

Πληροφορίες για γονείς - Χειρισμός COVID – 19 (Κορωνοϊός)

ΓΕΝΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- ❖ Σε περιπτώσεις τραυματικών γεγονότων, είναι σημαντικό να παρεμβαίνουμε έγκαιρα και να βοηθάμε τα παιδιά άμεσα να προσαρμοστούν.
- ❖ Τα περισσότερα παιδιά μετά από ένα τραυματικό γεγονός επανέρχονται αν έχουν κατάλληλη υποστήριξη από τους γονείς τους, ή άλλα σημαντικά πρόσωπα που τα φροντίζουν και το σχολείο.

Πιθανές αναμενόμενες αντιδράσεις σε τραυματικά γεγονότα:

Φοβίες	<ul style="list-style-type: none">❖ Απώλειας αγαπημένου προσώπου και κυρίως γονιού❖ Αποχωρισμού από γονιό ή αδέρφια❖ Εγκατάλειψης από σημαντικά πρόσωπα ή ότι θα μείνουν απροστάτευτα❖ Να κοιμηθούν μόνα / σκοτάδι❖ Φόβο για το σχολείο❖ Να μιλήσουν για αυτό που νιώθουν
Θυμός	<ul style="list-style-type: none">❖ Για εγκατάλειψη❖ Αίσθηση μειωμένης εμπιστοσύνης προς τους άλλους
Ενοχές	<ul style="list-style-type: none">❖ Αίσθηση ότι είπαν ή έκαναν κάτι που προκάλεσε το τραυματικό γεγονός «Ήταν δικό μου φταίξιμο γιατί ήμουν άτακτος»
Παλινδρόμηση	<ul style="list-style-type: none">❖ Μπορεί να παρουσιάσουν συμπεριφορές αντιπροσωπευτικές μικρότερης ηλικίας ή να επιστρέψουν σε συμπεριφορές που έχουν ξεπεράσει:<ul style="list-style-type: none">○ Ενούρηση / αναζήτηση μπιμπερό / πιπίλας○ Άγχος αποχωρισμού / Προσκόλληση σε ένα γονέα
Ευαισθησία / Συναισθηματική Αστάθεια / Αισθήματα Μελαγχολίας	<ul style="list-style-type: none">❖ Συμπτώματα Κατάθλιξης όπως: λύπη, δυσκολία να κοιμηθούν ή να κοιμούνται περισσότερο, εφιάλτες, αλλαγή στις συνήθειες φαγητού, χάσιμο ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, κοινωνική απομόνωση, νοητική και φυσική αδράνεια, αυτοκτονικές ιδέες, ευερέθιστοι
Αρνητική Συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none">❖ Ξεσπάσματα θυμού, υπερκινητικότητα, ανυπακοή
Μείωση επίδοσης και συγκέντρωσης	<ul style="list-style-type: none">❖ Πιθανώς να μην μπορούν να εστιάσουν την προσοχή τους στο ζητούμενο για μεγάλο χρονικό διάστημα.

- ❖ Οι μη αναμενόμενες αντιδράσεις δε πρέπει να τρομάζουν. Αποτελούν αναμενόμενες φυσικές αντιδράσεις σε ένα μη φυσικό γεγονός.
- ❖ Η διατήρηση της ρουτίνας όσον είναι δυνατόν και όπου είναι εφικτό βοηθά τα παιδιά να αισθανθούν προστασία και ασφάλεια.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

Παραμένουμε ήρεμοι και καθησυχαστικοί

- ❖ Οι γονείς είναι τα σημαντικότερα πρόσωπα που θα στηρίζουν το παιδί σε αυτή τη δύσκολη συνθήκη.
- ❖ Τα παιδιά και οι έφηβοι θα ακολουθήσουν και θα αντιδράσουν στις δικές μας λεκτικές και μη-λεκτικές αντιδράσεις.
- ❖ Είμαστε ήρεμοι και ελέγχουμε τον εαυτό μας. Τα παιδιά παίρνουν συναισθηματικές αντιδράσεις από τους σημαντικούς ενήλικες στη ζωή τους. Μπροστά στα παιδιά δείχνουμε ήρεμοι και φυσιολογικοί. Αποφεύγουμε να δείχνουμε άγχος ή φόβο γιατί το πιο πιθανό είναι ότι θα αισθανθούν το ίδιο.
- ❖ Προσπαθούμε πάντα να μιλάμε με ήρεμο τόνο φωνής δείχνοντας αυτοπεποίθηση. Αυτά είναι πάρα πολύ σημαντικά στοιχεία για να στείλουμε το μήνυμα ότι ξέρουμε να διαχειριστούμε την κατάσταση.
 - Για παράδειγμα δεν κλαίμε γοερά ενώ προσπαθούμε να ηρεμήσουμε τα παιδιά που πιθανόν να είναι αναστατωμένα ή αντιδραστικά.

- ❖ Ελέγχουμε τα επίπεδα του δικού μας άγχους για να μπορούμε να στηρίξουμε καλύτερα τα παιδιά και τους εφήβους. Δεν αγνοούμε τα δικά μας συναισθήματα άγχους, θλίψης και θυμού. Μιλάμε με φίλους, με πρόσωπα της οικογένειάς μας και ειδικούς όπου χρειάζεται. Προσπαθούμε να κοιμόμαστε καλά, να τρώμε καλά και να αθλούμαστε.
- ❖ Οι δικές μας λεκτικές και συμπεριφορικές αντιδράσεις για τον κορωνοϊό, οι προσπάθειες που καταβάλλουμε και τα μέτρα που παίρνουμε για την αντιμετώπισή του μπορούν να έχουν θετική ή αρνητική επίδραση στο άγχος των παιδιών και εφήβων.
- ❖ Επιβεβαιώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους ότι εμείς και η οικογένειά μας είμαστε καλά **αν αυτό ισχύει**.
- ❖ Υπενθυμίζουμε ότι εμείς ή άλλοι σημαντικοί ενήλικες είμαστε τα άτομα αναφοράς τους και ότι θα κάνουμε ότι περνά από το χέρι μας για να τους κρατήσουμε ασφαλείς και υγιείς.
- ❖ Δίνουμε χώρο και χρόνο στα παιδιά και στους εφήβους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους αλλά και τις ανησυχίες τους.
- ❖ Συζητούμε τα συναισθήματα που έχουν τα παιδιά και οι έφηβοι για το γεγονός και τους δίνουμε χρόνο να εκφραστούν.
 - Ενθαρρύνουμε τα παιδιά και τους εφήβους να μας πούνε τις σκέψεις τους ή τα συναισθήματα τους.
 - Λέμε ότι όλα τα συναισθήματα επιτρέπονται π.χ. φόβος, λύπη, θυμός.
 - Βοηθά να χρησιμοποιούμε το γ' πρόσωπο για να αισθανθούν ότι κι άλλοι νιώθουν το ίδιο με αυτούς π.χ. «Πολλά παιδιά νιώθουν λύπη» αντί «Εσύ νιώθεις λύπη;».
 - Αν είναι βοηθητικό δίνουμε εμείς παράδειγμα για τον εαυτό μας, π.χ. « Νιώθω κι εγώ το ίδιο...».

Παραμένουμε συναισθηματικά διαθέσιμοι

- ❖ Τα παιδιά και οι έφηβοι πιθανότατα να χρειαστούν περισσότερη προσοχή από εμάς αυτό το χρονικό διάστημα και πιθανότατα να θέλουν να μιλήσουν σε μας για τις ανησυχίες, φόβους και τα ερωτήματά τους.
- ❖ Είναι σημαντικό να ξέρουν ότι έχουν ένα άτομο που θα τους ακούσει, που θα είναι διαθέσιμο.
- ❖ Εκφραζόμαστε λεκτικά και τους λέμε ότι τα αγαπάμε, ενώ παράλληλα παρέχουμε και ένα σωματικό χάδι.
- ❖ Οι έφηβοι πιθανότατα να νιώσουν σύγχυση και να αποστασιοποιηθούν. Χωρίς να γίνουμε πιεστικοί, τους δείχνουμε ότι είμαστε διαθέσιμοι και μη απορριπτικοί.

Αποφεύγουμε την κριτική

- ❖ Όταν είμαστε σε ένταση, πολλές φορές νιώθουμε την ανάγκη να επιρρίψουμε ευθύνες σε κάποια άτομα ή ομάδες ατόμων.
- ❖ Είναι σημαντικό να αποφύγουμε την κριτική (π.χ., να μην κατηγορήσουμε μια ομάδα ατόμων/εθνικότητα σαν υπεύθυνα για τον ιό, την κυβέρνηση για τις αποφάσεις τους, κ.τ.λ).

Επιβλέπουμε το υλικό και τις ώρες που περνούν τα παιδιά / έφηβοι είτε στο διαδίκτυο ή την τηλεόραση

- ❖ Περιορίζουμε την παρακολούθηση τηλεοπτικών εκπομπών για αυτό το θέμα. Αν πρέπει να παρακολουθήσουν κάτι, παρακολουθούμε μαζί τους για λίγη ώρα και μετά κλείνουμε την τηλεόραση. Αποφεύγουμε να βλέπουμε ξανά και ξανά τα ίδια γεγονότα ή να κάνουμε τις ίδιες συζητήσεις.
- ❖ Εξηγούμε στο παιδί ότι κάποιες πληροφορίες ή ιστορίες που κυκλοφορούν στο διαδίκτυο ή παρουσιάζονται στην τηλεόραση πιθανότατα να βασίζονται σε κουτσομπολιά και ανακρίβειες.
- ❖ Παρουσιάζουμε με ειλικρίνεια και διαφάνεια δεδομένα για τον ιό με τρόπο που είναι κατάλληλος για το ηλικιακό τους επίπεδο. Με τον τρόπο αυτό, θα μειωθούν τα επίπεδα του άγχους τους.
- ❖ Λαμβάνουμε υπόψη ότι όταν τα παιδιά εκτίθενται σε υλικό που δεν είναι κατάλληλο για το αναπτυξιακό τους επίπεδο μπορεί να συγχυστούν, να αγχωθούν αλλά και να πανικοβληθούν. Θυμόμαστε ότι όσο πιο μικρά είναι τα παιδιά, τόσο αυξάνονται οι πιθανότητες για εκδήλωση πανικού.
- ❖ Σιγουρευόμαστε ότι συμμετέχουμε σε ευχάριστες συζητήσεις, δραστηριότητες ή και παιχνίδια με τα παιδιά μας.

Προσπαθούμε να διατηρήσουμε όσο πιο φυσιολογική ρουτίνα γίνεται όπου είναι δυνατό!

- ❖ Για παράδειγμα, προσπαθούμε στο σπίτι να διατηρούνται οι βασικές ρουτίνες: δείπνο, μελέτη, ώρα ύπνου κ.τ.λ. χωρίς να είμαστε πιεστικοί. Τα παιδιά μπορεί να μην μπορούν αρχικά να συγκεντρωθούν πολλή ώρα ή να μην μπορούν να κοιμηθούν εύκολα. Συνεχίζουμε κι εμείς τη δική μας ρουτίνα (π.χ. προσέλευση στην εργασία / συνήθειες στο σπίτι). Στην συγκεκριμένη συνθήκη, επειδή έχουν προκύψει έντονες αλλαγές στη ρουτίνα μας, σιγουρευόμαστε ότι θα αναπτύξουμε νέα ρουτίνα για να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα.
- ❖ Προστατεύουμε τη φυσική υγεία των παιδιών. Το άγχος μπορεί να επηρεάσει την υγεία των παιδιών όπως και στους ενήλικες. Βεβαιωνόμαστε ότι τα παιδιά κοιμούνται καλά, αθλούνται και τρώνε όπως και πριν το γεγονός.

Παραθέτουμε τα δεδομένα με ακρίβεια και ειλικρίνεια

- ❖ Όταν δεν δίνονται ακριβή δεδομένα στα παιδιά, η φαντασία τους οργιάζει και δημιουργούν εικόνες που πιθανότατα να είναι πολύ χειρότερες από την πραγματικότητα.
- ❖ Δεν αγνοούμε τις ανησυχίες των παιδιών. Παρουσιάζουμε όμως δεδομένα που θα τους καθησυχάσουν.
- ❖ Τονίζουμε ότι ο συγκεκριμένος ιός φαίνεται να μεταφέρεται όταν κάποιος βρίσκεται σε πολύ κοντινή απόσταση από κάποιον που έχει τον ιό, όταν το άτομο αυτό φταρνιστεί ή βήξει ή όταν αγγίζουμε μια μολυσμένη επιφάνεια ή ένα μολυσμένο αντικείμενο. Τονίζουμε ότι στην παρούσα φάση, περιοριζόμαστε και λαμβάνουμε διάφορα προληπτικά μέτρα ούτως ώστε να αποφύγουμε την συναναστροφή με πιθανούς φορείς του ιού (αν αυτό ευσταθεί).
- ❖ Εξηγούμε τα συμπτώματα του ιού (βάσει πάλι του αναπτυξιακού επιπέδου των παιδιών), σύμφωνα με τις οδηγίες που δόθηκαν από το Υπουργείο Υγείας. Αν το παιδί μας ανησυχήσει λόγω του ότι παρουσιάζει κάποιο σύμπτωμα, τότε το ακούμε και το καθησυχάζουμε αν υπερβάλλει, αφού όπως προαναφέρθηκε, τα παιδιά πολλές φορές πιθανότατα να δημιουργήσουν διάφορα σενάρια στο μυαλό τους. Αν νιώσουμε ότι χρειαζόμαστε περισσότερη καθοδήγηση για το θέμα αυτό, επικοινωνούμε με τον παιδίατρο μας, ενώ ακολουθούμε και πάλι τις επιπρόσθετες οδηγίες που δόθηκαν από το Υπουργείο Υγείας.
- ❖ Αν πρόκειται για παιδιά μικρότερης ηλικίας, μπορούμε να διαβάσουμε παραμύθια που έχουν αναπτυχθεί για τον κορωνοϊό, όπως το «Ποιος έκλεψε την Κορόνα μου;» (Συγγραφέας: Ε. Περικλέους, <https://paideia-news.com/koinonia/2020/03/26/poios-eklepse-tin-korona-moy;-26-3-20/>) και «Το όνομά μου είναι Κορονοϊός» (Συγγραφέας: Μ. Molina, <https://www.mindheart.co/descargables> - Μεταφρασμένο σε διάφορες γλώσσες).
- ❖ Ο κάθε γονιός γνωρίζει τα παιδιά του καλύτερα από τον καθένα. Απαντούμε στα ερωτήματά τους με απλό τρόπο. Αποφεύγουμε:
 - Την υποτίμηση των συναισθημάτων τους.
 - Να θεωρούμε ότι θα αντιδράσουν όπως εμάς.
 - Να τα πιέζουμε να συζητούν.
 - Να κρίνουμε όσους επηρεάστηκαν από τον ιό μέχρι τώρα.
 - Να υποσχόμαστε ότι εμείς δε θα επηρεαστούμε από τον ιό. Καλύτερα να λέμε «Κανείς δε ξέρει αν θα επηρεαστεί από τον ιό αλλά λαμβάνουμε τα κατάλληλα προληπτικά μέτρα για να τον αποφύγουμε».

Θέσπιση και μοντελοποίηση μέτρων προστασίας και τήρησης κανόνων υγιεινής

- ❖ Ενθαρρύνουμε το παιδί να εφαρμόζει τους κανόνες υγιεινής:
 - Υπενθυμίζουμε να πλένουν τα χέρια τους προσεκτικά, αφιερώνοντας αρκετό χρόνο. Για να γίνει πιο διασκεδαστική η διαδικασία αυτή, ζητούμε από τα παιδιά να μετρούν μέχρι το 20 ή να τραγουδούν ένα μικρό τραγουδάκι όπως το «Φεγγαράκι μου Λαμπρό» καθώς πλένεται.
 - Ζητούμε από τα παιδιά να καλύπτουν το πρόσωπό τους με ένα χαρτομάντηλο όταν φταρνίζονται και να πετάνε αμέσως το χαρτομάντηλο στον σκουπιδοτενεκέ, ή να φταρνίζονται ή να βήξουν στον αγκώνα τους.

- Διδάσκουμε τα παιδιά μέσα από την καθημερινότητά μας ότι πρέπει να αποφεύγουμε να μοιραζόμαστε ποτά ή φαγητά με άλλα άτομα.

Αντιμετωπίζουμε πιθανές αναμενόμενες αντιδράσεις

- ❖ Παραμένουμε κοντά στο παιδί. Η φυσική μας παρουσία θα επιβεβαιώσει τα παιδιά ότι είμαστε εκεί και θα δώσει την ευκαιρία να ελέγξουν την αντίδραση τους.
- ❖ Πολλά παιδιά μπορεί να χρειάζονται πραγματικά φυσική αγκαλιά. Δίνουμε αγκαλιές. Αφήνουμε τα παιδιά να καθίσουν κοντά μας και δίνουμε περισσότερο χρόνο πριν κοιμηθούν για να τα επιβεβαιώσουμε ότι τα αγαπάμε και είναι ασφαλείς.
- ❖ Δεν είμαστε κριτικοί ή δε θυμώνουμε με αντιδράσεις που μπορεί να είναι αναμενόμενες τις πρώτες εβδομάδες.
 - Αντιμετωπίζουμε με ευαισθησία και ευθύτητα. Δείχνουμε κατανόηση αλλά εφαρμόζουμε τους βασικούς κανόνες που είχαμε και πριν τη συγκεκριμένη συνθήκη.
- ❖ Λέμε στα παιδιά πως επιτρέπεται να αισθάνονται αναστάτωση. Εξηγούμε ότι τα συναισθήματα τους είναι επιτρεπτά όταν τέτοια γεγονότα συμβαίνουν. Αφήνουμε τα παιδιά να πούνε τα συναισθήματα τους και να τα περιγράψουν.
- ❖ Βεβαιώνουμε ότι δεν έκαναν, δεν είπαν ή δεν σκέφτηκαν κάτι που προκάλεσε τη συνθήκη αυτή. Βοηθάμε να απαλλαγούν από πιθανές ενοχές.

Βοηθάμε να επεξεργαστούν τη θλίψη, το θυμό και το άγχος τους

- ❖ Πριν τον ύπνο αφιερώνουμε επιπλέον χρόνο για να διαβάσουμε ή να παίξουμε ήσυχα παιχνίδια με τα παιδιά. Αυτές οι δραστηριότητες είναι χαλαρωτικές, στέλνουν το μήνυμα της στενής σχέσης και της ασφάλειας και επιβεβαιώνουν ότι προσπαθούμε να διατηρήσουμε κάποια ρουτίνα.
- ❖ Μπορεί να είναι βοηθητικό για κάποια παιδιά να προσευχηθούν, να γράψουν ένα ποίημα ή να ζωγραφίσουν για την εμπειρία τους. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσουν να εκφράσουν τα συναισθήματα τους.

Τηλέφωνα Επικοινωνίας για Εξειδικευμένη βοήθεια:

- ❖ Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας - 22 800 806
- ❖ Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας «Νέα Δομή» - 22 378 268

Σημείωση: Λόγω των συνθηκών που επικρατούν στην παρούσα φάση και των αλλαγών στον τρόπο λειτουργίας της Δημόσιας Υπηρεσίας, είναι πιθανόν κατά διαστήματα, οι συγκεκριμένες υπηρεσίες να αδυνατούν να ανταποκριθούν άμεσα τις κλήσεις σας. Απολογούμαστε για την ταλαιπωρία. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν σταθερά δεδομένα σε περιόδους κρίσης.

Βασικές Πηγές: National Association for School Psychologists (NASP), European School Psychology Center for Training (ESPCT).