

Ένας άγνωστος ιός που εξελίσσεται σε πανδημία είναι απόλυτα λογικό να δημιουργεί αισθήματα ανησυχίας και φόβου σε εμάς τους ενήλικες αλλά και στα παιδιά. Η παγκόσμια αναστάτωση και τα αυστηρά μέτρα πρόληψης που εφαρμόζονται έχουν διαταράξει την καθημερινότητα του κάθε πολίτη. Πολλοί γονείς, πέραν από τη δική τους ανησυχία, καλούνται να διαχειριστούν τις ερωτήσεις και τις αγωνίες των παιδιών τους. Η κατάλληλη ενημέρωση των παιδιών και η παροχή ικανοποιητικών πληροφοριών για τον ιό, θα τους βοηθήσουν να προσαρμοστούν ομαλά στην παρούσα κατάσταση.

Οι πιο κάτω κατευθυντήριες γραμμές θα σας φανούν ιδιαίτερα χρήσιμες στη διαδικασία ενημέρωσης των παιδιών.

1. Προετοιμασία γονέων

Αρχικά, είναι σημαντικό οι γονείς να αναγνωρίσουν τις δικές τους ανησυχίες ως προς το νέο ιό κι έπειτα να εντοπίσουν καθησυχαστικά γεγονότα που θα τους βοηθήσουν να παραμείνουν ήρεμοι. Βασική προϋπόθεση για την σωστή ενημέρωση των παιδιών είναι οι ίδιοι οι γονείς να καταφέρουν να διατηρήσουν τη ψυχραιμία τους, ούτως ώστε να μην τους προκαλέσουν περαιτέρω αναστάτωση.

2. Καθησυχασμός και Διαθεσιμότητα

Επιβεβαιώστε τα παιδιά ότι θα είστε διαθέσιμοι να μιλήσετε για τις ανησυχίες τους. Είναι σημαντικό να γνωρίζουν πως ένα άτομο εμπιστοσύνης θα αφιερώσει χρόνο για να τους ακούσει και να τους στηρίξει. Προσπαθήστε να υιοθετήσετε μια στάση αποδοχής προς το παιδί χωρίς να κατακρίνετε ή να υποτιμήσετε κάποιο συναίσθημα που σας εκφράζει.

3. Ενημέρωση για το COVID-19

Πιθανόν, τα παιδιά να έχουν ήδη εκτεθεί σε πληροφορίες σχετικές με τον ιό. Μέσα από τη συζήτηση μπορείτε να εντοπίσετε πως τα ίδια αντιλαμβάνονται την καινούρια ίωση και να διορθώσετε αναλόγως τις λανθασμένες εντυπώσεις. Συζητήστε μαζί τους τις πραγματικές πληροφορίες σχετικά με τον ιό και εξηγήστε ότι οι πληροφορίες από το διαδίκτυο ή τα μέσα μαζικής ενημέρωσης είναι πολλές φορές ανακριβείς και αναξιόπιστες. Επίσης, περιορίστε την υπερβολική έκθεσή τους σε πληροφορίες που προκαλούν αναστάτωση.

Μιλήστε με ειλικρίνεια και ακρίβεια στα παιδιά. Οι ανακριβείς απαντήσεις και η έλλειψη πληροφοριών συχνά προκαλεί απορίες στα παιδιά και τους οδηγεί σε διάφορα σενάρια τα οποία ενδεχομένως να τους προκαλούν άγχος. Ακόμη, είναι σημαντικό να γνωρίζουν τα παιδιά ποια ακριβώς είναι τα συμπτώματα του COVID-19, με στόχο να μπορούν να τα εντοπίσουν αλλά και να τα διαχωρίσουν από άλλες παθήσεις.

Μια πιθανή ερώτηση των παιδιών αφορά την κατάσταση υγείας της δικής τους οικογένειας. Εξηγήστε στο παιδί ότι ο λόγος που παραμένετε στο σπίτι είναι προληπτικός και ότι είστε καλά στην υγεία σας (εάν αυτό ισχύει). Επιπλέον, μπορείτε να αναφέρετε ότι πολλοί άνθρωποι ανακάμπτουν μετά από τη συγκεκριμένη ίωση.

4. Μέτρα προστασίας

Εξηγήστε στα παιδιά ότι αυτή η ίωση μπορεί να εξαπλωθεί όταν αγγίξετε μια μολυσμένη επιφάνεια, ένα αντικείμενο ή όταν βρίσκεστε πολύ κοντά σε ένα άτομο που έχει τον ιό. Έπειτα, μιλήστε στα παιδιά για τους τρόπους που μπορούν να προστατεύσουν τον εαυτό τους από τον συγκεκριμένο ιό.

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια ρουτίνα αυτό-προστασίας κατά την οποία τα παιδιά θα εφαρμόζουν τους κανόνες υγιεινής μέσα σε ένα δομημένο πλαίσιο. Διαμορφώστε μαζί τους σχεδιαγράμματα και εικόνες που θα υπενθυμίζουν στα παιδιά τις βασικές πρακτικές υγιεινής σε καθημερινή βάση.

- a. Πλένω τα χέρια για τουλάχιστον 20 δευτερόλεπτα:

πριν το φαγητά, όταν χρησιμοποιώ την τουαλέτα, όταν αγγίζω βρώμικες επιφάνειες,
όταν παίζω με τα κατοικίδια και τα παιχνίδια μου

- β. Καλύπτω το στόμα μου όταν φταρνίζομαι
- γ. Δεν μοιράζομαι τρόφιμα ή ποτά με άλλο άτομο
- δ. Χαιρετώ τους φίλους και τους συγγενείς μου χωρίς να τους αγγίζω

Ενισχύστε την προσπάθεια των παιδιών για αυτό-προστασία, ούτως ώστε να νιώσουν υπεύθυνοι και ισχυροί ως προς την πρόληψη της καινούριας ίωσης. Η σωστή καθοδήγηση των παιδιών και η ανάληψη ευθυνών τους μεταδίδει το μήνυμα ότι έχουν τον έλεγχο και είναι ικανοί να ανταπεξέλθουν σε αυτές τις συνθήκες.

Έλενα Φρίξου

Ειδικευόμενη Σχολική/Εκπαιδευτική Ψυχολόγος