

Οδηγός για γονείς για το πώς να μιλήσουν σε παιδιά και εφήβους για τον κορωνοϊό Covid-19.

Η πανδημία του νέου Κορωνοϊού COVID-19 και οι αλλαγές που έχει επιφέρει στην καθημερινότητα δημιουργεί αισθήματα ανησυχίας, ανασφάλειας και άγχους σε άτομα κάθε ηλικίας και ειδικά στα παιδιά και τους εφήβους. Το κλείσιμο των σχολείων, η αναβολή ή ακύρωση δραστηριοτήτων, η απομάκρυνση από τους φίλους καθώς και η απομόνωση από άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας και τον κοινωνικό περίγυρο, είναι αναμενόμενο να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα και αντιδράσεις ανάλογες με την ηλικία των παιδιών. Σ' αυτό το πλαίσιο, οι γονείς καλούνται να αντιμετωπίσουν προκλήσεις άγνωστες μέχρι σήμερα. Είναι απαραίτητο να διατηρείται μια καλή επαφή με το παιδί ώστε να συζητούνται θέματα που αφορούν στην πανδημία και να του δίνεται η δυνατότητα να εκφράζει ερωτήματα, φόβους και συναισθήματα. Παρότι η αντίδραση του κάθε παιδιού μπορεί να είναι διαφορετική, οι παρακάτω γενικές οδηγίες μπορούν να φανούν χρήσιμες στους γονείς.

Είναι σημαντικό να συζητάτε με το παιδί σας για όλα όσα συμβαίνουν, με τρόπο ειλικρινή αλλά προσαρμοσμένο στην ηλικία του. Παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί, η αντίδρασή του θα επηρεαστεί από τη δική σας.

► Μπορείτε να ξεκινήσετε ρωτώντας το τί ήδη γνωρίζει ή τί έχει ακούσει. Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ερωτήσεις του με καθησυχαστικό τρόπο, ακόμα και αν δεν γνωρίζετε όλες τις απαντήσεις. Λάβετε υπ' όψη ότι οι επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις είναι ένας τρόπος του παιδιού να κατανοήσει αυτό που του συμβαίνει και να καταπολεμήσει το άγχος του. Απαντήστε του όσες φορές κι αν χρειαστεί.

► Αναγνωρίστε και συζητήστε μαζί του τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του. Είναι σημαντικό να αισθάνεται ότι αναγνωρίζετε και σέβετε τις ανησυχίες του σχετικά με ό,τι του συμβαίνει.

► Συζητήστε μαζί του αναφορικά με την ποιότητα και ακρίβεια των πληροφοριών που μεταδίδονται στα ΜΜΕ σχετικά με τον Κορωνοϊό και καθοδηγήστε το να αναζητήσει έγκυρες, ανάλογες της ηλικίας και της δυνατότητάς του, πληροφορίες στο διαδίκτυο (π.χ. ενημερωτικά δελτία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας).

► Να θυμάστε ότι τα παιδιά χρειάζονται πληροφορίες και απαντήσεις που να είναι προσαρμοσμένες στην ηλικία τους και να χρησιμοποιείτε λέξεις και έννοιες που μπορούν να κατανοήσουν. Επίσης, ορισμένες φορές τα παιδιά ζητούν επαναλαμβανόμενες απαντήσεις για την ίδια ερώτηση, προκειμένου να πάρουν επιβεβαίωση ότι όλα πάνε καλά και να νιώσουν ασφάλεια.

► Παιδιά που έχουν βιώσει στο παρελθόν σοβαρές ασθένειες, φυσικές καταστροφές ή απώλειες είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε ειδήσεις που προβάλλουν την εξάπλωση της πανδημίας στα κοινωνικά δίκτυα.

► Είναι αναμενόμενο να γεννηθούν φόβοι στο παιδί σας σχετικά με την υγεία και την ασφάλεια του ίδιου και των οικείων του. Καθησυχάστε το ότι είναι ασφαλές στο σπίτι και εξηγήστε του ότι μένοντας μέσα προφυλάσσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους.

- ▶ Εξηγήστε του ότι οι πιθανότητες να νοσήσει σοβαρά είναι ελάχιστες, αλλά ακόμα κι αν αισθανθεί άσχημα, θα είστε εκεί για να το φροντίσετε. Καθησυχάστε το ότι αν αρρωστήσει κάποιος από τους ενήλικες της οικογένειας, εκείνο θα έχει την κατάλληλη φροντίδα.
- ▶ Τα παιδιά προσωποποιούν καταστάσεις και ενδέχεται να ανησυχούν, όχι μόνο για την προσωπική τους ασφάλεια ή γι' αυτή της οικογένειάς τους, αλλά και για αγαπημένα πρόσωπα όπως π.χ. φίλους ή συγγενείς. Δώστε τους την ευκαιρία να επικοινωνούν μαζί τους, μέσω διαδικτύου ή τηλεφώνου.
- ▶ Διαβεβαιώστε το παιδί σας πως εξειδικευμένοι επιστήμονες υποστηρίζουν όσους έχουν προσβληθεί από τον Κορωνοϊό. Είναι μια καλή ευκαιρία να του μάθετε πως όταν συμβαίνει κάτι άσχημο, υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να βοηθήσουν.
- ▶ Διατηρήστε, όσο το δυνατό, μία σταθερή, καθημερινή ρουτίνα δίνοντας έτσι στο παιδί μια αίσθηση ασφάλειας. Αφιερώστε χρόνο σε ευχάριστες δραστηριότητες (βιβλία, ζωγραφική, κατασκευές, επιτραπέζια κ.λπ.) οι οποίες θα βοηθήσουν να μειωθεί το άγχος του.
- ▶ Ενθαρρύνετε το να συνεχίσει τις σχολικές δραστηριότητές του, μέσω της εγκεκριμένης και οργανωμένης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, κατά τις δυνατότητες που έχετε και βάσει των οδηγιών του Υπουργείου Παιδείας και Θρησκευμάτων.
- ▶ Το παιδί σας αντιδρά ανάλογα με τον τρόπο που αντιδράτε εσείς κατά την πανδημία του Κορωνοϊού. Να είστε καθησυχαστικοί και να το διαβεβαιώνετε ότι είναι ασφαλές, αποφεύγοντας μη ρεαλιστικές υποσχέσεις.
- ▶ Έχετε κατά νου ότι, το διάστημα αυτό, το παιδί μπορεί να έχει μεγαλύτερη ανάγκη από την παρουσία και την αλληλεπίδραση μαζί σας, και προσπαθήστε να είστε όσο το δυνατό διαθέσιμοι.
- ▶ Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας ώστε να είστε σε θέση να στηρίζετε το παιδί σας. Σε περίπτωση που νιώθετε την ανάγκη μπορείτε να αναζητήσετε βοήθεια σε κάποια γραμμή υποστήριξης, είτε για σάς είτε για το παιδί σας.
- ▶ Κάποιες ενδείξεις ότι το παιδί χρειάζεται βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας είναι: παλινδρόμηση (συμπεριφορές μικρότερης χρονολογικής ηλικίας), αιφνίδιο άγχος αποχωρισμού, διαταραχές ύπνου και σίτισης, επίμονες σκέψεις, μόνιμη ανησυχία για ασθένεια ή θάνατο.

Πηγή: Εθνικό και καποδιστριακό Παν/μιο Αθηνών.

Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με τη ψυχολόγο κα Ανδριάνα Ασημακοπούλου στο andy.asim@hotmail.com ή τη κοινωνική λειτουργό κα Ελένη Πετσάλνικου στο petsalnikou.lena@gmail.com