

Συμβουλές προς του γονείς μικρών παιδιών την εποχή την πανδημίας από τη Διεθνή Ψυχαναλυτική Ένωση

Ο κοροναϊός (Covid-19) είναι μια πανδημία. Το ευτυχές είναι ότι πολύ λίγα παιδιά έχουν αρρωστήσει και από αυτά η πλειοψηφία αποτελούν ελαφρές περιπτώσεις. Εκείνο όμως που επηρεάζει πολύ τα παιδιά είναι η καραντίνα και το άγχος των γονέων και γενικότερα των ενηλίκων που τα περιβάλλουν. Οι ενήλικες έχουν την τάση να πιστεύουν ότι τα παιδιά δεν αντιλαμβάνονται τις αλλαγές και το διάχυτο άγχος που επικρατεί, και τείνουν να παραγνωρίζουν την μεγάλη παρατηρητικότητα τους και ευαισθησία τους προς ότι συμβαίνει γύρω τους. Ας δούμε μερικούς από τους τρόπους που αντιδρούν τα παιδιά και πώς μπορούμε να τα βοηθήσουμε. Συνηθεις παιδικές αντιδράσεις στο τραύμα:

1. Συχνό κλάμα, υπερκινητικότητα, δυσκολίες στον ύπνο και κατά τη διάρκεια του ύπνου, εφιάλτες, προσκόλληση προς τους σημαντικούς άλλους, φόβος αποχωρισμού από τους σημαντικούς άλλους, επαναλαμβανόμενο παιχνίδι (μπορεί να επαναλαμβάνουν ξανά και ξανά κάτι που άκουσαν, μπορεί να επιδεικνύουν ιδιαίτερη φροντίδα για τις κούκλες τους ή τα χνουδωτά ζώακια τους, πχ να τα κρύβουν, να τα σκεπάζουν).
2. Μερικά παιδιά μπορεί να γίνουν πολύ επιθετικά και θυμωμένα. Άλλα τείνουν να αποσύρονται από κάθε αλληλεπίδραση. Κάποια μπορεί να συμπεριφέρονται σαν να είναι μικρότερα από την ηλικία τους, να λερώνουν τον εαυτό τους, να ζητάνε μπιμπερό αντί για ποτήρι, να ζητάνε παιδική κρέμα ή και να αρνούνται να φάνε, ή να μιλάνε όπως τα μικρότερα παιδιά.
3. Τα παιδιά είναι ιδιαίτερα ευαίσθητα στην ψυχική πίεση που βιώνουν τα άτομα που τα φροντίζουν. Επηρεάζει την ικανότητα τους να διατηρήσουν σταθερό το επίπεδο λειτουργίας τους και επηρεάζει και τα συναισθήματά τους. Τις περισσότερες φορές δεν μπορούν να μιλήσουν για τον φόβο τους και την αναστάτωση τους. Οι ενήλικες μπορούν να τα προστατέψουν μόνο εφόσον έχουν συνείδηση της θλίψης των παιδιών.

Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας

1. **Διατηρήστε ένα πρόγραμμα.** Η διατήρηση μιας ρουτίνας είναι πάρα πολύ σημαντική για τα μικρά παιδιά. Οι καταστροφές, η ακούσια απομόνωση και άλλες τραυματικές καταστάσεις τείνουν να αναστατώνουν το πρόγραμμά τους. Όταν καταφέρνουμε να δημιουργήσουμε καινούργιες σταθερές συνήθειες ή να επαναφέρουμε κάποιες από αυτές που έχουν αναστατωθεί δημιουργούμε για το παιδί μια αίσθηση ασφάλειας. Είναι ιδιαίτερος βοηθητικός να τηρούμε σταθερές ώρες στα γεύματα και στις ώρες ύπνου, να ορίζουμε μια συγκεκριμένη ώρα που θα παίξουμε μαζί τους, που θα τους διαβάσουμε ή ακόμα που θα τραγουδήσουμε μαζί τους.
2. **Υποστηρίξτε τα παιδιά σας.** Η υποστήριξη των γονιών και των σημαντικών άλλων έχει ιδιαίτερη αξία κατά την περίοδο αλλά και αμέσως μετά το τέλος μιας μεγάλης κρίσης. Οι γονείς μπορεί να είναι ωσει παρόντες αλλά όχι πραγματικά συναισθηματικά διαθέσιμοι, κατακλεισμένοι οι ίδιοι από μεγάλη ψυχική πίεση. Έχει πολύ μεγάλη σημασία να προσφέρουν ψυχικό χώρο και χρόνο στα παιδιά με στόχο να τα ηρεμήσουν και να τα καθησυχάσουν.
3. **Προσφέρετε επεξηγήσεις περί των αλλαγών.** Τα μικρά παιδιά μπορεί να μην καταλαβαίνουν τον λόγο που άλλαξε κάτι (το γιατί να μην μπορούν να βγουν έξω να παίξουν με τους φίλους τους) αλλά τουλάχιστον η επικοινωνία μαζί τους θα τα βοηθήσει να νιώσουν υποστηριγμένα. Έχει σημασία οι επεξηγήσεις μας να προσφέρονται σε γλώσσα κατάλληλα προσαρμοσμένη στην ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνονται. Κρατάμε τις επεξηγήσεις μας απλές.

4. **Φροντίστε τον εαυτό σας.** Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ακόμα και όταν τα παιδιά δεν είναι απευθείας εκτεθειμένα στο τραύμα, συναισθάνονται το στρες που έχει καταβάλλει τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενήλικες στο σπίτι.
5. Αν τα μικρά παιδιά έχουν σταλεί να φιλοξενηθούν από μέλη της οικογένειας σε μια άλλη πόλη είναι πολύ σημαντικό να **επικοινωνούμε μαζί τους** όσο πιο συχνά γίνεται μέσα στην ημέρα αλλά και πριν την ώρα του ύπνου. Εάν παραμένουν σπίτι καλό είναι να **επικοινωνούν με άλλα παιδιά** μέσω των ηλεκτρονικών μέσων.

(Joy D. Osofsky, PhD & Harold J. Osofsky, M.D., Ph.D. 'Terrorism and Disaster Coalition for Child and Family Resilience'. Το κείμενο αυτό δημοσιεύτηκε στην ιστοσελίδα της Διεθνούς Ψυχαναλυτικής Ένωσης (IPA) και μεταφράστηκε στα Ελληνικά από την κα Αμίνα Μοσκόφ, κλινική ψυχολόγο και υποψήφιο μέλος της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρείας.)