



Κορωνοϊό

Σαφείς απαντήσεις για όλα τα παιδιά

Arlen Grad Gaines and
Meredith Englander Polsky

Μετάφραση – Απόδοση μετά από άδεια:
Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε. Ιωαννίνων



ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ,
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

Διευθυντής: Καθηγητής Θωμάς Υφαντής



Υπεύθυνος Παιδοψυχίατρος: Επίκουρος Καθηγητής Κωνσταντίνος Κώτσης

Στη μετάφραση συνεργάστηκε η Διεπιστημονική Ομάδα του Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.

Νικόλαος Τζιάκης	Παιδοψυχίατρος	Άννα Σαραλιώτη	Κοινωνική Λειτουργός
Βασιλική Βασσαρά	Ψυχολόγος	Μαρία Μπουκουβάλα	Λογοπεδικός
Αρετή Λιόντου	Ψυχολόγος	Βασιλική Αγγέλη	Εργοθεραπεύτρια
Νικολέτα Γεωργίου	Κοινωνική Λειτουργός	Αντωνία Μπούκα	Επισκέπτρια Υγείας
Φωτεινή Ζαλακώστα	Κοινωνική Λειτουργός	Αριστοτέλης Παπαγεωργίου	Επισκέπτης Υγείας
Πελαγία Νούση	Κοινωνική Λειτουργός	Δήμητρα Μπόσμου	Νοσηλεύτρια

Για τον κόσμο μας

Πρόλογος των συγγραφέων

Η πανδημία του Κορωνοϊού είναι ένα δύσκολο θέμα για τους γονείς να το εξηγήσουν στο παιδί και ίσως ακόμα πιο δύσκολο, όταν το παιδί έχει Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος ή άλλες ειδικές ανάγκες. Πολλά από τα παιδιά αυτά, επεξεργάζονται τις πληροφορίες με έναν δύσκαμπτο τρόπο, προτιμούν καθιερωμένες ρουτίνες και χρειάζονται υποστήριξη για να κατανοήσουν και να ερμηνεύσουν τα συναισθήματα. Η συγγραφή της ηλεκτρονικής έκδοσης του *“Έχω μια ερώτηση για τον Κορωνοϊό”*, έχει ως σκοπό να αποτελέσει ένα απλό βοήθημα που λαμβάνει υπόψη όλα τα ανωτέρω και επιδιώκει να καλύψει ένα ευρύ φάσμα ερωτήσεων που προκύπτουν, καθώς τα παιδιά (και οι ενήλικες) «παλεύουν» με αυτή την παγκόσμια κατάσταση έκτακτης ανάγκης.

Πιστεύουμε πως η ειδική αγωγή είναι *πραγματικά* μια καλή εκπαίδευση και ελπίζουμε ότι αυτό το βιβλίο και οι στρατηγικές που περιέχονται σε αυτό θα βοηθήσουν όλα τα παιδιά.

Το *“Έχω μια ερώτηση για τον Κορωνοϊό”* αποτελείται από τρία μέρη:

1. Την Ολοκληρωμένη Ιστορία

Δημιουργήθηκε με άμεσο κείμενο και απλές εικόνες, για παιδιά που επεξεργάζονται καλύτερα τις πληροφορίες μέσω λέξεων και εικόνων.

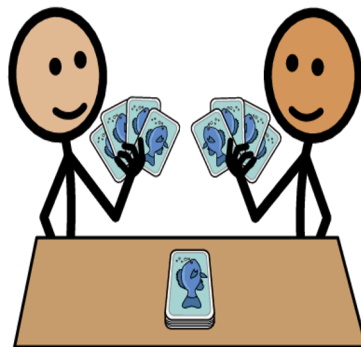
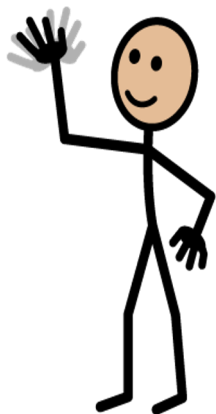
2. Σύντομη Εικονογραφημένη Ιστορία

Σχεδιάστηκε για παιδιά που μαθαίνουν καλύτερα μέσω οπτικών ερεθισμάτων και για εκείνα που θέλουν να ξαναδιαβάσουν την ιστορία και να σκεφτούν για αυτήν μόνα τους.

3. Προτάσεις για γονείς και πρόσωπα φροντίδας

Γράφτηκε για τους ενήλικες που σχετίζονται με παιδιά, με σκοπό να τους βοηθήσει να συνεχίσουν τη συζήτηση για την Πανδημία του Κορωνοϊού.

Γεια! Είμαι ένα παιδί που του αρέσουν πολλά πράγματα. Μου αρέσει να παίζω παιχνίδια, να κολυμπάω και να βλέπω στην τηλεόραση τις αγαπημένες μου εκπομπές.



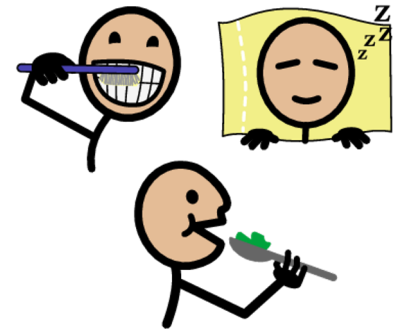
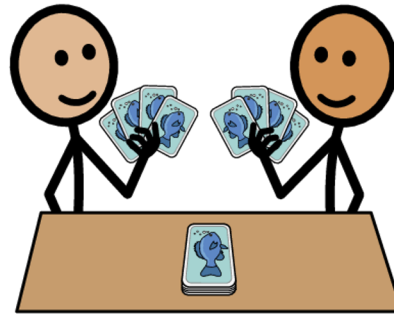
Είμαι επίσης ένα παιδί που του αρέσει να γνωρίζει τι να περιμένει κάθε μέρα. Αυτό γίνεται τον περισσότερο καιρό.

Οι περισσότερες μέρες είναι συνηθισμένες μέρες. Πάνε κάπως έτσι:

Ξυπνάω. Τρώω πρωινό. Βουρτσίζω τα δόντια μου και χτενίζω τα μαλλιά μου. Ντύνομαι και πηγαίνω στο σχολείο.

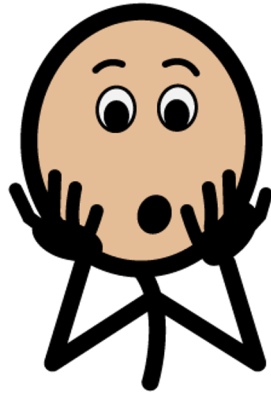


Βλέπω τους δασκάλους και τους φίλους μου και εργάζομαι σκληρά.
Το απόγευμα, επιστρέφω σπίτι, κάνω τα μαθήματά μου και παίζω στο
σπίτι μου. Τρώω βραδινό, κάνω μπάνιο (τα περισσότερα βράδια!) και
πηγαίνω για ύπνο.



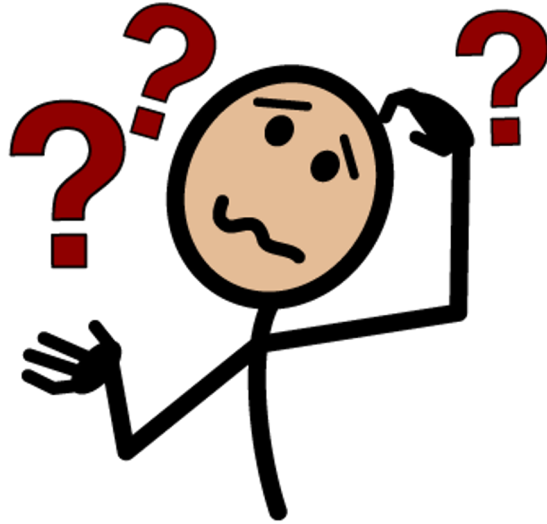
Ωστόσο, μια φορά στο τόσο, συμβαίνει κάτι διαφορετικό και η μέρα δεν πηγαίνει όπως περιμένω.

Σήμερα ήταν μια από αυτές τις μέρες. Έμαθα κάτι καινούριο. Έμαθα ότι υπάρχει Πανδημία Κορωνοϊού.



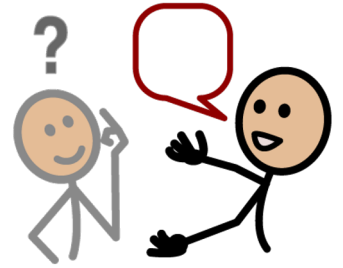
Πραγματικά αυτό δεν το περίμενα. Δεν είχα ξανακούσει αυτές τις λέξεις.

Τώρα έχω πολλές ερωτήσεις. Είμαι ένα παιδί που μου αρέσει όταν υπάρχουν απαντήσεις στις ερωτήσεις μου. Σήμερα, κάνω τις ερωτήσεις μου και κάποιες από αυτές έχουν απαντήσεις. Αλλά κάποιες από αυτές δεν έχουν.

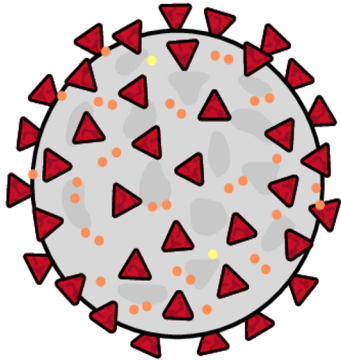


“Τι είναι ο κορωνοϊός;”

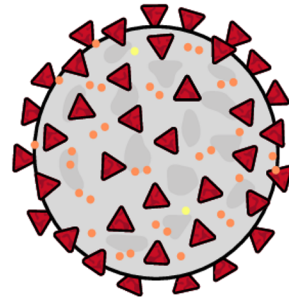
Αυτή είναι η πρώτη μου ερώτηση και έχει απάντηση.



Ο κορωνοϊός είναι ένα είδος ασθένειας. Ονομάζεται επίσης COVID-19. Ορισμένες άλλες ασθένειες είναι το κρυολόγημα, η γρίπη και οι ωτίτιδες. Έχω ακούσει για αυτές! Ο κορωνοϊός στην πραγματικότητα υπάρχει εδώ και αρκετό καιρό, αλλά το είδος για το οποίο μιλάνε οι άνθρωποι τώρα είναι καινούριο.

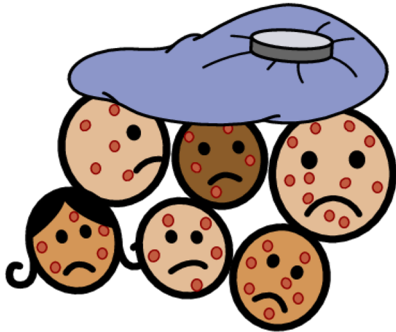
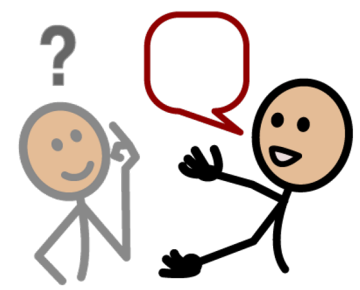


COVID-19

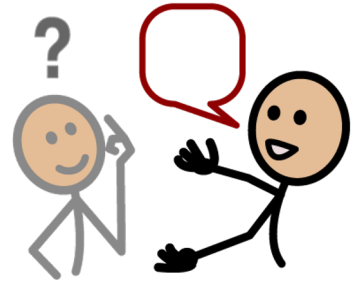


“Τι είναι η πανδημία;”

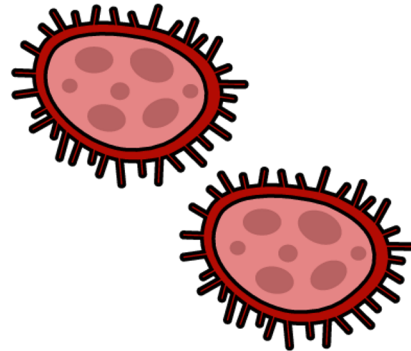
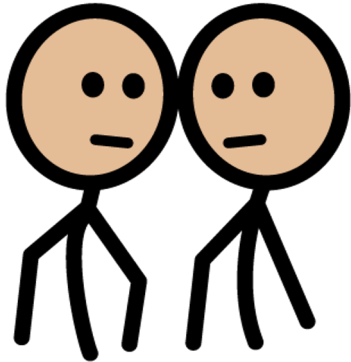
Πίστευα ότι ο κορωνοϊός και η πανδημία ήταν το ίδιο πράγμα αλλά φαίνεται ότι είναι διαφορετικά! Πανδημία σημαίνει ότι πολλοί άνθρωποι σε διαφορετικά μέρη του κόσμου παθαίνουν το ίδιο είδος ασθένειας. Αυτή τη στιγμή, πολλοί άνθρωποι, έχουν Κορωνοϊό, και γι' αυτό λέγεται Πανδημία Κορωνοϊού. Ωστόσο, παραμένει απλά ένα είδος ασθένειας.



Το επόμενο που θέλω να μάθω είναι,
“Πως οι άνθρωποι κολλάνε Κορωνοϊό;”

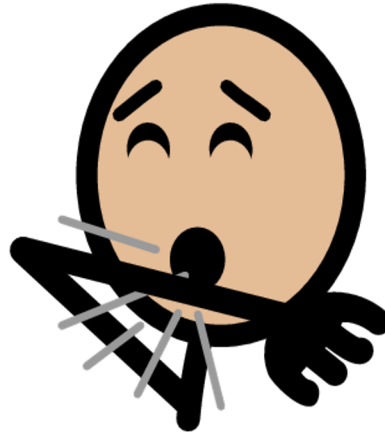
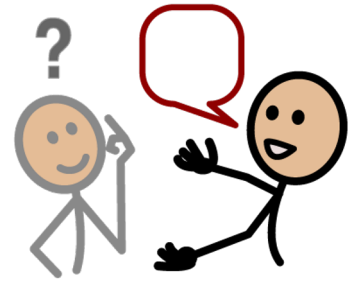


Συνήθως, οι άνθρωποι που έχουν Κορωνοϊό κολλάνε τα μικρόβια από κάποιον που τον έχει ήδη. Αυτό δεν το κάνουν επίτηδες. Απλά αυτός είναι ο τρόπος που μεταδίδονται τα μικρόβια.

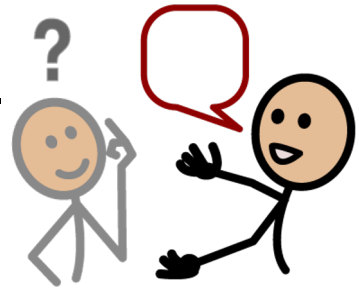


“Μπορώ να κολλήσω Κορωνοϊό;” ρωτάω. Αρχίζω να ανησυχώ.

Ναι. Αν κάποιος έχει ήδη Κορωνοϊό, και εγώ περάσω πολύ χρόνο μαζί του ή φτερνιστεί πάνω μου, μπορεί να κολλήσω και εγώ Κορωνοϊό.



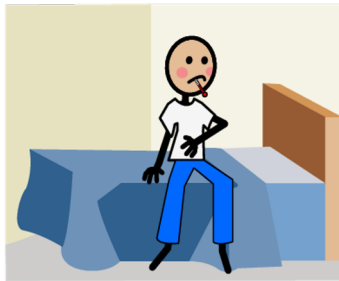
Ωχ – Ωχ! **«Τι θα γίνει αν κολλήσω Κορωνοϊό;»** Αναρωτιέμαι.



Μαθαίνω ότι όταν τα παιδιά της ηλικίας μου κολλάνε Κορωνοϊό, μοιάζει αρκετά με κρυολόγημα ή γρίπη.

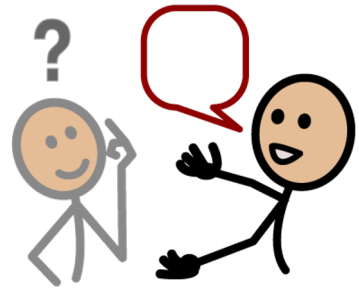
Μπορεί να μη νιώθω καλά για λίγες μέρες – ο λαιμός και το στομάχι μου ίσως να πονάνε, ή μπορεί να έχω βήχα.

Δεν μου αρέσει όταν αρρωσταίνω, αλλά τουλάχιστον ξέρω πώς είναι. Και κάθε φορά που αρρώσταινα, γινόμουν καλά!



Δεν ακούγεται τόσο κακό. **Γιατί όλοι μιλάνε γι' αυτό;**

Αν και ο Κορωνοϊός δεν κάνει τα παιδιά να αρρωσταίνουν τόσο πολύ, μπορεί να κάνει τους ενήλικες πολύ άρρωστους. Μερικοί ενήλικες – ειδικά οι ηλικιωμένοι– ίσως χρειαστεί να πάνε και στο νοσοκομείο αν κολλήσουν Κορωνοϊό. Μερικές φορές ίσως και να πεθάνουν.



Από τη στιγμή που είναι εύκολο να κολλήσουμε Κορωνοϊό πλησιάζοντας πολύ κοντά άλλους ανθρώπους, χρειάζεται να προσπαθήσουμε να εξασφαλίσουμε ότι μπορούμε να βοηθήσουμε περισσότερους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς.

Αλλά υπάρχει κι άλλος λόγος , κι αυτό είναι κάτι που δεν το έχω ακούσει ποτέ ξανά!

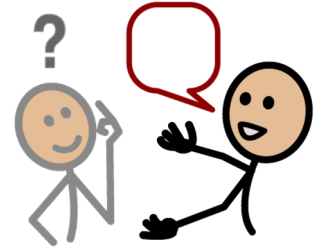
Ονομάζεται «επιπέδωση της καμπύλης».



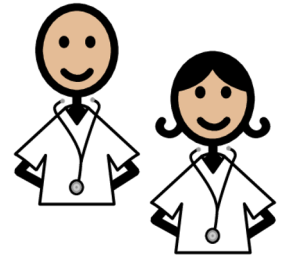
Οι καμπύλες δεν είναι επίπεδες! Οι καμπύλες είναι... απλά καμπυλωτές!

Τι εννοούν οι άνθρωποι όταν λένε ότι προσπαθούμε να «επιπεδώσουμε την καμπύλη»;

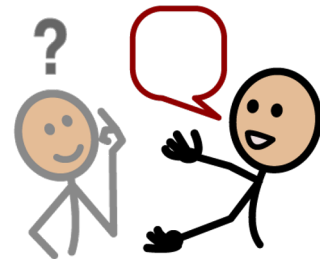
Αποδεικνύεται ότι και πολλοί ενήλικες δεν το έχουν ξανακούσει αυτό. Τελικά όλοι μαθαίνουμε καινούρια πράγματα! Κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, όταν τόσοι πολλοί άνθρωποι αρρωσταίνουν από το ίδιο πράγμα, πολλοί είναι αυτοί που πρέπει να πάνε στο γιατρό ή στο νοσοκομείο. Αν και υπάρχουν αρκετοί γιατροί και νοσοκομεία στον κόσμο, ωστόσο, δεν επαρκούν, αν τόσοι πολλοί άνθρωποι αρρωστήσουν ταυτόχρονα.



«Επιπέδωση της καμπύλης» δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι δε θα κολλήσουν Κορωνοϊό, απλά σημαίνει ότι δεν θα κολλήσουν όλοι ταυτόχρονα. Αυτό θα βοηθήσει στο να υπάρχουν αρκετοί γιατροί και νοσοκομεία ώστε να φροντίσουν τους άρρωστους ανθρώπους.



Πώς μπορούμε να «επιπεδώσουμε την καμπύλη»; Δε γνώριζα προηγουμένως για αυτό, αλλά ίσως μπορώ να βοηθήσω!



Μαθαίνω ότι ήδη βοηθάω! Το σχολείο μου είναι κλειστό και οι δραστηριότητές μου έχουν σταματήσει. Περνώ τον περισσότερο χρόνο στο σπίτι και δεν έρχομαι σε κοντινή επαφή με ανθρώπους που δε μένουν μαζί μου.

Αυτό ονομάζεται «κοινωνική αποστασιοποίηση» και είναι ακριβώς αυτό που πρέπει να κάνουνε όλοι για να «επιπεδώσουμε την καμπύλη»!

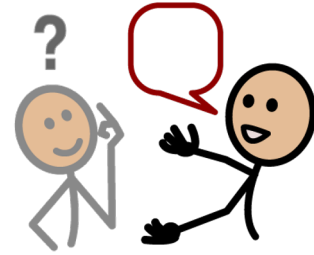


Οι γονείς μου ίσως χρειαστεί να εργάζονται από το σπίτι και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς μου παραμένουν στο σπίτι, επίσης . Υπάρχουν μέρες που είμαστε όλοι μαζί όλη την ημέρα. Μερικές φορές αυτό το νιώθω υπερβολικό για μένα. Επικρατεί πολύ φασαρία και δεν έχω αρκετό προσωπικό χώρο.

Όταν νιώθω έτσι, είναι εντάξει για μένα να κάνω ένα διάλειμμα ή να πάω σε ένα ήσυχο μέρος του σπιτιού και να επιστρέψω όταν νιώθω έτοιμος/η.



Μου άρεσε όπως ήταν η καθημερινότητά μου πριν, όταν μπορούσα να πηγαίνω στο σχολείο και να κάνω όλες τις δραστηριότητές μου. Ήξερα τι να περιμένω κάθε μέρα. Επομένως ρωτάω: **«Θα ξαναγίνει ποτέ η καθημερινότητά μου όπως ήταν;»**



ΝΑΙ! Είμαι πολύ χαρούμενος/η που ακούω ότι η απάντηση στην ερώτησή μου είναι ναι!

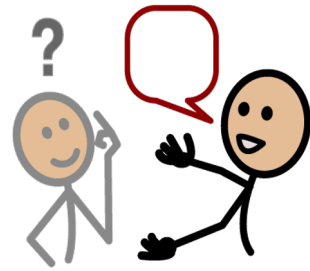


Βέβαια, ξέρω ποιά είναι η επόμενη ερώτηση!

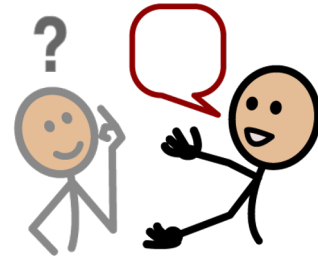
“Πότε θα ξαναγίνει η καθημερινότητά μου όπως ήταν πριν;

Περιμένω μία εύκολη απάντηση! Αλλά αυτή η ερώτηση δεν είναι τόσο εύκολο να απαντηθεί. Κανείς δε γνωρίζει ακριβώς το πότε η καθημερινότητα θα γίνει όπως ήταν πριν την πανδημία του Κορωνοϊού.

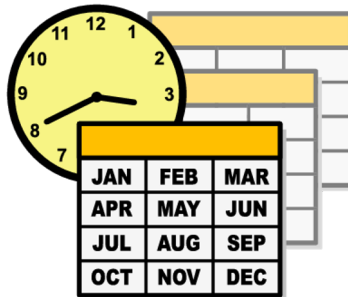
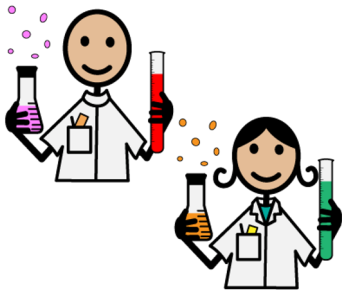
Δε μου αρέσει που δεν έχω μία απάντηση στην ερώτησή μου. Είναι δύσκολο να μην ξέρω ακριβώς πόσο διάστημα θα κρατήσει αυτό. Αλλά νιώθω καλύτερα όταν ξέρω ότι δεν πρόκειται να διαρκέσει για πάντα.



“Πώς θα ξέρω πότε είναι ασφαλές να επιστρέψω στο σχολείο και να κάνω τα πράγματα που κάνω συνήθως;”
Θέλω να ξέρω.



Μαθαίνω ότι οι γιατροί και οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο συνεργάζονται, για να μπορέσουν να μας πουν πότε είναι ασφαλές να επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας. Όταν μας πουν ότι η ώρα έφτασε, ξέρω ότι μπορώ να τους ακούσω και να κάνω όλα τα πράγματα που συνήθιζα να κάνω πριν ξεκινήσουν όλα αυτά.



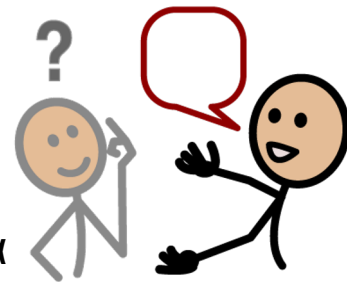
Διαπιστώνω ότι παρόλο που η Πανδημία του Κορωνοϊού είναι πολύ σημαντική, δεν χρειάζεται να αλλάξουν *τα πάντα*.

Μπορώ ακόμη να παίζω με όλα μου τα παιχνίδια στο σπίτι, μπορώ να βγαίνω έξω και να αγκαλιάζω και να κάνω «κόλλα πέντε» με τους ανθρώπους που ζουν στο σπίτι μου. Μπορώ να διαβάζω βιβλία, να παρακολουθώ βίντεο, ακόμη και να κάνω βιντεοκλήσεις με τους φίλους και την οικογένειά μου.

Δεν μπορώ να βλέπω τώρα όλους όσους θα ήθελα, όπως τους δασκάλους και τους φίλους μου. Δεν μπορώ να πάω στην παιδική χαρά ή για κολύμπι. Όμως θα τους δω ξανά και θα κάνω πάλι τα αγαπημένα μου πράγματα.



Είναι διάφορα που πρέπει να σκεφτώ ταυτόχρονα. **“Πώς αισθάνονται όλοι οι άλλοι για την Πανδημία του Κορωνοϊού;”**

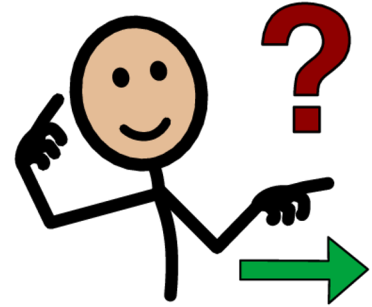
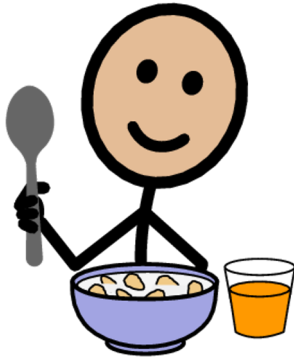


Μαθαίνω ότι μπορεί να προκαλεί φόβο στα παιδιά και τους ενήλικες. Τα παιδιά μπορεί να νιώθουν αγχωμένα. Και οι ενήλικες μπορεί επίσης να νιώθουν αγχωμένοι. Θέλουν να είναι σίγουροι ότι όλοι όσοι αγαπούν θα παραμείνουν υγιείς. Μπορεί επίσης να είναι πολύ δύσκολο για τους ενήλικες και τα παιδιά, να μην έχουν ένα πρόγραμμα κάθε μέρα.

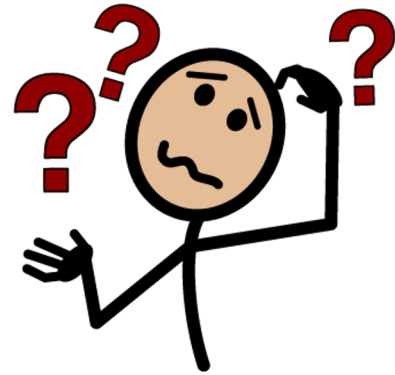
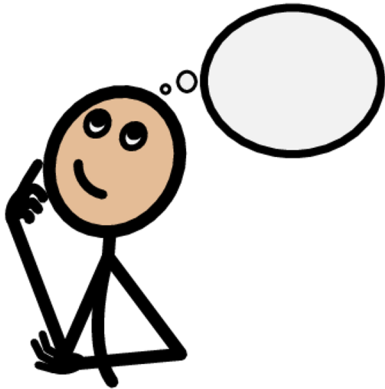


Αλλά δεν θα είναι έτσι για πάντα. Η Πανδημία του Κορωνοϊού θα τελειώσει και θα πάμε πάλι στο σχολείο, στους φίλους, στους δασκάλους μας και στις δραστηριότητές μας.

Ακόμα κι αν πολλά πράγματα είναι διαφορετικά αυτή τη στιγμή, πολλά παραμένουν ίδια. Θα υπάρξουν συνηθισμένες ημέρες και πάλι. Θα ξυπνώ πάλι το πρωί, θα τρώω το πρωινό μου, θα κάνω τα μαθήματα του σχολείου μου στο σπίτι και θα παίζω. Θα προσπαθήσω να είμαι ευέλικτος όταν τα πράγματα δεν θα πηγαίνουν όπως είναι προγραμματισμένα.



Μπορεί να σκεφτώ περισσότερες ερωτήσεις, ή μπορεί να μην θέλω να κάνω άλλες ερωτήσεις για την Πανδημία του Κορωνοϊού.



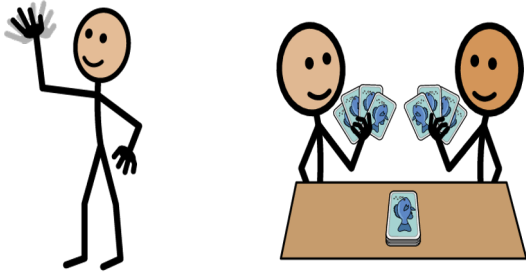
Οι περισσότερες μέρες είναι συνηθισμένες μέρες. Τις περισσότερες μέρες ξέρω τι να περιμένω. Τώρα οι μέρες μου είναι διαφορετικές, αλλά μαθαίνω πολλά. Κυρίως μαθαίνω ότι το να κάνω ερωτήσεις πραγματικά βοηθάει!



Σύντομη εικονογραφημένη ιστορία: Έχω μια Ερώτηση για τον Κορωνοϊό

Στις σελίδες που ακολουθούν θα δείτε τις ίδιες εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν για την ιστορία, μαζί με πιο σύντομο και πιο άμεσο κείμενο. Αυτό είναι ένα εργαλείο για παιδιά που μαθαίνουν καλύτερα μέσα από οπτικά ερεθίσματα και για παιδιά που ίσως θέλουν να ξαναδιαβάσουν και να σκεφτούν την ιστορία μόνα τους.

Γειά! Μου αρέσουν τα παιχνίδια.



Μου αρέσει το κολύμπι.



Μου αρέσει να παρακολουθώ την αγαπημένη μου εκπομπή.



Οι περισσότερες μέρες είναι ίδιες.



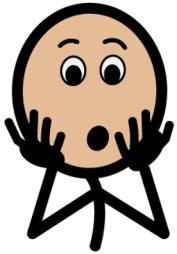
Ντύνομαι.



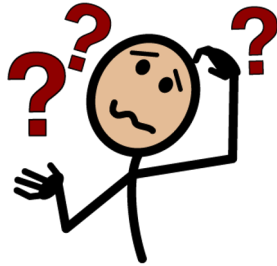
Πηγαίνω σχολείο.



Σήμερα είναι διαφορετικά. Υπάρχει η πανδημία του Κορωνοϊού.

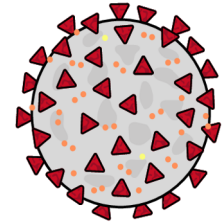
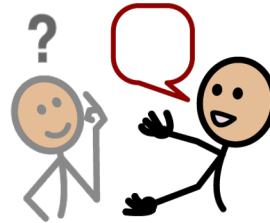


Έχω πολλές ερωτήσεις.



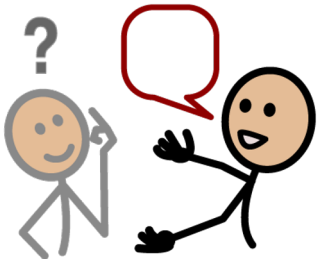
Τι είναι ο Κορωνοϊός;

Είναι ένα είδος ασθένειας

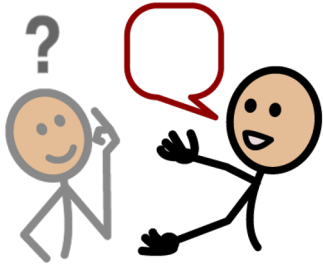


Τι είναι η Πανδημία;

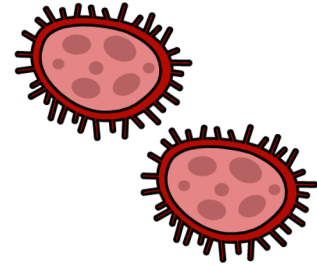
Πολλοί άνθρωποι από όλον τον κόσμο έχουν την ίδια ασθένεια.



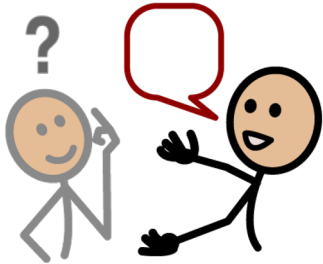
Πώς κολλάνε οι άνθρωποι τον Κορωνοϊό;



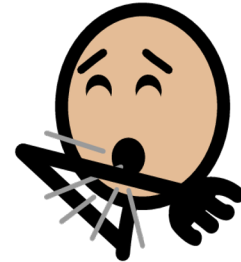
Οι άνθρωποι κολλάνε μικρόβια από άλλους ανθρώπους, οι οποίοι έχουν Κορωνοϊό.



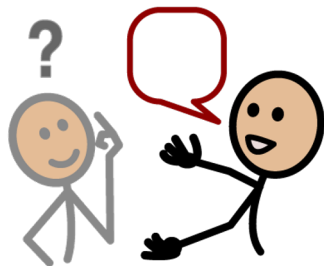
Μπορώ εγώ να κολλήσω Κορωνοϊό;



Ναι, αν κολλήσω τα μικρόβια από κάποιον που τα έχει.



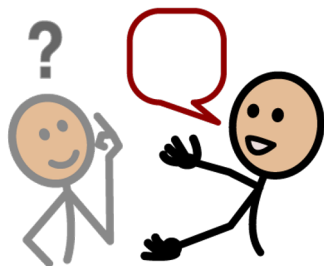
Τι θα συμβεί εάν κολλήσω Κορωνοϊό;



Ο λαιμός ή το στομάχι μου ίσως πονάνε και ίσως να έχω βήχα.



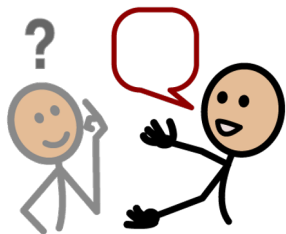
Γιατί όλοι μιλάνε για τον Κορωνοϊό;



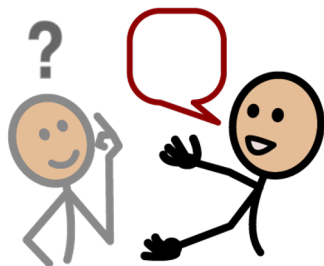
Αυτό μπορεί να κάνει τους ηλικιωμένους πολύ άρρωστους, επομένως θέλουμε να βοηθάμε τους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς.



Τι σημαίνει «επιπέδωση της καμπύλης»;



Πώς «κάνουμε επίπεδη την καμπύλη»;



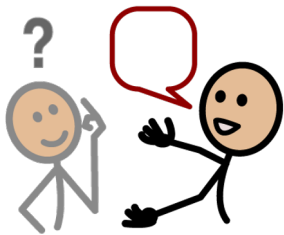
Σημαίνει ότι προσπαθούμε να εξασφαλίσουμε ότι ο καθένας δεν αρρωσταίνει την ίδια στιγμή. Σε αυτή την περίπτωση δεν θα υπήρχαν αρκετοί γιατροί για να τους βοηθήσουν όλους.



Μένουμε σπίτι όσο πιο πολύ μπορούμε. Μπορώ να κάνω ένα διάλειμμα ή να πάω σε ένα ήσυχο μέρος του σπιτιού εάν επικρατεί πολύ φασαρία ή έχει πολύ κόσμο.



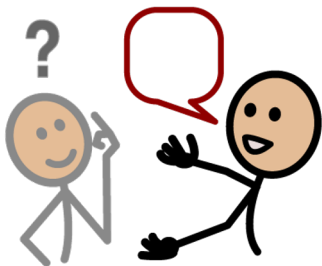
Θα γίνουν ποτέ ξανά οι μέρες μου όπως ήταν πριν;



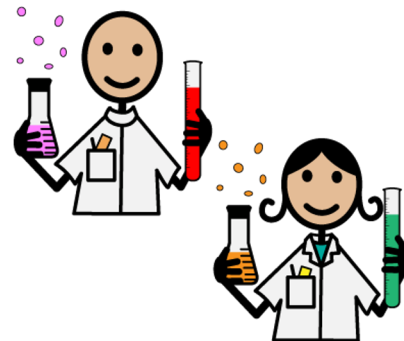
Ναι, απλά δεν γνωρίζουμε πότε.



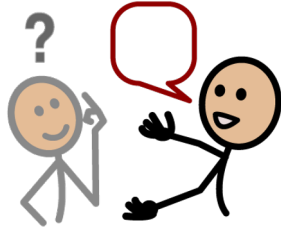
Πώς θα ξέρω πότε είναι ασφαλές να επιστρέψω στο σχολείο;



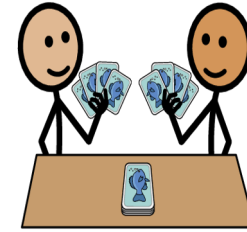
Οι γιατροί και οι επιστήμονες θα μας πούνε.



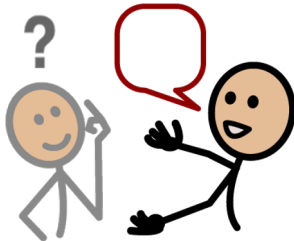
Οι μέρες μου θα είναι διαφορετικές;



Ναι, αλλά μπορώ ακόμη να παίζω με τα παιχνίδια μου στο σπίτι, να πηγαίνω έξω, να διαβάζω βιβλία, να παρακολουθώ βίντεο και να αγκαλιάζω τους ανθρώπους του σπιτιού μου.



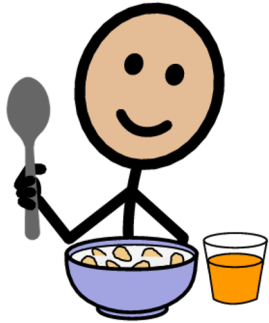
Πώς αισθάνονται όλοι οι άλλοι για την Πανδημία του Κορωνοϊού;



Παιδιά και ενήλικες μπορεί να αισθάνονται αγχωμένοι.



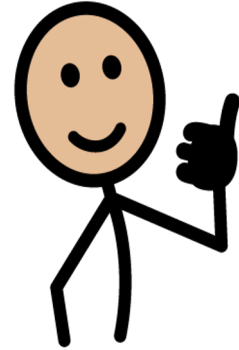
Πολλά πράγματα είναι διαφορετικά, αλλά πολλά πράγματα θα παραμείνουν τα ίδια.



Θα υπάρξουν πάλι συνηθισμένες μέρες.



Το να κάνεις ερωτήσεις βοηθάει πραγματικά!



Προτάσεις για γονείς και πρόσωπα φροντίδας

Επικοινωνήστε με το παιδί

Μιλώντας με τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με ειδικές ανάγκες, σχετικά με μια πανδημία, μπορεί να αισθάνεστε αποθαρρημένοι, ειδικά εφόσον και για τους ενήλικες αποτελεί ένα αχαρτογράφητο πεδίο. Ωστόσο, συχνά μπορεί να είναι πιο τρομακτικό και να προκαλεί μεγαλύτερο άγχος σε ένα παιδί όταν βιώνει τις αλλαγές, χωρίς να του δίνονται σαφείς εξηγήσεις. Χρησιμοποιείτε ειλικρινή, σαφή γλώσσα, παρέχοντας πληροφορίες, που μπορεί να επεξεργαστεί ένα παιδί. Καθώς πολλά μικρά παιδιά και παιδιά με ειδικές ανάγκες έχουν δύσκαμπτη σκέψη, η χρήση απλών, ξεκάθαρων φράσεων μπορεί να είναι βοηθητική.

Αντιμετωπίστε τις ανησυχίες σχετικά με τον Κορωνοϊό

Ακόμη κι αν δεν ρωτούν, τα παιδιά είναι πιθανό να ανησυχούν ότι θα αρρωστήσουν τα ίδια ή ότι κάποιος που αγαπούν θα αρρωστήσει και θα πεθάνει. Οι γονείς και τα πρόσωπα φροντίδας μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτό τον φόβο. Μπορούν να πούνε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, ειδικότερα τα παιδιά, θα μπορέσουν να γίνουν καλά αν αρρωστήσουν, αλλά είναι πιθανό κάποιοι άνθρωποι να πεθάνουν από τον συγκεκριμένο ιό. Βοηθήστε να βρεθούν τρόποι, ώστε οι γονείς, τα πρόσωπα φροντίδας και τα παιδιά να μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους να παραμείνουν υγιείς, όπως είναι το πλύσιμο των χεριών και η παραμονή στο σπίτι όσο το δυνατό περισσότερο, έτσι ώστε τα μικρόβια να μην διασπείρονται. Να είστε προσεκτικοί με το τι βλέπουν τα παιδιά στις ειδήσεις ή στο διαδίκτυο, καθώς αυτό μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του άγχους.

Προτάσεις για γονείς και πρόσωπα φροντίδας

Παρέχετε συναισθηματική καθοδήγηση

Ορισμένα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με ειδικές ανάγκες, μπορεί να παλινδρομήσουν ή να στραφούν σε αυτοκατευναστικές συμπεριφορές, καθώς έρχονται αντιμέτωπα με πολλές αλλαγές στη ρουτίνα τους και με συναισθήματα άγχους εξαιτίας αυτής της πανδημίας. Τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν απόσυρση, ευερεθιστότητα, άγχος ή επιθετικότητα. Βοηθήστε τα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, παρέχετε μια ήρεμη παρουσία και μεταφέρετε μηνύματα καθησυχασμού και αδιαπραγμάτευτης αγάπης. Εμπλέξτε άλλους ενήλικες στη ζωή τους, αν είναι δυνατόν, συμπεριλαμβάνοντας θεραπευτές που θα βοηθήσουν να τα υποστηρίξετε κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής.

Δώστε προσοχή στο πρόγραμμα και τη ρουτίνα

Πολλά παιδιά δυσκολεύονται με τις αλλαγές στη ρουτίνα και μπορεί να δυσκολεύονται με τη μεγάλη αναστάτωση που προκλήθηκε από αυτήν την πανδημία. Τα σχολεία είναι κλειστά, και οι ενασχολήσεις και οι κοινωνικές δραστηριότητες έχουν διακοπεί. Βοηθήστε να δημιουργηθεί μια αίσθηση προγράμματος κατά τη διάρκεια της ημέρας του παιδιού, ακόμη και αν η ρουτίνα αυτή διαφέρει κατά πολύ από πριν. Ένα οπτικό πρόγραμμα ή ημερολόγιο με εικόνες μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο.

Προτάσεις για γονείς και πρόσωπα φροντίδας

Παροχή αισθητηριακής υποστήριξης

Χρησιμοποιήστε και έχετε διαθέσιμα για το παιδί, αισθητηριακά βοηθήματα και στρατηγικές, που είναι γνωστά από το παρελθόν για την καθησυχαστική τους επίδραση στο παιδί. Σκεφτείτε να υπάρχει ένας σωρός μαξιλαριών μέσα στον οποίο μπορεί να πηδάει το παιδί, ή ένα κουτί με παιχνίδια αφής και κίνησης.

Σκέψεις για γονείς και πρόσωπα φροντίδας

Αναγνωρίστε την επίδραση και το άγχος που προκαλεί αυτή η πανδημία σε γονείς και πρόσωπα φροντίδας και συνεχίστε να προσπαθείτε να εστιάζετε στην αυτοφροντίδα, παράλληλα με τη φροντίδα των άλλων. Προσπαθήστε να γυμνάξεστε, να κοιμάστε επαρκώς και να διατηρείτε την επικοινωνία με φίλους και οικογένεια μέσω τηλεφώνου ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης, για να καταπολεμήσετε την κοινωνική απομόνωση. Μειώστε την έκθεση στις ειδήσεις, εάν αισθάνεστε ότι σας κατακλύζουν και βρείτε τρόπους για να κάνετε διαλείμματα.

στην ίδια σειρά

I Have a Question about Cancer

Clear Answers for All Kids, including Children with Autism Spectrum Disorder or other Special Needs

Arlen Grad Gaines and Meredith Englander Polsky

ISBN 978 178592 694 5

eISBN 978 178592 842 0

I Have a Question about Divorce

Clear Answers for All Kids, including Children with Autism Spectrum Disorder or other Special Needs

Arlen Grad Gaines and Meredith Englander Polsky

ISBN 978 178592 787 4

eISBN 978 178450 734 3

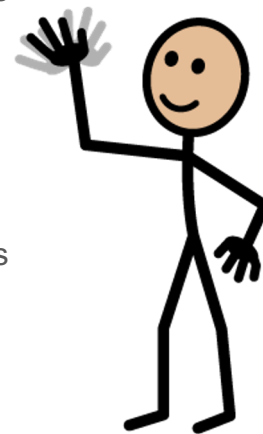
I Have a Question about Death

Clear Answers for All Kids, including Children with Autism Spectrum Disorder or other Special Needs

Arlen Grad Gaines and Meredith Englander Polsky

ISBN 978 178592 750 8

eISBN 978 178450 545 5



Copyright © Arlen Grad Gaines and Meredith Polsky 2020

Images copyright © SymbolStix, LLC 2016. All rights reserved. Used with permission.

www.jkp.com

www.ihaveaquestionbook.com

H Arlen Grad Gaines είναι πιστοποιημένη κλινική κοινωνική λειτουργός, στο Maryland, USA.
H Meredith Englander Polsky είναι κοινωνική λειτουργός και ειδική παιδαγωγός στο Maryland, USA.
Είναι οι συγγραφείς της βραβευμένης σειράς βιβλίων “I Have a Question”, η οποία πραγματεύεται περίπλοκα θέματα για όλα τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με ειδικές ανάγκες