Για τους γονείς και κηδεμόνες-Πως μιλάμε στα παιδιά για τον Κορωναιό :

* **Λέμε την αλήθεια στα παιδιά** ανάλογα με την ηλικία και την γνωστική τους ωριμότητα . Δεν μπορούμε να δώσουμε την ίδια εξήγηση σε ένα 5χρονο και ένα 12χρονο γιατί δεν έχουν την ίδια γνωστική ωριμότητα .
* Δεν είναι απαραίτητο να ακούν ή να βλέπουν κάθε δελτίο ειδήσεων. Καλύτερα να τους εξηγήσετε εσείς παρά να βλέπουν τις εικόνες και τις αναφορές των ειδήσεων.
* **Τα παιδιά μιμούνται τους γονείς τους** , οπότε ανάλογα με το πώς θα αντιμετωπίσετε εσείς την κρίση , το ίδιο θα κάνουν και τα παιδιά σας. Π.χ. αν πανικοβληθείτε εσείς , το ίδιο θα κάνουν και τα παιδιά , γεγονός που θα προκαλέσει μεγαλύτερες εντάσεις.
* Καθησυχάστε τα όσον αφορά τις ανησυχίες τους σχετικά με εσάς , τους παππούδες και τις γιαγιάδες , λέγοντάς τους ότι θα κάνετε το καλύτερο δυνατό για να προστατέψετε τους εαυτούς σας.
* Εξηγήστε τους πως βήχουμε και φταρνιζόμαστε σωστά , δηλαδή στον κλειστώ αγώνα ή σε χαρτί . Επίσης , εξηγήστε τους πως πλενόμαστε σωστά και ακολουθήστε μαζί τους , τους κανόνες υγιεινής.
* Αν είστε μαζί τους στο σπίτι , αρπάξτε την ευκαιρία που σας δίνεται και περάστε ποιοτικό χρόνο μαζί τους. Μπορείτε να παίξετε διάφορα παιχνίδια , να ασχοληθείτε με την μαγειρική , να δείτε μια ευχάριστη ταινία , να καθαρίσετε μαζί το σπίτι , κτλ.
* Αν κάποιος από την οικογένεια σας νοσήσει ή χρειαστεί να μπει σε καραντίνα μιλήστε τους και μην κρατάτε μυστικά.
* Τα παιδιά μπορεί να μην ξέρουν να μιλήσουν για το άγχος τους και να το εκδηλώσουν με τρόπους ή σημάδια , όπως επιθετικότητα , ψυχαναγκασμό με τα μικρόβια , φοβίες και πανικός για το άγνωστο κτλ. Καθησυχάστε τα ότι ακολουθώντας τους κανόνες υγιεινής και μένοντας στο σπίτι είναι ασφαλείς.

Η περίοδος της πανδημίας είναι δύσκολη και κρίσιμη για όλους. Ο πανικός και η υπερβολή δεν θα ωφελήσει κανένα μας. Όλοι έχουμε ευθύνη για τον περιορισμό της πανδημίας , με ψυχραιμία , υπομονή και ακολουθώντας τα μέτρα που έχει εξαγγείλει το κράτος. Μετά από κάθε καταιγίδα ξεπροβάλλει ένα ουράνιο τόξο . Μετά από κάθε μπόρα , ξεπροβάλλει η ελπίδα .Μετά από κάθε δυσκολία , έρχεται η ανάσα. Όλοι μαζί θα τα καταφέρουμε!