



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων

Το παρόν κείμενο αποτελεί μετάφραση / προσαρμογή συμβουλών του *Κλάδου Κλινικής Ψυχολογίας της Βρετανικής Ψυχολογικής Εταιρείας (British Psychological Society - BPS)* που αναρτήθηκαν στην ιστοσελίδα της με τίτλο «*Talking to children about illness*»¹. Οι συμβουλές αυτές έχουν ως στόχο να υποστηρίξουν τους επαγγελματίες υγείας, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς και τους φροντιστές των παιδιών στα πρώτα χρόνια της ζωής, να ενημερωθούν κατάλληλα και να καταλάβουν τον τρόπο που κατανοούν τα παιδιά στα διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια θέματα σχετικά με την έννοια της ασθένειας.

Μιλώντας στα παιδιά για την ασθένεια

Οι ενήλικες έχουν κεντρικό ρόλο στο να βοηθούν τα παιδιά, να κατανοούν τί συμβαίνει, να παρέχουν ενημέρωση και να τα καθησυχάζουν, να περιορίζουν την υπερβολική έκθεσή τους στα μέσα μαζικής ενημέρωσης, καθώς και στο να έχουν οι ίδιοι επίγνωση του πώς οι δικές τους αντιδράσεις μπορεί να τα επηρεάζουν.

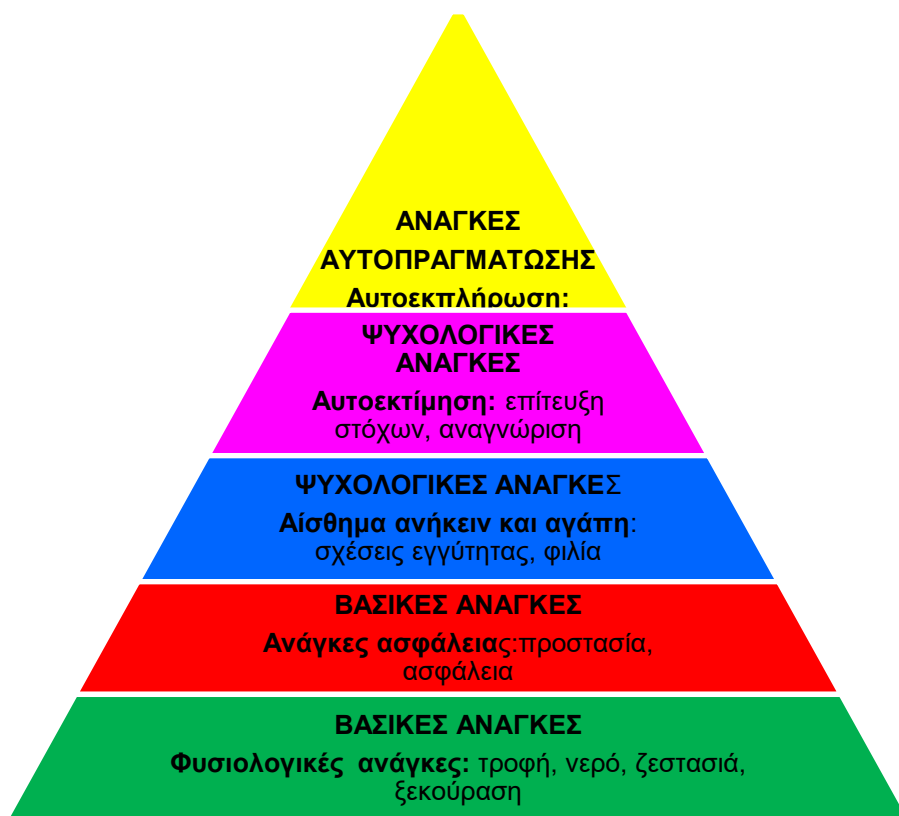
Όλοι μας έχουμε βασικές ανάγκες που χρειάζεται να ικανοποιήσουμε πριν προχωρήσουμε στην ικανοποίηση αναγκών υψηλότερου επιπέδου. Οι Ψυχολόγοι τις θεωρούν ότι αποτελούν τη βάση μιας πυραμίδας πραγμάτων που έχουμε ανάγκη. Είναι αναγκαίο να ικανοποιούμε αυτές τις βασικές ανάγκες για τροφή, νερό, ύπνο, και ασφάλεια, πριν μετακινηθούμε στην ικανοποίηση οποιασδήποτε άλλης ανάγκης. Η ασφάλεια αποτελεί μία από τις πιο βασικές ανάγκες και επιπλέον είναι απαραίτητη για την καλή ψυχολογική ανάπτυξη. Με τον Covid-19 πολλά παιδιά (και ενήλικες) ωστόσο νιώθουν ανασφάλεια.

Πολλές από τις πληροφορίες που τα παιδιά ακούνε για τον Covid-19 απευθύνονται σε ενήλικες. Επειδή όμως τα παιδιά δεν κατανοούν την έννοια του κινδύνου με τον ίδιο τρόπο που

¹ Το πρωτότυπο κείμενο ανασύρθηκε από την ιστοσελίδα της BPS στις 07/04/2020 και μεταφράστηκε/προσαρμόστηκε από τις Φρόσω Κασωτάκη, Ευδοκία Λαγάκου και Ελένη Λαζαράτου - Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Κέντρο Κοινωνικής Ψυχικής Υγιεινής, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

την κατανοούν οι ενήλικες, πολλά από αυτά δεν είναι σίγουρα για το πόσο πρέπει να ανησυχούν -στην πραγματικότητα πολλά παιδιά ανησυχούν σε μεγάλο βαθμό- για τον εαυτό τους, τους γονείς τους, τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους, τα κατοικίδια τους και τους φίλους τους.

Τα παιδιά δεν είναι μικροί ενήλικες και η κατανόησή τους εξαρτάται από το αναπτυξιακό τους στάδιο. Αυτό σημαίνει ότι χρειάζεται να μιλήσουμε στα παιδιά για το τι συμβαίνει με έναν τρόπο που είναι αναπτυξιακά κατάλληλος για αυτά. Δεν χρειάζονται όλα τα παιδιά τα ίδια πράγματα για να τα βοηθήσουμε να νιώθουν ασφαλή - για παράδειγμα μερικά παιδιά έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για σταθερότητα και προβλεψιμότητα, οι συνθήκες υγείας άλλων παιδιών τα καθιστούν πιο ευάλωτα στην ασθένεια σε σύγκριση με άλλα και μερικά παιδιά ήδη βίωναν συναισθήματα άγχους και άσχημης διάθεσης πριν ο Covid-19 εμφανιστεί και προκαλέσει σε όλους άγχος και ανησυχία.



Διάγραμμα βασισμένο στο Maslow's Hierarchy of Need (Maslow, A.H. (1943))

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 7-12 ΕΤΩΝ

Όταν μιλάμε στα παιδιά 7- 12 ετών είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι:

- Τα παιδιά σε αυτή τη φάση μπορούν να διαχωρίσουν τον εαυτό τους από τους άλλους

και να καταλάβουν ότι άλλοι άνθρωποι έχουν διαφορετικές από εκείνα ανάγκες και απόψεις.

- Τα παιδιά εξακολουθούν να βλέπουν τα πράγματα από τη δική τους οπτική γωνία και επηρεάζονται κυρίως από αυτή.
- Καταλαβαίνουν ότι η αρρώστια περιλαμβάνει πολλά και διαφορετικά συμπτώματα και ότι μέσα στο σώμα τους συμβαίνουν πολλά πράγματα που δεν μπορούν να δουν.
- Καταλαβαίνουν ότι τα φάρμακα και το να ακολουθούν τις ιατρικές συμβουλές βοηθάνε στην ανάρρωση, όμως χρειάζονται βοήθεια και υπενθύμιση για να ακολουθήσουν τις συμβουλές.
- Μπορούν να κατανοήσουν έννοιες όπως ο χρόνος και η μονιμότητα και κατά συνέπεια αντιλαμβάνονται ότι ο θάνατος συμβαίνει σε όλους και ότι είναι οριστικός.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ Ή ΝΑ ΠΟΥΝ

- Δεν επιθυμούν να εκφράσουν τις αγωνίες τους από φόβο μήπως αναστατώσουν τους γονείς τους, τους φίλους ή άλλα πρόσωπα.
- Δυσκολεύονται να βάλουν σε λόγια τη δυσφορία τους - μπορεί να μην ξέρουν γιατί νοιώθουν ανήσυχα ή στρεσαρισμένα.
- Είναι πολύ πιθανό το στρες τους να πάρει τη μορφή σωματικού συμπτώματος, όπως πονοκέφαλος, στομαχόπονος ή να επιθυμούν μεγαλύτερη φυσική επαφή.
- Θα κάνουν περισσότερες ερωτήσεις για τις επιπτώσεις που υπάρχουν σε άλλους ανθρώπους ή για τις ευρύτερες αλλαγές στη ζωή από ότι τα παιδιά μικρότερης ηλικίας.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

- Ενθαρρύνετε την έκφραση των συναισθημάτων μέσα από την ζωγραφική, τις ιστορίες, τις ερωτήσεις - μπορεί να βοηθήσει ένα κουτί συναισθημάτων, στο οποίο τα παιδιά μπορούν να ρίχνουν γραμμένες τις ερωτήσεις και τις σκέψεις τους και να τις συζητάνε με έναν ενήλικο.
- Εξομαλύνετε διάφορα συναισθήματα και πείτε τί κάνετε για να διαχειριστείτε τις ανησυχίες και τα συναισθήματά σας.
- Φροντίστε το παιδί να μένει δραστήριο (με δεδομένο ότι είναι καλά στην υγεία του) - αυτός ο τρόπος θα βοηθήσει στην ανακούφιση των σωματικών συμπτωμάτων του στρες.

- Φροντίστε τα παιδιά να μην μπαίνουν σε ρόλους ενηλίκων στην προσπάθειά τους να βοηθήσουν τους άλλους.
- Βεβαιωθείτε ότι οι εξηγήσεις που τους δίνετε είναι ακριβείς και εξηγήστε τις διαφορές που υπάρχουν ανάμεσα σε διάφορες καταστάσεις (π.χ. τα παιδιά θα έχουν ακούσει ότι είναι ανησυχητικό να βήχει κάποιος αλλά χρειάζεται να καταλάβουν ότι δεν είναι σε όλες τις περιπτώσεις ο βήχας ανησυχητικός).