



# ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΛΕΜΟ

Κ. Μαγκλάρα, Μ. Κυριακόπουλος, Ε. Λαζαράτου

Υπηρεσία Παιδιών & Εφήβων, Κ.Κ.Ψ.Υ., Α΄ Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο Νοσοκομείο



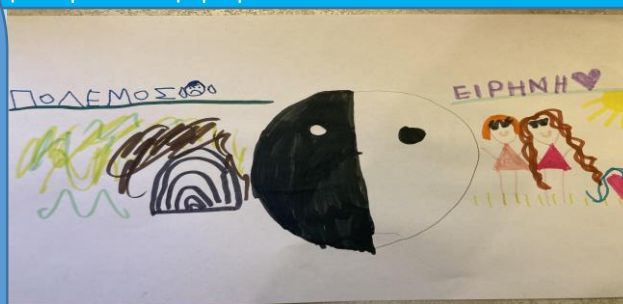
... Ειρήνη είναι  
να μπορείς να  
πηγαίνεις κάθε  
μέρα στο  
σχολείο...

## ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΗ ΕΚΦΡΑΣΗ

- 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.
- Αν και μπορούμε να επιβεβαιώνουμε στα παιδιά τα δικά μας αισθήματα ανησυχίας ή φόβου, η έκφραση της αγωνίας μας για τον πόλεμο και τις μελλοντικές επιπτώσεις του χρειάζεται να γίνεται ελεγχόμενα και με προσοχή. 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.
- Ελέγχουμε συστηματικά για πιθανές εκδηλώσεις άγχους ή φόβου, που το παιδί δυσκολεύεται να λεκτικοποιήσει. Κατά την διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά, ιδιαίτερα αυτά μικρότερης ηλικίας, μπορεί να προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς ή να γίνονται περισσότερο απαιτητικά ή ευερέθιστα. Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους.
- Παιδιά τα οποία έχουν βιώσει ψυχοτραυματικά γεγονότα στο παρελθόν, παιδιά που έχουν δεσμούς με τις χώρες που εμπλέκονται στον πόλεμο ή παιδιά με γονείς στρατιωτικούς μπορεί να βιώνουν ιδιαίτερα έντονα συναισθήματα άγχους και φόβου. Χρειάζεται να καθησυχάζουμε συχνά τα παιδιά αυτά, να προσφέρουμε επανειλημμένες διαβεβαιώσεις σχετικά με την ασφάλειά τους και να επιδιώκουμε διατήρηση των δεσμών με τα σημαντικά πρόσωπα.
- Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς που εμμένουν και επηρεάζουν την λειτουργικότητα του παιδιού απευθυνόμαστε σε ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.

## ΕΚΘΕΣΗ ΣΕ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

- Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με τον πόλεμο. Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση παιδιών μικρότερης ηλικίας στη ροή των ειδήσεων. Συμβουλευόμαστε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας υπέρ μιας ελεγχόμενης έκθεσης σε πληροφορίες, ιδιαίτερα στο περιβάλλον του διαδικτύου, από μέσα ενημέρωσης, την αξιοπιστία και ασφάλεια των οποίων θα έχουμε προηγουμένως συζητήσει μαζί.
- Ωστόσο, ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντομο για την ηλικία τους τρόπο σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται πολύ νωρίς την αγωνία των γονέων τους και την διάχυτη ανησυχία που επικρατεί στο περιβάλλον τους, ακόμη και όταν επιλέγουν να σιωπούν. Επιλέγουμε λοιπόν μια κατάλληλη στιγμή προκειμένου καταρχάς να ρωτήσουμε τα παιδιά τι γνωρίζουν ήδη και έπειτα να εξηγήσουμε σε απλή και κατανοητή γλώσσα σύνθετες έννοιες. Αποφεύγουμε την χρήση εκφράσεων (π.χ. «καλός»/ «κακός» κτλ.) που μπορεί να αυξάνουν τον κίνδυνο αποκλεισμού συγκεκριμένων ομάδων ή φαινομένων εκφοβισμού.



....Ειρήνη είναι να χτυπάς την  
μπάλα όσο πιο δυνατά μπορείς  
έξω από το σπίτι ενός φίλου σου  
με την ελπίδα να σε ακούσει και  
να βγει να παίξετε...

## ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

- Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον και ενισχύουμε την ελπίδα για γρήγορη λύση της κρίσης. Αναζητούμε μαζί με τα παιδιά προηγούμενες δικές τους εμπειρίες, κατά τις οποίες τελικά διαχειρίστηκαν καταστάσεις, που αρχικά τους φόβιζαν, π.χ. το σκοτάδι, η πρώτη μέρα στο νέο σχολείο κτλ.
- Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε στα παιδιά θετικές ιστορίες προσφοράς και υποστήριξης μέσα στην κοινότητα. Η πρόσφατη κρίση της πανδημίας COVID-19 μπορεί να προσφέρει αρκετά παραδείγματα, όπου η κοινότητα διαχειρίστηκε αποτελεσματικά διάφορα ζητήματα που προέκυψαν κατά την διάρκεια της κρίσης. Επιδιώκουμε να εμψυχήσουμε στα παιδιά αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και ενσυναίσθησης.
- Εμπλέκουμε τα παιδιά σε δράσεις ανθρωπιστικής προσφοράς και αλληλοβοήθειας. Εξηγούμε στα παιδιά την έννοια αυτών των πρωτοβουλιών και συμμετέχουμε μαζί τους σε δράσεις αλληλεγγύης προς τους λαούς που πλήττονται από τον πόλεμο.
- Επιδιώκουμε την διατήρηση της σταθερής καθημερινής ρουτίνας των παιδιών, ακόμη και όταν αυξάνεται η αγωνία ή οι απειλές στο περιβάλλον.
- Προστατεύουμε ενεργητικά την σωματική και ψυχική 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.