

# 5 Μεγαλώνοντας τα παιδιά σας με τον Κορωνοϊό Να είστε Ήρεμοι και να Διαχειρίζεστε το άγχος

Μέρες σαν κι αυτές που ζούμε προκαλούν άγχος.  
Να προσέχετε τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να στηρίζετε τα παιδιά σας.

## Δεν είστε μόνοι

Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν τους ίδιους φόβους με εμάς. Βρείτε κάποιον που μπορείτε να μιλήσετε για το πώς αισθάνεστε. Ακούστε αυτό που θα σας πουν. Αποφύγετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που σας πανικοβάλλουν

## Κάντε ένα Διάλειμμα

Όλοι χρειαζόμαστε ένα διάλειμμα μερικές φορές. Όταν τα παιδιά σας κοιμούνται, κάντε κάτι διασκεδαστικό ή κάτι που θα σας χαλαρώσει. Κάντε μια λίστα με υγιεινές δραστηριότητες που σας αρέσει να κάνετε. Το αξίζετε!

## Ακούστε τα παιδιά σας

Να είστε ανοιχτοί και να ακούτε τα παιδιά σας. Αυτά κοιτάζουν εσάς για στήριξη και επιβεβαίωση. Ακούστε τα παιδιά σας όταν μιλάνε για τα αισθήματά τους. Δεχθείτε το πώς αισθάνονται και κάντε τους να υιώθουν άνετα.



## Κάντε μια Παύση...

Μονόλεπτη δραστηριότητα χαλάρωσης που μπορείτε να κάνετε κάθε φορά που αισθάνεστε αγχωμένοι ή ανήσυχοι

### Βήμα 1: Σωστή θέση

Βρείτε ένα άνετο κάθισμα, με τα πόδια σας επίπεδα στο πάτωμα, τα χέρια σας πάνω στα γόνατα. Κλείστε τα μάτια, αν νοιώθετε άνετα να το κάνετε

### Βήμα 2: Σκεφτείτε, νιώστε, το σώμα

Ρωτήστε τον εαυτό σας, "Τι σκέφτομαι τώρα;" Παρατηρήστε τις σκέψεις σας. Παρατηρήστε αν είναι αρνητικές ή θετικές. Παρατηρήστε πώς αισθάνεστε συναισθηματικά. Παρατηρήστε αν τα συναισθήματά σας είναι ευχάριστα ή όχι. Παρατηρήστε πώς νιώθει το σώμα σας. Προσέξτε αν υπάρχει κάτι που σας πονάει ή αν νοιώθετε κάποια ένταση.

### Βήμα 3: Εστιάστε στην αναπνοή σας

Ακούστε την αναπνοή σας καθώς πηγαίνει μέσα και έξω. Μπορείτε να βάλετε ένα χέρι στο στομάχι και να αισθανθείτε την άνοδο και την πτώση με την κάθε αναπνοή. Μπορεί να θέλετε να πείτε στον εαυτό σας "Είναι εντάξει. Ότι κι αν είναι, είμαι εντάξει." Τότε ακούστε την αναπνοή σας για λίγο.

### Βήμα 4: Επιστροφή

Προσέξτε πώς νιώθει όλο σας το σώμα. Ακούστε τους ήχους στο δωμάτιο.

### Βήμα 5: Αντικατοπτρίζοντας

Σκεφτείτε "αισθάνομαι καθόλου διαφορετικά;". Όταν είστε έτοιμοι, ανοίξτε τα μάτια σας.

Το να κάνετε μια παύση μπορεί να είναι κάτι χρήσιμο όταν βρίσκετε ότι το παιδί σας σας ενοχλεί ή όταν έχει κάνει κάτι που δεν πρέπει. Σας δίνει την ευκαιρία να ηρεμήσετε. Ακόμη και μερικές βαθιές αναπνοές ή η σύνδεση με την αίσθηση του δαπέδου κάτω μπορεί να κάνει τη διαφορά. Μπορείτε επίσης να πάρετε μια παύση με τα παιδιά σας!

Για περισσότερες πληροφορίες κάντε κλικ παρακάτω:

Parenting tips  
from WHO

Parenting tips  
from UNICEF

In worldwide  
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.