπορούσαν να απολυμανθούν. Λόγω όλων αυτών των απαγορεύσεων και των περιορισμών ορισμένα παιδιά, κατά τη διάρκεια των πρώτων προσπαθειών επιστροφής στην κανονικότητα, δυσκολεύτηκαν να κάνουν ξανά ακόμη και τα πιο φυσιολογικά πράγματα, όπως το να πάνε στο πάρκο ή να κάνουν βόλτα με το καρουζέλ. Ορισμένα από αυτά αρνούσαν ακόμη και να βγουν από το σπίτι και να δουν τους φίλους τους, γεγονός που επηρέασε και την κοινωνική τους ανάπτυξη, όπως θα δούμε στην επόμενη ενότητα. Ο φόβος για μόλυνση εμφανιζόταν επίσης συχνά κατά τη διάρκεια των παιχνιδιών. κομμάτια υφάσματος γίνονταν μάσκες για κούκλες, κουτιά διαφόρων ειδών γίνονταν φανταστικά δοχεία απολυμαντικού τζελ, αντί για τον «κακό λύκο» υπήρχε ο «κακός ιός» που κυνηγούσε να σε πιάσει. Με τον δικό τους τρόπο, μέσα από συμβολισμούς στα παιχνίδια, τα παιδιά προσπαθούσαν να συμβιβαστούν με τον φόβο και την απαγόρευση που όχι μόνο δεν μπορούσαν να κατανοήσουν, αλλά έρχονταν και σε αντίθεση με τον τρόπο που βίωναν τον κόσμο και τον μά-

θαιναν. Έχοντας επίγνωση των σοβαρών περιορισμών, ήταν και είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να ανακτήσουμε ό,τι χάθηκε, επενδύοντας σε εκπαιδευτικούς χώρους που μπορούν κατά κάποιον τρόπο να «αποζημιώσουν» τα παιδιά, έστω και λίγο, για τις εμπειρίες που έχασαν και θα τους επιτρέψουν να ελέγξουν και πάλι την ανάπτυξή τους, νιώθοντας ότι μπορούν να βγουν με ασφάλεια στον κόσμο και να αντιμετωπίσουν το ταξίδι της ενηλικίωσης παρέα με τους συνομηλικούς τους. Πράγματι, η ανάγκη για δημιουργία ουσιαστικών κοινωνικών σχέσεων ήταν ένα ακόμη από τα δικαιώματα των παιδιών που επηρεάστηκε βαθιά από τους περιορισμούς που επέφερε η πανδημία. Τα μέσα μαζικής ενημέρωσης μιλούσαν συχνά γι' αυτό, αναφέροντας κυρίως τον κίνδυνο κοινωνικής απομόνωσης. Αναφέρθηκε επίσης ότι τα μικρότερα παιδιά λόγω αυτής της κατάστασης είχαν την τύχη να απολαμβάνουν την παρουσία των γονέων τους στο σπίτι σε βαθμό που προηγουμένως ήταν αδιανόητος. Ωστόσο, στην προσχολική ηλικία το άτομο μαθαίνει να συνυπάρχει με άλλους ανθρώπους, ενώ ταυτόχρονα οι σχέσεις με τους ενήλικες, όσο πλούσιες και αν είναι, δεν μπορούν από τη φύση τους να παρέχουν όλες τις εμπειρίες που χρειάζονται τα παιδιά.

2.6 Ανάγκη για κοινωνική σύνδεση: η σημασία των παιδικών φιλικών σχέσεων

Έχει τονιστεί αρκετές φορές ότι κατά τη διάρκεια της πανδημίας, όπως και σε όλες τις στιγμές συναισθηματικής υπερφόρτωσης, οι γονείς μπορεί να αισθάνθηκαν ένα αίσθημα εξάντλησης και κούρασης, μαζί με επαγγελματική εξουθένωση, εξαιτίας της πίεσης και των πολλών υποχρεώσεων. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας βασικό πρόβλημα αποτελούσε η διατήρηση της ισορροπίας μεταξύ της εργασίας και της φροντίδας των παιδιών. Μερικές φορές, η αρχική ανακούφιση για το ότι «είμαστε μαζί και κοντά» μετατράπηκε σε «παραείμαστε κοντά». Αυτό ισχύει τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά. Στην περίπτωση των παιδιών που είχαν συνηθίσει να περνούν πολλές ώρες εκτός σπιτιού στον παιδικό σταθμό ή στο νηπιαγωγείο ή με τη συντροφιά άλλων ενηλίκων εκτός από τους γονείς τους, αναγκάστηκαν να συναναστρέφονται αποκλειστικά με τους γονείς τους. Αυτό επέτρεψε, όπως ήδη αναφέραμε, πολλές στιγμές συναισθηματικής εγγύτητας μεταξύ γονέων και παιδιών και τη συμμετοχή σε κοινές δραστηριότητες για τις οποίες δεν υπήρχε ποτέ πριν χρόνος. Παρ' όλα αυτά επηρεάστηκε αρνητικά η κοινωνικοποίηση των παιδιών. Για μεγάλο χρονικό διάστημα, μελετήθηκε σε βάθος



η επίδραση της ποιότητας της σχέσης ενηλίκου-παιδιού στην ευημερία ή τη δυσφορία του παιδιού κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του. Εκτός του πεδίου της έρευνας έμεινε η σχέση με τους συνομηλίκους, η οποία είναι πιο εμπειριστατωμένη στην περίπτωση των προεφήβων και των εφήβων. Από τις δεκαετίες του 1970 και του 1980, ωστόσο, πολυάριθμες μελέτες αποδεικνύουν τη σημασία των δεσμών μεταξύ των παιδιών ακόμη και στην προσχολική ηλικία. Αναφέρεται η πολυπλοκότητά τους, ο ρόλος που διαδραματίζουν στη γνωστική, γλωσσική, συναισθηματική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών και οι διαφορές από τις σχέσεις με τους ενήλικες. Αυτό συνοδεύτηκε από την εδραίωση της εικόνας ενός παιδιού που είναι όχι μόνο κοινωνικά ικανό σε νεαρή ηλικία, αλλά και πρόθυμο να αναπτύξει σχέσεις με συνομηλίκους. Αυτή η προδιάθεση για ανάπτυξη κοινωνικών σχέσεων είναι, όπως έχουν πλέον δείξει πολλές νευροεπιστημονικές και εξελικτικές μελέτες, έμφυτη, σε σημείο που ο εγκέφαλός μας ονομάζεται «κοινωνικός εγκέφαλος». Διαθέτει εκ φύσεως περιοχές και κυκλώματα - συμπεριλαμβανομένων των κατοπτρικών νευρώνων - που είναι υπεύθυνα για τη διαχείριση των σχέσεων με τους άλλους ανθρώπους και για τις ανθρωπίνες ικανότητες όπως η μίμηση, η ενσυναίσθηση και η κατανόηση των ψυχικών καταστάσεων των άλλων. Ικανότητες δηλαδή που μας επιτρέπουν να συνδεόμαστε με τους άλλους ανθρώπους. Η κοινωνική σύνδεση αποτέλεσε σημαντικό εξελικτικό πλεονέκτημα, καθώς μέσω της συνεργασίας με συνομήλικα άτομα, ο άνθρωπος μπόρεσε να επιβιώσει ακόμη και σε εχθρικά περιβάλλοντα και συνθήκες. Δεδομένου ότι πρόκειται για μια έμφυτη προδιάθεση, τα μικρά παιδιά αναζητούν και έχουν ανάγκη να αναπτύξουν κοινωνικές σχέσεις,

τόσο με ενήλικες, οι οποίοι/ες παρέχουν ασφάλεια, προστασία και υποστήριξη, όσο και με συνομηλίκους/ες τους που είναι σε θέση να αλληλοεπιδρούν και να αναπτύσσουν δυνατές φιλίες από μικρή ηλικία. Σε μια συμμετρική σχέση, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας μοιράζονται μεταξύ τους εμπειρίες παιχνιδιού, αλλά και συναισθήματα, ιστορίες και φαντασιώσεις, ζώντας ισότιμα και ως μέλη μιας ομάδας όπου είναι δυνατόν να αναπτυχθούν, να συνεργαστούν αλλά και να ανταγωνιστούν, να αλληλοϋποστηριχτούν, να μοιραστούν σκέψεις και εμπειρίες μερικές φορές εντελώς άγνωστες στους ενήλικες, να σεβαστούν τη διαφορετικότητα και τον χώρο των άλλων, πάντα «παίζοντας επί ίσοις όροις». Θα μπορούσαμε λοιπόν να πούμε ότι χάρη στην καλλιέργεια των κοινωνικών σχέσεων από μικρή ηλικία μπορούμε να οικοδομήσουμε και να καλλιεργήσουμε την απαραίτητη στάση ώστε αργότερα να αναπτύξουμε τις «δεξιότητες του πολίτη», οι οποίες σήμερα αποτελούν όλο και περισσότερο αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαίδευσης και της κατάρτισης των νέων γενεών. Από όσα έχουν ειπωθεί μέχρι τώρα, είναι εύκολο να καταλάβει κανείς πώς η κοινωνική αποστασιοποίηση έχει επιζήμια αποτελέσματα στην κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών σε συνδυασμό με τις συνέπειες που προκαλούνται από τον φόβο ότι το άλλο άτομο, ακόμη και αν πρόκειται για φιλικό πρόσωπο, μπορεί να είναι επικίνδυνο. Έρευνες που διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια της καραντίνας, αλλά και τους μήνες που ακολούθησαν, έδειξαν ότι οι γονείς παρατήρησαν μια σημαντική αλλαγή στα παιδιά τους, τα οποία φοβούνται στην ιδέα να έρθουν κοντά ακόμα και σε γνωστούς ενήλικες και παιδιά, και ακόμη περισσότερο στην ιδέα να έρθουν πιο κοντά σε νέους ανθρώπους. Σκεφτόμαστε, λοιπόν, πόσο έχει επηρεάσει το μήνυμα «μην πλησιάζεις τους άλλους ανθρώπους» τα παιδιά αυτής της ηλικίας. Από την άλλη πλευρά, τα παιδιά εκδηλώνουν την ευχαρίστηση της συνύπαρξης με φιλικά πρόσωπα με αγκαλιές, φιλιά, αγγίγματα, κοινά παιχνίδια, ακόμη και φέρνοντας το ίδιο παιχνίδι στο στόμα τους. Το να βλέπει και να ακούει κανείς φιλικά πρόσωπα στην οθόνη του κινητού τηλεφώνου ή του υπολογιστή σίγουρα στην αρχή προκάλεσε ενθουσιασμό και περιέργεια. Σύντομα όμως, γονείς, παιδαγωγοί και δάσκαλοι συνειδητοποίησαν ότι πρέπει οπωσδήποτε να εγκαταλείψουμε το συντομότερο δυνατό την τις «σχέσεις εξ αποστάσεως». Μετά την πανδημία, είδαμε να επιβεβαιώνεται εκ νέου η σημασία της διασφάλισης της δυνατότητας ακόμη και των μικρότερων παιδιών να βρίσκονται με άλλους ανθρώπους. Θα εξετάσουμε το θέμα αυτό και με μεγαλύτερα παιδιά και εφήβους.

3. Οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6-11 ετών

3.1 Το σχολείο και οι προκλήσεις του

Όπως είδαμε στο κεφάλαιο «Οικογένειες με παιδιά ηλικίας 0-6 ετών», κάθε φάση της οικογενειακής ζωής χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένα αναπτυξιακά καθήκοντα, δηλαδή καθήκοντα που πρέπει να αντιμετωπιστούν και να επιλυθούν στη συγκεκριμένη περίοδο και που οδηγούν στην απόκτηση συγκεκριμένων δεξιοτήτων. Όσον αφορά στις οικογένειες με παιδιά ηλικίας 6 έως 11 ετών, τα καθήκοντα αυτά σχετίζονται κυρίως με το σχολικό περιβάλλον και τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά εκεί, προκλήσεις που γίνονται ιδιαίτερα περίπλοκες με την παρουσία μη φυσιολογικών γεγονότων, τα οποία, όπως στην περίπτωση της πανδημίας, μειώνουν τους διαθέσιμους προσωπικούς, οικογενειακούς και κοινωνικούς πόρους. Το σχολείο για τα παιδιά και τους γονείς σηματοδοτεί μια εξαιρετικά σημαντική μετάβαση. Το σχολείο είναι ένας χώρος μετάβασης μεταξύ οικογένειας και κοινωνίας. Έχει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του παιδιού και αναλαμβάνει να διδάξει αυτά που πρέπει να μάθει να κάνει το παιδί. Για παράδειγμα, να επιτύχει ένα συγκεκριμένο επίπεδο μάθησης, να συναναστρέφεται με κατάλληλο τρόπο με ενήλικες και παιδιά, να ελέγχει το σώμα και τη σκέψη του, να αναπτύξει αυτορρύθμιση, να σέβεται τους κοινωνικούς κανόνες, να επικοινωνεί, να διαχειρίζεται συγκρούσεις, να διαπραγματεύεται, κλπ. Το σχολείο μπορεί να αποτελέσει δοκιμασία και για τους γονείς. Η πρόοδος του παιδιού στο σχολείο συχνά εκλαμβάνεται ως επιβεβαίωση ότι έχουν κάνει καλή δουλειά, ενώ μερικές φορές, όταν το παιδί λαμβάνει αρνητικές αξιολογήσεις επηρεάζονται κι αυτοί αρνητικά («τι κάναμε λάθος;»). Εξάλλου, ένα παιδί συχνά θεωρείται κομμάτι του εαυτού του γονέα και είναι φυσικό να νιώθει ανάμειξη και ευθύνη για τις επιτυχίες και τις αποτυχίες του. Ίσως αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η σχολική επίδοση είναι συχνά το πρώτο μέλημα των γονέων και συνηθίζεται ένας/μία ενήλικας να ρωτάει ένα παιδί: «Πώς πάει το σχολείο;» Μερικές φορές, ωστόσο, οι ενήλικες δεν δίνουν τόση σημασία σε μια άλλη πτυχή του σχολείου, η οποία είναι εξίσου σημαντική: οι σχέσεις. Ας θυμόμαστε λοιπόν να ρωτάμε τα παιδιά πιο συχνά: «Πώς τα πας με τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές σου; Με ποιον/ποια τα πηγαίνεις καλύτερα; Αισθάνεσαι άνετα μέσα στην τάξη σου;». Ο χρόνος που περνούν τα παιδιά στο σχολείο είναι πράγ-



ματι σημαντικός όχι μόνο για τις ευκαιρίες μάθησης που προσφέρει, αλλά και για τις σχέσεις που αναπτύσσονται εκεί. Η τάξη είναι ένα εργαστήριο στο οποίο τα παιδιά αναπτύσσουν τις γνωστικές, αλλά και τις επικοινωνιακές και σχεσιακές τους δεξιότητες.

3.2 Η εμπειρία της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης

Η καραντίνα και το κλείσιμο των σχολείων έφερε πολλά εμπόδια στην ανάπτυξη των παιδιών. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση δεν συγκρίνεται με τη δια ζώσης παρουσία στην τάξη. Έχει το πλεονέκτημα ότι διασφαλίζει τη συνέχεια της εκπαιδευτικής πορείας των μαθητών και μαθητριών και ότι διατηρεί την επαφή μεταξύ των παιδιών και των δασκάλων. Όμως, στο σπίτι δεν υπάρχουν συμμαθητές/τριες, θρανία, αμοιβαία βλέμματα, η δυνατότητα να γελούν μαζί τα παιδιά με το ίδιο αστείο. Επίσης, χάνεται η προσοχή στο μάθημα. Η εστίαση στον υπολογιστή είναι κουραστική, ο/η εκπαιδευτικός δεν μπορεί να αξιοποιήσει τη γλώσσα του σώματος για να τραβήξει την προσοχή. Η σχολική ρουτίνα, η οποία είναι πολύ σημαντική για την οργάνωση της μάθησης, χάθηκε επίσης. Το να μπορεί κανείς να παρακολουθεί τα μαθήματα χωρίς να φεύγει από το σπίτι, χωρίς να ετοιμάζει την τσάντα, χωρίς το άγχος της καθυστέρησης (κ.ο.κ.) στέρησε από τα παιδιά μια εμπειρία που συμβάλλει στην ανάπτυξη της αυτονομίας τους και της υπευθυνότητας. Όπως είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο, στην πραγματικότητα, η ανάγκη για κανονικό-

τητα στην οργάνωση της ημέρας είναι σημαντική για όλους τους ανθρώπους και ακόμη περισσότερο για τα παιδιά. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση του ενδιαφέροντος και των κινήτρων για τις σχολικές δραστηριότητες. Ακόμη και πριν από την πανδημία, οι γονείς έπρεπε να πιέσουν τα παιδιά που δεν ήθελαν να κάνουν τα μαθήματά τους, αλλά κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης (αλλά και αργότερα, με την επανέναρξη της δια ζώσης εκπαίδευσης), η διαχείριση τέτοιων καταστάσεων έγινε ακόμη πιο δύσκολη. Πρέπει να λάβουμε υπόψη ότι η αίσθηση του ανήκειν στην τάξη, οι σχέσεις μεταξύ παιδιών και εκπαιδευτικών, η ενεργός συμμετοχή στη σχολική ζωή, οι συναισθηματικές και επικοινωνιακές διαστάσεις επηρεάζουν έντονα τα κίνητρα. Η αδιαφορία, η απάθεια και η απόρριψη του σχολείου είναι αντιδράσεις που μπορούμε να περιμένουμε από τα παιδιά, τα οποία δεν έχουν βιώσει τόσο σημαντικές εμπειρίες της ζωής. Η μάθηση είναι πιο γόνιμη όταν τα παιδιά αισθάνονται ότι ανήκουν σε μια κοινότητα και τα πάνε καλά με τους άλλους ανθρώπους του σχολικού περιβάλλοντος (συμμαθητές/τριες και εκπαιδευτικοί). Η μάθηση των εννοιών εκτός του σχολείου μειώνει στην πραγματικότητα την επίδοση. Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση αποσυγκέντρωσε όχι μόνο τα παιδιά, αλλά και τους γονείς. Κατά τη διάρκεια της καραντίνας, βιώσαμε όχι μόνο τη δυσκολία να προσαρμοστούμε στην οικογενειακή ζωή και στην εξ αποστάσεως εργασία, αλλά και την ανάγκη να υποστηρίξουμε τα μικρότερα παιδιά στα μαθήματα και ίσως ακόμη και να διαχειριστούμε τις συγκρούσεις μεταξύ των αδελφών, που μαλώνουν για τη χρήση του διαδικτύου ή του μοναδικού διαθέσιμου υπολογιστή. Στην πραγματικότητα, οι ηλεκτρονικές συσκευές αποτελούσαν τον μόνο τρόπο να παραμείνει κανείς σε επαφή με τον έξω κόσμο, σε μια εποχή που οι κοινωνικοί χώροι, τα αθλητικά κέντρα και σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και οι δημόσιοι κήποι απαγορεύονταν στα παιδιά.

3.3 Η χρήση των συσκευών

Η εφαρμογή της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, όπως είδαμε, αύξησε τη δέσμευση και τη συμμετοχή των οικογενειών στις σχολικές δραστηριότητες. Από τη μια μέρα στην άλλη, οι γονείς έπρεπε να ασχοληθούν με την οργάνωση του χώρου και των απαραίτητων εργαλείων (υπολογιστής ή άλλη συσκευή, σύνδεση στο διαδίκτυο, κλπ.) και με τη χρήση άγνωστων συσκευών και μεθόδων, εκπαιδευτικών εργαλείων, κλπ. Αν θυμηθούμε τους πρώτους

μήνες της καραντίνας, σίγουρα θυμόμαστε την πρώτη φορά που βρεθήκαμε μπροστά στις πολλές και διαφορετικές πλατφόρμες που χρησιμοποιούνται στην εκπαίδευση, την ανάγκη να εγγράψουμε τα παιδιά σε αυτές τις πλατφόρμες και να τους εξηγήσουμε πώς να συνδέονται, να αποθηκεύσουμε το εκπαιδευτικό και τις εργασίες για το σπίτι και να τις ανεβάσουν απευθείας στην πλατφόρμα ή να τις στείλουν με μήνυμα ηλεκτρονικού ταχυδρομείου στους/στις εκπαιδευτικούς... Πόσα μηνύματα στάλθηκαν στις ομάδες γονέων για έκκληση βοήθειας σχετικά με όλες αυτές τις πτυχές και πόσα βίντεο, memes και αστεία για τις νέες μεθόδους και τα νέα καθήκοντα της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης! Ήταν μια ακόμα πηγή άγχους για πολλούς γονείς, ιδίως για εκείνους με μικρότερη εξοικείωση με αυτά τα εργαλεία και τους υπολογιστές. Εκτός από αναμνήσεις των δυσκολιών και της αίσθησης ότι αποπροσανατολιστήκαμε από τις απαιτήσεις της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, οι έρευνες ανέδειξαν επίσης το υψηλό επίπεδο άγχους που ένιωθαν οι οικογένειες, ιδίως αυτές με χαμηλό επίπεδο τεχνολογικών γνώσεων, περιορισμένη διαθεσιμότητα συσκευών και μη επαρκή διαθέσιμο χώρο στο σπίτι. Από την άλλη πλευρά, κατά τη διάρκεια της καραντίνας οι διάφορες συσκευές αποτέλεσαν το μοναδικό μέσο διατήρησης της επαφής με τον έξω κόσμο και επέτρεψαν στα παιδιά να διατηρήσουν τη σχέση τους με το σχολείο και τους συμμαθητές/τριες τους. Οι ενήλικες κατάφεραν να διατηρήσουν τις επαφές τους (έστω και διαδικτυακά) με φιλικά και συγγενικά πρόσωπα. Αρκετά συνηθισμένα, μάλιστα, ήταν τα ραντεβού σε ηλεκτρονικές πλατφόρμες για ένα εικονικό σνακ (ή ένα απεριτίφ για τους ενήλικες) ή για να γιορτάσουμε τα γενέθλια ή άλλες περιστάσεις με άλλα άτομα που έμεναν μακριά. Η διακοπή της καθημερινής ρουτίνας και των υποχρεώσεών μας εκτός σπιτιού λόγω της πανδημίας οδήγησε στη χρήση διάφορων συσκευών, ανοίγοντας τον κόσμο μας, και ακόμη περισσότερο τον κόσμο των παιδιών μας, σε μια εικονική διάσταση. Κατά την περίοδο της καραντίνας, μάλιστα, τα παιδιά μας (και κατ' απαίτηση οι γονείς) συνδέονταν στο διαδίκτυο για να πληροφορηθούν και για την εκπαίδευσή τους (παρακολούθηση των μαθημάτων του σχολείου και εξωσχολικών δραστηριοτήτων, όπως μαθήματα ξένης γλώσσας, μουσικής, κλπ.), για την κοινωνικοποίηση και τη διατήρηση των σχέσεών τους με άλλα άτομα (μακρινοί συγγενείς, κουβέντα με φίλους/ες) και για τον ελεύθερο χρόνο (παιχνίδι χωρίς παρέα ή στο διαδίκτυο με φίλους ή άλλους συμπαίκτες/τριες). Για όλες αυτές τις πτυχές, ο εικονικός κόσμος αποδείχθηκε πραγματικά χρήσι-

μος κατά τη διάρκεια της πανδημίας, καθώς επέτρεψε στα παιδιά (αλλά και σε εμάς τους γονείς) να συνεχίσουν πολλές δραστηριότητες που διακόπηκαν. Είναι σημαντικό, ωστόσο, σήμερα να μην συνεχίσουμε να προωθούμε αποκλειστικά τη χρήση του εικονικού, ώστε να μην διατρέξουμε τον κίνδυνο να αναπτυχθούν γενιές που βασίζονται απόλυτα στη χρήση του διαδικτύου, με παιδιά που απομονώνονται και κλείνονται αποκλειστικά σε αυτόν τον παράλληλο κόσμο, κάνοντάς τον να υπερισχύει των πραγματικών δραστηριοτήτων, της φυσικής επαφής με άλλους ανθρώπους, των προσωπικών σχέσεων με φίλους, των αθλητικών δραστηριοτήτων, των εκπαιδευτικών και σχολικών δραστηριοτήτων που διεξάγονται στις σχολικές αίθουσες, των διαφόρων πολιτιστικών, καλλιτεχνικών και αθλητικών δραστηριοτήτων αναψυχής. Έτσι, απομακρύνονται από την εξερεύνηση και τη ζωή στον πραγματικό κόσμο. Ως γονείς, πρέπει να διδάξουμε στα παιδιά μας να χρησιμοποιούν τις συσκευές σωστά και με ασφάλεια, λαμβάνοντας υπόψη ότι δεν είναι ούτε επικίνδυνα, ούτε όμως απόλυτα ασφαλείς ώστε τα παιδιά να τις χρησιμοποιούν μόνα τους, αλλά εργαλεία που είναι χρήσιμα και λειτουργικά, αν χρησιμοποιηθούν κατάλληλα. Επομένως, είναι σημαντικό οι γονείς να υποστηρίζουν τα παιδιά στη χρήση των διαφόρων συσκευών. Τα παιδιά πρέπει να προσέχουν, να ακούν, να ενημερώνονται, να εκπαιδεύονται και να αναπτύσσουν τις γνώσεις τους για τη χρήση των συσκευών, ώστε να τις χρησιμοποιούν κατάλληλα. Η πανδημία ενέτεινε μια κατάσταση που υπήρχε ήδη από πριν. Η είσοδος στο δημοτικό σχολείο είναι συχνά μια περίοδος ενασχόλησης (όχι για όλα τα παιδιά πρώτη επαφή) με την τεχνολογία. Σε αυτή την ηλικία (ή και νωρίτερα), τα παιδιά ανακαλύπτουν ότι ο διαδικτυακός κόσμος τους προσφέρει άπειρες δυνατότητες. Τα παιδιά είναι από τη φύση τους περίεργα και, φυσικά, η περιέργειά τους οξύνεται σε αυτόν τον νέο κόσμο, αλλά η ικανότητά τους να κατανοήσουν τι σημαίνει διαδίκτυο, πώς και ποιος μπορεί να αλληλεπιδράσει μαζί τους στο διαδίκτυο ή να δημοσιεύσει περιεχόμενο είναι ακόμη περιορισμένη. Δεν διαθέτουν επαρκή εργαλεία και γνώσεις για να αξιολογήσουν αν το περιεχόμενο, οι λέξεις, οι εικόνες, οι δραστηριότητες είναι κατάλληλα γι' αυτά ή όχι. Γι' αυτό ο ρόλος των γονέων και κηδεμόνων να τα καθοδηγήσουν είναι πολύ σημαντικός. Δεν είναι μόνο θέμα περιορισμού του χρόνου χρήσης των συσκευών ή της προβολής συγκεκριμένου περιεχομένου, αλλά επίσης (και πάνω απ' όλα) της εκπαίδευσης των παιδιών στη χρήση της ψηφιακής τεχνολογίας, της συνεργασίας μαζί τους, της ακρόα-

σης των ανησυχιών τους, των ερωτήσεών τους, του ελέγχου του τρόπου χρήσης της τεχνολογίας και της εξήγησής τόσο των οφελών όσο και των κινδύνων της χρήσης των συσκευών, ώστε να ελαχιστοποιηθούν οι κίνδυνοι και να μεγιστοποιηθούν οι ευκαιρίες. Τι μπορούμε λοιπόν να κάνουμε ως γονείς; Ένα σημαντικό μέσο που πρέπει πάντα να χρησιμοποιούμε είναι ο διάλογος. Δεν πρέπει ποτέ να ξεχνάμε να μιλάμε στα παιδιά μας για το τι είναι κατάλληλο για την ηλικία τους και να εξηγούμε τους λόγους για τους οποίους, για παράδειγμα, ένα συγκεκριμένο παιχνίδι ή μια εφαρμογή δεν είναι κατάλληλη γι' αυτά. Κατά τον διάλογο είναι σημαντικό να αναφέρονται οι απόψεις τους, να αναγνωριστεί η σημασία της τεχνολογίας για αυτά, να συμμετέχουν ενεργά στον διάλογο, ώστε να νιώσουν ενεργό μέρος της διαδικασίας λήψης αποφάσεων και να αναπτύξουν σιγά σιγά την αυτονομία και την κριτική τους σκέψη. Ο διάλογος αποτελεί εξαιρετική ευκαιρία ανάπτυξης της κριτικής σκέψης και του αισθήματος ευθύνης. Μπορεί να αναφέρεται στην ευημερία τους και στο πώς οι διαδικτυακές δραστηριότητες μπορούν να την επηρεάσουν (για παράδειγμα, επιπτώσεις στον ύπνο, τη συγκέντρωση και τη μάθηση, τα συναισθήματα, κλπ). Μέσω του διαλόγου μπορούμε επίσης να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ασχοληθούν με άλλες δραστηριότητες (αθλήματα, βόλτα με φίλους, δημιουργική δραστηριότητα, βόλτα με το ποδήλατο ή στην παιδική χαρά, κλπ.). Ορίστε ένα καθημερινό όριο χρήσης που είναι κατάλληλο για την ηλικία τους. Αφού οριστούν και εξηγηθούν οι κανόνες (χρόνος χρήσης, τρόπος χρήσης των συσκευών, κλπ.), είναι σημαντικό να τηρηθούν με συνέπεια. Για παράδειγμα, ότι όταν το παιδί ζητά να κατεβάσει μια εφαρμογή (ή ένα παιχνίδι) που δεν είναι κατάλληλο για την ηλικία του/της επειδή τη χρησιμοποιεί ο/η φίλος/η του/της, πρέπει να διατηρήσουμε τη θέση μας και να πούμε όχι, χωρίς να ενδώσουμε στο αίτημά του/της, εξηγώντας τον λόγο που λέμε όχι. Ως γονείς, πρέπει επίσης να γνωρίζουμε τους κινδύνους που υπάρχουν στο διαδίκτυο, να ενημερωνόμαστε (και να εκπαιδευόμαστε) για την ασφάλεια και τους κινδύνους της ανταλλαγής πληροφοριών στο διαδίκτυο και να παρακολουθούμε την διαδικτυακή συμπεριφορά των παιδιών (ποιες πληροφορίες είναι σωστό να μοιράζονται και ποιες όχι, με ποιους επικοινωνούν στο διαδίκτυο, κλπ.). Τέλος, ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά μας παρατηρούν και μαθαίνουν από τη συμπεριφορά μας και τις πράξεις μας και όχι μόνο από τα λόγια μας. Έτσι, τρόπος που χρησιμοποιούμε τις συσκευές γίνεται μάθημα που επηρεάζει τις επιλογές και τη συμπεριφορά των παιδιών μας.



3.4 Επιστροφή στο σχολείο: κοινωνικές σχέσεις

Μετά την κορύφωση της πανδημίας, με την επιστροφή στο σχολείο, τα παιδιά έπρεπε να προσαρμοστούν σε νέους κανόνες και περιορισμούς. Σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο, τα παιδιά στερήθηκαν τη δυνατότητα να μοιράζονται κοινωνικές στιγμές όπως το διάλειμμα, τα κοινά γεύματα και οι σχολικές εκδρομές. Η απόσταση μεταξύ των θρανίων δεν κατέστησε δυνατή την αποκατάσταση της αίσθησης οικειότητας και του διαλόγου που συνήθως δημιουργείται μεταξύ των συμμαθητών/τριών, ενώ οι μάσκες περιορίζουν σημαντικά την επικοινωνία και την ανταλλαγή συναισθημάτων, αποκρύπτοντας εν μέρει τις εκφράσεις του προσώπου. Τα μέτρα κατά της πανδημίας συχνά περιόριζαν επίσης τη δυνατότητα ανταλλαγής και κοινής χρήσης υλικών και παιχνιδιών και κατά συνέπεια τα παιδιά είχαν λιγότερες ευκαιρίες να παίξουν μαζί και να συνεργαστούν σε ομαδικές εργασίες. Τέλος, σε στιγμές θλίψης ή άγχους, δεν ήταν δυνατόν να καθησυχαστούν και να παρηγορηθούν από αγκαλιές και σωματική επαφή φίλων ή δασκάλων. Εν ολίγοις, τα παιδιά ένιωθαν συχνά μοναξιά, ακόμη και αν βρίσκονταν ανάμεσα σε άλλα άτομα. Ακόμα, είχε δημιουργηθεί ένα κλίμα καχυποψίας και φόβου για τους άλλους ανθρώπους. Σε πόσα σπίτια έχουν ακουστεί σχόλια όπως αυτά: «Ένας συμμαθητής μου έβηξε σήμερα και απομακρύνθηκα αμέσως, γιατί μπορεί να έχει κορωνοϊό», «Μια συμμαθήτριά

μου δεν ήρθε σήμερα στο σχολείο γιατί είναι άρρωστη. Χθες της μίλησα λες να κόλλησα;», «Δεν μπορούμε να καλέσουμε τους φίλους μου στο σπίτι, γιατί αν το κάνουμε, θα φέρουν τον ιό». Οι ενήλικες - γονείς και εκπαιδευτικοί - έχουν δημιουργήσει μια εικόνα των άλλων ατόμων ως επικίνδυνα (προφανώς για καλό σκοπό), λέγοντας πράγματα όπως: «μην έρχεσαι πολύ κοντά με τους φίλους σου», «να φοράς πάντα τη μάσκα σου γιατί μπορεί να κολλήσεις», κλπ. Ακόμη και τα μέσα μαζικής ενημέρωσης τόνισαν την ανάγκη προστασίας του εαυτού παραμένοντας μακριά από άλλους ανθρώπους. Υπό αυτό το κλίμα, στο οποίο το «μαζί» και το «να είσαι σε μια ομάδα» έχουν γίνει συνώνυμα του κινδύνου, η δημιουργία και η καλλιέργεια φιλικών σχέσεων (που αποτελεί θεμελιώδες στοιχείο της ανάπτυξης σε αυτή την ηλικία) ήταν μια μεγάλη πρόκληση για τα παιδιά. Ιδιαίτερα, τα παιδιά που άλλαζαν βαθμίδα εκπαίδευσης, αντιμετώπισαν μεγαλύτερες δυσκολίες στην προσαρμογή και στη δημιουργία σχέσεων με νέους/ες εκπαιδευτικούς και συμμαθητές/τριες. Τα παιδιά που τελείωσαν το νηπιαγωγείο ή το δημοτικό σχολείο κατά την περίοδο της πανδημίας δεν είχαν την ευκαιρία να κλείσουν την εμπειρία τους με μια γιορτή, αποχαιρετώντας εκπαιδευτικούς και συμμαθητές/τριες. Δεν υπήρξε κανένας εορτασμός που θα μπορούσε να σηματοδοτήσει αυτή τη στιγμή και να υπογραμμίσει, με συμβολικό τρόπο, αυτή τη μετάβαση. Πρόκειται για ένα σημαντικό στάδιο στην ανάπτυξη των παιδιών που αντιπροσωπεύει, ταυτόχρονα, μια αλλαγή στην εξελικτική πορεία της ταυτότητας και της αυτοεικόνας τους. Αν αναλογιστούμε πόσο δύσκολες και αποπροσανατολιστικές ήταν αυτές οι εμπειρίες, μπορούμε να κατανοήσουμε την προβληματική συμπεριφορά που μπορεί να παρουσιάζουν σήμερα τα παιδιά αυτά. Προβληματικές συμπεριφορές όπως δυσκολίες στη σχέση με τους/τις συνομηλικούς/ες, επιθετική συμπεριφορά, απομόνωση, φόβος προσέγγισης νέων περιβαλλόντων και ανθρώπων είναι κατά κάποιο τρόπο «φυσιολογικές» αντιδράσεις στην άτυπη και κατά κάποιο τρόπο τραυματική κατάσταση που βίωσαν. Έτσι, είναι πιο δύσκολο να δημιουργηθεί ένα θετικό κλίμα στην τάξη, στο οποίο τα παιδιά σέβονται την άποψη των άλλων, έχουν ενσυναίσθηση, γνωρίζουν πώς να συνεργάζονται, αισθάνονται κατανόηση και αναπτύσσουν το αίσθημα του ανήκειν. Ας θυμόμαστε ότι σε έναν χώρο όπου ένα άτομο αισθάνεται καλά (με τον εαυτό του και με τους άλλους ανθρώπους), μαθαίνει πιο εύκολα: τα θετικά συναισθήματα διευκολύνουν και καλλιεργούν τη μάθηση. Δυστυχώς, ισχύει και το αντίθετο. Επομένως, πρέπει να γνωρίζουμε ότι οι δύσκολες διαπροσωπικές σχέσεις επηρεάζουν αρνητικά τις ακαδημαϊκές επιδόσεις. Είναι σημαντικό να έχουμε κατά νου ότι αυτές οι δύο πτυ-

χές είναι στενά συνδεδεμένες μεταξύ τους. Δεν μπορούμε να προσφέρουμε βοήθεια στα παιδιά μας ώστε να βελτιωθούν στο σχολείο, αν δεν φροντίσουμε για τις φιλικές τους σχέσεις, για παράδειγμα, δημιουργώντας ευκαιρίες για συναντήσεις με τους φίλους, ακούγοντας τους φόβους τους σχετικά με τις σχέσεις με τους συνομηλίκους/ες, βοηθώντας τα να εκφράσουν τις δυσκολίες τους με λόγια.

3.5 Επιστροφή στο σχολείο: συναισθηματικά προβλήματα και ακαδημαϊκή επίδοση

Τα παιδιά, επιστρέφοντας στο σχολείο, έφεραν μαζί τους ένα πολύ βαρύ συναισθηματικό φορτίο. Μαζί με τα βιβλία και τα τετράδια, στρίμωξαν στη σχολική τους τσάντα και ένα κουβάρι αρνητικών συναισθημάτων, τα οποία λειτούργησαν ως τροχοπέδη στην πρόοδό τους και έκαναν πιο δύσκολη την επίτευξη καλών αποτελεσμάτων. Όπως επισημάνθηκε ήδη, η πανδημία προκάλεσε αύξηση των επιπέδων άγχους και στρες. Αυτά επηρεάζουν αρνητικά τη μάθηση. Τα ερευνητικά δεδομένα δείχνουν ότι τα παιδιά αντιμετωπίζουν αυξημένες δυσκολίες στη συγκέντρωσή τους, στην απομνημόνευση και στη διατήρηση της προσοχής τους για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Εμφανίζουν επίσης προβληματική συμπεριφορά και αυξημένη δυσκολία ρύθμισης των συναισθημάτων. Όλα αυτά συνδέονται με την επιδείνωση των ακαδημαϊκών επιδόσεων. Τα συναισθήματα στην πραγματικότητα επηρεάζουν τη σκέψη, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει τη μάθηση, την προσοχή, την κατανόηση, τη μνήμη, την αντίληψη. Τα ευχάριστα συναισθήματα ευνοούν τη μελέτη, τη διαίσθηση, τη δημιουργικότητα, τον συλλογισμό. Το αντίθετο συμβαίνει στην περίπτωση των δυσάρεστων συναισθημάτων. Ας φανταστούμε ένα παιδί που, κατά τη διάρκεια ενός διαγωνίσματος, φοβάται μήπως αποτύχει, το μυαλό του θα κατακλυστεί από σκέψεις όπως «δεν μπορώ να το κάνω, θα αποτύχω, θα πάρω κακό βαθμό», οι οποίες επηρεάζουν αρνητικά τον συλλογισμό και την επίτευξη του στόχου. Αυτός ο τύπος άγχους, που ονομάζεται άγχος επίδοσης, περιορίζει τους πόρους της μνήμης εργασίας, δηλαδή του τύπου της μνήμης που επιτρέπει τη διατήρηση απαραίτητων πληροφοριών και δεδομένων για την επίλυση ενός προβλήματος ή την εκτέλεση ενός γνωστικού έργου. Για παράδειγμα, ένα παιδί που έχει διαβάσει, αλλά φοβάται μήπως κάνει λάθος και αφήσει κακή εντύπωση στην τάξη, μπορεί να μην καταλάβει καν την ερώτηση του/της εκπαιδευτικού ή να μη θυμάται πληροφορίες που ήδη γνωρίζει (και μπορεί να τις θυμηθεί μετά το τέλος της ερώτησης ή του διαγωνίσματος, όταν υποχωρήσει η ένταση). Δυστυχώς, σε αυτή την κατά-

σταση, είναι εύκολο οι φόβοι του παιδιού να γίνουν πραγματικότητα και έτσι να επιβεβαιωθεί η ιδέα του ότι θα αποτύχει. Αυτός ο τύπος άγχους μειώνει την ικανότητα του παιδιού να αξιοποιήσει τις δυνατότητές του και να βελτιώσει τα αποτελέσματά του, επηρεάζοντας την αυτοεικόνα του. Λαμβάνοντας υπόψη όλες τις δυσκολίες που έχουν περάσει και περνούν τα παιδιά, πώς μπορούμε να τα βοηθήσουμε να (ξανα)βρουν τη χαρά της μάθησης;

3.6 Παροχή κινήτρων και απόλαυση της μάθησης

Μία από τις λέξεις-κλειδιά που θα μπορούσαν να μας καθοδηγήσουν κατά την υποστήριξη των παιδιών μας στην εκπαίδευσή τους είναι η «αυτοπεποίθηση». Για να πιστέψουν τα παιδιά ότι μπορούν να πετύχουν στο σχολείο (όπως και σε άλλους τομείς!), πρέπει οι ενήλικες να είναι οι πρώτοι που θα πιστέψουν σε αυτά. Αν το παιδί νιώσει ότι πιστεύουμε στις δυνατότητές του, ότι νιώθουμε σιγουριά ότι θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες με θάρρος, ότι θα μπορέσει να μάθει από τα λάθη του και ότι θα πετύχει τους στόχους του, αυτή η πίστη μας θα το ενθαρρύνει να συνεχίσει το «ταξίδι» του. Τα παιδιά καθρεφτίζονται στα μάτια μας και χτίζουν την αυτοεικόνα τους σε μεγάλο βαθμό με βάση το πώς τα βλέπουμε εμείς. Η εμπιστοσύνη που τους δείχνουμε μετατρέπεται σχεδόν μαγικά στην εμπιστοσύνη που δείχνουν στον εαυτό τους. Όταν μιλάμε για αυτοεικόνα, αναφερόμαστε σε δύο σημαντικές και αλληλένδετες έννοιες: την αυτοεκτίμηση, που είναι το σύνολο των κρίσεων που κάνει κάθε άτομο για τον εαυτό του, και την αυτοαποτελεσματικότητα, που είναι η αντίληψη που έχει κάθε άτομο για τη δυνατότητα να επιτύχει σε ένα δεδομένο έργο. Έρευνες σε πολλές χώρες σε όλο τον κόσμο δείχνουν ότι η αυτοεκτίμηση μειώνεται κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας. Τα μικρά παιδιά προσχολικής ηλικίας, όταν κρίνουν τον εαυτό τους, τείνουν συχνά να υπερεκτιμούν τα θετικά τους στοιχεία και να τα τονίζουν (δεν είναι ασυνήθιστο να ακούσει κανείς ένα παιδί να λέει: «Μπορώ να πηδήξω μέχρι τον δέκατο όροφο» ή «Είμαι τόσο δυνατός/η όσο ο Σούπερμαν»), ενώ καθώς μεγαλώνουν, αρχίζουν να αξιολογούν τις ικανότητές τους πιο ρεαλιστικά και μαθαίνουν να συγκρίνουν τον εαυτό τους με τους/τις συνομηλίκους/ες τους. Ως γονείς, μπορεί να αιφνιδιαζόμαστε από το γεγονός ότι το παιδί μας που μέχρι πρότινος είχε αυτοπεποίθηση, ξαφνικά αμφισβητεί τον εαυτό του και τείνει να τον υποτιμά: «Δεν καταλαβαίνω τίποτα στα μαθηματικά», «είμαι το πιο άσχημο παιδί στην τάξη», κλπ. Με την έναρξη του σχολείου, τα παιδιά καλούνται να επιτύχουν προκαθορισμένους στόχους και έτσι περνούν μια

κρίση. Όλα αυτά μπορεί να οδηγήσουν στην επικύρωση των ικανοτήτων τους, αλλά και σε συναισθήματα κατωτερότητας και ανεπάρκειας. Στο σχολείο, ο ρόλος της αυτοαποτελεσματικότητας είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικός, επειδή τα παιδιά έρχονται συνεχώς αντιμέτωπα με προκλήσεις. Φανταστείτε ένα παιδί 8-9 ετών που μελετά ένα δύσκολο επιστημονικό αντικείμενο. Αν έχει ένα καλό επίπεδο αυτοαποτελεσματικότητας και κατά συνέπεια πιστεύει ότι πρόκειται για μια εργασία που είναι εφικτό να γίνει, η προσέγγισή του στη μελέτη θα συνοδεύεται από ευχάριστα συναισθήματα, όπως περιέργεια, ικανοποίηση, υπερηφάνεια. Αν, από την άλλη πλευρά, θεωρεί το θέμα ως ένα εμπόδιο, λόγω μειωμένης αντίληψης της αυτοαποτελεσματικότητας, πιθανόν να αναβάλει ή να αποφύγει να ασχοληθεί με αυτό, προκειμένου να αποφύγει τα αρνητικά συναισθήματα (άγχος, φόβος αποτυχίας, θυμός) που συνδέονται με το έργο. Τα παιδιά που αισθάνονται ότι δεν μπορούν να επιτύχουν στο σχολείο αποθαρρύνονται όταν αντιμετωπίζουν εμπόδια και εργάζονται λιγότερο σκληρά. Αυτό προφανώς μειώνει τις πιθανότητες καλών αποτελεσμάτων. Τα κακά αποτελέσματα, με τη σειρά τους, ενισχύουν περαιτέρω την αρνητική τους αυτοεικόνα. Στην πραγματικότητα, τα παιδιά συχνά πιστεύουν ότι οι δυσκολίες τους οφείλονται σε μια αμετάβλητη και σταθερή αιτία («είμαι χαζός/η, δεν θα τα καταφέρω ποτέ» «δεν είμαι καλός/η σε αυτό, δεν καταλαβαίνω τίποτα»). Ωστόσο, μπορούμε να τα βοηθήσουμε να αλλάξουν τον τρόπο σκέψης τους, δείχνοντάς τους μεθόδους μελέτης, τρόπους οργάνωσης, τρόπους καταγραφής σημειώσεων, κλπ. Με αυτόν τον τρόπο αυξάνουμε την αίσθηση του ελέγχου της κατάστασης και δρούμε για να αυξήσουμε την αυτοαποτελεσματικότητα και τα κίνητρά τους («αν αλλάξω κάτι στην προσέγγισή μου στη μελέτη, θα βελτιώσω τα αποτελέσματά μου και θα πετύχω τους στόχους μου»). Με έναν κακό βαθμό, είναι προφανές ότι το πρώτο μας ένστικτο είναι να παρέμβουμε με κάποιον τρόπο. Για παράδειγμα, μπορεί να μπορούμε στον πειρασμό να πούμε: «Πήρες κακό βαθμό, γι' αυτό δεν θα δεις τηλεόραση για μια εβδομάδα». Η τιμωρία, ωστόσο, θα μπορούσε να φέρει τα αντίθετα αποτελέσματα. Αν το παιδί βιώνει ένα συναίσθημα κατά τη διάρκεια του διαβάματος, κάθε φορά που θα σκέφτεται τις πληροφορίες που έμαθε, το συναίσθημα θα επανενεργοποιείται. Αν το παιδί μελετά ήρεμα, τότε θα συνδέσει το διάβασμα με το συναίσθημα της ηρεμίας και θα θέλει να το ξανακάνει. Αν, από την άλλη πλευρά, κατά τη διάρκεια της μελέτης υπάρχει άγχος, φόβος και πλήξη, θα συνδέσει το διάβασμα με αυτά τα συναισθήματα και δεν θα θέλει να το ξανακάνει. Επομένως, με έναν κακό βαθμό, αντί να καταφεύγετε σε τιμωρίες, οι οποίες σίγουρα δεν θα ενθαρρύνουν τη με-

λέτη, είναι προτιμότερο να αποφασίσετε μαζί με το παιδί μια στρατηγική για τη βελτίωση του κακού βαθμού. Μια λύση θα μπορούσε επίσης να είναι ο περιορισμός του χρόνου που αφιερώνει το παιδί στην τηλεόραση. Ωστόσο, αυτό πρέπει να είναι επιλογή και όχι επιβολή, μια επιλογή που ενδεχομένως θα συμφωνηθεί από κοινού με το παιδί, έτσι ώστε να καταλάβει ότι έχει την υποστήριξή μας για να βελτιώσει τον κακό βαθμό. Και όταν έρθει ο καλός βαθμός; Πρέπει να μάθουμε να εκτιμούμε και να επαινούμε τη δέσμευση και την επιμονή («Προσπάθησες σκληρά και τα κατάφερες!») και όχι το ίδιο το αποτέλεσμα. Το να επαινούμε το παιδί με εκφράσεις που δεν εστιάζουν σε αυτό που έκανε («Είσαι πολύ καλός/η!», «Τι έξυπνο παιδί!») μπορεί να επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα, γιατί, όταν αποτύχει και φέρει στο σπίτι έναν μη ικανοποιητικό βαθμό, το παιδί μπορεί να αισθανθεί ότι απέτυχε και δεν ανταποκρίθηκε στις προσδοκίες μας ή ότι δεν είναι τόσο έξυπνο όσο νόμιζε. Το γεγονός αυτό θα επηρεάσει αρνητικά την αυτοεκτίμησή του. Ας προσπαθήσουμε λοιπόν να αποβάλουμε την ιδέα ότι οι βαθμοί είναι αυτοί που καθορίζουν την αξία των παιδιών. Επιπλέον, ας θυμηθούμε επίσης ότι υπάρχουν πολλοί τύποι νοημοσύνης (οι μελέτες μιλούν για «πολλαπλές νοημοσύνες») και ότι δεν βρίσκουν όλες ιδανικό έδαφος να εκδηλωθούν και να αναπτυχθούν στο σχολείο. Παράλληλα με τη μαθηματική και τη γλωσσική-λεκτική νοημοσύνη, που διευκολύνουν τη ζωή στο σχολείο, τα παιδιά που έχουν πιο αναπτυγμένη την κιναισθητική νοημοσύνη ή την οπτικοχωρική νοημοσύνη ή τη μουσική νοημοσύνη, θα αξιοποιήσουν στο έπακρο τα ταλέντα τους και σε άλλους τομείς. Τέλος, πρέπει να τονίσουμε ότι μπορούμε να καλλιεργήσουμε στα παιδιά μας την αυτοεκτίμηση και την αυτοαποτελεσματικότητα, όχι μόνο όταν ασχολούνται με τα μαθήματα του σχολείου, αλλά σε καθημερινή βάση, στο σπίτι, αξιοποιώντας τις πολλές ευκαιρίες που μας παρουσιάζονται. Κάθε φορά που αφήνουμε τα παιδιά μας να πειραματιστούν σε μικρές προκλήσεις (να κρατήσουν τα πράγματά τους σε τάξη, να βοηθήσουν στην προετοιμασία του φαγητού ή στις δουλειές του σπιτιού) και τους δείξουμε εμπιστοσύνη, τα βοηθάμε να πιστέψουν στον εαυτό τους. Ακόμη και όταν κάνουν αταξίες, πρέπει να προσπαθούμε να αποφεύγουμε την κριτική ή τα αρνητικά σχόλια («ορίστε, το κάνεις λάθος», «δεν ξέρεις πώς να το κάνεις», «δεν είσαι καλός/η σε αυτό») και να μην αποτρέπουμε την συμβολή τους («άστο, θα το κάνω εγώ, θα τελειώσουμε πιο γρήγορα»). Πρέπει να εκτιμούμε την έστω και μικρή τους πρόοδο και να τους δίνουμε χρόνο να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, ώστε να αυξηθεί η αυτοπεποίθησή τους.



4. Οικογένειες με παιδιά στην προεφηβεία και εφηβεία (ηλικίας 11-18 ετών)

4.1 Έφηβοι και γονείς

Δεν είναι αλήθεια ότι στην εφηβεία οι γονείς χάνουν τη σημασία τους. Όλες οι έρευνες δείχνουν ότι για τους εφήβους και τις έφηβες οι γονείς παραμένουν ένα σημαντικό σημείο αναφοράς στο οποίο μπορούν να απευθυνθούν ειδικά στις σημαντικές αποφάσεις της ζωής. Λαμβάνοντας αυτό υπόψη δεν πρέπει να εγκαταλείψετε τον εκπαιδευτικό σας ρόλο, ακόμη και αν τα παιδιά σας μεγαλώνουν.

4.2 Πώς μπορούν οι γονείς να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους προς την αυτονομία;

Καθήκον των γονέων είναι να συνοδεύουν τα παιδιά τους στη διαδικασία απόκτησης όλο και μεγαλύτερης αυτονομίας. Τα παιδιά στην εφηβεία πρέπει να είναι όλο και περισσότερο σε θέση να διαχειρίζονται τις διάφορες πτυχές της ζωής τους ανεξάρτητα (σχολείο, φίλοι, σύντροφοι, εργασίες για το σπίτι, αξίες, σχέδια ζωής). Η απόκτηση αυτονομίας είναι μια μακροχρόνια και σταδιακή διαδικασία. Η αυξανόμενη αυτονομία των παιδιών δεν ισοδυναμεί με διακοπή της σχέσης τους με τους γονείς. Αντίθετα, οι έφηβοι που μπορούν να ασκούν την αυτονομία τους με υπευθυνότητα έχουν συνήθως γονείς που τους εμπιστεύονται και τους μεταδίδουν το αίσθημα εμπιστοσύνης. Για παράδειγμα, ένα αυτόνομο 15χρονο άτομο ταυτόχρονα χρειάζεται την εγγύτητα με τους γονείς του για παροχή βοήθειας σε σχέση με μια προβληματική κατάσταση που βιώνει στο σχολείο.

Τα μέτρα αντιμετώπισης της πανδημίας απείλησαν έντονα αυτή την τόσο κρίσιμη πτυχή της ανάπτυξης των εφήβων. Σε μια εποχή που σταδιακά κερδίζουν την αυτονομία τους, η καραντίνα οδήγησε τους εφήβους σε μια ζωή αποκλειστικά μέσα στο σπίτι και σε συνεχή και αποκλειστική σχέση με τα μέλη της οικογένειας. Αυτό δημιούργησε μεγάλο άγχος τόσο στους εφήβους όσο και στους γονείς.

4.3 Η σύγκρουση με τους γονείς

Γενικά, οι έφηβοι αποκτούν αυτονομία μέσω των διαπραγματεύσεων με τους γονείς τους (για παράδειγμα, «μπορώ να βγω μόνος/η μου το απόγευμα;», «μπορώ να βγω μόνος/η μου το βράδυ;», «μπορώ να πάω δια-

κοπές με φίλους/ες μου για λίγες μέρες;», κλπ.) Μερικές φορές αυτές οι διαπραγματεύσεις προκαλούν συγκρούσεις. Μάλιστα, οι γονείς μπορεί να θεωρούν τα αιτήματα του παιδιού τους ακατάλληλα για την ηλικία του («είσαι πολύ μικρός/η γι' αυτό») ή για το επίπεδο ωριμότητάς του («δεν είσαι ακόμα έτοιμος/η να το κάνεις αυτό μόνος/η σου»). Η εφηβεία είναι μια περίοδος στον κύκλο ζωής της οικογένειας κατά την οποία οι συγκρούσεις αυξάνονται. Μέσα από τις συγκρούσεις, τα παιδιά συχνά κατακτούν την αυτονομία τους. Έτσι, οι συγκρούσεις στην οικογένεια μπορεί να συμβάλουν στην ανάπτυξη, αλλά μπορεί ταυτόχρονα να εμποδίσουν την ανάπτυξη αν είναι πολύ συχνές (για παράδειγμα, ένα κορίτσι λέει: «Στο σπίτι μου τσακωνόμαστε για τα πάντα») και δημιουργούν πολύ άσχημες συνθήκες (για παράδειγμα, ένα αγόρι λέει: «Όταν τσακώνομαι με τους γονείς μου, προσβάλλουμε ο ένας τον άλλον», «Όταν τσακώνομαι με τον πατέρα μου, καταλήγουμε να σπάμε αντικείμενα από θυμό»). Η ικανότητα διαχείρισης των συγκρούσεων με εφήβους είναι ένα δύσκολο έργο για τους γονείς, αλλά απαραίτητο για την ανάπτυξη τους και για να μάθουν ότι κατά τις συγκρούσεις με τους άλλους πρέπει να διατηρείται ο αμοιβαίος σεβασμός.

4.4 Επικοινωνία τους γονείς Τύποι γονεϊκότητας

Έχει τονιστεί η σημασία του διαλόγου μεταξύ γονέων και παιδιών ως βασικό εκπαιδευτικό εργαλείο. Δεν αρκεί όμως μόνο ο διάλογος. Για να μεγαλώσουν σωστά τα παιδιά, είναι επίσης απαραίτητο να καθοριστούν με σαφήνεια οι κανόνες που πρέπει να ακολουθούν στη ζωή μέσα και έξω από το σπίτι (για παράδειγμα, για τις δουλειές του σπιτιού, τις σχολικές υποχρεώσεις, τον ελεύθερο χρόνο, κλπ.). Μιλάμε για έναν αυταρχικό τύπο γονεϊκότητας όταν οι γονείς ξέρουν να συνδυάζουν σωστά τον διάλογο και τις απαιτήσεις για συμμόρφωση με τους κανόνες. Στην περίπτωση αυτή, οι γονείς χρησιμοποιούν τη λογική και όχι επιβολή για να θέσουν τους κανόνες. Δεν έχει νόημα να θέτουμε κανόνες και να μην τους επιβάλλουμε και είναι επιζήμιο. Προκαλεί αποπροσανατολισμό στα παιδιά και ενθαρρύνει την παραβατική συμπεριφορά. Είναι απαραίτητο να σκεφτείτε προσεκτικά ποιοι κανόνες είναι πραγματικά σημαντικοί, να τους κάνετε γνωστούς στα παιδιά με σαφήνεια εξηγώντας τον λόγο για τον οποίο ισχύουν και στη συνέχεια να απαιτήσετε τη συμμόρφωσή τους. Οι γονείς μπορούν να διαχειρίζονται τη ζωή των εφήβων παιδιών τους. Οι έφηβοι επιδιώκουν την αυτονομία και την αυτοπραγμάτωση. Οι γονείς μπορούν να προσφέρουν υποστήριξη σε αυτό το ταξίδι βοηθών-

τας τα παιδιά να προσδιορίσουν τους αναπτυξιακούς τους στόχους, να σταθμίσουν τις επιλογές ζωής και να αναλάβουν τις ευθύνες που αρμόζουν στην ηλικία τους (για παράδειγμα, εργασίες για το σπίτι, δουλειές του σπιτιού, κλπ.).

4.5 Εφηβεία: αλλαγές στο σώμα και την ψυχολογία

Κατά την εφηβεία παρατηρούνται αλλαγές στο σώμα, οι οποίες σχετίζονται με την εφηβική ανάπτυξη, πρώτα στα κορίτσια και στη συνέχεια στα αγόρια. Οι αλλαγές αυτές συνδέονται συχνά με έντονα συναισθήματα: η έκπληξη και ο φόβος είναι τα πιο συχνά. Καθ' όλη τη διάρκεια του κύκλου της ζωής, το σώμα αποτελεί τη βιολογική αναφορά της ταυτότητάς μας, οπότε οι ξαφνικές και ενίοτε μεγάλες αλλαγές που παρατηρούνται στην εφηβεία προκαλούν μια κρίση ταυτότητας στους/στις έφηβους/ες. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, είναι δύσκολο να απαντήσουν στο ερώτημα: ποιος/α είμαι;

Επιπλέον, οι σωματικές αλλαγές της εφηβείας δεν είναι αρμονικές, οπότε οι προεφήβιοι παρατηρούν περισσότερες αλλαγές σε κάποια μέρη του σώματος από ότι σε άλλα και συχνά φοβούνται ότι δεν είναι «φυσιολογικά» (για παράδειγμα, «τα πόδια μου είναι πολύ μακριά», «η μύτη μου είναι μεγάλη», «το κεφάλι μου είναι πολύ μεγάλο σε σχέση με το σώμα μου»). Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η εστίαση πολλών εφήβων (ιδίως των γυναικών) στο σώμα τους αυξήθηκε σημαντικά και μαζί με αυτό αυξήθηκαν και τα συναισθήματα άγχους και ανησυχίας. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι έφηβοι περνούσαν πολύ χρόνο στο διαδίκτυο αλληλεπιδρώντας μέσω διάφορων τρόπων, όπως βιντεοκλήσεις. Αυτός ο τρόπος αλληλεπίδρασης περιλαμβάνει την αντανάκλαση του εαυτού τους στο βίντεο. Παρατηρήθηκε ότι κατά τη διάρκεια των βιντεοκλήσεων, οι συνομιλητές/τριες ξοδεύουν περισσότερο χρόνο παρατηρώντας τον εαυτό τους παρά παρατηρώντας το άτομο με το οποίο συνομιλούν. Αυτός ο τρόπος επικοινωνίας δεν επιτρέπει την ανταλλαγή βλεμμάτων μεταξύ των συνομιλητών και ευνοεί τη συγκέντρωση της προσοχής του καθενός στη δική του φυσική εμφάνιση. Η υπερβολική εστίαση στον εαυτό, σε συνδυασμό με την αδυναμία συνάντησης πρόσωπο με πρόσωπο, αύξησε τις ανησυχίες σχετικά με την εφηβική ανάπτυξη, ιδίως όσον αφορά στις γυναίκες. Στην πραγματικότητα, οι γυναίκες περνούσαν περισσότερο χρόνο σε βιντεοκλήσεις από τους άνδρες. Οι άντρες χρησιμοποιούσαν το διαδίκτυο κυρίως για διαδικτυακά παιχνίδια, όπου η εστίαση είναι περισσότερο στο παιχνίδι παρά στην εικόνα του εαυτού.

4.6 Γονείς που αντιμετωπίζουν την εφηβεία των παιδιών τους

Οι γονείς συχνά βιώνουν έντονα και ανάμεικτα συναισθήματα όταν πρέπει να αντιμετωπίσουν τις ξαφνικές αλλαγές των παιδιών τους στην εφηβεία. Κανείς δεν γνωρίζει εξ αρχής σε ποιο ενήλικο σώμα θα οδηγήσουν οι συνεχιζόμενες αλλαγές και έτσι οι ανησυχίες των παιδιών για τη σωματική τους ανάπτυξη μπορεί να γίνουν και ανησυχίες των γονέων. Στην περίπτωση ενός 17χρονου αγοριού που εστίαζε πολύ στη μύτη του, η οποία θεωρούσε ότι είχε περίεργο σχήμα και είναι πολύ μεγάλη σε σχέση με το πρόσωπό του. Αυτή η ενασχόληση γίνεται καθημερινή σκέψη που αποσπά την προσοχή του εφήβου ακόμη και από τις σχολικές και ψυχαγωγικές του δραστηριότητες. Οι γονείς του, βλέποντάς τον τόσο λυπημένο και ανήσυχο, συμφώνησαν στο αίτημά του για αισθητική χειρουργική επέμβαση. Πίστεψαν ότι με αυτόν τον τρόπο θα διασφαλίζουν την ψυχική ηρεμία του γιου τους. Ο διάλογος μεταξύ γονέων και παιδιών είναι σημαντικός προκειμένου να γνωρίζουμε τι μπορεί να ανησυχεί τα παιδιά, προσέχοντας παράλληλα να μην παρασυρθούμε από τα εκρηκτικά τους συναισθήματα, ώστε να διατηρήσουμε τη διαύγεια που είναι απαραίτητη για να μπορέσουμε να τα βοηθήσουμε να αντιμετωπίσουν τις ανησυχίες τους. Το να διατηρεί κανείς καθαρό μυαλό σημαίνει να έχει την προθυμία να μιλήσει στα παιδιά για τις ανησυχίες τους, εξηγώντας τους την όχι τόσο εύκολη ανάπτυξη των εφήβων. Ούτε η άρνηση ή η μείωση της ψυχικής τους κατάστασης εξυπηρετεί την επίλυσή των ανησυχιών, όπως στην περίπτωση ενός 14χρονου κοριτσιού που ανησυχούσε πολύ για το βάρος της και θεωρούσε τον εαυτό της χοντρό. Όταν ανέφερε αυτή την ανησυχία στους γονείς της, εκείνοι χαμογέλασαν και της είπαν ότι είναι μόνο στη φαντασία της! Με αυτόν τον τρόπο, απέρριψαν το άγχος της κόρης τους που πηγάζει από το ότι ήταν υπέρβαρη και αρνήθηκαν το πρόβλημα. Για την αντιμετώπιση αυτών των δυσκολιών, οι γονείς είναι σημαντικό να:

- γνωρίζουν τις αλλαγές που σχετίζονται με την εφηβεία και τις ανησυχίες που αυτές μπορεί να προκαλούν
- αφιερώνουν χρόνο και προσοχή στον διάλογο με τα παιδιά τους, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη όσα λένε και αφήνοντάς τα να εκφραστούν ελεύθερα, αυτός είναι ήδη ένας πρώτος τρόπος για να τα βοηθήσουν
- ενθαρρύνουν την καλλιέργεια φιλιών μεταξύ αγοριών και κοριτσιών της ηλικίας τους
- θυμούνται ότι οι έφηβοι μπορεί να μοιάζουν με ενήλικες λόγω της ωριμότητας της σωματικής τους διάπλασης, όμως αυτό δεν αντιστοιχεί στην



ωριμότητα σε γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο, η οποία απαιτεί περισσότερο χρόνο

4.7 Ανάπτυξη της σκέψης των εφήβων

Στην εφηβεία η σκέψη γίνεται αφηρημένη, οι έφηβοι μαθαίνουν να κάνουν υποθετικούς-παραγωγικούς συλλογισμούς και διασκεδάζουν πολύ ασκώντας τους (π.χ. αφηρημένος συλλογισμός: «Αν δεν υπήρχαν οι άνθρωποι, η γη θα εξακολουθούσε να υπάρχει, αλλά θα ήταν διαφορετική») Χάρη σε αυτή τη νέα νοητική δεξιότητα, οι έφηβοι/ες διευρύνουν τη χρονική τους προοπτική και σταδιακά κατανοούν περισσότερο τον εαυτό τους ως ενήλικες, το επάγγελμα που θα ακολουθήσουν, το πώς θα οργανώσουν τη ζωή τους, κλπ. Η αφηρημένη σκέψη κάνει τους εφήβους να μοιάζουν πολύ περισσότερο με ενήλικες και να αντιπαρατίθενται ισότιμα μαζί τους. Οι γονείς συνειδητοποιούν ότι τα παιδιά τους χρειάζονται εξηγήσεις για τους κανόνες που πρέπει να ακολουθήσουν και μερικές

φορές τους αμφισβητούν έντονα. Οι έφηβοι νιώθουν ότι έχουν αναπτύξει τη σκέψη τους σε σχέση με πριν λίγα χρόνια και γι' αυτό αισθάνονται ότι είναι το κέντρο του κόσμου. Μέχρι την ηλικία των 16-17 ετών περίπου, τα αγόρια και τα κορίτσια είναι πολύ εγωκεντρικά. (Παράδειγμα φράσεων που σχεδόν κάθε γονιός εφήβου έχει πει στο παιδί του: «Σε αυτό το σπίτι υπάρχουν μόνο εσύ!», «Σκέφτεσαι μόνο τον εαυτό σου», «Δεν είσαι το κέντρο του κόσμου», «Το σπίτι δεν είναι ξενοδοχείο»).

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν συμβάλει στην ενίσχυση αυτού του αισθήματος, ενώ αυτά που χρησιμοποιούνται περισσότερο από τους εφήβους (για παράδειγμα, το Tik Tok και το Instagram) δίνουν έμφαση στο σώμα τους. Έτσι, η επένδυση στην εικόνα του σώματος είναι έντονη. Πολλοί έφηβοι ασχολούνται συνεχώς στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, αφιερώνοντας πολύ χρόνο και ενέργεια στην εικόνα τους. Έτσι, είναι πιο δύσκολο για τους γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να περιορίσουν τον εγωκεντρισμό τους. Η καραντίνα και η μαζική χρήση του διαδικτύου από τα παιδιά κατά τη διάρκεια της πανδημίας προώθησαν την αύξηση του εγωκεντρισμού, ιδίως σε σχέση με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης (για παράδειγμα, οι βιντεοκλήσεις στις οποίες οι συνομιλητές/τριες στην οθόνη κοιτάζουν περισσότερο τον εαυτό τους παρά ο ένας τον άλλον, η έλλειψη ανταλλαγής βλεμμάτων ενισχύει την εστίαση στον εαυτό).

4.8 Αλλαγές στην ταυτότητα

Οι αλλαγές στο σώμα και τη σκέψη οδηγούν στον επαναπροσδιορισμό του εαυτού των εφήβων. Ξεκινώντας από την ηλικία των 12-13 ετών, τα αγόρια και τα κορίτσια αρχίζουν να αναδιαρθρώνουν την ταυτότητά τους. Χρειάζονται πολλά χρόνια για να επιτευχθεί η ενήλική τους ταυτότητα. Πρόκειται για μια πολύ απαιτητική και συναισθηματικά φορτισμένη διαδικασία σωματικών και ψυχολογικών αλλαγών.

Συνήθως, οι έφηβοι/ες πειραματίζονται με διάφορους τρόπους για να δείξουν ότι μεγαλώνουν, με τα ρούχα και το χτένισμα, τη συμπεριφορά (κατανάλωση αλκοόλ και κάπνισμα), τη γυμναστική, την επιλογή φίλων και ερωτικών συντρόφων.

4.9 Πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν την ανάπτυξη της ταυτότητας των εφήβων;

Οι γονείς πρέπει να αντιμετωπίσουν την εικόνα που έχουν για το παιδί τους, η οποία συχνά δεν ταυτίζεται με την προσωπικότητα του παιδιού. Η αναγνώριση των ιδιοτήτων και των χαρακτηριστικών των παιδιών τους

είναι απαραίτητη για να μπορέσουν αν συμβάλλουν στην εξερεύνηση του εαυτού τους. Κεντρικό ρόλο σε αυτό παίζει ο διάλογος για θέματα που αφορούν στο μέλλον και τα σχέδια ζωής, τα οποία βασίζονται στα προσωπικά χαρακτηριστικά του παιδιού. Μέσω του διαλόγου οι γονείς βοηθούν τα παιδιά τους να καλλιεργήσουν τα όνειρά τους και να αναγνωρίσουν ποια από αυτά μπορούν να γίνουν σχέδια ζωής. Για παράδειγμα, ένα 13χρονο κορίτσι λέει στη μητέρα του ότι θέλει να γίνει χορεύτρια. Η μητέρα την ακούει και τη ρωτά τι θέλει να κάνει για να πραγματοποιήσει τα όνειρά της, η κόρη απαντά ότι πρέπει να το σκεφτεί, προς το παρόν παρακολουθεί πολλά βίντεο στο TikTok. Αυτό είναι ένα παράδειγμα ενός ονείρου που η έφηβη δεν έχει ακόμη ξεκαθαρίσει πώς θα το πραγματοποιήσει. Κατά τη διάρκεια της καραντίνας, πολλοί έφηβοι έκαναν όνειρα με βάση τη χρήση του διαδικτύου. Μετά τις περιόδους των αυστηρών περιορισμών λόγω της πανδημίας, οι έφηβοι αντιμετωπίζουν τις πραγματικές δυνατότητες πραγματοποίησης των ονείρων τους. Ορισμένα όνειρα δεν είναι ξεκάθαρα και πρέπει να μεταφραστούν σε σχέδια στα οποία θα υπάρχει δέσμευση. Είναι επίσης καθήκον των γονέων να στηρίζουν τα παιδιά τους στα όνειρά τους, βήμα προς βήμα, εστιάζοντας στην προσωπική δέσμευση. Στο παραπάνω παράδειγμα, η μητέρα μπορεί να προτείνει στην κόρη της να εγγραφεί σε μια σχολή χορού, ώστε να καταλάβει αν αυτή η δραστηριότητα είναι κατάλληλη για εκείνη.

4.10 Σεξουαλική αγωγή

Η σεξουαλικότητα πρέπει να αποτελεί θέμα διαλόγου μεταξύ γονέων και εφήβων.

Δεν πρέπει να μιλάτε για το σεξ μόνο ως κίνδυνο ή πρόβλημα. Οι σεξουαλικές εμπειρίες είναι μια φυσιολογική πτυχή της εφηβείας και στη συνέχεια της ενήλικης ζωής. Το να βοηθήσετε τα παιδιά να σκεφτούν τη σεξουαλικότητα ως μια σημαντική, όμορφη και αποκλειστική πτυχή των στενών ρομαντικών σχέσεων είναι πολύ σημαντικό.

Πολλοί γονείς δεν μιλούν για το σεξ με τα παιδιά τους, ενώ οι μητέρες είναι εκείνες που μιλούν γι' αυτό περισσότερο. Είναι γνωστό ότι τα παιδιά που μπορούν να μιλήσουν ανοιχτά για τη σεξουαλικότητα με τους γονείς τους εμπλέκονται λιγότερο σε επικίνδυνη σεξουαλικότητα και χρησιμοποιούν συχνότερα μεθόδους αντισύλληψης.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας αυξήθηκε η χρήση διαδικτυακής πορνογραφίας από τα έφηβα παιδιά. Πολλά δήλωσαν ότι επισκέπτονταν πορνογραφικές ιστοσελίδες για να αυξήσουν τις γνώσεις τους σχετικά

με το σεξ. Η σεξουαλικότητα που γίνεται αντιληπτή μέσω των πορνογραφικών ιστοσελίδων είναι διαστρεβλωμένη, μη ρεαλιστική και συχνά χαρακτηρίζεται από ανακρίβειες. Υπό αυτή την έννοια, ο διάλογος μεταξύ των εφήβων και των γονέων για θέματα που σχετίζονται με τη σεξουαλικότητα είναι ακόμη πιο σημαντικός. Για να βοηθήσουν οι γονείς τους/τις εφήβους/ες να αντιμετωπίσουν τη σεξουαλικότητά τους, είναι σημαντικό να:

- γνωρίζουν ότι το σεξ είναι συνήθως ένα πολύ ενδιαφέρον αλλά ταυτόχρονα αμήχανο θέμα συζήτησης για τους/τις εφήβους/ες
- αφιερώνουν χρόνο και προσοχή στο διάλογο με τους/τις εφήβους/ες, λαμβάνοντας σοβαρά υπόψη όσα λένε και αφήνοντάς τους/τις να εκφραστούν ελεύθερα
- μην κρίνουν ούτε με λόγια ούτε με το «βλέμμα».
- μην αναφέρονται στο σεξ μόνο ως κίνδυνο
- έχουν υπόψη ότι οι περιορισμοί λόγω της πανδημίας μπορεί να έχουν κάνει τους/τις εφήβους/ες να νιώθουν πιο ανασφαλείς στη συναναστροφή τους με συνομήλικα άτομα, ιδίως όσον αφορά στις προσωπικές σχέσεις

4.11 Έφηβοι και συνομήλικοι/ες

Στην εφηβεία, ο ρόλος των συνομηλίκων είναι πολύ σημαντικός για την ευημερία των παιδιών. Η ένταξη σε μια ομάδα φίλων και η ύπαρξη ενός/μιας καλού/ης κολλητού/ης φίλου/ης συνήθως κάνει τους/τις εφήβους/ες πιο ευτυχημένους/ες. Ωστόσο, υπάρχουν και έφηβοι/ες που τους αρέσει και προτιμούν τη μοναξιά. Οι περιορισμοί που σχετίζονται με την πανδημία έχουν μειώσει και συχνά ακυρώσει τις ευκαιρίες των εφήβων να κάνουν παρέα με φιλικά πρόσωπα. Αυτό προκάλεσε μεγάλη δυσφορία και μερικές φορές κοινωνική απομόνωση. Σήμερα, πολλά έφηβα παιδιά προσπαθούν να αναπληρώσουν τις πρόσωπο με πρόσωπο σχέσεις τους με συνομηλίκους/ες. Για πολλά άτομα, ο εγκλεισμός και η συνάντηση με φιλικά πρόσωπα μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και των βιντεοπαιχνιδιών ήταν καθησυχαστική και λιγότερο κουραστική από τις πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπιδράσεις. Πολλοί γονείς ανησύχησαν για την απομόνωση των παιδιών τους. Σε ορισμένες περιπτώσεις ήταν απαραίτητο να αναζητήσουν επαγγελματική βοήθεια.

4.12 Έφηβοι/ες στο σχολείο: ποιος είναι ο ρόλος της οικογένειας;

Μαζί με την οικογένεια, το σχολείο αποτελεί έναν από τους σημαντικό-

τερους παράγοντες ανάπτυξης των εφήβων. Η σημασία που αποδίδουν τα παιδιά στο σχολείο συνδέεται στενά με τη σημασία που αποδίδουν οι γονείς στο σχολείο. Ο έλεγχος των γονέων μπορεί να μειώσει τα προβλήματα που σχετίζονται με το σχολείο και να αυξήσει την υπευθυνότητα. Επιπλέον, η συμμετοχή των γονέων στην εκπαίδευση των παιδιών τους προάγει τα κίνητρα και τη δέσμευσή τους.

4.13 Αποσύνδεση από το σχολείο

Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση ευνόησε την αποξένωση των εφήβων από το σχολείο. Κατά την περίοδο της πανδημίας, η εκπαίδευση, οι σχέσεις με τους/τις εκπαιδευτικούς και τους/τις συνομηλίκους/ες μέσω του Η/Υ μείωσαν τη συμμετοχή των εφήβων σε όλες τις δραστηριότητες του σχολείου και ευνόησαν τη σχολική διαρροή. Όταν οι έφηβοι/ες εγκαταλείπουν το λύκειο πριν αποφοιτήσουν, προσεγγίζουν τη ζωή με σημαντικές ελλείψεις που θέτουν σε κίνδυνο την οικονομική και κοινωνική τους ευημερία. Ορισμένες προτάσεις για τη διασφάλιση θετικών αποτελεσμάτων:

- Ενθαρρύνετε τους/τις εφήβους/ες να αναπτύξουν τις γνώσεις τους, δίνοντας έμφαση στη σημασία της εκπαίδευσης και του σχολείου
- Έχετε ενεργό ρόλο: προτρέψτε τα παιδιά να λένε πώς αισθάνονται στην τάξη και πώς αισθάνονται για τις σχέσεις με τους/τις συμμαθητές/τριές τους
- Αν ο/η έφηβος/η αντιμετωπίζει προβλήματα με την οργάνωση των σχολικών εργασιών, βοηθήστε τον/την να προγραμματίσει τις δραστηριότητες σύμφωνα με τις προθεσμίες τους
- Υποστηρίξτε την αυτονομία των παιδιών στη διαδικασία της μάθησης και της αυτορρύθμισης, βοηθήστε τα να θέσουν στόχους κατάλληλους για το αναπτυξιακό τους επίπεδο
- Υποστηρίξτε τα παιδιά κατά τη διάρκεια μιας σχολικής αποτυχίας, δείχνοντάς τους ότι πρόκειται για μια ευκαιρία για μάθηση και όχι για μια αποκλειστικά αρνητική εμπειρία
- Να είστε θετικοί/ες. Δείξτε στα παιδιά σας ότι πιστεύετε ότι μπορούν να τα καταφέρουν καλά και να ξεπεράσουν τις δυσκολίες
- Δείξτε ευαισθησία στα μοναδικά χαρακτηριστικά των παιδιών σας: κάθε έφηβος/η είναι διαφορετικός/η.

4.14 Εφηβεία και κίνδυνοι

Οι έφηβοι/ες μπορεί να υιοθετήσουν επικίνδυνες συμπεριφορές ώστε να βιώσουν νέα συναισθήματα, να αποδείξουν ότι είναι ενήλικες, να πα-

ραβιάσουν κανόνες και να αναπτύξουν δεσμούς με άλλους/ες συνομηλί-
κους/ες. Το κάπνισμα και η χρήση αλκοόλ σε εφηβικές ηλικίες αυξήθηκε
κατά την περίοδο της πανδημίας. Αυτή η αύξηση της εμπλοκής σε κιν-
δύνους σχετίζεται πιθανότατα με το άγχος που προκαλείται από την απο-
μόνωση και συνδέεται στενά με την αυξημένη χρήση των μέσων
κοινωνικής δικτύωσης. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, η ικανοποίηση
μειώθηκε στη ζωή των εφήβων. Για να αντιμετωπιστεί η συμμετοχή ενός
έφηβου παιδιού σε κινδύνους, είναι σημαντικό πρώτα να παρατηρή-
σουμε τι συμβαίνει. Ως εκ τούτου, θα πρέπει να δίνεται προσοχή στις
συμπεριφορές των παιδιών, ώστε να εντοπίζονται τυχόν πρώιμα σημά-
δια επικίνδυνης συμπεριφοράς (για παράδειγμα, μυρωδιά του τσιγάρου
στα ρούχα ή του αλκοόλ), αλλά και στον διάλογο. Ορισμένες προτάσεις:

- Έχετε επίγνωση για το τι κάνει το παιδί όταν οι γονείς δεν το επιβλέ-
πουν (όταν λείπει από το σπίτι αλλά και όταν είναι μόνο του στο δωμά-
τιό του). Οι γονείς μπορούν να το επιτύχουν αυτό με τρεις τρόπους: α)
από τα ίδια τα παιδιά β) με ερωτήσεις και όταν τα παιδιά δεν συμμορ-
φώνονται, γ) με παρακολούθηση.
- Μην αγνοείτε τα συμπτώματα χρήσης ψυχοδιεγερτικών στοιχείων (π.χ.
υπερβολική χρήση χρημάτων, μυρωδιά καπνίσματος, κατανάλωση αλ-
κοόλ, κλπ.)
- Αντιμετωπίστε το πρόβλημα μέσω διαλόγου με το παιδί, προσπαθών-
τας να κατανοήσετε τις αιτίες του προβλήματος
- Μην ενθαρρύνετε τη συμπεριφορά διατηρώντας μια στάση κατανόη-
σης
- Εξετάστε το ενδεχόμενο να ζητήσετε τη βοήθεια επαγγελματιών χωρίς
να αισθάνεστε ότι δεν εκπληρώνετε τον ρόλο του γονέα

4.15 Εφηβεία και κατάθλιψη

Τα καταθλιπτικά συναισθήματα μεταξύ των εφήβων αυξάνονται εδώ και
μερικά χρόνια. Η πανδημία και οι σχετικοί περιορισμοί έχουν αυξήσει
περαιτέρω τον κίνδυνο. Τα ποσοστά κατάθλιψης είναι μεγαλύτερα στις
γυναίκες από ό,τι στους άνδρες, ιδίως όταν υπάρχουν υψηλά επίπεδα εν-
συναίσθησης αλλά φτωχή ικανότητα διαχείρισης των συναισθημάτων.
Οι γυναίκες τείνουν να έχουν πιο αρνητική διάθεση και ανησυχούν πε-
ρισσότερο για την εικόνα του εαυτού τους (ιδίως όσον αφορά στο σώμα).
Ο ρόλος των ενηλίκων, μέσω του διαλόγου και της συναισθηματικής
εγγύτητας, είναι κρίσιμος ώστε να προσφέρουν υποστήριξη στους/στις
έφηβους/ες για να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.



Ορισμένες προτάσεις:

- Θυμηθείτε ότι η διάθεση των γονέων επηρεάζει τη διάθεση των παιδιών
- συναισθηματική υποστήριξη είναι σημαντική και επιτυγχάνεται μέσω του διαλόγου και της ένδειξης αγάπης (ένα χάδι, μια αγκαλιά, ένα χαμόγελο, κλπ.)
- Αφήστε χώρο για διάλογο
- Προσπαθήστε να πείσετε το παιδί να λάβει επαγγελματική υποστήριξη, στηρίζοντάς το ταυτόχρονα κι εσείς.

5. Γλωσσάριο

Εξουθένωση: «σωματική, συναισθηματική ή νοητική εξάντληση που συνοδεύεται από μειωμένα κίνητρα, μειωμένη απόδοση και αρνητική στάση απέναντι στον εαυτό και τους άλλους ανθρώπους. Είναι αποτέλεσμα της υψηλούς απόδοσης, του άγχους και της έντασης, ιδίως όταν προέρχονται από ακραία και παρατεταμένη σωματική ή πνευματική άσκηση ή υπερβολικό φόρτο εργασίας». (American Psychological Association [APA], 2023)

Συναισθηματική Επάρκεια: «το σύνολο των ικανοτήτων που επιτρέπουν σε ένα άτομο να αναγνωρίζει, να κατανοεί και να ανταποκρίνεται με συνοχή στα συναισθήματα των άλλων και να ρυθμίζει τα δικά του». (Albanese, 2008)

Ενσυναίσθηση: «κατανόηση ενός ατόμου από τη δική του πλευρά και όχι από τη δική μας ή έμμεση αίσθηση των συναισθημάτων, των αντιλήψεων και των σκέψεων αυτού του ατόμου. Η ενσυναίσθηση δεν αποτελεί από μόνη της κίνητρο για παροχή βοήθειας, αν και μπορεί να μετατραπεί σε συμπόνια ή προσωπική θλίψη που μπορεί να οδηγήσει σε δράση». (APA, 2023)

Εν-νόηση: «η ικανότητα κατανόησης της νοητικής κατάστασης του εαυτού και των άλλων, αλλά και των προθέσεων και του αντίκτυπου». (APA, 2023)

Παλινδρόμηση: «επιστροφή σε μια προηγούμενη κατάσταση, χαμηλότερης γνωστικής, συναισθηματικής ή συμπεριφορικής λειτουργίας. [...] Ένα άτομο επανέρχεται σε ανώριμη συμπεριφορά ή σε ένα προγενέστερο στάδιο ψυχοσεξουαλικής ανάπτυξης όταν απειλείται από σοβαρά εξωτερικά προβλήματα ή εσωτερικές συγκρούσεις». (APA, 2023)

Ανθεκτικότητα: «η διαδικασία και το αποτέλεσμα της επιτυχούς προσαρμογής σε δύσκολες εμπειρίες ζωής, ιδίως μέσω της νοητικής, συναισθηματικής και συμπεριφορικής ευελιξίας και της προσαρμογής σε εξωτερικές και εσωτερικές απαιτήσεις». (APA, 2023)

Ασφαλής Βάση: «ένα ασφαλές μέρος, μια φιγούρα ασφαλούς προσκόλλησης (π.χ. γονέας) που το βρέφος χρησιμοποιεί ως μια βάση από την οποία εξερευνά ένα νέο περιβάλλον. Το βρέφος συχνά επιστρέφει πίσω στον γονέα πριν συνεχίσει να εξερευνά». (APA, 2023)

Αυτοαποτελεσματικότητα: «υποκειμενική αντίληψη του ατόμου για την ικανότητά του να αποδίδει σε κάθε περιβάλλον ή να επιτυγχάνει τα επιθυμητά αποτελέσματα». (APA, 2023)

Αυτοεκτίμηση: «ο βαθμός στον οποίο οι ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά της αυτοαντίληψης ενός ατόμου γίνονται αντιληπτά ως θετικά, σε όλη τη ζωή γενικά και στις διάφορες συνθήκες. Η αυτοεκτίμηση αναπτύσσεται μέσω ατομικών, οικογενειακών και κοινωνικών μεταβλητών» (ISS, 2023). Βασίζεται στην ύπαρξη του ατόμου και στην ανατροφοδότηση που λαμβάνει από πρότυπα, μέλη της οικογένειας ή άτομα εκτός του οικογενειακού περιβάλλοντος.

Άγχος Αποχωρισμού: «η φυσιολογική ανησυχία που βιώνει ένα μικρό παιδί όταν απομακρύνεται (ή υπάρχει η προοπτική να απομακρυνθεί) από το πρόσωπο ή τα πρόσωπα με τα οποία είναι δεμένο (ιδίως τους γονείς). Το άγχος αποχωρισμού εμφανίζεται σε ηλικία μεταξύ 6 και 10 μηνών. Ο αποχωρισμός από αγαπημένα πρόσωπα σε μετέπειτα χρόνια μπορεί να προκαλέσει παρόμοιο άγχος». (APA, 2023)

Στρες: «ψυχολογική και φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού όταν έρχεται αντιμέτωπος με καθήκοντα, δυσκολίες ή γεγονότα που θεωρούνται υπερβολικά ή επικίνδυνα. Το αίσθημα μιας στρεσογόνου κατάστασης είναι η έντονη ψυχική και συναισθηματική πίεση» (Istituto Superiore di Sanità [ISS], 2023). Μπορεί να είναι θετικό, λειτουργικό (καλό στρες - ευστρες) ή αρνητικό, δυσλειτουργικό (δυσφορία).

Πηγές:

American Psychological Association (2023). APA Dictionary of Psychology. Διαθέσιμο στο <https://dictionary.apa.org/>

Istituto Superiore di Sanità (2023). La salute dalla A alla Z. Διαθέσιμο στο <https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z>

Albanese, O. (2008). Competenza Emotiva Tra Psicologia Ed Educazione. Franco Angeli.







3ο Μέρος – Περαιτέρω ανάγνωση





Ακολουθεί μια λίστα εγγράφων, οδηγιών, εργαλείων, συστάσεων και συμβουλών που συμπληρώνουν τα θέματα αυτού του φυλλαδίου. Έχουν ταξινομηθεί ανά στόχο (οικογένεια και επαγγελματίες) και γλώσσα. Αν θέλετε να μάθετε περισσότερα, μελετήστε το περιεχόμενο της λίστας αντιγράφοντας τους συνδέσμους, αναζητώντας τον ιστότοπο στις μηχανές αναζήτησης ή σαρώνοντας τον σχετικό κωδικό QR, ο οποίος θα σας μεταφέρει απευθείας στο εργαλείο..

Περαιτέρω ανάγνωση για τις οικογένειες





■ Σε διάφορες γλώσσες

Οι παρακάτω πηγές είναι διαθέσιμες σε διάφορες γλώσσες. Επισκεφτείτε την ιστοσελίδα για να ελέγξετε αν είναι διαθέσιμες στη μητρική σας γλώσσα.

Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
Eurofamnet	COVID-19: 24/7 PLAYFUL PARENTING	Συμβουλές ανατροφής με βάση το παιχνίδι, διαθέσιμες σε περισσότερες από 100 γλώσσες	https://www.covid19parenting.com/#/home	
UNICEF	Parenting tips (Συμβουλές για γονείς)	Συμβουλές ειδικών σχετικά με την αντιμετώπιση των γονεϊκών προκλήσεων κατά την πανδημία	https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19-parenting-tips	
Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού	Stress management in the coronavirus period (Διαχείριση του άγχους κατά την περίοδο της πανδημίας)	Πόροι με δραστηριότητες και πληροφορίες, για παιδιά, εφήβους και γονείς, για τη διαχείριση του στρες και των δύσκολων καταστάσεων κατά τη διάρκεια της πανδημίας	https://ddp.gr/useful-material-for-coronavirus/	
■ Αγγλικά				
Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
The Georgia Campaign for Adolescent Power & Potential	Parent Toolkit (Εργαλειοθήκη γονέων) A parent - child communication guide (Οδηγός επικοινωνίας γονέα - παιδιού) Καλύτερη επικοινωνία και βαθύτερες σχέσεις με τους νέους και τις νέες	Ένας οδηγός που προσφέρει βοήθεια στους γονείς για την αντιμετώπιση των προκλήσεων σε διάφορα θέματα και καταστάσεις στο πλαίσιο της οικογένειας	https://online.fliphtml5.com/rfirh/plp/w/#p=1	


Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
UNICEF	UNICEF Parenting	Συμβουλές γονέων μέσω βίντεο, άρθρων και εκπαιδύσεων για την αποτελεσματική επικοινωνία των γονέων με τα παιδιά (μιαρά, έφηβοι) σε διάφορα θέματα.	https://www.unicef.org/parenting/	
Save the Children	Ένας οδηγός για την οικοδόμηση υγιών σχέσεων γονέων - παιδιών (A guide to building healthy parent - child relationships)	Οδηγός για τη δημιουργία θετικών σχέσεων με τα παιδιά	https://resourcecentre.savethechildren.net/pdf/6182.pdf/	
Association Coface	Skills4Parents Hub	Το κέντρο μάθησης Skills4Parents Hub είναι μια δωδικτυακή πλατφόρμα που φιλοξενεί πέντε πακέτα μάθησης για γονείς, τα οποία περιλαμβάνουν άρθρα, μελέτες περιπτώσεων, βίντεο, ψηφιακούς πόρους, κούιζ, κλπ.	https://hub.skills4parents.eu/	
■ Ισπανικά				
Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
Save the Children	APRENDER A EDUCAR: EL RETO DE LA EDUCACION EN POSITIVO	Στόχος του οδηγού «Μαθαίνοντας να εκπαιδεύουμε: θετική εκπαίδευση» είναι οι γονείς και οι οικογένειες να γίνουν μια ολοκληρωμένη εμπειρία της εκπαίδευσης, θετικά και χωρίς βία. Συμβάλλει στην κατανόηση του τι συμβαίνει μέσα μας από συναισθηματική άποψη και στο να ενεργούμε με σεβασμό και θετικό τρόπο προς όλους τους ανθρώπους.	https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2021-07/aprender_a_educar_curso.pdf	





<p>Acción Familiar</p>	<p>MEJORANDO LA CONVIVENCIA</p>	<p>Η εφηβεία συνοδεύεται συχνά από αλλαγές στη συμπεριφορά και τη στάση που επιδεικνύουν τη σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών. Τα παιδιά αρχίζουν μια διαδικασία ανεξαρτητοποίησης από την οικογένεια σε αναζήτηση νέων χώρων για διαπροσωπικές σχέσεις και οι γονείς παραχωρούν σταδιακά αυξανόμενη αυτονομία στη λήψη αποφάσεων και στις ευθύνες. Η ευρέως διαδεδομένη πεποίθηση ότι η εφηβεία είναι μια ιδιαίτερα δύσκολη φάση της ζωής πηγάζει ακριβώς από το γεγονός ότι οι αλλαγές αυτές είναι αρκετά έντονες ώστε να προκαλούν καταστάσεις σύγκρουσης και οικογενειακής έντασης.</p>	<p>https://accionfamiliar.org/mejorando-la-convivencia-2022/</p>	
<p>Save the Children</p>	<p>CRECER SALUDABLE (MENTE)</p>	<p>Προβλήματα ψυχικής υγείας στην παιδική και εφηβική ηλικία στη Μαδρίτη: πριν και μετά την πανδημία. Η σύζηση που προκαλείται σχετικά με την ψυχική υγεία, συμπεριλαμβανομένης της ψυχικής υγείας των παιδιών, είναι εξαιρετικά θετική όσον αφορά στην αποστημιματοποίηση του προβλήματος και την προώθηση της δημόσιας δράσης στο θέμα αυτό. Ωστόσο, δεν μπορούμε να ξεγνώμε ότι τα παιδιά που ζουν σε συνθήκες φτώχειας ή κινδυνεύουν από κοινωνικό αποκλεισμό αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα προβλήματα όσον αφορά στην ψυχική υγεία. Από τη μία πλευρά, τα παιδιά και οι έφηβοι που ζουν σε οικογένειες με χαμηλότερο εισόδημα ή σε κατάσταση ανεργίας έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες εμφάνισης ψυχικών διαταραχών. Από την άλλη πλευρά, τα πιο ευάλωτα παιδιά αντιμετωπίζουν μεγαλύτερα εμπόδια στην πρόσβαση σε ποιοτική εξειδικευμένη φροντίδα, δεδομένων των προβλημάτων πρόσβασης στο δημόσιο σύστημα και της αδυναμίας κάλυψής του κόστους του ιδιωτικού συστήματος.</p>	<p>https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2022-04/Crece_r_saludablemente_vComunidadMadrid.pdf</p>	






UNAF	ESTUDIO DE CONCILIACIÓN	Σύντομη οδήγηση και συμπλήρωση της επαγγελματικής, προσωπικής και οικογενειακής ζωής στην Ισπανία. Ανισότητες και αλλαγές μετά την πανδημία.		https://familiaspositivo.org/system/files/unaf-estudio-de-conciliacion_vdig-ital.pdf
UNAF	PREVENCIÓN DE CONDUCTAS DE RIESGO EN ADOLESCENTES	Πρόγραμμα για την πρόληψη επικίνδυνων συμπεριφορών σε παιδιά και εφήβους που σχετίζονται με την κατάχρηση της τεχνολογίας, τη χρήση ναρκωτικών, τις διατροφικές διαταραχές, τη βίαιη συμπεριφορά, τη σχολική αποτυχία και τη σεξουαλικότητα.		https://unaf.org/prevencion-de-conductas-de-riesgo-en-adolescentes/
ALDEAS INFANTILES	RECURSOS	Διάφορα εργαλεία από το Aldeas Infantiles.		https://educa.aldeasinfantiles.es/recursos-todos/
■ Πορτογαλικά				
Συγγραφείς Mária Juliana Vieira Lima & Fernanda Gomes Lopes	Τίτλος COMO COMUNICAR ÀS CRIANÇAS A MORTE DE UM ENTE QUERIDO POR COVID-19?	Σύντομη Περιγραφή Σύντομος οδηγός για γονείς που παρέχει συμβουλές σχετικά με το πώς να επικοινωνήσουν στα παιδιά τους ότι ένα αγαπημένο τους πρόσωπο πέθανε από Covid-19.	Κωδικός QR 	Σύνδεσμος https://app.mhps.net/?get=359/como-comunicar-as-criancas-a-morte-de-um-ente-querido-por-covid19-pdf

Escola de Psicologia, Universidade do Minho	Adolescer em tempo Covid-19: GUIA DE BOAS PRÁTICAS PARA ADOLESCENTES EM DISTANCIA-MENTO SOCIAL	Πρόκειται για έναν οδηγό που βοηθά τις οικογένειες με εφήβους να στηρίξουν τα παιδιά τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας.	https://www.aecelheiros.pt/attachments/article/621/Adolescer%20em%20tempo%20COVID-19.pdf	
Universidade de Coimbra	COMO SORRIR EM TEMPOS DE ISO-LAMENTO SOCIAL?	Πρόκειται για έναν οδηγό που απευθύνεται σε μαθητές/τριες για την υποστήριξη της ψυχικής τους υγείας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Περιέχει επίσης διάφορες δραστηριότητες.	https://app.mhps.net/?get=359/man-hual-dos-estudantes.pdf	
Ποστογαλική Κυβέρνηση	GUIA DE RECURSOS SOBRE SMAPS DURANTE A COVID-19	Εργαλείο για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των ανθρώπων κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Διαθέτει υλικό που απευθύνεται σε διάφορες ομάδες στόμων, όπως παιδιά, εφήβους, άτομα μεγαλύτερης ηλικίας, μετανάστες/τριες, κλπ.	https://www.chpl.min-saude.pt/wp-content/uploads/sites/39/2020/08/Guia-de-Recursos-sobre-saude-mental-e-apoio-psicossocial_covid-19.pdf	



■ Γαλλικά

Συγγραφείς		Τίτλος		Σύντομη Περιγραφή		Σύνδεσμος	
UMONS	Home Stress Home			Εργαλείο που αναπτύχθηκε από ερευνητές/τριες του Πανεπιστημίου της Μονς στο Βέλγιο, ως απάντηση στην κρίση της πανδημίας. Οι συμπληρωματικές σελίδες μπορούν να βρουν στον ιστότοπο τα εξής πληροφορίες σχετικά με την πανδημία και το αγχος που μπορεί να αντιμετωπίσουν τα παιδιά, οι εφήβους και οι γονείς κατά τη διάρκεια της κρίσης. - ένα εργαλείο αξιολόγησης του άγχους ανά ηλικία, - ένα ερωτηματολόγιο, τα αποτελέσματα του οποίου δίνουν μια ιδέα για το επίπεδο άγχους που αντιμετωπίζουν τα παιδιά/εφήβοι και πώς να τα βοηθήσουν να ξεπεράσουν αυτό το άγχος.	https://www.home-stress-home.com/		Κωδικός QR


■ Greco	Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Σχολή Επιστημών της Αγωγής Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Εργαστήριο Ψυχολογίας	Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων Οδηγίες για γονείς	Οδηγίες για τους γονείς που θα συμβάλουν στην παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στα παιδιά σε περιόδους κρίσης	https://blogs.sch.gr/pekesipeir/files/2018/11/Fylladio_gia_goneis.pdf		
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Πρώτη Ψυχιατρική Κλινική	Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιορισμών της πανδημίας.	Κατευθυντήριες οδηγίες για γονείς που θα συμβάλουν στην παροχή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης στα παιδιά σε περιόδους κρίσης και κοινωνικής απομόνωσης	https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf		
Υπουργείο Υγείας	Μένουμε σπίτι αλλά... διατηρούμε τη σωματική δραστηριότητα και τρώμε υγιεινά	Κατευθυντήριες οδηγίες για να παραμείνετε υγιείς σε συνθήκες εγκλεισμού, διαθέσιμα κεφάλαια που απευθύνονται σε παιδιά και εφήβους	https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/04/covid19-askisi-dia-trofi.pdf		
Δίκτυο για τα Δικαιώματα του Παιδιού	Συζητώντας με τα παιδιά μας για τις αλλαγές που επιφέρει η πανδημία στην καθημερινή μας ζωή	Άρθρο σχετικά με το πώς να συζητήσουμε με τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, τη νέα πραγματικότητα που δημιουργήσε η πανδημία, ενημερώνοντας και καθησυχάζοντας τα ταυτόχρονα	https://ddp.gr/syzitontas-me-ta-paidia-mas-gia-tis-allages/		

The Smile of the Child	Nous restons à la maison... pour préserver l'équilibre et la paix au sein de la famille.	Article contenant des conseils pour les parents sur la façon d'affronter le confinement en famille	https://www.hamogelo.gr/el/ta-nea-mas/menoume-spti-diatrontas-tin-oikogeneiaki-isorropia-kai-iremia/	
Το Χαμόγελο του Παιδιού	Συζητήσεις για την πανδημία με τα παιδιά: Χρήσιμες συμβουλές για γονείς	Άρθρο σχετικά με το πώς να συζητήσουμε με τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία, πραγματικότητα που δημιουργήσε η πανδημία, ενημερώνοντας και καθησυχάζοντάς τα ταυτόχρονα	https://www.hamogelo.gr/el/ta-nea-mas/sizitontas-me-ta-paidia-gia-ton-koronoo-covid-19-chrisimes-simvoles-pros-tous-goneis/	
Το Χαμόγελο του Παιδιού	Πριν χτυπήσει το κουδούνι: Μετά την πανδημία, θα κάνουν παρέα μαζί μου;	Άρθρο σχετικά με την προετοιμασία των παιδιών για να επιστρέψουν στο σχολείο στη νέα πραγματικότητα της πανδημίας	https://www.hamogelo.gr/el/ta-nea-mas/prin-chtipisei-to-koudouni-meta-ton-koronoo-tha-me-kanoun-par-ear/	
■ Ιταλικά				
Συγγραφείς				
Τίτλος				
Σύντομη Περιγραφή				
Σύνδεσμος				
Κωδικός QR				
TAGES Onlus	Η οικογένεια σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης: σκέψεις για την επίλυση των συγκρούσεων	Συμβουλές για την αντιμετώπιση των οικογενειακών συγκρούσεων	https://www.tagesonlus.org/2020/03/30/famiglia-confitti/	
Guida Psicologi	Παιδιά, έφηβοι και οικογένειες σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης	Συμβουλές για την αντιμετώπιση των δυσκολιών προσαρμογής σε περιόδους έκτακτης ανάγκης	https://www.guidapsicologi.it/articoli/bambini-adolescenti-e-famiglie-in-un-periodo-di-emergenza	

Ministero della Salute	Consultori	Elenco dei centri di consulenza familiare, elenco nazionale	https://www.salute.gov.it/portale/donna/consultoriDonna.jsp?lingua=italiano&id=4524	
Istituto Superiore di Sanità	COVID-19: Αντιμετώπιση του στρες στο σπίτι και στην οικογένεια	Λίστα συμβουλών για τη διαχείριση του άγχους κατά τη διάρκεια της πανδημίας	https://www.epicentro.iss.it/coronavirus/sars-cov-2-gestione-stress-ambito-domestico	
Unicef	Οικτιώ συμβουλές σχετικά με το πώς να μιλήσουν οι γονείς για τις συγκρούσεις	Προτάσεις σε γονείς για το να αντιμετωπίσουν την κρίση στην Ουκρανία όσον αφορά στα παιδιά τους	https://www.unicef.it/media/otto-consigli-per-i-genitori-per-sostenere-bambine-e-bambini-violenza-confitto/	
Unicef	Κλιματική αλλαγή: ξέι συμβουλές για το πώς να μιλήσετε στα παιδιά γι' αυτήν	Ορισμένες προτάσεις για το πώς να κάνετε μια συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με την κλιματική αλλαγή, χωρίς να αγνοείτε την πραγματικότητα και τη σοβαρότητα του προβλήματος.	https://www.unicef.it/media/cambiamento-climatico-sei-consigli-su-come-parlarne-a-bambini-e-bambine/	
National Geographic	Οικολογικό άγχος: πώς να βοηθήσετε τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το φόβο της κλιματικής αλλαγής	Προτάσεις για τη διαχείριση του φόβου της κλιματικής αλλαγής στα παιδιά	https://www.nationalgeographic.it/famiglia/2021/04/eco-ansia-come-aiutare-i-bambini-ad-affrontare-la-paura-dei-cambiamenti-climatici	



Dipartimento per le politiche della Famiglia	Υπηρεσίες εκπαίδευσης και φροντίδας στην πρώιμη παιδική ηλικία	Επίδομα παιδιού, επίδομα γέννησης και άλλες οικονομικές συναποφές στις οικογένειες.	https://famiglia.governo.it/it/politiche-e-attivit%C3%A0/contributi-economici/	
TAGES Onlus	Η οικογένεια σε κατάσταση έκτακτης ανάγκης: σκέψεις για την επίλυση των συγκρούσεων	Συμβουλές για την αντιμετώπιση των οικογενειακών συγκρούσεων	https://www.tagesonlus.org/2020/03/30/famiglia-confitti/	





■ Τούρκικα


Συγγραφείς		Σύντομη Περιγραφή		Κωδικός QR
Τίτλος		Σύνδεσμος		
ACEV (Mother Education Foundation)	The Mother Support Program	Το πρόγραμμα υποστήριξης της μητέρας περιλαμβάνει εκπαιδευτικά προγράμματα που αυξάνουν την αυτοπεποίθηση της μητέρας και τον αποτελεσματικό ρόλο της στην ανάπτυξη των παιδιών της. Εξυπηρετούν επίσης τη δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τα παιδιά όπου η μητέρα έχει αυξημένη ευαισθησία για την ανάπτυξη του παιδιού και συνεπώς ρόλο παιδαγωγού στη ζωή των παιδιών.	https://www.acev.org/en/mother-support-program/	




Περαιτέρω ανάγνωση για επαγγελματίες

■ Σε διάφορες γλώσσες



Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
EquiMundo (Promundo)	Program P: A MANUAL FOR ENGAGING MEN IN FATHERHOOD, CAREGIVING, AND MATERNAL AND CHILD HEALTH	Το πρόγραμμα Program P είναι ένας πόρος που αναπτύχθηκε στο πλαίσιο της παγκόσμιας καμπάνιας MenCare που συντονίζεται από την Promundo και το δίκτυο Sonke Gender Justice Network. Προσδιορίζει τις καλές πρακτικές για τη συμμετοχή των ανδρών στην υγεία της μητέρας και του παιδιού, τη φροντίδα και την πρόληψη της βίας κατά των γυναικών και των παιδιών, μέσα από το πρίσμα της ισότητας των φύλων. Αν και βασικός στόχος του προγράμματος είναι η συμμετοχή των ανδρών μέσω του τομέα της δημόσιας υγείας, το έγγραφο παρέχει επίσης εργαλεία και πόρους για άτομα και οργανώσεις που θέλουν να συνεργαστούν γενικότερα με τους άνδρες ως φροντιστές και πατέρες για την πρόληψη της βίας κατά των παιδιών και των γυναικών και την προώθηση της ισότητας των φύλων. Σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε για χρήση από εργαζομένους/ες στον τομέα της υγείας, κοινωνικούς ακτιβιστές/τριες, μη κερδοσκοπικές οργανώσεις (ΜΚΟ), εκπαιδευτικούς και άλλα άτομα και ιδρύματα που στοχεύουν στην προώθηση της συμμετοχής των ανδρών ως φροντιστών ως μία από τις πολλαπλές στρατηγικές για να να προωθήσουν την υγεία της μητέρας και του παιδιού, την οικογενειακή ευημερία και την ισότητα των φύλων	https://www.equimundo.org/resources/program-p-a-manual-for-engaging-men-in-fatherhood-caregiving-and-maternal-and-child-health/	
■ Αγγλικά Συγγραφείς Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης και Επιμόρφωσης	Τίτλος Family Learning Works Έρευνα για τις οικογενειακή εκπαίδευση στην Αγγλία και την Ουαλία	Σύντομη Περιγραφή Έρευνα για τις προσγγίσεις και τις δραστηριότητες οικογενειακής εκπαίδευσης	Σύνδεσμος https://www.schooleducationgateway.eu/files/es/downloads/53_NIACE_Family_learning_works_report.pdf	Κωδικός QR 

<p>UNICEF</p>	<p>The State of the World's Children 2021: On My Mind – Promoting, protecting and caring for children's mental health,</p>	<p>Η έκθεση επιδιώκει να εμβαθύνει τις γνώσεις και να ευαισθητοποιήσει για τα βασικά ζητήματα που επιρροάζουν τα παιδιά και προσφέρει λύσεις που βελτιώνουν τη ζωή των παιδιών</p>	<p>https://www.unicef.org/lac/en/reports/state-of-the-worlds-children-2021-on-my-mind</p>	
<p>Laure Bera, Mathilde Souchon, Audrey Ladsous, Vincent Collin, Jorge Lopez-Castroman</p>	<p>Συναισθηματικές και συμπεριφορικές επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 στους εφήβους</p>	<p>Αυτή η βιβλιογραφική ανασκόπηση έχει ως στόχο να διερευνήσει τον αντίκτυπο της πανδημίας COVID-19 και του εγκλεισμού στην ψυχική υγεία των εφήβων. Διακρίνουμε δύο ομάδες: τους εφήβους που είχαν ήδη διαγνωστεί με ψυχική διαταραχή και τον γενικό πληθυσμό των εφήβων.</p>	<p>https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35102536/</p>	
<p>Konstantina Magklara, Helen Lazaratu, Anastasia Barbouni, Konstantinos Poulas, Konstantinos Farsalinos, Coronavirus Greece Research Group</p>	<p>Επιπτώσεις της πανδημίας COVID-19 και των μέτρων εγκλεισμού στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων στην Ελλάδα</p>	<p>Οι επιπτώσεις στην ψυχική υγεία από την πανδημία COVID-19 και τα επακόλουθα μέτρα εγκλεισμού αναμένεται να είναι έντονες. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνήσει τις επιπτώσεις της πανδημίας και του αποκλεισμού στην ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων στην Ελλάδα.</p>	<p>https://www.medrxiv.org/content/10.1101/2020.10.18.20214643v1.full-text</p>	
<p>Université Catholique de Louvain</p>	<p>«Η λατρεία του παιδιού: κριτική εξέταση των γονέων, των εκπαιδευτικών και των παιδιών»</p>	<p>Η έρευνα «αναδεικνύει μια ριζική αλλαγή στην εκπροσώπηση του παιδιού» στην κοινωνία μας,</p>	<p>https://www.mdpi.com/2076-0760/11/3/141</p>	


<p>Ευρωπαϊκή Επιτροπή</p>	<p>Η διακυβέρνηση της ποιοτικής εκπαίδευσης και φροντίδας στην προσχολική ηλικία σε συνθήκες παγκόσμιας κρίσης: τα πρώτα διδάγματα της πανδημίας Covid-19</p>	<p>Η παρούσα έκθεση διερευνά τους διάφορους τρόπους με τους οποίους τα κράτη μέλη (ΚΜ) της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ) προστάθισαν να διασφαλιστούν υψηλής ποιότητας Εκπαίδευση και φροντίδα στην Πρωτοβάθμια Ηλικία για τα παιδιά και τις οικογένειες στην εποχή της πανδημίας. Το σκεπτικό της έκθεσης βασίζεται στα Συμπεράσματα του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου σχετικά με την καταπολέμηση της πανδημίας στην εκπαίδευση και την κατάρτιση, τα οποία προβλέπουν ότι τα κράτη μέλη θα πρέπει να ανταλλάσσουν πληροφορίες και καλές πρακτικές σχετικά με πιθανούς τρόπους προσαρμογής σε αυτή τη νέα κατάσταση στον τομέα εκπαίδευσης και κατάρτισης (Συμβούλιο της Ευρωπαϊκής Ένωσης, 2020).</p>	<p>https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/f85b5bc8-e516-11eb-a1a5-01aa75ed71a1/language-en</p>	
<p>■ Ισπανικά</p>	<p>Τίτλος EDUCATIONAL RESOURCES FOR ONLINE LEARNING</p>	<p>Σύντομη Περιγραφή Αυτός ο χώρος προσφέρει πληροφορίες και πρόσβαση σε διαφορετικούς τύπους πόρων (διδασκτικές διαδρομές, εκπαιδευτικά βίντεο, οδηγούς μαθηματικών, υλικό για το πρόγραμμα σπουδών, ConnectiPIC, καλές πρακτικές και συστάσεις, κλπ.), οι οποίοι είναι διαθέσιμοι για ηλεκτρονική χρήση. Ξεκίνησε τον Μάρτιο του 2020, με αφορμή την κρίση που προκάλεσε η πανδημία COVID-19, και με την πάροδο του χρόνου αναπτύσσεται και εμπλουτίζεται.</p>	<p>Σύνδεσμος https://intef.es/recursos-educativos/recursos-para-el-aprendizaje-en-linea/</p>	<p>Κωδικός QR</p> 

<p>Familias en positivo</p>	<p>VARIOS</p>	<p>Οδηγός για τις διεπαγγελματικές ικανότητες στη θετική γονική μέριμνα. Προσφέρει μια δομημένη δέσμευση για τη διαθεματικότητα και στοχεύει να συμβάλει στην επίτευξη καλής διεπαγγελματικής κατάρτισης για την εργασία με παιδιά και οικογένειες.</p>	<p>https://familiasenpositivo.org/noticias/presentada-la-guia-de-competencias-interprofesionales-en-parentalidad-positiva http://familiasenpositivo.org/politicafamiliares-buenas-practicas-europa http://familiasenpositivo.org/monograficos/guia-de-buenas-practicas-en-parentalidad-positiva-un-recurso-para-apoyar-la-practica</p>	
<p>ALDEAS INFANTILES</p>	<p>RECURSOS</p>	<p>Διάφορα εργαλεία από το Aldeas Infantiles.</p>	<p>https://educa.aldeasinfantiles.es/recursos-todos/</p>	
<p>UNICEF</p>	<p>Protective Environments: Resources to facilitate the Implementation of the Law for the comprehensive protection of children and adolescents from violence</p>	<p>Σχέδον ένα χρόνο μετά την έγκριση τον Ιούλιο του 2021, του Οργανικού Νομού για την ολοκληρωμένη προστασία των παιδιών και των εφήβων από τη βία (LO-PVI), η UNICEF Ισπανίας παρουσιάζει το πρόγραμμα Πρωτοτατευτικά Περιβάλλοντα, το οποίο περιλαμβάνει μια σειρά πόρων που συμβάλλουν στην εφαρμογή του νόμου και στη δημιουργία προστατευτικών περιβαλλόντων για τα παιδιά και τους εφήβους.</p>	<p>https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/communication/guia-ver-para-proteger.pdf</p>	





■ Γαλλικά

Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
Office National de l'Enfance	Pour un accompagnement des familles en situation de vulnérabilités psychosociales	Πρόκειται για ένα εργαλείο σχετικό με το θέμα της υποστήριξης της γονεϊκότητας που προορίζεται για όλους/ες τους/ες επαγγελματίες στην Οροσπονδία Βαλόνιας-Βρυξελλών. Σχεδιάστηκε από κοινοί με επαγγελματίες από διάφορους τομείς. Η εργαλειοθήκη «Ολοκληρωμένη υποστήριξη των οικογενειών» είναι ένα εργαλείο που καλεί τους/τις επαγγελματίες να προβληματιστούν. Περιέχει επιστημονικές γνώσεις, αρχές δράσης, κοινές αξίες και παραδείγματα	https://www.one.be/fileadmin/user_upload/siteone/P/RO/SOUPA/Accompagnement-des-familles-en-situation-vulnerabilites-psychosociales.pdf	
Parentalite.be	Pour un accompagnement réfléchi des familles	Ένα δημόσιο σημείο αναφοράς για να βοηθήσει τους/τις επαγγελματίες να στηρίξουν τους γονείς	https://parentalite.be/index.php?id=52	

■ Ελληνική

Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
UNICEF και Ευρωπαϊκό Δίκτυο Διαμεσολαβητών για τα Παδιά-ΕΝΟC	Οι επιπτώσεις των περιοριστικών μέτρων COVID-19 στα δικαιώματα του Παιδιού	Αναλυτική έρευνα σχετικά με τον αντίκτυπο της κεραιότητας και άλλων μέτρων κατά της πανδημίας στα δικαιώματα των παιδιών και συστάσεις για τον μετριασμό των επιπτώσεων αυτών.	https://www.unicef.org/greece/media/1981/file/e%CE%99%CE%B9%20%CE%B5%CF%80%CE%B9%CF%80%CF%84%CF%83%CF%B5%CE%B9%CF%82%20%CF%84%CF%89%CE%8D%20%CF%80%CE%B5%CF%81%CE%B9%CF%8B%CF%8E%CE%BD%20%CE%B%CE%AD%20%CF%83%CF%84%CE%B1%20%CE%B4%CE%B9%CE%8A%CE%B1%CE%B9%CF%8E%CE%85%20%CE%A0%CE%B1%CE%B9%CE%84%CE%B9%CF%8D%20.pdf	

■ Ιταλικά

Συγγραφείς	Τίτλος	Σύντομη Περιγραφή	Σύνδεσμος	Κωδικός QR
Elena Zambianchi	Υποστήριξη γονέων: Παρέμβαση και εκπαιδευτικές μέθοδοι	Συστηματική ανασκόπηση των βασικών τυπολογιών παρέμβασης και εκπαιδευτικών μεθόδων που υποστηρίζουν τη γονική δραστηριότητα.	https://core.ac.uk/download/pdf/322531921.pdf	
Ministero per il Lavoro e per le politiche sociali	Παρέμβασεις σε παιδιά και οικογένειες σε καταστάσεις κρίσης	Κατευθυντήριες οδηγίες για διοικητικούς υπαλλήλους, πολιτικούς φορείς λήψης αποφάσεων, επαγγελματίες του δημόσιου και ιδιωτικού τομέα, ενώσεις, φορείς δικτύων που ασχολούνται με παιδιά και οικογένειες	https://www.lavoro.gov.it/temi-e-priorita/poverta-ed-esclusione-sociale/Documents/Allegato-2-Linee-guida-sostegno-famiglie-vulnerabili-2017.pdf	
Save the Children	CUIDAR - Cultures of disaster resilience among children and young people	Προτάσεις, μεθοδολογίες και δραστηριότητες για την οικοδόμηση μιας μεθόδου συμμετοχής στη μείωση των κινδύνων για παιδιά και εφήβους	https://s3.savethechildren.it/public/files/uploads/publicazioni/cuidar-la-cultura-della-resilienza-ai-disastri-tra-bambini-e-adolescenti.pdf	
Università di Pavia	VII Training Italiano certificato sul protocollo video-feedback intervention to promote positive parenting and sensitive discipline (VIPP-SD)	To VIPP-SD είναι μια παρέμβαση θετικής γονικής υποστήριξης εμπνευσμένη από τη θεωρία της προσκόλλησης. Στοιχείο στην αύξηση της γονικής ευαισθησίας, στην προώθηση της ικανότητας χρήσης ενισχυτικών και αποτελεσματικών στρατηγικών πειθαρχίας και στην πρόληψη της ανάπτυξης προβλημάτων συμπεριφοράς,	http://isg.unipv.it/en/formazione/vipp-sd/	



Αριθμός Έργου: 2021-I-BE01-KA220-ADU-000029710

Οι γονείς της Ευρώπης σηκώνουν κεφάλι



Make
Mothers
Matter



UNIVERSITÀ
DEGLI STUDI
DI TORINO



UNESA



acción
familiar

symplexis



ReadLab



CANDIDE
INTERNATIONAL

Αποποίηση ευθυνών:

Το έργο αυτό υλοποιείται με την υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής. Η παρούσα δημοσίευση εκφράζει τις απόψεις μόνο του συντάκτη και η Επιτροπή δεν πρέπει να θεωρείται υπεύθυνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που περιέχονται σε αυτή.



Co-funded by
the European Union