

# ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΡΙΣΗΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

*Κέντρο Κοινότητας Δήμου Βόλου*

■ *Γραφείο Νεάπολης*

# ΟΔΗΓΟΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΠΕΠ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
2014-2020



# Τί είναι κρίση;

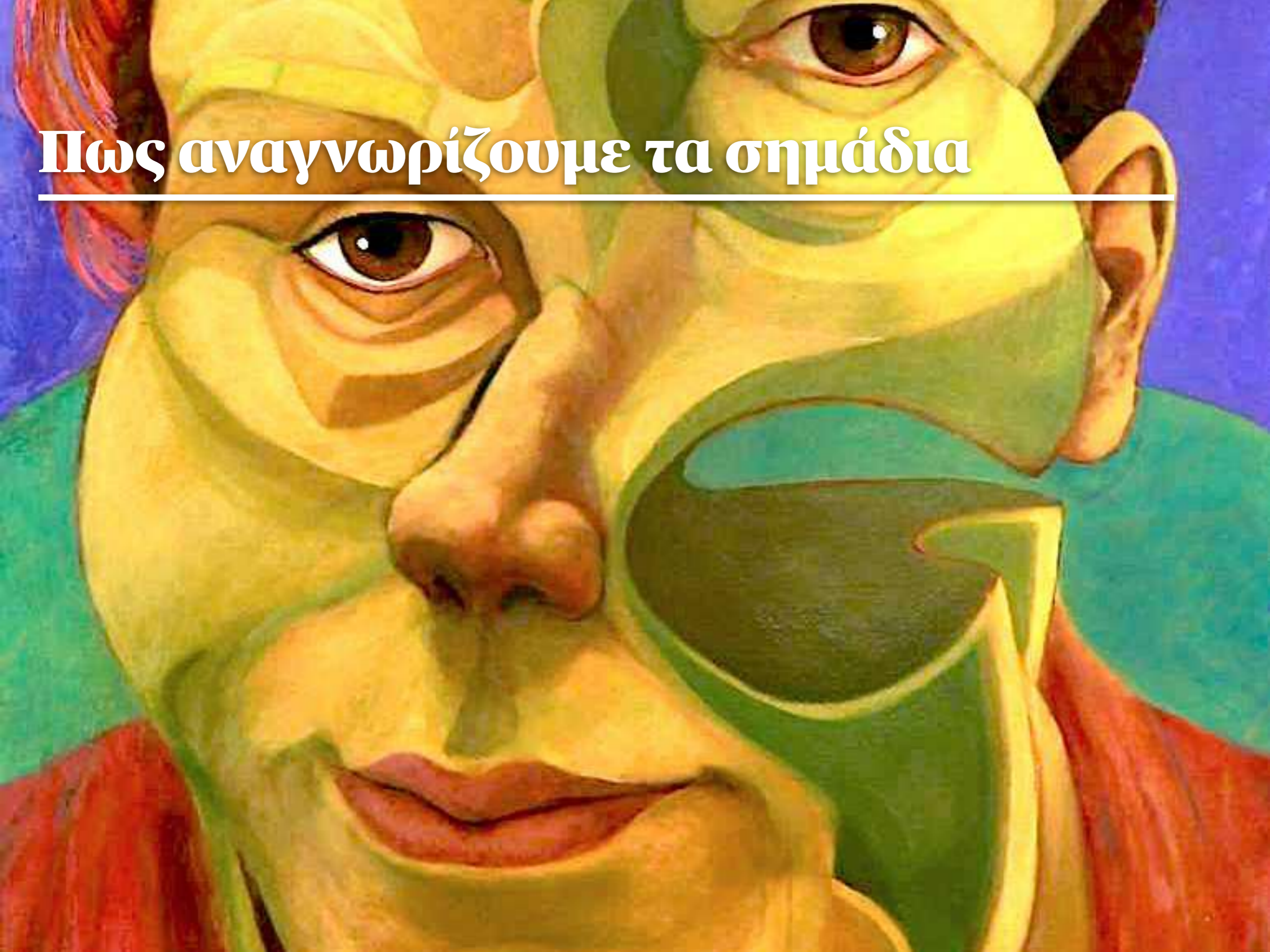
---

Η κρίση είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής, όμως σίγουρα είναι μια κατάσταση που πονάει ψυχικά το άτομο και χρήζει άμεσης στήριξης από το περιβάλλον του.

Ιδιαίτερα τα παιδιά σε καταστάσεις κρίσεων, λόγω της ευαισθησίας τους, χρειάζονται άμεσα την αντιμετώπιση της δύσκολης κατάστασης με τη στήριξη των άμεσα κοινωνικά εμπλεκόμενων τους, όπως εκπαιδευτικών και γονέων.

**Πως αναγνωρίζουμε τα σημάδια**

---



---

# Αναμενόμενες φυσιολογικές αντιδράσεις αντιδράσεις παιδιών και εφήβων σε καταστάσεις κρίσεων

**Μ**ια κατάσταση κρίσης είναι δυνατό να προκαλέσει δυσλειτουργία στους κόλπους του οικογενειακού συστήματος, γεγονός το οποίο θεωρείται ως μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση σε μια “μη φυσιολογική συνθήκη”.

Το γεγονός αυτό είναι σημαντικό ως ενήλικες να το έχουμε υπόψη μας, ιδιαίτερα σε ό,τι αφορά στα παιδιά. Στην πλειονότητα τους, οι αντιδράσεις και συμπεριφορές που εκδηλώνουν τα παιδιά μετά από μια εμπειρία κρίσης, θεωρούνται όχι μόνο φυσιολογικές, αλλά και αναμενόμενες.

Η συμπτωματολογία που εμφανίζουν τα παιδιά ποικίλει και διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία, το αναπτυξιακό στάδιο και την ωριμότητα του παιδιού και είναι δυνατό να εκδηλώνεται σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια, όπως οικογένεια, σχολείο, κοινωνικός περίγυρος, κ.α..

Αναφορικά με τις αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων, μπορεί κανείς να παρατηρήσει τα εξής:

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η κρίση είναι πιθανό να βιώνεται από το παιδί ως «τραύμα», με αποτέλεσμα η ψυχική και συναισθηματική λειτουργία του να διαταράσσεται σοβαρά για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των έξι μηνών) αφήνοντάς το με μία αίσθηση κατάρρευσης και αβοήθητου.

Στην περίπτωση του τραύματος έχουμε την εμφάνιση συμπτωμάτων όπως αμνησία γύρω από το τραυματικό γεγονός ή ακούσια αναβίωση δυσάρεστων εικόνων και εμπειριών.

Η ένταση της τραυματικής αντίδρασης, εξαρτάται από την ψυχική ανθεκτικότητα, τους εσωτερικούς και εξωτερικούς υποστηρικτικούς πόρους, τη σωματική κατάσταση, την οικογενειακή δυναμική, τις συνθήκες διαβίωσης και την ηλικία.

# Πίνακας επισήμανσης

Η συμπτωματολογία που εμφανίζουν τα παιδιά ποικίλει και διαφοροποιείται ανάλογα με την ηλικία, το αναπτυξιακό στάδιο και την ωριμότητα του παιδιού και είναι δυνατό να εκδηλώνεται σε πολλά και διαφορετικά πλαίσια, όπως οικογένεια, σχολείο, κοινωνικός

	Παλινδρόμηση	Συναισθηματικά συμπτώματα	Σωματικά συμπτώματα
<b>Προσχολική Ηλικία</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Νυχτερινή ενουρηση</li><li>• Πιπίλισμα δακτύλου</li><li>• Φοβίες (πχ για το σκοτάδι)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Νευρικότητα</li><li>• Τικ</li><li>• Προσκόλληση στους γονείς</li><li>• Προβλήματα λόγου (πχ τραυλισμός)</li><li>• Απείθεια</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Εμετοί</li><li>• Διάρροια</li><li>• Ανορεξία</li><li>• Απώλεια ελέγχου σφιγκτήρων</li></ul>
<b>Σχολική Ηλικία</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Σχολική άρνηση</li><li>• Ανταγωνισμός με αδέρφια και συνομηλίκους</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Εριστική συμπεριφορά</li><li>• Αδυναμία συγκέντρωσης</li><li>• Απόσυρση από κοινωνικές συναναστροφές</li><li>• Απομόνωση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πονοκέφαλοι</li><li>• Διαταραχές ύπνου και πρόσληψης τροφής</li><li>• Δερματοπάθειες (πχ έξαρση ακμής, ψωρίαση. κα.)</li><li>• Προβλήματα όρασης -ακοής</li></ul>
<b>Εφηβική Ηλικία</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αδυναμία ολοκλήρωσης δραστηριοτήτων</li><li>• Μείωση υπεύθυνης συμπεριφοράς</li><li>• Μείωση συγκρούσεων με γονείς για θέματα ανεξαρτησίας και ελέγχου</li><li>• Έλλειψη σεξουαλικού ενδιαφέροντος</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Απώλεια ενδιαφέροντος για σωματικές δραστηριότητες</li><li>• Απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνικές συνδιαλλαγές</li><li>• Αυξημένη αντίσταση στην εξουσία του σχολείου και των γονέων</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πονοκέφαλοι</li><li>• Απώλεια όρεξης</li><li>• Παράπονα για απροσδιόριστους πόνους</li><li>• Διάρροια ή δυσκοιλιότητα</li></ul>



# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

---

## προς τους γονείς για την διαχείριση του άγχους των παιδιών λόγω έκθεσης σε καταστάσεις κρίσης

---



Λεζάντα

1. Ενημερωθείτε για τις φυσιολογικές και αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στο άγχος εξαιτίας δύσκολων καταστάσεων. Μην ξεχνάτε ότι ανάλογα με την ηλικία και το βαθμό ωρίμανσης ενός παιδιού, αναμένουμε διαφορετικές αντιδράσεις -συμπεριφορές
2. Συζητήστε με τα παιδιά για το τραυματικό γεγονός με γλώσσα κατάλληλη και συμβατή με το αναπτυξιακό τους στάδιο, αποφεύγοντας όρους αρνητικά φορτισμένους.
3. Λάβετε υπόψη σας ότι ο βαθμός, στον οποίο τα παιδιά επηρεάζονται, εξαρτάται και από προσωπικούς παράγοντες (π.χ. υπήρχαν συναισθηματικές δυσκολίες πριν την εμφάνιση της παρούσας κρίσης, η οικογένεια σας ζει σε κοινότητα που έχει πληγεί από την κακοκαιρία και άλλα στρεσογόνα γεγονότα, υπήρχαν προβλήματα ψυχικής υγείας πριν την εμφάνιση της κρίσης στους κόλπους της οικογένειας)
4. Δημιουργήστε κλίμα ασφάλειας και κάνετε σαφές στα παιδιά πως ως «σημαντικοί ενήλικες» είστε παρόντες και διαθέσιμοι για να προσφέρετε φροντίδα και στήριξη.
5. Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι οι συναισθηματικές τους αντιδράσεις στην εμφάνιση της κρίσης είναι αναμενόμενες και απόλυτα φυσιολογικές.
6. Αξιοποιήστε τους εαυτούς σας ως παράδειγμα μιλώντας και οι ίδιοι για το πώς βιώσατε και πώς νιώθετε για ό,τι συνέβη, χρησιμοποιώντας γλώσσα κατάλληλη ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο του παιδιού
7. Αξιοποιήστε τεχνικές όπως ανάγνωση παραμυθιού, ζωγραφική, συμβολικό παιχνίδι προκειμένου να ενθαρρύνετε παιδιά προσχολικής ηλικίας να εκφράσουν αυτό που νιώθουν, να μοιραστούν πιθανές ανησυχίες και να θέσουν ερωτήματα που ενδέχεται να έχουν αναφορικά με το στρεσογόνο γεγονός. Σε περίπτωση που το παιδί δεν εκφράζει απορίες μην επιμένετε. Άλλωστε κάθε άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες και ένα δικό του μοναδικό τρόπο αντίδρασης στα γεγονότα.

8. Είναι σημαντικό να είστε “ενεργοί ακροατές” σε όσα μοιράζονται τα παιδιά, θέτοντας ερωτήσεις διευκρινιστικές που θα διασφαλίσουν ότι έχετε κατανοήσει πλήρως αυτό που έχουν ανάγκη να επικοινωνήσουν ή να ρωτήσουν
9. Είναι σημαντικό αρχικά ως γονείς να αναγνωρίσουμε τα δικά μας συναισθήματα και τις ανησυχίες γύρω από αυτό που συνέβη, στοιχείο που θα μας επιτρέψει να ανακτήσουμε περισσότερο την αίσθηση του ελέγχου, επιτρέποντας μας ταυτόχρονα να είμαστε πιο αποτελεσματικοί απέναντι στις ανάγκες των παιδιών. Να θυμάστε ότι τα συναισθήματα μας “μολύνουν” τους γύρω μας, γεγονός που σημαίνει ότι η συναισθηματική μας κατάσταση είναι δυνατό να καθρεφτίζεται και να υιοθετείται από τα παιδιά μας. Ένας γονιός που είναι ήρεμος και σίγουρος για αυτά που λέει δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας στο παιδί, ενώ ένας γονιός που είναι ταραγμένος συμπαρασύρει στην ανησυχία και το παιδί.
10. Προσπαθήστε να διατηρήσετε την ημερήσια ρουτίνα σας, καθώς η διατήρηση ενός σταθερού καθημερινού προγράμματος λειτουργεί ανακουφιστικά για τα παιδιά, και εξασφαλίστε ευκαιρίες για σωματική εκτόνωση
11. Ενθαρρύνετε την ενασχόληση των παιδιών με δραστηριότητες που τα ανακουφίζουν, αλλά σε περίπτωση που διαπιστώσετε ότι αυτό δημιουργεί άγχος, μην τα πιέζετε
12. Εξασφαλίστε οικογενειακό χρόνο. Είναι σημαντικό να βρείτε εντός της ημέρας έναν χρόνο στον οποίο θα

μπορείτε να οργανώσετε κοινές δραστηριότητες και να περάσετε ποιοτικό χρόνο μεταξύ σας

13. Εξασφαλίστε σωματική εγγύτητα. Τα παιδιά όταν βιώνουν δύσκολες καταστάσεις τείνουν να αναζητούν πιο έντονα την σωματική επαφή, οπότε αξιοποιήστε την δύναμη της αγκαλιάς και ενθαρρύνετε την
14. Αξιοποιήστε την ιστορία του κύκλου ζωής της οικογένειάς σας, και μοιραστείτε με τα παιδιά στιγμές στις οποίες ως οικογένεια ήρθατε αντιμέτωποι με δύσκολες καταστάσεις, πώς νιώσατε αλλά και ποιους αποτελεσματικούς τρόπους αξιοποιήσατε για να τις αντιμετωπίσετε. Το τελικό μήνυμα χρειάζεται να είναι ότι : Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΑΣ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ



Υποστηρίξτε το παιδί να συμμετέχει σε αυτά που το αφορούν

16. Προετοιμάστε τα παιδιά για την περίπτωση που χρειάζεται να γίνουν αλλαγές στο οικογενειακό πρόγραμμα. Με τον τρόπο αυτό το παιδί έχει το χρόνο να επεξεργαστεί και να προετοιμαστεί επαρκώς για τις επερχόμενες αλλαγές αποφεύγοντας το αίσθημα του αιφνιδιασμού.
17. Στην περίπτωση εφήβων, είναι πιθανό να υπάρχει ανάγκη για συζήτηση πιο σύνθετων θεμάτων, τα οποία σχετίζονται με την οικονομική κατάσταση της οικογένειας μετά την δύσκολη συνθήκη και ιεράρχηση των αναγκών σε νέα βάση.
18. Προετοιμαστείτε πριν από τις συζητήσεις αυτές και απαντήστε με ειλικρίνεια θέτοντας με τον τρόπο αυτό και τις βάσεις για ανοικτό και ειλικρινή διάλογο και για το μέλλον. Είναι καλό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά καθρεφτίζουν τις συμπεριφορές των ενηλίκων, οπότε αξιοποιούμε τους εαυτούς μας, με τρόπο που να δημιουργεί υγιή πρότυπα προς μίμηση.
19. Σε περίπτωση που παρατηρήσετε ότι κάποια συμπτώματα παραμένουν για αρκετά μεγάλο διάστημα και εμποδίζουν την λειτουργικότητα του παιδιού απευθυνθείτε σε κάποιον επαγγελματία ψυχικής υγείας

## Περισσότερες πληροφορίες & υποστήριξη

Για οποιαδήποτε επιπλέον ενημέρωση, συζήτηση, υποστήριξη σε θέματα που έχουν προκύψει λόγω της πρόσφατης έκθεσης στην κακοκαιρία Daniel, μπορείτε να απευθύνεστε στο Κέντρο Κοινότητας της ΚΕΚΠΑ ΔΙΕΚ του Δήμου Βόλου Γραφείο Ψυχολόγων στην διεύθυνση :

- Στο Κέντρο Κοινότητας, **2ας Νοεμβρίου 129, 38333, Βόλος, &**
- στα τηλέφωνα **24213-53159 και 53160**
- σε εργάσιμες ημέρες και ώρες : **07:00-15:00**



ΠΕΠ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
2014-2020



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης