



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



Διευθυντής: Καθηγητής Ψυχιατρικής Θωμάς Υφαντής

Υπεύθυνος Παιδοψυχίατρος: Επίκουρος Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής Κωνσταντίνος Κώτσης
Επιστημονική Συνεργασία: Ιουλιανή Κούλλουρου, Παιδοψυχίατρος, Επιμελήτρια Β' ΕΣΥ, ΚΨΥ ΓΝΙ «Γ. Χατζηκώστα»

Η πανδημία του νέου κορωνοϊού έχει προκαλέσει ανησυχία στον πληθυσμό και είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ακολουθούνται οι βασικές οδηγίες πρόληψης, όπως αυτές ανακοινώνονται από τους αρμόδιους φορείς.

Είναι εξίσου σημαντικό επίσης να γνωρίζουμε πως μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά για το θέμα του κορωνοϊού.

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΓΟΝΕΑ – ΠΑΙΔΙΟΥ

Δεν χρειάζεται να πιέζουμε τα παιδιά να μιλήσουν, ωστόσο, όταν το επιθυμούν θα πρέπει να είμαστε διαθέσιμοι, να μην είμαστε διστακτικοί και να υπάρχει το κατάλληλο πλαίσιο όπου θα μπορούν με άνεση να θέσουν τα ερωτήματά τους.

Χρειάζεται να δώσουμε **αξία** στις σκέψεις, τα ερωτήματα και τις ανησυχίες των παιδιών.

Η οποιαδήποτε ενημέρωση πρέπει να γίνεται λαμβάνοντας υπόψη την **ηλικία**, το **γλωσσικό** και το **αναπτυξιακό επίπεδο** του παιδιού και να χρησιμοποιούμε έννοιες που μπορούν να κατανοήσουν τα παιδιά.

Χρειάζεται **ελικρίνεια** στις απαντήσεις μας, διότι εάν γίνει αντιληπτή η μη ειλικρίνεια υπάρχει το ενδεχόμενο να κλονιστεί η εμπιστοσύνη τους στο μέλλον σε αντίστοιχες περιπτώσεις ενημέρωσης.

Μπορεί να χρειαστεί να επαναληφθούν **πολλές φορές** οι ίδιες πληροφορίες διότι μπορεί να είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτές ή αποδεκτές από τα παιδιά. Επιπλέον, αυτό μπορεί να αποτελεί έναν τρόπο με τον οποίο ζητούν **καθησυχασμό**.

Για τα μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά, εφόσον επιθυμούν να αναζητήσουν μόνα τους πληροφορίες χρειάζεται να τους καθοδηγούμε να το κάνουν από **αξιόπιστες πηγές** (πχ ΠΟΥ, ΕΟΔΥ).

Χρειάζεται να αποφευχθούν **μη ρεαλιστικές υποσχέσεις**. Τα παιδιά μπορούν να ενημερωθούν ότι είναι ασφαλή στο σπίτι όμως δεν μπορούμε να υποσχεθούμε ότι δεν θα υπάρξει κρούσμα στην περιοχή.

ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΓΟΝΕΩΝ

Χρειάζεται προσοχή στις αντιδράσεις και στη διαχείριση του άγχους διότι τα παιδιά **παρατηρούν** πως αντιδρούν οι ενήλικες στις εξελίξεις, ενώ ταυτόχρονα **ακούνε** τις συζητήσεις των γονέων και των ενηλίκων μεταξύ τους.

Οι γονείς ενδέχεται να αναζητούν συνεχή ενημέρωση για τις εξελίξεις σχετικά με την πανδημία του κορωνοϊού. Ωστόσο τα παιδιά μπορεί να **μη θέλουν να γνωρίζουν** τι συμβαίνει στον κόσμο σχετικά με αυτό το θέμα και απλά να επιθυμούν να είναι παιδιά και να συνεχίζουν την τυπική καθημερινότητά τους (παιχνίδι, διασκέδαση).

Χρειάζεται προσοχή στο τι **βλέπουν και ακούνε τα παιδιά στα ΜΜΕ και το διαδίκτυο**. Αν υπάρχουν τρομακτικές εικόνες στην τηλεόραση είναι απαραίτητο να μην επιτρέψουμε στα παιδιά να τις βλέπουν. Η συνεχής έκθεση σε τέτοιες εικόνες μπορεί να τρομάξει και να μπερδέψει τα παιδιά.

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ

Τα παιδιά τείνουν να προσωποποιούν τις καταστάσεις. Ενδέχεται να **ανησυχώσουν** για τον εαυτό τους, την οικογένειά τους αλλά και τους συγγενείς και φίλους.

Τα παιδιά που είχαν βιώσει προηγούμενες εμπειρίες ασθένειας ή απώλειας ενδέχεται να είναι **περισσότερο ευάλωτα** στην έκθεση τους σε σχετικές εικόνες. Τα παιδιά αυτά μπορεί να χρειάζονται περισσότερη προσοχή και υποστήριξη.

Αν κάποιο παιδί μοιάζει να είναι ιδιαίτερα ανήσυχος σχετικά με την πανδημία του κορωνοϊού ίσως χρειάζεται να εκτιμηθεί από ειδικό ψυχικής υγείας. **Σημεία που μπορεί να προκαλέσουν ανησυχία** είναι τα εξής: διαταραχές στον ύπνο, διεσοδυτικές σκέψεις και ανησυχίες, επαναλαμβανόμενοι φόβοι για ασθένεια ή για το θάνατο, αίσθημα ανασφάλειας μακριά από τους γονείς. Αν κάποια από αυτά είναι επίμονα, απευθυνόμαστε στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων ή στον παιδίατρο ο οποίος μπορεί να μας κατευθύνει.

- Χρειάζεται να ενημερώσουμε τα παιδιά ότι υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που βοηθούν τους ασθενείς που νοσούν από κορωνοϊό. Όταν συμβαίνει κάτι κακό ή τρομακτικό υπάρχουν άνθρωποι που γνωρίζουν και μπορούν να βοηθήσουν.
- Ο COVID-19 εγείρει κατ'εξοχήν άγχη θανάτου. Βοηθάει να καθησυχάζουμε τα παιδιά, ότι τα μέτρα της Πολιτείας είναι προληπτικά, αλλά ακόμα κι αν κάποιος νοσήσουν, οι περισσότεροι γίνονται καλά.
- Ένας βαθμός άγχους, θλίψης, και ανησυχίας, τόσο απέναντι στην πανδημία όσο και στις οικονομικές συνέπειες αυτής της κρίσης, είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα, ανθρώπινα συναισθήματα. Οι γονείς όμως, χρειάζεται να μπορούν να τα συγκρατούν και να τα διαχειρίζονται αξιοποιώντας όλες τις διαθέσιμες πηγές υποστήριξης- ώστε όχι μόνο να μη τα μεταφέρουν στο παιδί, αλλά να είναι και σε θέση να εμπεριέξουν και να χειριστούν τα δικά του άγχη.
- Αποφεύγουμε να μιλάμε με τρόπο που να κατηγορούνται άλλοι ή με τρόπο που οδηγεί σε στιγματισμό. Οι ιοί μπορεί να προσβάλλουν τον οποιοδήποτε ανεξάρτητα από την φυλή του ή την εθνικότητα του.
- Το να μοιραζόμαστε τα νέα μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να μην αισθάνονται αποκλεισμένα, να μην φαντάζονται ότι η κατάσταση είναι χειρότερη από ότι πραγματικά είναι και να μην κατηγορούν τους εαυτούς τους. Το να μοιραζόμαστε αλλά με έλεγχο, δίχως να φορτώνουμε τα παιδιά με δυσανάλογη με τις ψυχικές τους δυνατότητες πληροφορία, δείχνει ότι τα εμπιστευόμαστε και τους δίνουμε αξία και αυτό μπορεί να ευοδώσει την ανθεκτικότητά τους.

Πηγές και περισσότερες πληροφορίες:

- *American Academy of Child and Adolescent Psychiatry* (https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/latest_news/2020/Coronavirus_COVID19_Children.pdf)
- *Centers for Disease Control and Prevention* (<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>)
- *UNICEF* (<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>)

οργανώνουμε το πρώτο μας
οικογενειακό συμβούλιο με σύνθημα
ΜΑΖΙ ΕΝΩΜΕΝΟΙ ΠΟΤΕ ΝΙΚΗΜΕΝΟΙ
στοχεύοντας:



στην ενημέρωση των παιδιών για την παρούσα κατάσταση, ανάλογα με την ηλικία τους, με τρόπο σαφή και κατανοητό, ώστε να μη δημιουργούνται ανασφάλειες

στην προφύλαξη των παιδιών από το βομβαρδισμό των ειδήσεων

στην απάντηση σε ερωτήσεις των παιδιών του τύπου «θα αρρωστήσουμε;» ή «θα πεθάνουμε;» με αμεσότητα, κάνοντας μικρές αναδρομές, ακόμα και μέσα από την οικογενειακή ιστορία, σε κρίσεις που ήδη ξεπεράστηκαν (είναι βέβαιο ότι σε κάθε οικογένεια υπάρχουν σχετικές καταγραφές προηγούμενων ή και τωρινών γενεών). Το συμπέρασμα που θα προκύψει είναι ότι «κανείς δεν θα πεθάνει εάν όλοι/ες προσέξουμε και συνεργαστούμε».

στην ευαισθητοποίηση των παιδιών με στόχο την ενίσχυση της ατομικής ευθύνης ως προς τη συμμόρφωση και τη συμμαχία τους με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας. Δίδουμε εντολές όπως «Πλένε συχνά τα χέρια σου.» «Θα με βοηθάς στο στρώσιμο του τραπεζιού.» «Θα παρακολουθείς εάν έχουμε σαπούνι.» κ.λπ.

στον προγραμματισμό διαχείρισης της καθημερινότητας μέσα στο σπίτι με τη σύμφωνη γνώμη όλων των μελών της οικογένειας

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

πρωί ... η μάθηση συνεχίζεται

απασχοληθείτε μέσω διαθέσιμων διαδικτυακών εφαρμογών:

- α) των σχολείων ή και λοιπών φροντιστών
- β) των πολιτιστικών και λοιπών οργανισμών



μεσημέρι ... ώρα κοινής ησυχίας

επιλέξτε δραστηριότητες χωρίς θόρυβο, παρακολούθηση ταινίας, διάβασμα ενός βιβλίου κ.λπ.



απόγευμα ... το σπίτι μετατρέπεται σε παιχνιδότοπο

γίνετε δημιουργικοί και περάστε το χρόνο σας ευχάριστα με τις δραστηριότητες που σας προτείνουμε παρακάτω.

βραδάκι ... ώρα χαλαρής συνάντησης παιδιών και με τους δύο γονείς

Στόχος είναι η ανακούφιση όλων των μελών της οικογένειας, βλέποντας ότι η οργάνωση βοήθησε στη διαχείριση άλλης μιας «δύσκολης» ημέρας καθώς και η επιβράβευση των παιδιών για τη συμμετοχή τους σε όσα έχουν συμφωνηθεί. Τηλεφωνική καληνύχτα με γιαγιά και παππού.



... η σχέση με τη γιαγιά και τον παππού

Στην παρούσα κρίση η γιαγιά και ο παππούς αισθάνονται μόνοι και απομονωμένοι, αδικημένοι και φοβισμένοι.

Για πολλούς από αυτούς η υποχρεωτική απομόνωση παρότι γίνεται για την προστασία τους εισπράττεται σαν εγκατάλειψη.

Ενισχύουμε την εξ αποστάσεως επικοινωνία (π.χ. μέσω τηλεφώνου). Όπου είναι εφικτό προμηθεύουμε κινητά τηλέφωνα στους παππούδες/γιαγιάδες, εγκαθιστώντας τους μια εφαρμογή βιντεοκλήσης, προκειμένου δύο φορές την ημέρα να έχουν σύντομη συνομιλία με τα εγγόνια.

Έτσι και οι παππούδες/γιαγιάδες αισθάνονται λιγότερο μόνοι/ες και τα εγγόνια δεν φορτώνονται την «ενοχή εγκατάλειψής τους».

παιδιά προσχολικής και
παιδικής ηλικίας

... αυτές τις μέρες το σπίτι θα γίνει ...

ΠΑΙΧΝΙΔΟΤΟΠΟΣ

Ένας παιχνιδότοπος πρέπει να προσφέρει τη δυνατότητα για:

- ➔ **Κινητικό παιχνίδι** (γυμναστική, ασκήσεις εδάφους, κουτσό, παιχνίδια με μπαλόνια, παιχνίδια κίνησης όπως «τα μήλα», «μουσικές καρτέκλες», «τα αγάλματα», «το κρυφτό» κ.λπ.)
- ➔ **Συναισθηματικό παιχνίδι** (κούκλες και ιστορίες, κουκλοθέατρο, παιχνίδια μίμησης τύπου παντομίμα, θέατρο, κατασκευές, ψηφιδωτά, ζωγραφική, μάσκες, κολάζ, ντεκουπάζ, πηλός, πλαστελίνη κ.λπ.)
- ➔ **Κοινωνικό παιχνίδι** (επιτραπέζια όπως μονόπολη, σκάκι, τάβλι κ.λπ., παιχνίδια με χαρτιά κ.λπ.)
- ➔ **Γνωστικό παιχνίδι** (ερωτήσεις, έλεγχος γνώσεων, φαντασία, ιστορίες μυστηρίου, παιχνίδι «όνομα, ζώο, φυτό, πράγμα, επάγγελμα», παιχνίδια κρυμμένου θησαυρού κ.λπ.)
- ➔ **Μαγειρική** με τα παιδιά
- ➔ **Αφήγηση** και δημιουργία παραμυθιών, μύθων, ποιημάτων. Διοργάνωση διαγωνισμών. Θεατρικά δρώμενα με κοστούμια και σκηνικά.
- ➔ **Μουσική** (μουσικά όργανα, τραγούδι, καραόκε) και **χορό**.

ΕΦΗΒΟΙ/ΕΣ

Ο/η έφηβος/η χρειάζεται την ησυχία του/της και την ομάδα.

Προτείνονται ομάδες συζήτησης, ομάδες συγκεκριμένων ενδιαφερόντων, παρακολούθηση ταινιών, σχολιασμός επικαιρότητας.

Ο/Η έφηβος/η βιώνει μεγάλη ανασφάλεια σε κατάσταση που δεν «αναγνωρίζει» και δεν ελέγχει και ως εκ τούτου η συμμόρφωση του/της είναι δυσκολότερη. Επίσης, ο/η έφηβος/η, στα πλαίσια της αυτονόμησής του/της, δεν μπορεί εύκολα να ενταχθεί σε προγράμματα «ελεύθερων πολιορκημένων».

Οι γονείς θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι και να λειτουργούν με ήπιο και ευέλικτο τρόπο, απορροφώντας την ευερεθιστότητα των εφήβων.

Στην παρούσα φάση, η ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βοηθητική.

Είναι μια ευκαιρία για τους γονείς να ξαναβρούν στον/ην έφηβο/η το παιδί τους!

... ΕΙΔΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

Για παιδιά με υπερκινητικότητα, ευερεθιστότητα, ΔΕΠΥ προτείνονται:

- προσαρμογές και ρυθμίσεις στο χώρο τους, ώστε να παρέχεται ασφάλεια π.χ. δωμάτια χωρίς πολλά αντικείμενα και χωρίς πολλά ερεθίσματα
- δραστηριότητες αποφόρτισης κυρίως κινητικές π.χ. παιχνίδια με μπάλες γυμναστικής, βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού με εντολές και εποπτεία γονέων

Για παιδιά που παρουσιάζουν επιδείνωση στα ήδη υπάρχοντα προβλήματα ψυχικής υγείας προτείνεται τηλεφωνική ενημέρωση του θεράποντα ιατρού.

Για παιδιά τα οποία, λόγω της παρούσας κατάστασης, παρουσιάζουν δυσκολίες στον ύπνο, διαταραχές στην πρόσληψη τροφής, επιδείνωση των χρόνιων προβλημάτων υγείας, αυξημένη ανησυχία για τη σωματική και ψυχική υγεία των ίδιων και των υπολοίπων μελών της οικογένειας, έντονα άγχη αποχωρισμού, υπερβολικούς φόβους, φαντασιώσεις καταστροφής προτείνεται τηλεφωνική επικοινωνία με παιδοψυχίατρο, προκειμένου να δοθούν κατευθύνσεις.

Μην προσέρχεστε στα Τμήματα Επειγόντων Περιστατικών των Δημοσίων Νοσοκομείων χωρίς προηγούμενη τηλεφωνική συνεννόηση.