

## **ΠΩΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΕΠΗΡΕΑΣΤΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ COVID-19;**

Οι αλλαγές στην καθημερινότητα κατά τη διάρκεια της παραμονής στο σπίτι για την πρόληψη της μετάδοσης του κορωνοϊού, μπορεί να επηρεάσουν τα μικρά παιδιά συναισθηματικά: το κλείσιμο των σχολείων, ο εγκλεισμός στο σπίτι, η απομάκρυνση από τους φίλους, το άγχος των γονιών και της ευρύτερης οικογένειας, οι συζητήσεις γύρω από την ασθένεια, τα νοσοκομεία, τον θάνατο.

Το αίσθημα ασφάλειας των παιδιών πλήττεται, δεν μπορούν όμως πάντα να μιλήσουν για τους φόβους τους, ή μπορεί να μην ξέρουν τον τρόπο να το κάνουν. Μπορεί να εκφράσουν το άγχος τους με συναισθηματικά ξεσπάσματα ή σωματικά ενοχλήματα.

Συμπεριφορές των μικρών παιδιών που μπορεί να ανησυχήσουν τους γονείς είναι: συχνό κλάμα, δυσκολία στον ύπνο, ή τη διατροφή, εφιάλτες, ανασφάλεια και φόβος να μείνουν μόνο τους. Μπορεί να είναι ευερέθιστα, να παλινδρομούν σε προηγούμενες καταστάσεις, όπως π.χ. να μιλούν σαν μωρά, ή, να εμφανίσουν ενούρηση.

Οι έφηβοι μπορεί να εκφράσουν το άγχος τους μέσω μιας δυσκολίας να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους. Μπορεί να είναι ευερέθιστοι ή αποσυρμένοι, να εμφανίσουν διαταραχές στον ύπνο, τη διατροφή, να υπερβάλουν ή να παραμελούν την προσωπική τους υγιεινή. Ακόμη μπορεί η εμφανισθούν ή να επιταθούν καταναγκαστικές συμπεριφορές και ψυχοσωματικά ενοχλήματα. Επίσης είναι ενδεχόμενο και οι έφηβοι να εκφράσουν μεγαλύτερη ανάγκη προσκόλλησης στους γονείς, όπως τα μικρότερα παιδιά, ή αντίθετα να αντιδρούν έντονα σε κάθε περιορισμό, καθώς και να κάνουν υπερβολική χρήση των κοινωνικών δικτύων.

Ωστόσο πάντα πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να μην θέλουν να γνωρίζουν τι συμβαίνει στον κόσμο σχετικά με αυτό το θέμα και απλά να επιθυμούν να συνεχίζουν την τυπική καθημερινότητά τους (παιχνίδι, διασκέδαση).

Παιδιά που είχαν εμπειρίες αποχωρισμού, νοσηλείας ή απώλειας στο παρελθόν, είναι πιθανό να εμφανίσουν συμπτώματα άγχους και χρειάζονται μεγαλύτερη υποστήριξη. Επίσης αν εμφανισθούν διαταραχές στον ύπνο, σκέψεις και ανησυχίες σχετικά με την υγεία, την ασθένεια ή το θάνατο, φοβίες, αίσθημα ανασφάλειας μακριά από τους γονείς και αν κάποια από αυτά είναι επίμονα, απευθυνόμαστε στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων ή στον παιδίατρο ο οποίος μπορεί να μας κατευθύνει. Για παιδιά με αναπτυξιακά προβλήματα χρειάζεται να απευθυνόμαστε στους θεραπευτές τους, για να τους δοθεί η κατάλληλη υποστήριξη.

## **ΣΥΖΗΤΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΟΡΟΝΟΪΟ**

- Παραμένουμε ψύχραιμοι. Η ψύχραιμη στάση των γονιών λειτουργεί ως πρότυπο για τα παιδιά, τα οποία αντιλαμβάνονται τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις των γονιών, ακόμη κι όταν εκείνοι δεν μιλούν ανοιχτά γι' αυτά. Μέσα από την καθημερινή διαντίδραση μεταξύ των μελών της οικογένειας, τα παιδιά μαθαίνουν με ποιους τρόπους να αντιμετωπίζουν τις αντιξοότητες στο παρόν, αλλά και τις δυσκολίες στο μέλλον.



- Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι είναι απαραίτητο να υιοθετήσουν συγκεκριμένα μέτρα προσωπικής υγιεινής και προφύλαξης (πλύσιμο χεριών, τήρηση απόστασης κλπ) και στα μικρότερα παιδιά τα επαναλαμβάνουμε συχνά και τους δείχνουμε με διάφορους τρόπους (σχέδια, βίντεο, κλπ) πώς να τα εφαρμόσουν.
- Είμαστε διαθέσιμοι για επικοινωνία. Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν ότι είναι ένα δύσκολο διάστημα για όλους, αλλά ότι θα τελειώσει και σταδιακά η οικογένεια θα επιστρέψει στους καθημερινούς της ρυθμούς. Στόχος μας στην επικοινωνία με τα παιδιά είναι να ενισχύσουμε το αίσθημα ασφάλειας, να αναγνωρίσουμε τους φόβους τους, να μεταδώσουμε ένα αισιόδοξο μήνυμα.  

Μπορούμε να ρωτήσουμε τα παιδιά σχετικά με το τι γνωρίζουν ήδη για τον κορωνοϊό. Με τον τρόπο αυτό μπορούμε να ακούσουμε τις ανησυχίες τους και να συζητήσουμε για τυχόν ανακριβείς πληροφορίες και λανθασμένα συμπεράσματα που μπορεί να εντείνουν τους φόβους τους.
- Ενισχύουμε τη διατήρηση των κοινωνικών επαφών των παιδιών, όπως τη δυνατότητα να επικοινωνούν τηλεφωνικά ή διαδικτυακά με τα άλλα μέλη της οικογένειας (παππούδες, θείους) και με φίλους.
- Προστατεύουμε τα παιδιά από τις ειδήσεις οι οποίες μπορεί να συμβάλλουν στην ανάπτυξη άγχους. Προλαμβάνουμε την αρνητική επίδραση της έκθεσης στην τηλεόραση και σε επαναλαμβανόμενες πληροφορίες που μπορεί να τρομάζουν τα παιδιά. Προτείνουμε στους εφήβους αξιόπιστες πηγές ενημέρωσης.
- Μοιραζόμαστε πληροφορίες και συζητάμε με τα παιδιά, χωρίς να αποκρύπτουμε την αλήθεια. Εκφράζουμε τη διαθεσιμότητά μας για επικοινωνία με ειλικρίνεια, χτίζοντας μια σχέση εμπιστοσύνης, στην οποία τα παιδιά θα μπορούν να ανατρέχουν σε βάθος χρόνου. Η απόκρυψη της πραγματικότητας, μπορεί να μπερδέψει και να κλονίσει το αίσθημα ασφάλειας των παιδιών.
- Ενημερώνουμε τα παιδιά ότι, για όσους αρρωστήσουν από τον κορωνοϊό, υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που μπορούν να τους βοηθήσουν και που γνωρίζουν τον τρόπο. Συνομιλούμε με τα παιδιά εμπνέοντας τους αίσθημα σεβασμού και εμπιστοσύνης για το προσωπικό υγείας που φροντίζει ασθενείς με covid-19. Έτσι βοηθούμε τα παιδιά να αντέχουν το στρες, να αισθάνονται ότι υπάρχει ελπίδα και να μην φαντάζονται ότι η κατάσταση είναι χειρότερη από ό,τι πραγματικά είναι.
- Επιβραβεύουμε τα παιδιά για την υπευθυνότητα που επιδεικνύουν, μέσω της οποίας αποτελούν και αυτά έναν μικρό κρίκο στην αλυσίδα της αλληλεγγύης απέναντι στην πανδημία. Ενισχύουμε το αίσθημα αλληλεγγύης της κοινότητας. Ταυτόχρονα τους αναγνωρίζουμε κάθε δικαίωμα «κούρασης» από την συνθήκη περιορισμού στο σπίτι.
- Προτείνουμε δημιουργικές δραστηριότητες στα παιδιά, οι οποίες μπορούν να συμβάλλουν στην αντιμετώπιση του άγχους, αλλά και στη διαμόρφωση ενός θετικού κλίματος μέσα στο σπίτι. Ενθαρρύνουμε το ελεύθερο παιχνίδι και συμμετέχουμε ενεργά ενισχύοντας με τον τρόπο αυτό τις μεταξύ μας σχέσεις. Διαμορφώνουμε και διατηρούμε μια σταθερή ρουτίνα στις ώρες πρωινής έγερσης, ύπνου, γευμάτων, εκπαιδευτικής δραστηριότητας, ελεύθερου χρόνου και

νυχτερινής κατάκλισης. Επίσης συμπεριλαμβάνουμε τουλάχιστον 3φ./εβδ. μια κινητική δραστηριότητα π.χ. να χορεύουμε με τα παιδιά μας.

- Λαμβάνουμε μέτρα αυτοφροντίδας. Κατά τη διάρκεια μιας κατάστασης κρίσης είναι φυσιολογικό ένα άτομο να παρουσιάσει αντιδράσεις παροδικού άγχους, με συμπτώματα ψυχολογικά και σωματικά. Είναι σημαντικό να προσπαθούμε να διαχειριστούμε αποτελεσματικά το άγχος μας, ώστε να μπορούμε να παρέχουμε υποστήριξη στα παιδιά, αναζητώντας βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας όταν χρειάζεται.

#### Ενδεικτική βιβλιογραφία:

Coronavirus – mental health advice and guidance resources (2020).

<https://www.escap.eu/index/coronavirus-and-mental-health/>

Talking to children about Coronavirus (2020).

<https://www.bps.org.uk/sites/www.bps.org.uk/files/Policy/Policy%20-%20Files/Talking%20to%20children%20about%20coronavirus.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid -19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Αναρτήθηκε στο

[http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio\\_covid19.pdf](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf).

Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού (COVID-19) Α΄Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ

[https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj75u69mNT0AhUMUcAKHQalALgQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Feady.gov.gr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F03%2Fodigies\\_paidia.pdf&usg=AOvVaw1piZAb4r\\_RD\\_eLqnCu3Sju](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwj75u69mNT0AhUMUcAKHQalALgQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Feady.gov.gr%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F03%2Fodigies_paidia.pdf&usg=AOvVaw1piZAb4r_RD_eLqnCu3Sju)