

# Παιδιά και κορωνοϊός. 10+1 συμβουλές προς τους γονείς!

Το παρόν κείμενο περιλαμβάνει οδηγίες για οικογένειες με σκοπό την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορωνοϊού (COVID- 19) και η διαμόρφωση των οδηγιών του Καθηγητή Ψυχιατρικής Πανεπιστημίου Αθηνών, Παπαγεωργίου Χαράλαμπου, έγινε από την Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής, Ελένη Λαζαράτου και την Παιδοψυχίατρο Νάντια Μαγκλάρα.

Οι οργανώσεις προάσπισης και προαγωγής της υγείας, με πρώτο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, έχουν ήδη προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων υιοθετούμε απόλυτα τις οδηγίες που αφορούν στον γενικό πληθυσμό και επιδιώκουμε την εστίασή τους στις ιδιαίτερες ανάγκες και αναπτυξιακές προκλήσεις του παιδιατρικού πληθυσμού. Συγκεκριμένα:

- **Ας μην εκτίθενται διαρκώς στην ενημέρωση για τον ιό**

Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία. Συμβουλευόμαστε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας σχετικά με μια ελεγχόμενη έκθεση σε ένα ή δύο μέσα, την αξιοπιστία και ασφάλεια των οποίων θα έχουμε προηγουμένως συζητήσει μαζί. Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στη ροή των ειδήσεων των παιδιών μικρότερης ηλικίας.

- **Ωστόσο, πρέπει να υπάρχει η στοιχειώδης ενημέρωση**

Από την άλλη, ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντομο για την ηλικία τους τρόπο σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα. Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιπλοκές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που επισυμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Χρειάζεται λοιπόν, να εξηγηθούν σε απλή και κατανοητή γλώσσα σύνθετες έννοιες, αλλά κυρίως η αλληλουχία που οδηγεί στην αναγκαιότητα επιβολής μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας τους.

- **Ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το παιχνίδι**

Μεριμνούμε για την παροχή κατάλληλων και επαρκών ερεθισμάτων και ιδιαίτερα ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το παιχνίδι. Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα για τα παιδιά χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.

- **Βοηθούμε τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους**

Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως το άγχος ή τον φόβο. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν την διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον. Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.

- **Φτιάχνουμε μια νέα ρουτίνα**

Επιδιώκουμε τη διαμόρφωση μιας νέας καθημερινής ρουτίνας για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου. Για παράδειγμα, η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, που διαμορφώνονται.

- **Διατηρούμε ισορροπημένη διατροφή και καλή υγιεινή ύπνου**

Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ηλικία τους. Συνιστάται η αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού από τα παιδιά, η εξασφάλιση φυσικής άσκησης τρεις φορές την εβδομάδα, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

- **Βρίσκουμε τρόπους για να επικοινωνούν με τους φίλους τους**

Προσπαθούμε να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας που θα υποκαταστήσουν σε αυτή την φάση την διά ζώσης επαφή, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.

- **Προβάλλουμε το θετικό της κατάστασης**

Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες εικόνες από την κοινότητα, για παράδειγμα ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε. Εμφυσούμε στα παιδιά αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.

- **Τα παιδιά μένουν με την οικογένεια**

Εξασφαλίζουμε την παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια και τους γονείς τους, εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Αποφεύγουμε τον αποχωρισμό των παιδιών από τα πρωταρχικά πρόσωπα φροντίδας τους με κάθε τρόπο. Εάν παρόλα αυτά αυτό κριθεί απαραίτητο, εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, καθώς και τακτική επικοινωνία του παιδιού με του γονείς του, π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία του παιδιού με τον γονέα δύο φορές ημερησίως κτλ.

- **Γονείς και παιδιά πρέπει να συζητούν**

Κατά τη διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά. Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.

Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας. Για τα παιδιά με αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες, που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης, συστήνεται η επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού, ώστε να αναζητηθούν λύσεις συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών του παιδιού είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς.

- **Και οι γονείς φροντίζουν τον εαυτό τους!**

Προστατεύουμε την υγεία μας. Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά τον δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.