

Προτάσεις για την ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση των μαθητών/τριών στο σπίτι λόγω COVID-19 από την Ομάδα ΕΕΠ Ψυχολόγων Π23 του ΚΕΣΥ Ρόδου

Αγαπητοί γονείς,

Καθώς η πανδημία του κορωνοϊού εξαπλώνεται και επηρεάζει την κατάσταση της παγκόσμιας υγείας και οικονομίας σε ένα πρωτόγνωρο βαθμό, ζούμε μια περίοδο με μεγάλη αβεβαιότητα που δημιουργεί έντονο άγχος σε πολλούς από εμάς. Τι μπορούμε να κάνουμε για να υποστηρίξουμε την ψυχική μας υγεία αυτή την περίοδο; Ακολουθούν πρακτικές συμβουλές για να πορευθούμε με περισσότερη ψυχραιμία, κατανόηση και σύνεση σε αυτές τις δύσκολες στιγμές.

- Διαχειριζόμαστε προσεκτικά τις πληροφορίες που μοιραζόμαστε με παιδιά

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, επικοινωνούμε με τα παιδιά και τους νέους ανθρώπους της οικογένειάς μας με ξεκάθαρο και ειλικρινή τρόπο. Μοιραζόμαστε τα δεδομένα μαζί τους χωρίς όμως να προκαλούμε πανικό, ακολουθώντας ό,τι είναι πιο σωστό για την ηλικία και την ιδιοσυγκρασία τους. Είναι σημαντικό να ακούσουμε τις ερωτήσεις που μπορεί να έχουν και να τα διαβεβαιώσουμε ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν ανησυχία. Μειώνουμε την έκθεση στα μέσα επικοινωνίας αν αντιληφθούμε ότι τους προκαλεί έντονα συναισθήματα. Αφήνουμε τα παιδιά να εκφράσουν ελεύθερα τα συναισθήματά τους και τα ενθαρρύνουμε να εκφραστούν μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες όπως ζωγραφική, παιχνίδι, θέατρο.

-Εξηγούμε στο παιδί μας τι συμβαίνει, προσαρμόζοντας τα λεγόμενά μας στην ηλικία του:

Τα μικρότερα παιδιά έχουν ανάγκη να ακούν σύντομες και απλές οδηγίες που να τους δημιουργούν ταυτόχρονα συναίσθημα ασφάλειας. Δεν ξεχνάμε να δίνουμε παραδείγματα σε σχέση με τις νέες συνήθειες που υιοθετούμε, όπως το να πλένουμε τα χέρια μας συχνότερα.

Τα παιδιά που φοιτούν στις τελευταίες τάξεις του Δημοτικού σχολείου και στο Γυμνάσιο έχουν συνήθως την τάση να κάνουν περισσότερες ερωτήσεις σχετικά με τον ιό και την απειλητική του φύση, έχοντας επίσης ανάγκη να νιώθουν ασφάλεια. Ίσως χρειάζεται να τα βοηθήσουμε στο να αντιληφθούν ποιες πληροφορίες ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα και ποιες αποτελούν φήμες ή ψευδείς ειδήσεις. Και σε αυτήν την περίπτωση δίνουμε έμφαση στους κανόνες υγιεινής που όλοι, και ο καθένας ξεχωριστά, πρέπει να τηρούμε.

Όσο αφορά τα παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας, είναι σε θέση να συζητήσουν σχετικά με την πανδημία όπως περίπου και οι ενήλικες. Τους δίνουμε άμεσες και ακριβείς πληροφορίες σχετικά με την κατάσταση που επικρατεί, ενώ είμαστε παράλληλα ευέλικτοι στην επικοινωνία μαζί τους. Το να γνωρίζουν τι συμβαίνει τους δίνει ένα αίσθημα ελέγχου.

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να είμαστε πάντοτε διαθέσιμοι τόσο να ακούσουμε και να συζητήσουμε τις ανησυχίες τους για την πανδημία, όσο και να τα βοηθήσουμε να ευαισθητοποιηθούν σε σχέση με την ατομική ευθύνη σε επίπεδο πρόληψης.

- Δίνουμε προτεραιότητα στον ύπνο

Η καλή ποιότητα και επαρκής διάρκεια ύπνου είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας και την ικανότητα διαχείρισης του άγχους. Φροντίζουμε λοιπόν να κοιμόμαστε τουλάχιστον 7-9 ώρες κάθε βράδυ, ακολουθώντας τις συμβουλές των ειδικών για καλύτερο ύπνο.

- Κάνουμε δραστηριότητες που μας φέρνουν χαρά και απόλαυση

Δίνουμε έμφαση σε δημιουργικές δραστηριότητες ή βόλτες έξω στη φύση εάν δεν είμαστε σε αυτο-περιορισμό. Διαβάζουμε βιβλία, ζωγραφίζουμε μαζί, κάνουμε κατασκευές με απλά υλικά ή ανακαλύπτουμε καινούρια παιχνίδια. Υπάρχουν πολλές πηγές online για δημιουργικές δραστηριότητες με τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους. Επίσης, οι ειδικοί επιβεβαιώνουν ότι η βαρεμάρα βοηθά να αναπτυχθεί η δημιουργικότητα στα παιδιά, επομένως ας μη τη φοβόμαστε.

- Ακολουθούμε μια ρουτίνα

Η αλλαγή στην καθημερινότητα μπορεί να φέρει αναστάτωση και αίσθηση ότι χάνουμε τον έλεγχο. Ας διατηρήσουμε όσο μπορούμε μια ρουτίνα, ακόμη και αν παραμένουμε μεγάλο μέρος της ημέρας μας στο σπίτι.

-Δίνουμε το σωστό παράδειγμα

Είναι απολύτως φυσιολογικό να νιώθουμε στρες και άγχος αυτήν την περίοδο, αλλά το πώς διαχειριζόμαστε τα συναισθήματά μας επηρεάζει τα παιδιά μας. Αυτό συμβαίνει γιατί τα παιδιά συνηθίζουν να αντιμετωπίζουν τις καταστάσεις γύρω τους, ανάλογα με το πώς οι γονείς τους αντιδρούν σε αυτές. Όσα λέμε σχετικά με τον ιό και το πώς γενικά προσαρμοζόμαστε σε αυτές τις νέες συνθήκες είναι δυνατό να μειώσουν ή να αυξήσουν το επίπεδο άγχους των παιδιών μας. Έτσι, όταν οι γονείς ή τα πρόσωπα φροντίδας αντιμετωπίζουν την πανδημία με ψυχραιμία, τότε είναι που τα παιδιά νιώθουν πιο ασφαλή και αντιδρούν με λιγότερο άγχος.

-Κρατάμε επαφή

Το γεγονός ότι τα παιδιά δεν μπορούν να συναντούν τους φίλους τους ή άλλα αγαπημένα πρόσωπα (όπως ο παππούς ή η γιαγιά), λόγω των προληπτικών μέτρων προστασίας, μπορεί να τα αναστατώνει σε μεγάλο βαθμό. Για να τα βοηθήσουμε μπορούμε να προτείνουμε εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας, όπως το διαδίκτυο ή το τηλέφωνο. Ακόμα κι έτσι, τα παιδιά είναι σε θέση να μοιραστούν τα νέα τους και να αλληλεπιδράσουν με αγαπημένα πρόσωπα, με αποτέλεσμα να μετριάζεται το άγχος τους και να νιώθουν λιγότερο απομονωμένα.

-Κάνουμε σχέδια

Αν και οι νέες συνθήκες φαντάζουν συχνά τρομακτικές και ανεξέλεγκτες, εντούτοις είναι σημαντικό να έχουμε καθημερινούς, βραχυπρόθεσμους στόχους. Το να μπορούμε να κάνουμε σχέδια μαζί και να τα πραγματοποιούμε, χαρίζει στα παιδιά αισθήματα ασφάλειας και σταθερότητας. Απλά και μικρά πράγματα, όπως το να σχεδιάσουμε τι μπορούμε να παίξουμε στη βεράντα ή στον κήπο ή να βάλουμε στο πλάνο να μαγειρέψουμε ένα αγαπημένο φαγητό, μας βοηθούν στο να ανακτήσουμε ως ένα βαθμό τον έλεγχο της καθημερινότητάς μας μαζί με το παιδί μας.

Όταν τα παιδιά μαθαίνουν από τις ειδήσεις σχετικά με την πανδημία, διαβάζουν ή ακούν συζητήσεις σχετικά με το νέο ιό μπορεί να νιώθουν τρομαγμένα, μπερδεμένα ή αγχωμένα-όπως και οι ενήλικες, άλλωστε. Ωστόσο, τα παιδιά αντιδρούν στο στρες και το άγχος διαφορετικά σε σχέση με τους ενήλικες. Κάποια παιδιά αντιδρούν άμεσα, ενώ άλλα δείχνουν σημάδια ανησυχίας πολύ αργότερα. Επομένως, καλό είναι να βρισκόμαστε σε εγρήγορση όσο αφορά αλλαγές στα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των παιδιών, όπως:

- ❖ Υπερβολικό κλάμα ή ευερεθιστότητα στα μικρότερα παιδιά
- ❖ Επιστροφή σε συμπεριφορές που ανήκουν σε παλαιότερο αναπτυξιακό στάδιο, όπως για παράδειγμα το να βρέχει το κρεβάτι του
- ❖ Συναισθηματική προσκόλληση σε πρόσωπα φροντίδας
- ❖ Υπερβολική ανησυχία
- ❖ Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες ή στις συνήθειες ύπνου
- ❖ Ευερεθιστότητα και ξέσπασμα, κυρίως στους εφήβους
- ❖ Δυσκολίες στη συγκέντρωση
- ❖ Ανεξήγητοι πονοκέφαλοι ή άλλοι σωματικοί πόνοι

Για τα παιδιά με αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες, που μέχρι πρότινος εντάσσονταν σε πρόγραμμα παρέμβασης, προτείνεται να συνεχιστεί η επαφή με το θεραπευτή ή τους θεραπευτές του, ώστε οι γονείς να καθοδηγηθούν όσο αφορά την υποστήριξη του παιδιού από το σπίτι μέσω οδηγιών ή κατάλληλου υλικού.

Για τα παιδιά με ΔΕΠ-Υ προτείνεται να τους δίνεται η ευκαιρία μες στο σπίτι για κινητική αποφόρτιση μέσω ανάλογων παιχνιδιών, όπως η μπάλα, ή με γυμναστική ή και συμμετοχή σε καθημερινές δουλειές του σπιτιού σε συνεργασία με τον ενήλικα.

Για τα παιδιά που αντιμετωπίζουν θέματα που αφορούν την ψυχική υγεία και τα οποία επιδεινώνονται υπό τις παρούσες συνθήκες, οι γονείς θα πρέπει να απευθύνονται στο θεράποντα ιατρό.

Αν παρατηρήσουμε οποιαδήποτε σημαντική αλλαγή στο συναίσθημα, τη διάθεση ή τη συμπεριφορά του παιδιού μας, επικοινωνούμε άμεσα με ειδικό ψυχικής υγείας.

Ενδεικτικές ιστοσελίδες για επιπλέον πληροφορίες και οδηγίες

- ❖ ΕΟΔΥ:
https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf
- ❖ Ηνωμένα Έθνη:

<https://unric.org/el/%CE%B2%CE%BF%CE%B7%CE%B8%CF%8E%CE%BD%CF%84%CE%B1%CF%82-%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CE%BD%CE%B1-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%89%CF%80%CE%AF%CF%83%CE%BF%CF%85/>

❖ Ηλεκτρονικό βιβλίο σχετικό με τον κορονοϊό, που απευθύνεται σε μικρές ηλικίες-και στα ελληνικά:
Conibook (αναζητήστε το στο Διαδίκτυο)

❖ Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Ψυχολογίας:
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf

Ρόδος, Μάρτιος 2020

Η Ομάδα ΕΕΠ Ψυχολόγων ΠΕ23 του ΚΕΣΥ Ρόδου