

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΠΡΟΣ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΙΚΡΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Ο κοροναϊός είναι μια πανδημία που έχει προκαλέσει πολλές αλλαγές στη ζωή μας. Ένας από τους βασικότερους λόγους ανησυχίας είναι οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει στην υγεία κάποιου ανθρώπου. Ευτυχώς από τα έως τώρα δεδομένα, τα παιδιά που αρρωσταίνουν είναι λίγα και συνήθως με ήπια συμπτώματα.

Οι γονείς συχνά θεωρούν πως τα παιδιά δεν επηρεάζονται από τις αλλαγές που συμβαίνουν, όπως αυτή της καραντίνας, ή από το στρες που μπορεί να υπάρχει στο οικογενειακό περιβάλλον. Τείνουμε λοιπόν να παραγνωρίζουμε τόσο την παρατηρητικότητα τους, όσο και την ευαισθησία τους ως προς το τι συμβαίνει. Ιδίως όταν αυτές οι αλλαγές έχουν συμβεί ξαφνικά και δεν είχαν τον χρόνο να τις συζητήσουν και να προετοιμαστούν καταλλήλως.

Κάποιοι από τους τρόπους που τα παιδιά αντιδρούν στις έντονες αλλαγές και στο τραύμα είναι οι εξής:

- Συχνά μπορεί να κλαίνει και να παρουσιάζουν υπερκινητικότητα. Παρατηρούνται δυσκολίες στον ύπνο, στο να αποκοιμηθούν, συχνές αφυπνίσεις και εφιάλτες. Προσκολλώνται στα άτομα που τα φροντίζουν, δυσκολεύονται να τα αποχωριστούν ή φοβούνται να μείνουν μόνα.
- Στο παιχνίδι τους μπορεί να παρατηρήσουμε επαναλαμβανόμενο μοτίβο, ιδίως με πράγματα που έχουν ακούσει ή να επιδεικνύουν ιδιαίτερη φροντίδα για κάποια από αυτά.
- Κάποια παιδιά μπορεί να γίνουν επιθετικά και να έχουν εξάρσεις θυμού, ενώ κάποια άλλα να αποσυρθούν από την επαφή με τους γονείς και να απομονώνονται.
- Τέλος κάποια μπορεί να εμφανίσουν συμπεριφορές μικρότερες ηλικίας, να μιλάνε σαν παιδιά μικρότερης ηλικίας και να παρουσιάσουν συνήθειες πιο μικρών παιδιών.

Τα παιδιά είναι πολύ ευαίσθητα στο άγχος που βιώνουν οι γονείς. Επηρεάζει τα συναισθήματά τους και την ικανότητά τους να διατηρούν σταθερό το επίπεδο λειτουργίας τους. Συνήθως δεν μπορούν να μιλήσουν για τα συναισθήματά τους και τους φόβους τους. Οι ενήλικες μπορούν να τα προστατέψουν και να τα βοηθήσουν μόνο όταν έχουν επίγνωση των συναισθημάτων τους και της ανησυχίας τους.

ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

- Η τήρηση μιας ρουτίνας είναι πολύ σημαντική. Οι καταστροφές, η ακούσια απομόνωση και άλλες τραυματικές καταστάσεις τείνουν να αναστατώνουν το πρόγραμμά τους. Είναι σημαντικό λοιπόν να δημιουργήσετε ξανά ένα πρόγραμμα και εάν είναι δυνατόν να κρατήσετε κάποιες σταθερές από το παλαιότερο πρόγραμμά τους μιάς και αυτό θα τους προσφέρει μια αίσθηση ασφάλειας. Κάποιοι από αυτούς τους τρόπους θα μπορούσαν να είναι η ώρα ύπνου και αφύπνισης, η ώρα διαβάσματος και παιχνιδιού ή η ώρα του γεύματος.
- Υποστηρίξτε τα παιδιά σας. Η υποστήριξη είναι σημαντική τόσο κατά την διάρκεια της κρίσης όσο και μετά! Συχνά οι γονείς μπορεί να είναι κατακλυσμένοι από δικά τους άγχη και αγωνίες οπότε να είναι μεν σωματικά παρών αλλά συναισθηματικά απών. Είναι σημαντικό λοιπόν να δημιουργήσουμε τόσο τον χρόνο όσο και τον χώρο ώστε να έχουμε χρόνο με τα παιδιά να τα καθυσηχάσουμε και να τα ηρεμήσουμε.
- Θα πρέπει να δώσουμε στα παιδιά εξηγήσεις για τις αλλαγές που έχουν συμβεί. Τα πιο μικρά παιδιά μπορεί να μην καταλαβαίνουν τον λόγο για τον οποίο έχουν συμβεί όλες αυτές οι αλλαγές, γιατί δεν βλέπουν πια τους φίλους τους, γιατί δεν πάνε σχολείο, γιατί δεν βγαίνουν έξω κτλ. Το να τους μιλήσουμε και να τους εξηγήσουμε θα τα βοηθήσει να νιώσουν ασφάλεια.

- Οι γονείς, φροντίστε τον εαυτό σας! Τα παιδιά συναισθάνονται το άγχος και το στρες που μπορεί να έχει καταβάλει τα μεγαλύτερα παιδιά στο σπίτι ή τους γονείς.

Οι βασικές πληροφορίες για το κείμενο αυτό έχουν γραφτεί από τον (Joy D. Osofsky, Ph.D. and (Howard J. Osofsky, M.D., Ph.D. Louisiana State University Health Sciences Center, Terrorism and Disaster Coalition for Child and Family Resilience.

Ψυχολόγος

Γιάννα Μαρκοπούλου