

## **Βοηθώντας τα παιδιά να ανταπεξέλθουν όταν κάποιος δικός τους έχει προσβληθεί**

### **από τον ιό Covid – 19**

#### ***Το παιδί ήδη γνωρίζει αρκετά για τον Κορωνοϊό***

Πολλές οικογένειες αναπροσάρμοσαν την καθημερινή τους ρουτίνα λόγω της πανδημίας του COVID-19. Μπορεί να έχετε ήδη εξηγήσει στο παιδί ότι όλες αυτές οι αλλαγές, συμπεριλαμβανομένης της κοινωνικής απόστασης, είναι ένας τρόπος να αποφύγουμε να αρρωστήσουμε από τον επικίνδυνο ιό COVID-19. Το παιδί μπορεί να γνωρίζει ακόμα, είτε από εσάς είτε παρακολουθώντας τις ειδήσεις, ότι αυτός ο ιός μπορεί σπάνια να καταλήξει θανατηφόρος. Τα παιδιά γνωρίζοντας ότι είναι μια σοβαρή ασθένεια μπορούν να καταλάβουν τους λόγους για τους οποίους έγιναν αυτές οι αλλαγές στις καθημερινές τους δραστηριότητες. Η γνώση της σοβαρότητας της ασθένειας πιθανόν να προκαλέσει την ανησυχία μήπως κάποιο αγαπημένο τους άτομο νοσήσει. Μπορεί να φοβούνται ότι και οι ίδιοι υπάρχει πιθανότητα να νοσήσουν!

#### ***Συζητώντας με τα παιδιά***

Είναι σημαντικό να παρέχουμε πληροφορίες για το τι αναμένεται να γίνει εάν ένας γονιός ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας νοσήσει, λαμβάνοντας υπόψη ότι το συγκεκριμένο άτομο θα αναγκαστεί να απομονωθεί από την υπόλοιπη οικογένεια. Είναι γενικά καλύτερο να μιλάμε με κάθε παιδί ξεχωριστά, καθώς με βάση την ηλικία και την προσωπικότητα του κάθε παιδιού μπορεί να χρειαστεί να προσαρμόσουμε κάποιες πληροφορίες καθώς θα προκύψουν και ερωτήματα.

***Εάν το άτομο το οποίο φροντίζει ένα παιδί νοσήσει, δοκιμάστε να εφαρμόσετε τα παρακάτω σε συνεργασία με το παιδί.***

- Εάν είναι εφικτό, σκεφτείτε εκ των προτέρων πώς θέλετε να παρουσιάσετε την όλη κατάσταση και στη συνέχεια μιλήστε με το παιδί.

- Ενημερώστε το παιδί ότι υπάρχουν άτομα να το υποστηρίξουν εάν χρειαστεί και (ονομάστε τα). Ο στόχος είναι εάν ένα άτομο σε κάποια φάση δεν είναι διαθέσιμο, να γνωρίζει ότι υπάρχουν και άλλοι που θα μπορέσουν να τον αντικαταστήσουν (αυτό θα βοηθήσει στη περίπτωση που δυστυχώς και εσείς νοσήσετε).
- Ενημερώστε το παιδί γι' αυτά που κάνετε με στόχο να μειώσετε τις πιθανότητες να αρρωστήσουν κι' άλλοι. Εάν το παιδί σας ανησυχεί ότι θα αρρωστήσει, μπορείτε να μοιραστείτε το γεγονός ότι τα παιδιά δεν παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα ακόμα και εάν νοσήσουν.
- Όταν ανακοινώνετε στο παιδί ότι ένα αγαπημένο του άτομο έχει προσβληθεί από τον ιό, ενημερώστε το ότι τα περισσότερα άτομα είναι άρρωστα για μερικές εβδομάδες, έτσι ώστε το παιδί να είναι προετοιμασμένο και να μην αναμένει ότι θα είναι καλύτερα σε μια ή δύο μέρες.
- Κάποια παιδιά, έχουν ανάγκη να γνωρίζουν τα συμπτώματα που παρουσιάζει το συγκεκριμένο άτομο. Για παράδειγμα, "Η μαμά έχει πυρετό και βήχα." Άλλα παιδιά μπορεί να χρειάζονται περισσότερες λεπτομέρειες ή για κάποια άλλα είναι αρκετό να γνωρίζουν ότι το αγαπημένο τους άτομο δεν νοιώθει καλά.
- Εάν το άτομο είναι στο σπίτι, εξηγήστε πώς και γιατί πρέπει να αλλάξουν οι ρουτίνες σας για κάποιο χρονικό διάστημα. Για παράδειγμα, «Ο παππούς πρέπει να μείνει σε ένα ιδιωτικό δωμάτιο για να βελτιωθεί και για να μην κολλήσουμε και εμείς τον ιό».
- Αποφύγετε να δώσετε πολύ αισιόδοξες ή απαισιόδοξες περιγραφές για το τι συμβαίνει.
- Εάν ένα παιδί υποβάλλει λεπτομερείς ερωτήσεις και δεν γνωρίζετε την απάντηση ή δεν ξέρετε πώς να την εξηγήσετε, είναι εντάξει να πείτε ότι πρέπει να σκεφτείτε την ερώτηση και θα συνεχίσετε τη συζήτηση σύντομα. Μπορείτε να είστε ειλικρινής και απλά να πείτε «Δεν γνωρίζω».

Πριν και μετά τη συζήτηση σας, παρακολουθήστε τις αντιδράσεις του παιδιού για να δείτε αν οι συμπεριφορές ή τα όσα νιώθει, περιέχουν άγχος ακόμα και αν δεν το εκφράζει με λόγια.

## *Απαντώντας στις ερωτήσεις του παιδιού*

Οι ερωτήσεις από παιδιά και εφήβους μπορεί να διαφέρουν από το "Ποιος θα φτιάχνει πρωινό;" μέχρι το «Θα πεθάνει;» Για τον λόγο αυτό, θα ήταν σημαντικό να διατηρήσετε καλή επικοινωνία μεταξύ σας, ώστε να γνωρίζετε πώς αισθάνονται τα παιδιά, τι σκέφτονται και τότε μπορεί να χρειαστεί να διορθώσετε κάποιες λανθασμένες σκέψεις τους.

Όταν έρθει η στιγμή να εξηγήσετε στο παιδί ότι ένα αγαπημένο του άτομο αρρώστησε, τότε είναι η κατάλληλη ώρα για να ακούσετε τις ανησυχίες του.

Εάν το παιδί:

- Ρωτά αν το αγαπημένο σας άτομο θα πεθάνει, μπορείτε να εξηγήσετε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι αναρρώνουν, ακόμη και εκείνοι που πρέπει να νοσηλευτούν. Μπορείτε να προσθέσετε ότι πολλοί γιατροί βοηθούν άτομα με COVID-19, χρησιμοποιώντας καινούργιες θεραπείες. Ωστόσο, εάν το αγαπημένο σας πρόσωπο κινδυνεύει να πεθάνει, μπορείτε να ενημερώσετε το παιδί ότι οι γιατροί προσπαθούν να κάνουν ότι μπορούν. Επίσης, μπορείτε να πείτε στο παιδί ότι, ελπίζετε το άτομο αυτό να αρχίσει να βελτιώνεται και ότι η κατάσταση παραμένει σοβαρή.
- Μπορείτε να παρακολουθήσετε αν υπάρχουν αλλαγές στον ύπνο του παιδιού, την όρεξη, τη συμπεριφορά, τα παράπονα που εκφράζει, την προσοχή και τη διάθεση του. Μερικές φορές αυτές οι αλλαγές μπορεί να είναι ένα σημάδι ότι το παιδί σας βιώνει μια κατάσταση σοβαρού άγχους. Επίσης, θα ήταν καλό να είστε προετοιμασμένοι ότι το παιδί πιθανόν να έχει πολλές και αναπάντεχες απορίες.
- Εάν θυμώνει επειδή δεν μπορεί να δει το άρρωστο άτομο, εξηγήστε του ότι αυτό είναι φυσιολογικό, ειδικά εάν το άτομο είναι γονέας.
- Προσπαθήστε να είστε δημιουργικοί. Δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, εάν είναι εφικτό, ώστε να μπορέσετε να φέρετε σε επαφή το παιδί με το άρρωστο άτομο, εφόσον το ίδιο είναι σε θέση να το κάνει.

## *Σημεία που χρειάζεται να λάβετε υπόψη*

Υπάρχουν μερικά πράγματα που χρειάζεται να λάβετε υπόψη όταν προσπαθείτε να βοηθήσετε ένα παιδί να διαχειριστεί την ασθένεια ενός στενού συγγενή, ειδικά εάν είναι γονέας.

Για παράδειγμα:

- Ο διαχωρισμός από τον άρρωστο γονέα μπορεί να οδηγήσει μερικά παιδιά να αισθάνονται άγχος, θλίψη, κατάθλιψη, θυμό και σύγχυση .

- Προσπαθήστε να διατηρήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο την ρουτίνα στο πρόγραμμά τους. Γνωρίζετε ότι μπορεί να χρειαστεί να είστε πολύ υπομονετικοί κατά τη διάρκεια που προσπαθούν να διαχειριστούν το γεγονός ότι το αγαπημένο τους άτομο δεν μπορεί να είναι παρόν. Επίσης, μπορείτε να δοκιμάσετε και νέες δραστηριότητες, οι οποίες να αποσπάσουν την προσοχή του παιδιού από τον γονέα που είναι απόν.
- Εάν το παιδί για παράδειγμα, γνωρίζει για τους θανάτους από το COVID-19, μέσα από την παρακολούθηση ειδήσεων, αυτό μπορεί να δημιουργήσει τον φόβο της απώλειας. Επομένως, ακόμα κι αν ο γονέας βελτιώνεται, το παιδί μπορεί να μην το πιστεύει.
- Εάν το παιδί γνωρίζει ότι πολλοί άνθρωποι έχουν πεθάνει από αυτή την πανδημία, μπορεί να χρειαστεί ακόμη περισσότερη υποστήριξη. Εάν είστε ο μοναδικός που φροντίζει το παιδί αυτή τη στιγμή, μπορεί να σας δοκιμάζει αν είστε προετοιμασμένος να αναλάβετε αυτό τον ρόλο.
- Εξετάστε το ενδεχόμενο ελαχιστοποίησης ή εξάλειψης της έκθεσης του παιδιού σε ειδήσεις, καθώς ακούγοντας τον αριθμό των θανάτων καθημερινά λόγω του ιού, μπορεί να αυξήσει το άγχος του.
- Είναι πιθανό το παιδί να είναι αισιόδοξο και να μην ανησυχεί με αποτέλεσμα να μπορεί να απολαύσει περισσότερο επικοινωνητικό χρόνο μαζί σας.

Εάν έχει έντονες ή επίμονες αντιδράσεις στην είδηση ότι ένα αγαπημένο του πρόσωπο έχει προσβληθεί από τον ιό COVID-19, όπως αλλαγές στη διάθεση, τη συμπεριφορά, την προσοχή, την ικανότητα να διατηρήσει το ενδιαφέρον στα χόμπι του, αν παρουσιάζει αλλαγές στον ύπνο ή την όρεξη, σκεφτείτε να λάβετε υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας ώστε να σας καθοδηγήσουν ή/και να υποστηρίξουν άμεσα το παιδί.

Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζετε ότι, κατά την διάρκεια αυτής της πανδημίας, υπάρχουν πολλοί θεραπευτές οι οποίοι είναι διαθέσιμοι σε πλατφόρμες μέσω κοινωνικής δικτύωσης, ώστε να μιλήσουν και να υποστηρίξουν εσάς και το παιδί χωρίς να αυξηθεί ο κίνδυνος να διαδοθεί ο ιός μέσω επισκέψεων στο γραφείο.

### ***Συμπέρασμα***

Μπορεί να είστε αγχωμένοι και κουρασμένοι. Μπορεί να μην αισθάνεστε ότι έχετε πολλή εφεδρική ενέργεια για να αντιμετωπίσετε το άγχος ή τις ανησυχίες του παιδιού, κυρίως όταν εμφανίζονται ως δύσκολες συμπεριφορές, συναισθηματικές εκρήξεις ή ερωτήσεις. Είναι σημαντικό να φροντίζετε τον εαυτό σας. Δοκιμάστε να πάρετε βαθιά αναπνοή, φανταστείτε ότι βρίσκεστε σε ένα ήσυχο μέρος και αναζητείστε υποστήριξη από άλλους ενήλικες. Είναι

σημαντικό να γνωρίζετε ότι η υποστήριξη του παιδιού σε αυτή τη δύσκολη στιγμή, μπορεί να έχει θετικό αντίκτυπο και στη μετέπειτα πορεία της ζωής του!

## Πηγές

Moss, W., (2020). Helping Kids Cope When COVID-19 Hits Home. *American Psychological Association (APA)*.

<https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/helping-kids-cope-when-covid-19-hits-home/>

Στέλλα Θεοχάρους

Ειδικευόμενη Σχολική Ψυχολόγος

Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας