

Δεκάλογος

για την **ψυχοκοινωνική** υποστήριξη **παιδιών** και **εφήβων** σε **δομές φιλοξενίας** **ασυνόδευτων ανηλίκων**

την εποχή του κορωνοϊού
(covid-19)



Ε.Κ.Κ.Α.

ΕΘΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

www.ekka.org.gr



Θυμήσου:

1

Να παροτρύνεις το παιδί ή τον/την έφηβο/η να μιλήσει για αυτά που σκέφτεται και νιώθει και να θέσει ερωτήματα και απορίες.

2

Να μιλάς με ειλικρίνεια και να μεταφέρεις σε απλή και κατανοητή γλώσσα επιστημονικές πληροφορίες και όχι προσωπικές πεποιθήσεις.

3

Να είσαι καθησυχαστικός/ή, τρυφερός/ή και συναισθηματικός/ή.

4

Να περιορίσεις την έκθεση του παιδιού ή του/της εφήβου/ης στον καταγισμό δυσάρεστων ειδήσεων για τον κορωνοϊό.

5

Να εξασφαλίσεις στο παιδί ή στον/στην έφηβο/η ισορροπημένη διατροφή, επαρκή ύπνο, φυσική άσκηση, έκθεση στον ήλιο και οργανωμένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων.

6

Να απασχολείς δημιουργικά το παιδί ή τον/την έφηβο/η και να οργανώνεις δραστηριότητες που σας κάνουν να γελάτε.

7

Να δώσεις στο παιδί ή στον/στην έφηβο/η την ευκαιρία να επικοινωνήσει, μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου, με τους γονείς του/της ή άλλα συγγενικά πρόσωπα (εάν υπάρχουν).

8

Να προσπαθήσεις να ανακαλύψεις τον δικό σου τρόπο αποτελεσματικής διαχείρισης του άγχους. Αν χρειάζεσαι ψυχολογική υποστήριξη, μπορείς να καλέσεις στο «197» ή στο «10306».

9

Να παραπέμψεις το παιδί ή τον/την έφηβο/η σε κάποιον/α ειδικό/ή ψυχικής υγείας, εάν παρουσιάσει ψυχοσωματικά συμπτώματα (π.χ. πονοκέφαλο, ενοχλήσεις στο στομάχι ή στο έντερο, διαταραχές ύπνου ή πρόσληψης τροφής, κ.ά.) ή ανησυχητική συμπεριφορά (επιθετικότητα, ανεξέλεγκτο θυμό, κ.ά.).

10

Να προάγεις με τη στάση σου το ήθος, τον αλληλοσεβασμό και την υπευθυνότητα, συμβάλλοντας στη δημιουργία θετικού κλίματος και περιβάλλοντος ασφάλειας.

