



Διαχείριση κρίσεων στην οικογένεια, με αφορμή την έξαρση του COVID 19



Επιμέλεια: Κυριακή Ψαρέλη,
Ψυχολόγος

Κρίση

- *Τι ορίζεται ως μια κρίση?*
- ✓ Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, κρίση θεωρείται μια προσωρινή κατάσταση αναστάτωσης και αποδιοργάνωσης, με χαρακτηριστικά την αδυναμία του ατόμου να τη διαχειριστεί με τις συνήθεις μεθόδους που χρησιμοποιεί και την πιθανότητα να προκύψει ένα ριζικά διαφορετικό αποτέλεσμα, θετικό ή αρνητικό (Brock, Sandoval, & Lewis, 2005).
- ✓ Έπειτα από μια κρίση επαναπροσδιορίζουμε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο και διαχειριζόμαστε διάφορες καταστάσεις.

Κρίση

- ✓ Συνήθως, πριν από μια κρίση προηγείται ένα στρεσογόνο συμβάν, που γίνεται αντιληπτό από το άτομο ως κάτι απειλητικό.
- ✓ Η υποκειμενική αντίληψη και ερμηνεία αυτού του συμβάντος διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο για τη διαχείριση του, για τη στάση που θα υιοθετήσει το κάθε άτομο καθώς και για την προσαρμογή του σε αυτό.
- ✓ Ο ιός COVID 19 συνιστά *μια κρίση κατάστασης*, εφόσον αποτελεί ένα αιφνίδιο γεγονός, με ξαφνική έναρξη και έχει τον χαρακτήρα του επείγοντος σε ό,τι αφορά την αντιμετώπιση του (Χατζηχρήστου, 2014).

Πιθανές αντιδράσεις παιδιών και εφήβων σε καταστάσεις κρίσεων

- ✓ Αίσθηση απώλειας ελέγχου και απώλειας της σταθερότητας
- ✓ Ανησυχία για το τι πρόκειται να συμβεί στα ίδια και στους σημαντικούς άλλους
- ✓ Έντονη ανάγκη προσκόλλησης στα μέλη της οικογένειας τους
- ✓ Σωματικά ενοχλήματα όπως πονοκέφαλοι, κοιλιακό άλγος, απώλεια της όρεξης, δερματικές αντιδράσεις, διαταραχές στον ύπνο
- ✓ Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες, χόμπι, κοινωνικές δραστηριότητες με συνομηλίκους, παιχνίδι
- ✓ Συναισθηματικές δυσκολίες όπως έντονοι φόβοι, ευερεθιστότητα, θλίψη, απόσυρση
- ✓ Προβλήματα συμπεριφοράς όπως έντονος θυμός, εκρήξεις οργής, tantrums, παρορμητικές συμπεριφορές, παραβίαση των κανόνων, περιορισμένος αυτοέλεγχος

Συνήθειες στρατηγικές αντιμετώπισης παιδιών και εφήβων σε καταστάσεις κρίσεων

- ✓ Ορισμένα παιδιά προτιμούν την υιοθέτηση στρατηγικών αποφυγής όπως η άρνηση του γεγονότος, η επιστράτευση της φαντασίας τους, η παλινδρόμηση σε προηγούμενα στάδια ανάπτυξης (να συμπεριφέρεται σαν παιδί μικρότερης ηλικίας) ή/και η απόσυρση, προκειμένου να ανακουφιστούν προσωρινά και να διατηρήσουν μια ψυχική ισορροπία.
- ✓ Άλλα παιδιά μπορεί να υιοθετήσουν πιο ενεργητικές στρατηγικές αντιμετώπισης όπως η προσφορά βοήθειας στους γύρω τους, η χρήση του χιούμορ, η προετοιμασία για ένα επόμενο στρεσογόνο γεγονός και η συμμετοχή σε δημιουργικές δραστηριότητες, προκειμένου να διοχετεύσουν το άγχος τους
(Χατζηχρήστου, 2014).
- ✓ Δεν υπάρχουν ορθές ή εσφαλμένες στρατηγικές, το κάθε παιδί ή έφηβος, ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία του και το περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται, θα υιοθετήσει τις δικές του στρατηγικές αντιμετώπισης. Το σημαντικό είναι οι ενήλικες να είναι σε θέση να τις αναγνωρίζουν, να τις κατανοούν και να συζητούν με το παιδί ή τον έφηβο για αυτές.
- ✓ Σε περίπτωση που διαπιστώσουν ότι το παιδί ή ο έφηβος υιοθετεί για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μια στρατηγική, η οποία οι ενήλικες παρατηρούν ότι υπονομεύει τη λειτουργικότητα του (πχ. παρατεταμένη άρνηση του γεγονότος), θα ήταν καλό να το συζητήσουν μαζί του ή να απευθυνθούν σε κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας

Καλές πρακτικές στην οικογένεια I

- ✓ Σημαντικό είναι να προσδοθεί ένα νόημα στο γεγονός και στην κατάσταση που επικρατεί, ώστε το παιδί να είναι σε θέση να το επεξεργασθεί, πάντα ανάλογα με τη γνωστική και τη συναισθηματική του ανάπτυξη.
- ✓ Παράλληλα, χρήσιμο είναι να ενθαρρύνεται το παιδί να εκφέρει τη γνώμη του, να παίρνει πρωτοβουλίες, να αποτελεί μέρος της καθημερινότητας της οικογένειας, αναλαμβάνοντας συγκεκριμένα καθήκοντα, έτσι ώστε να αισθάνεται ότι διατηρεί τον έλεγχο.
- ✓ Απαραίτητο θεωρείται το να ενισχύονται τα παιδιά και οι έφηβοι να εκφράζουν τα συναισθήματά τους για τη νέα κατάσταση που επικρατεί και οι ενήλικοι να δίνουν την ευκαιρία να επικοινωνεί μαζί τους και να ζητάει την υποστήριξη τους, όταν νιώθει ότι τη χρειάζεται.
- ✓ Βασικό είναι να θυμούνται οι σημαντικοί άλλοι που πλαισιώνουν το παιδί ή τον έφηβο, ότι όσο περισσότερο αισθάνεται ότι αυτός που το στηρίζει είναι επαρκής στο ρόλο που έχει αναλάβει και είναι σε θέση να το καθησυχάσει, τόσο πιο σύντομα θα αρχίσει και το ίδιο να λειτουργεί αποτελεσματικά.

Καλές πρακτικές στην οικογένεια II

- ✓ Είναι ωφέλιμο να δίνεται η δυνατότητα στα παιδιά και τους εφήβους να εκφράζουν τις σκέψεις τους αναφορικά με το γεγονός και να μοιράζονται με τους ενήλικες τις πληροφορίες που έχουν δεχτεί, ώστε να γίνεται ένα φιλτράρισμα αυτών των πληροφοριών (κάποιες από τις οποίες μπορεί να τους φαίνονται τρομακτικές) και να αποφεύγονται τυχόν παρανοήσεις.
- ✓ Σε περίπτωση που κάποιος ενήλικας αισθάνεται ότι είναι υπερβολικό το βάρος που έχει αναλάβει ή ότι έχει επιβαρυνθεί η δική του ψυχική κατάσταση, είναι σκόπιμο να μην αναλαμβάνει το επιπλέον βάρος της στήριξης ενός παιδιού ή ενός εφήβου και να αναζητήσει βοήθεια από το ευρύτερο κοινωνικό του δίκτυο ή από μια υπηρεσία ψυχικής υγείας.
- ✓ Η δημιουργία και διατήρηση μιας όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικής καθημερινότητας, με την τήρηση ενός καθημερινού προγράμματος μπορεί να είναι ανακουφιστική τόσο για τα παιδιά και τους εφήβους, όσο και για τους ενήλικες, καθώς συμβάλλει στην αίσθηση της διατήρησης του ελέγχου

Καλές πρακτικές στην οικογένεια III

- ✓ Έχει σημασία οι επεξηγήσεις που δίνονται στα παιδιά ή στους εφήβους να προσφέρονται σε γλώσσα κατάλληλα προσαρμοσμένη στην ηλικιακή ομάδα στην οποία απευθύνονται και να έχουν μια πιο απλή και κατανοητή μορφή, ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες.
- ✓ Ιδιαίτερα όταν υπάρχουν ευπαθείς ομάδες στην οικογένειά ή το ίδιο το παιδί ή ο έφηβος ανήκει σε μια ευπαθή ομάδα, είναι σημαντικό να ενημερώνονται όλα τα μέλη της οικογένειας και να τηρούν αυστηρά όλους τους κανόνες υγιεινής καθώς και να μοιράζονται μεταξύ τους όλα τα δυσάρεστα συναισθήματα το φόβου, της αγωνίας ή/ και του θυμού που μπορεί να βιώνουν, προκειμένου να βελτιώνεται το κλίμα ανάμεσα στα μέλη και να αποφεύγονται οι εντάσεις.
- ✓ Χρήσιμο είναι να αναζητούνται από τα μέλη και τα θετικά μιας κατάστασης κρίσης και να γίνονται προτάσεις για μια πιο δημιουργική αξιοποίηση του χρόνου που περνούν μαζί.



Τα συναισθήματα
υπάρχουν μόνο
όταν αποκτούν
όνομα...