

Οδηγός υποστήριξης παιδιών για τη διαχείριση του άγχους κατά την περίοδο του κορωνοϊού

Αυτή είναι μια περίοδος αβεβαιότητας και πολλά παιδιά και έφηβοι θα αισθάνονται ανήσυχοι και θα διερωτώνται για το τί συμβαίνει. Αυτή είναι μια φυσιολογική αντίδραση στην κατάσταση και παρακάτω θα βρείτε κάποιες συμβουλές σχετικά με το τί μπορούν να κάνουν οι ενήλικες για να βοηθήσουν και να στηρίξουν τα παιδιά και τους έφηβους.

1. Καλό είναι να μιλάτε: Τα παιδιά θα έχουν ακούσει για τον κορωνοϊό και πιθανώς θα έχουν παρατηρήσει αλλαγές γύρω τους (όπως άτομα που φορούν μάσκες προσώπου). Είναι σημαντικό να αισθάνονται άνετα να μιλάνε σε εσάς καθώς είστε η καλύτερη πηγή πληροφοριών και διαβεβαίωσης για αυτά. Τα βασικά χαρακτηριστικά των καταστάσεων που δημιουργούν ανησυχία και άγχος είναι μια αυξημένη αίσθηση αβεβαιότητας, δυνητικής απειλής και ευθύνης καθώς και μειωμένης αίσθησης ελέγχου. Έτσι, σε συνομιλίες με τα παιδιά, είναι σημαντικό να τα βοηθήσετε να αναπτύξουν μια ακριβή και ρεαλιστική κατανόηση της κατάστασης. Επίσης είναι πολύ πιθανό ότι θα μιλήσουν με τους φίλους τους ή άλλα παιδιά, τα οποία μπορεί να επιστρατεύσουν τη φαντασία τους ή να υπάρξει παραπληροφόρηση.

2. Να είστε ειλικρινείς, αλλά και να θυμάστε την ηλικία του παιδιού σας: Είναι καλύτερο για τα παιδιά να ακολουθήσουν μια ειλικρινή και ακριβή προσέγγιση - να τους δώσετε δηλαδή πραγματικά στοιχεία, αλλά να προσαρμόσετε τις λεπτομέρειες ώστε να ταιριάζουν στην ηλικία τους. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να πείτε ότι

"δεν έχουμε εμβολιασμό ακόμα για τον κορωνοϊό, αλλά οι γιατροί εργάζονται πολύ σκληρά για αυτό" ή «πολλοί άνθρωποι μπορεί να αρρωστήσουν, αλλά είναι σαν ένα κρύωμα ή μια γρίπη και γίνονται καλά». Συνιστούμε επίσης οι ενήλικες να παρακολουθούν προγράμματα ειδήσεων και στη συνέχεια να μεταδίδουν αυτές τις πληροφορίες στο παιδί τους με κατάλληλο τρόπο.

3. Επιτρέψτε στα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις: Είναι φυσικό τα παιδιά να έχουν ερωτήσεις και πιθανές ανησυχίες για τον κορωνοϊό. Το να τους δώσετε το χώρο να θέσουν αυτές τις ερωτήσεις και να απαντήσετε είναι ένας καλός τρόπος να τα ανακουφίσετε από το άγχος. Και πάλι, προσπαθήστε να είστε ειλικρινείς στις απαντήσεις σας - είναι εντάξει να πείτε ότι δεν ξέρετε. Προς το παρόν, υπάρχουν ερωτήσεις που δεν έχουμε απαντήσεις σχετικά με τον κορωνοϊό- μπορείτε να το εξηγήσετε στο παιδί σας και να προσθέσετε πληροφορίες σχετικά με το τι κάνουν οι άνθρωποι για να προσπαθήσουν να απαντήσουν σε αυτές τις ερωτήσεις. Ξεκινήστε με «ανοιχτές ερωτήσεις». Αυτά είναι ερωτήματα που δεν μπορούν να απαντηθούν με ένα απλό «ναι» ή «όχι» (π.χ. "Τι σε κάνει να αισθάνεσαι έτσι;", "Τι άκουσες για τον ιό;"). Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να έχουν πάρει πληροφορίες online ή μέσω φίλων, έτσι ώστε να διερευνήσουν τι είδους πράγματα έχουν ακούσει. Όλα αυτά θα σας βοηθήσουν να καταλάβετε τους φόβους και τις ανησυχίες που έχουν. Προσπαθήστε να μην υποτιμήσετε ή απορρίψετε τις ανησυχίες τους, καθώς αυτό μπορεί να τα οδηγήσει να αισθάνονται ότι οι ανησυχίες τους δεν λαμβάνονται σοβαρά, γεγονός που μπορεί να τα κάνει να διστάζουν να μιλάνε.

4. Προσπαθήστε να διαχειριστείτε τις δικές σας ανησυχίες: Η αβεβαιότητα μπορεί να κάνει όλους μας να αισθάνονται άγχος ή ανησυχία. Εντοπίστε και άλλους

ενήλικες με τους οποίους μπορείτε να μιλήσετε για τις δικές σας ανησυχίες και ερωτήσεις. Ποια πράγματα συνήθως σας βοηθούν ώστε να νιώθετε λίγο πιο ήρεμοι; Εάν είστε στο σπίτι, η μουσική, οι τεχνικές αναπνοής και χαλάρωσης, η απόσπαση της προσοχής (όπως το να παρακολουθείτε κάτι αστείο) και ο χρόνος με τα μέλη της οικογένειας ή τα κατοικίδια ζώα μπορούν να βοηθήσουν. Μιλήστε στα παιδιά σας όταν αισθάνεστε ήρεμοι.

5. Δώστε πρακτική καθοδήγηση: Υπενθυμίστε στα παιδιά σας τα πιο σημαντικά πράγματα που μπορούν να κάνουν για να παραμείνουν υγιή - πλένοντας τα χέρια τους και συμβουλές για το βήχα και το φτέρνισμα. Βοηθήστε το παιδί σας να εξασκηθεί και να αυξήσει το κίνητρό του για να συνεχίσει (ίσως να σκέφτεται ένα τραγούδι που θέλει να τραγουδήσει ενώ πλένει τα χέρια του).

6. Επισημάνετε τα καλά πράγματα: Παρόλο που είναι ένα πραγματικά απαιτητικό διάστημα, βοηθήστε τα παιδιά να αναγνωρίσουν τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν. Π.χ. "Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που εργάζονται σκληρά για να μας κρατήσουν όλους ασφαείς, όπως για παράδειγμα οι γιατροί και οι νοσηλεύτες στο νοσοκομείο, οι επιστήμονες που φτιάχνουν το εμβόλιο, ακόμη και εμείς πλένοντας τακτικά τα χέρια μας!" Επισημάνετε τις εκπληκτικές κοινοτικές οργανώσεις που έχουν δημιουργηθεί και άλλες ενέργειες που οι άνθρωποι κάνουν για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον.

7. Βρείτε τρόπους αντιμετώπισης των ανησυχιών:

Περιορίστε την έκθεση των παιδιών χωρίς επίβλεψη στις ειδήσεις. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να εισάγετε έναν συγκεκριμένο "χρόνο ειδήσεων" ή να τις παρακολουθείτε μαζί και να συζητήσετε τις απορίες τους. Αν η ανησυχία δεν είναι κάτι που βρίσκεται υπό τον έλεγχό τους, θα είναι σημαντικό να μάθουμε σταδιακά να επεξεργαζόμαστε αυτή

την ανησυχία και να εστιάζουμε σε άλλα πράγματα. Αυτό είναι προφανώς δύσκολο, αλλά είναι ένας τρόπος για να βοηθήσετε τα παιδιά να αισθάνονται σίγουρα ότι οι ανησυχίες τους θα αντιμετωπιστούν. Επίσης, μπορούν να ακολουθήσουν την πρακτική του "χρόνου ανησυχίας" στην οποία συμφωνείτε κάθε μέρα να καθίσετε για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (μέχρι 30 λεπτά) και να μιλήσετε για τους προβληματισμούς σας.

Μαρία Παπουτσή

M.Sc. Ψυχολόγος-Παιδοψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

ipsychologos.gr