

Μιλώντας στα παιδιά για τους σεισμούς ή άλλες φυσικές καταστροφές

Αμερικανική Ακαδημία Παιδικής και Εφηβικής Ψυχιατρικής

Δρ David Fassler

Για άλλη μια φορά γονείς και εκπαιδευτικοί έρχονται αντιμέτωποι με το δύσκολο έργο να μιλήσουν στα παιδιά για τρομακτικές φυσικές καταστροφές. Όσο δύσκολες κι αν είναι αυτές οι συζητήσεις άλλο τόσο σημαντικές είναι. Δεν υπάρχει κανένας 'σωστός' ή 'λάθος' τρόπος να μιλήσουμε στα παιδιά για τέτοια τραγικά γεγονότα.

Υπάρχουν ωστόσο κάποιες συστάσεις από τους ειδικούς επιστήμονες που μπορεί να φανούν χρήσιμες:

- 1) Δημιουργήστε ένα ανοιχτό και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου τα παιδιά θα νιώθουν ασφάλεια να κάνουν ερωτήσεις. Ωστόσο, είναι καλύτερο να μην αναγκάζετε τα παιδιά να μιλούν για πράγματα εκτός και αν δείχνουν έτοιμα γι' αυτό.
- 2) Δώστε στα παιδιά ευλικρινείς απαντήσεις και πληροφορίες. Τα παιδιά συνήθως το γνωρίζουν ή θα το ανακαλύψουν τελικά αν "βγάξετε πράγματα από το μυαλό σας". Αυτό μπορεί να κλονίσει την εμπιστοσύνη τους σ' εσάς ή τις στις διαβεβαιώσεις σας στο μέλλον.
- 3) Χρησιμοποιήστε λέξεις και έννοιες που μπορούν να κατανοήσουν τα παιδιά. Προσαρμόστε τις εξηγήσεις σας στις ανάγκες του παιδιού, την ηλικία, τη γλώσσα και το αναπτυξιακό του επίπεδο.
- 4) Να είστε προετοιμασμένοι να επαναλάβετε πληροφορίες και εξηγήσεις αρκετές φορές. Ορισμένες πληροφορίες μπορεί να είναι δύσκολο να γίνουν αποδεκτές ή κατανοητές. Η υποβολή της ίδιας ερώτησης ξανά και ξανά μπορεί επίσης να δείχνει ότι το παιδί έχει ανάγκη να καθησυχαστεί.
- 5) Δείξτε ότι δίνετε μεγάλη αξία στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις του παιδιού. Ενημερώστε το ότι πιστεύετε πως οι ερωτήσεις και οι ανησυχίες του είναι σημαντικές και εύλογες.
- 6) Να θυμάστε ότι τα παιδιά τείνουν να προσωποποιούν τις καταστάσεις. Για παράδειγμα, μπορεί να ανησυχούν για τη δική τους ασφάλεια και την ασφάλεια των άμεσων μελών της οικογένειάς τους. Μπορεί επίσης να ανησυχούν για φίλους ή συγγενείς που ταξιδεύουν ή ζουν μακριά.
- 7) Να είστε καθησυχαστικοί, αλλά μη δίνετε μη ρεαλιστικές υποσχέσεις. Δεν πειράζει να ενημερώσετε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή στο σπίτι τους ή στο σχολείο τους. Αλλά δεν μπορείτε να υποσχεθείτε ότι δεν θα υπάρξει άλλος σεισμός ή κάποια άλλη φυσική καταστροφή.
- 8) Βοηθήστε τα παιδιά να βρουν τρόπους να εκφραστούν. Μερικά παιδιά μπορεί να μη θέλουν να μιλήσουν για τις σκέψεις, τα συναισθήματα ή τους φόβους τους. Μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα ζωγραφίζοντας εικόνες, παίζοντας με παιχνίδια ή να γράφουν ιστορίες ή ποιήματα.
- 9) Ενημερώστε τα παιδιά ότι πολλοί άνθρωποι βοηθούν τις οικογένειες που επλήγησαν από τον πιο πρόσφατο σεισμό. Είναι μια καλή ευκαιρία να δείξετε στα

παιδιά ότι όταν συμβαίνει κάτι τρομακτικό, υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να βοηθήσουν.

- 10) Τα παιδιά μαθαίνουν παρακολουθώντας τους γονείς και τους/τις δασκάλους και δασκάλες τους. Θα δώσουν μεγάλη σημασία στο πώς αντιδράτε στα παγκόσμια γεγονότα. Μαθαίνουν επίσης ακούγοντας τις συζητήσεις σας με άλλους ενήλικες.
- 11) Μην αφήνετε τα παιδιά να βλέπουν πολύ τηλεόραση με τρομακτικές εικόνες. Η επανάληψη τέτοιων σκηνών μπορεί να είναι αγχωτική και να προκαλέσει σύγχυση.
- 12) Τα παιδιά που έχουν βιώσει τραύματα ή απώλειες στο παρελθόν είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε παρατεταμένες ή έντονες αντιδράσεις σε ειδήσεις ή εικόνες φυσικών καταστροφών. Αυτά τα παιδιά μπορεί να χρειάζονται πρόσθετη υποστήριξη και προσοχή.
- 13) Δώστε προσοχή σε πιθανά σωματικά συμπτώματα, συμπεριλαμβανομένων των πόνων στο κεφάλι και στο στομάχι. Πολλά παιδιά εκφράζουν το άγχος τους μέσω σωματικών πόνων. Μια αύξηση αυτών των συμπτωμάτων χωρίς προφανή ιατρική αιτία μπορεί να αποτελεί ένδειξη ότι το παιδί αισθάνεται άγχος ή φόβο.
- 14) Αν κάποια παιδιά κάνουν διαρκώς ερωτήσεις σχετικά με τους σεισμούς και δείχνουν συνεχώς ανήσυχα, μπορεί αυτό να σημαίνει ότι χρειάζονται βοήθεια από κάποιο εκπαιδευμένο και εξειδικευμένο επαγγελματία ψυχικής υγείας. Άλλα σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί μπορεί να χρειάζεται πρόσθετη βοήθεια περιλαμβάνουν: συνεχείς διαταραχές του ύπνου, ενοχλητικές σκέψεις ή ανησυχίες, επαναλαμβανόμενοι φόβοι σχετικά με το θάνατο, την εγκατάλειψη των γονέων ή τη μετάβαση στο σχολείο. Εάν αυτές οι συμπεριφορές επιμένουν, ρωτήστε τον παιδίατρο, τον οικογενειακό γιατρό ή επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας ώστε να σας βοηθήσει να κανονίσετε μια κατάλληλη συνεδρία.
- 15) Αν και οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μπορεί να παρακολουθούν στενά τις ειδήσεις και τα καθημερινά γεγονότα, πολλά παιδιά θέλουν απλώς να είναι παιδιά. Προτιμούν να παίζουν μπάλα, να σκαρφαλώνουν στα δέντρα ή να παίζουν με το πατίνι τους.

Οι σεισμοί και άλλες φυσικές καταστροφές δεν είναι εύκολο να κατανοηθούν ή να γίνουν αποδεκτά από κανέναν. Είναι κατανοητό ότι πολλά μικρά παιδιά αισθάνονται φοβισμένα και μπερδεμένα. Ως γονείς, δάσκαλοι και φροντιστές ενήλικες, μπορούμε να βοηθήσουμε καλύτερα ακούγοντας και ανταποκρινόμενοι με ειλικρίνεια, συνέπεια και υποστηρικτικό τρόπο. Ευτυχώς, τα περισσότερα παιδιά, ακόμη και εκείνα που εκτίθενται σε τραύματα, είναι αρκετά ανθεκτικά. Ωστόσο, δημιουργώντας ένα ανοιχτό περιβάλλον όπου νιώθουν ελεύθερα να κάνουν ερωτήσεις, μπορούμε να βοηθήσουμε να αντιμετωπίσουν στρεσογόνα γεγονότα και εμπειρίες και να μειώσουμε τον κίνδυνο μόνιμων συναισθηματικών δυσκολιών.

https://www.aacap.org/App_Themes/AACAP/Docs/resource_centers/disaster/talking_to_kids_about_earthquakes_and_natural_disasters.pdf

Μετάφραση: Σταγιά Πεφκούλα