

Συμβουλές για την κατανομή του χρόνου, την αντιμετώπιση του άγχους και του φόβου των παιδιών μπροστά στην κρίση από την Παιδοψυχιατρική Κλινική του Νοσοκομείου Ηρακλείου

Χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση της καθημερινότητας μέσα στο σπίτι, απευθυνόμενη στις οικογένειες, συνέταξε η Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική του Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου. Όπως σημειώνεται, η παρούσα κρίση που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε προκαλεί σε όλους και όλες άγχος και φόβο. «Τα συναισθήματα αυτά των γονέων, όπως γνωρίζουμε, μεταδίδονται με άμεσο τρόπο στα παιδιά τους. Προκειμένου να διαφυλαχθεί η ισορροπία και σταθερότητα στο ψυχισμό των παιδιών και εφήβων, οι γονείς χρειάζεται να διαχειριστούν τα δικά τους άγχη, να νοηματοδοτήσουν τα δρώμενα και να φροντίσουν για μια σταθερή καθημερινότητα μέσα στο σπίτι».

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 σαπούνη.» 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».

Ακολουθούν χρήσιμες συμβουλές από τη Διεπιστημονική Ομάδα της Πανεπιστημιακής Παιδοψυχιατρικής Κλινικής ΠαΓΝΗ για όλες τις οικογένειες.

Οργανώνουμε το πρώτο μας οικογενειακό συμβούλιο με σύνθημα **«Μαζί ενωμένοι ποτέ νικημένοι»** 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 τραπέζιού»*. *«Θα παρακολουθείς εάν έχουμε σαπούνι»* κ.λπ.,
- στον προγραμματισμό διαχείρισης της καθημερινότητας μέσα στο σπίτι με τη **σύμφωνη γνώμη** όλων των μελών της οικογένειας

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, καρσόκε) 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!

Προτάσεις

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 εγκατάλειψης τους».

... ειδικές δυσκολίες παιδιών και εφήβων

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.

Παιδιά προσχολικής και παιδικής ηλικίας

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

Ένας παιχνιδότοπος πρέπει να προσφέρει τη δυνατότητα για:

Κινητικό παιχνίδι (γυμναστική, ασκήσεις εδάφους, κουτσό, παιχνίδια με μπαλόνια, παιχνίδια κίνησης όπως «τα μήλα», «μουσικές καρέκλες», «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, караόке) και χορό.

Έφηβοι/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 συμμόρφωσή 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!

Ειδικές δυσκολίες παιδιών και εφήβων

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.

Το κείμενο συντάχθηκε από την Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου Ηρακλείου

Διευθύντρια:

Ευγενία Σουμάκη, Αν. Καθηγήτρια Παιδοψυχιατρικής Ιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Κρήτης

Σύνταξη -επιμέλεια:

Χριστίνα Πεδιαδιτάκη, Κοινωνική Λειτουργός

Νικόλαος Κορνάρος, Εργοθεραπευτής