

«Έχω μια ερώτηση...»

**Η ανάγκη ενημέρωσης των παιδιών για
την πανδημία**

ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

**ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΥ ΚΕΝΤΡΟΥ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ**

Τα **περιοριστικά μέτρα** που χρειάστηκε να εφαρμόσουν οι κυβερνήσεις της κάθε χώρας, προκειμένου να αντιμετωπίσουν την κρίση του covid-19, **άλλαξαν σημαντικά την καθημερινή ζωή των παιδιών** και των εφήβων.

Στο όνομα της προάσπισης της δημόσιας υγείας η επιβολή της χρήσης της μάσκας και άλλων μέσων προστασίας, έγινε επιτακτική ανάγκη για του πολίτες, αλλάζοντας την όψη του έξω κόσμου.

Τα παιδιά έχουν την ικανότητα να προσαρμόζονται, όμως ορισμένες φορές μπορεί να είναι δύσκολο να κατανοήσουν τις αλλαγές και να εμφανίσουν ευερεθιστότητα ή θυμό ή άγχος.

Ο ρόλος των γονιών είναι καθοριστικός για την αποτελεσματική αντιμετώπιση του ζητήματος, όμως οι επαγγελματικές προκλήσεις που δημιουργεί η πανδημία και οι ψυχολογικές επιπτώσεις που βιώνουν οι ίδιοι αδυνατούν να βοηθήσουν τα παιδιά.

Ασφάλεια

Να κατανοήσουν
τι έχει συμβεί

Να εκφράσουν τα
συναισθήματα
και τις απορίες τους



Να συμμετέχουν
ενεργά
στην ανασυγκρότηση
της οικογενειακής
ζωής.

Εδραίωση
μιας νέας
ρουτίνας και
διατήρηση νέων
συνηθειών

Σταθερή και
διαχρονική
στήριξη



Τρόποι διαχείρισης

Χρειάζεται να εφαρμοστούν απλές στρατηγικές που θα ανακουφίσουν τους φόβους και το άγχος των παιδιών
όπως:



Η ενημέρωση με την ποσότητα και την ποιότητα που αντέχει ο ψυχισμός των παιδιών και το αναπτυξιακό τους στάδιο

Η παροχή ενός περιβάλλοντος αγάπης και φροντίδας που θα αντέχει τις ερωτήσεις τους, τις ανασφάλειες τους, τον θυμό τους.

Πιο συγκεκριμένα οι γονείς ή τα κύρια πρόσωπα φροντίδας του παιδιού:

- **Ειλικρίνεια** στις απαντήσεις τους και στις πληροφορίες τους, διότι εάν γίνει αντιληπτή η μη ειλικρίνεια, υπάρχει το ενδεχόμενο να κλονιστεί η εμπιστοσύνη τους στο μέλλον ή με την φαντασία τους να δημιουργούν μυθικές καταστάσεις.
- Μπορεί να χρειαστεί να **επαναληφθούν πολλές φορές** οι ίδιες πληροφορίες, διότι μπορεί να είναι δύσκολο να γίνουν αντιληπτές ή αποδεκτές από τα παιδιά. Επιπλέον μέσω της επανάληψης μπορεί τα ίδια τα παιδιά να ζητούν τον καθησυχασμό
- Χρειάζεται να **αποφεύγονται οι υποσχέσεις** που δεν μπορούν να είναι ρεαλιστικές. Τα παιδιά μπορούν να ενημερωθούν ότι είναι ασφαλή στο σπίτι, όμως δεν μπορούμε να υποσχεθούμε ότι δεν θα υπάρξει κρούσμα στην περιοχή.

- Χρειάζεται να ενημερώσουν τα παιδιά ότι υπάρχουν πολλοί **άνθρωποι ειδικοί, όπως γιατροί, νοσηλευτές** κλπ που βοηθούν τους ασθενείς που νοσούν από covid-19.
- Να αποφεύγουν, να μιλάμε με τρόπο που να κατηγορούνται άλλοι ή με τρόπο που οδηγεί στον **στιγματισμό**.
- Το να μοιράζονται τα νέα, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά **να μην αισθάνονται αποκλεισμένα** και να μην φαντάζονται ότι η κατάσταση είναι χειρότερη από ότι στην πραγματικότητα.
- Χρειάζεται οι ίδιοι οι γονείς να μπορούν να συγκρατούν και να διαχειρίζονται συναισθήματα, όπως άγχος, θλίψη, ανησυχία, που δημιουργεί η πανδημία και η οικονομική κρίση. Για αυτό το λόγο, να **αξιοποιούν όλες τις διαθέσιμες πηγές υποστήριξης**, για να μην τα μεταφέρουν στο παιδί και να το βοηθήσουν, να χειριστεί τα δικά του **άγχη**.

Στο πλαίσιο της ενημέρωσης για μια πρωτόγνωρη κατάσταση, οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων στην χώρα μας κινητοποιήθηκαν προς την παροχή υποστήριξης στον εξυπηρετούμενο πληθυσμό.

Δημιουργήθηκαν γραμμές τηλεφωνικής βοήθειας και βινετοκλήσεων και συνάδελφοι από το δημόσιο και τον ιδιωτικό τομέα πρόσφεραν εθελοντική υποστήριξη.

Πολλά έντυπα μεταφραστήκαν ή και δημιουργήθηκαν με σκοπό την ενημέρωση για τον κορονοϊό.

Καθώς το ΚοΚεΨΥΠΕ Ιωαννίνων :

- είναι μια παιδοκεντρική υπηρεσία που εξυπηρετεί παιδιά με ψυχικές και αναπτυξιακές δυσκολίες κ.α. **ασχολήθηκε και ενημέρωσε γονείς και παιδιά** που χρειαστήκαν υποστήριξη σχετικά με τον covid-19
- διαπίστωσε ότι πολλοί **γονείς δυσκολευόταν να εξηγήσουν στο παιδί την πανδημία του covid-19** και να το καθησυχάσουν και αυτό γίνεται ακόμα πιο δύσκολο όταν το παιδί έχει διαγνωστεί με ΔΑΔ ή άλλες ειδικές ανάγκες.
- παρατήρησε ότι πολλά από αυτά **παιδιά επεξεργάζονται πληροφορίες με ένα δύσκαμπτο τρόπο** και προτιμούν καθιερωμένες ρουτίνες και χρειάζονται υποστήριξη για να κατανοήσουν και να ερμηνεύσουν τα συναισθήματα

Σαφείς απαντήσεις για όλα τα παιδιά



Arlen Grad Gaines

Arlen Gaines, MSW, LCSW-C, ACHP-SW is a clinical supervisor and licensed clinical social worker with an advanced certification in hospice and palliative social work. She received a Master of Social Work from the University of Maryland with a specialization in Aging.

She has been a hospice social worker for over a decade, and has developed a specialization in supporting families who have children with special needs around death and dying. Ms. Gaines lives in Bethesda, MD with her husband and two children.



Meredith Englander Polsky

Meredith Polsky, MSW, LCSW, MS Special Education, has been working at the intersection of social work and special education for more than 15 years. She has a proven track record of recognizing an unmet need and creating a successful solution. She founded Matan, Inc. (www.matankids.org) in the year 2000, recognizing a significant gap in the Jewish community's ability to include children with special needs and their families. She has successfully taken Matan from the idea stage to a nationally recognized non-profit organization that has changed the face of Jewish education for tens of thousands of families. Ms. Polsky is a 2017 Covenant Award recipient and lives in Gaithersburg, MD with her husband and three children.

I have
a question
about

cancer

Clear Answers for
All Kids, including
Children with Autism
Spectrum Disorder or
other Special Needs



a question
about

death

Clear Answers for
All Kids, including
Children with Autism
Spectrum Disorder or
other Special Needs



a question
about

divorce

A Book for Children
with Autism Spectrum
Disorder or Other
Special Needs





Κορωνοϊό

Σαφείς απαντήσεις για όλα τα παιδιά

Arlen Grad Gaines and
Meredith Englander Polsky

Μετάφραση – Απόδοση μετά από άδεια:
Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε. Ιωαννίνων



ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ
ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΤΜΗΜΑ ΙΑΤΡΙΚΗΣ
ΣΧΟΛΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ, ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
Διευθυντής: Καθηγητής Θωμάς Υφαντής



Υπεύθυνος Παιδοψυχίατρος: Επίκουρος Καθηγητής Κωνσταντίνος Κίτσος

Στη μετάφραση συνεργάστηκε η Διεπιστημονική Ομάδα του Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε.

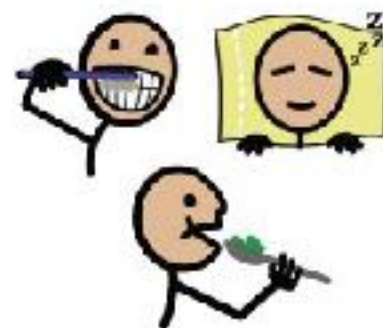
Νικόλαος Τζόλης	Παιδοψυχίατρος	Άννα Σαραλιώτη	Κοινωνική Λειτουργός
Βασίλει Βασσαρά	Ψυχολόγος	Μαρία Ντροκουβάλα	Λογισθικός
Αρσέη Λιόντου	Ψυχολόγος	Βασιλική Αγγέλη	Εργοθεραπεύτρια
Νικόλεια Γαυργίου	Κοινωνική Λειτουργός	Αντωνία Μπούκα	Επισκέπτης Υγείας
Φωτεινή Ζαλακώστα	Κοινωνική Λειτουργός	Αριστοτέλης Παπαγεωργίου	Επισκέπτης Υγείας
Πλάγιο Νόσση	Κοινωνική Λειτουργός	Δέσποινα Μπόσμου	Μασθλοδότης

ΟΛΟΚΛΗΡΩΜΕΝΗ ΙΣΤΟΡΙΑ

Γεια! Είμαι ένα παιδί που του αρέσουν πολλά πράγματα. Μου αρέσει να παίζω παιχνίδια, να κολυμπάω και να βλέπω στην τηλεόραση τις αγαπημένες μου εκπομπές.



Βλέπω τους δασκάλους και τους φίλους μου και εργάζομαι σκληρά.
Το απόγευμα, επιστρέφω σπίτι, κάνω τα μαθήματά μου και παίζω στο
σπίτι μου. Τρώω βραδινό, κάνω μπάνιο (τα περισσότερα βράδια!) και
πηγαίνω για ύπνο.



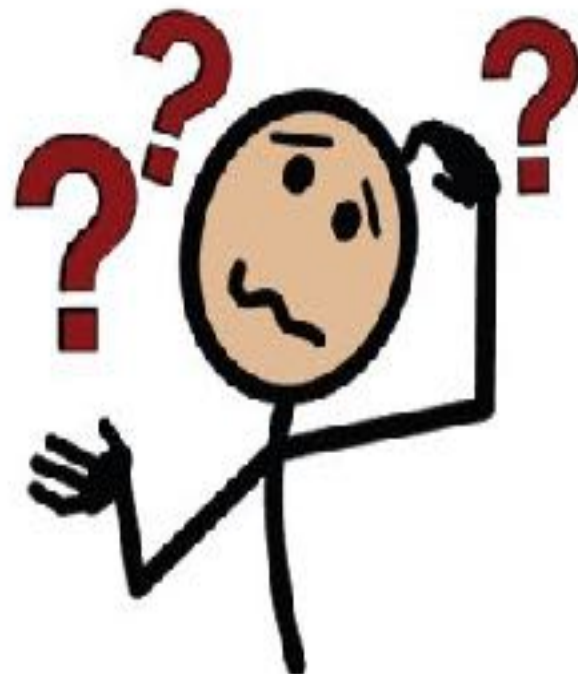
Ωστόσο, μια φορά στο τόσο, συμβαίνει κάτι διαφορετικό και η μέρα δεν πηγαίνει όπως περιμένω.

Σήμερα ήταν μια από αυτές τις μέρες. Έμαθα κάτι καινούριο. Έμαθα ότι υπάρχει Πανδημία Κορωνοϊού.



Πραγματικά αυτό δεν το περίμενα. Δεν είχα ξανακούσει αυτές τις λέξεις.

Τώρα έχω πολλές ερωτήσεις. Είμαι ένα παιδί που μου αρέσει όταν υπάρχουν απαντήσεις στις ερωτήσεις μου. Σήμερα, κάνω τις ερωτήσεις μου και κάποιες από αυτές έχουν απαντήσεις. Αλλά κάποιες από αυτές δεν έχουν.

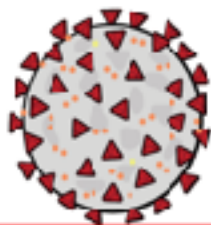


“Τι είναι ο κορωνοϊός;”

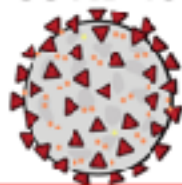
Αυτή είναι η πρώτη μου ερώτηση και έχει απάντηση.



Ο κορωνοϊός είναι ένα είδος ασθένειας. Ονομάζεται επίσης COVID-19. Ορισμένες άλλες ασθένειες είναι το κρουολόγημα, η γρίπη και οι ιππίδες. Έχω ακούσει για αυτές! Ο κορωνοϊός στην πραγματικότητα υπάρχει εδώ και αρκετό καιρό, αλλά το είδος για το οποίο μιλάνε οι άνθρωποι τώρα είναι καινούριο.



COVID-19



“Τι είναι η πανδημία;”

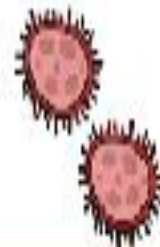
Πίστευα ότι ο κορωνοϊός και η πανδημία ήταν το ίδιο πράγμα αλλά φαίνεται ότι είναι διαφορετικά! Πανδημία σημαίνει ότι πολλοί άνθρωποι σε διαφορετικά μέρη του κόσμου παθαίνουν το ίδιο είδος ασθένειας. Αυτή τη στιγμή, πολλοί άνθρωποι, έχουν Κορωνοϊό, και γι' αυτό λέγεται Πανδημία Κορωνοϊού. Ωστόσο, παραμένει απλά ένα είδος ασθένειας.



Το επόμενο που θέλω να μάθω είναι,
“Πως οι άνθρωποι καλλάνε Κορωνοϊό;”



Συνήθως, οι άνθρωποι που έχουν Κορωνοϊό καλλάνε το μικρόβιο από κάποιον που τον έχει ήδη. Αυτό θα το κάνουμε επιτήδες. Αλλά αυτός είναι ο τρόπος που μεταδίδεται το μικρόβιο.



“Μπορώ να κολλήσω Κορωνοϊό;” ρωτάω. Αρχίζω να ανησυχώ.

Ναι. Αν κάποιος έχει ήδη Κορωνοϊό, και εγώ περάσω πολύ χρόνο μαζί του ή φτερνιστεί πάνω μου, μπορεί να κολλήσω και εγώ Κορωνοϊό.



Ωχ – Ωχ! **«Τι θα γίνει αν κολλήσω Κορωνοϊό;»** Αναρωτιέμαι.

Μαθαίνω ότι όταν τα παιδιά της ηλικίας μου κολλάνε Κορωνοϊό, μοιάζει αρκετά με κρυολόγημα ή γρίπη. Μπορεί να μη νιώθω καλά για λίγες μέρες – ο λαιμός και το στομάχι μου ίσως να πονάνε, ή μπορεί να έχω βήχα.

Δεν μου αρέσει όταν αρρωσταίνω, αλλά τουλάχιστον ξέρω πώς είναι. Και κάθε φορά που αρρώστανα, γινόμουν καλά!



Δεν σκούγεται τόσο κακό. **Γιατί όλοι μιλάνε γι' αυτό;**

Αν και ο Κορωνοϊός δεν κάνει τα παιδιά να αρρωσταίνουν τόσο πολύ, μπορεί να κάνει τους ενήλικες πολύ άρρωστους. Μερικοί ενήλικες – ειδικά οι ηλικιωμένοι – ίσως χρειαστεί να πάνε και στο νοσοκομείο αν κολλήσουν Κορωνοϊό. Μερικές φορές ίσως και να πεθάνουν.



Από τη στιγμή που είναι εύκολο να κολλήσουμε Κορωνοϊό πλησιάζοντας πολύ κοντά άλλους ανθρώπους, χρειάζεται να προσπαθήσουμε να εξασφαλίσουμε ότι μπορούμε να βοηθήσουμε περισσότερους ανθρώπους να παραμείνουν υγιείς.

Αλλά υπάρχει κι άλλος λόγος , κι αυτό είναι κάτι που δεν το έχω ακούσει ποτέ ξανά!

Ονομάζεται «επιπέδωση της καμπύλης».



Οι καμπύλες δεν είναι επίπεδες! Οι καμπύλες είναι... απλά καμπυλωτές!

Τι εννοούν οι άνθρωποι όταν λένε ότι προσπαθούμε να «επιπεδώσουμε την καμπύλη»;

Αποδεικνύεται ότι και πολλοί ενήλικες δεν το έχουν ξανακούσει αυτό. Τελικά όλοι μαθαίνουμε καινούρια πράγματα! Κατά τη διάρκεια μιας πανδημίας, όταν τόσοι πολλοί άνθρωποι αρρωσταίνουν από το ίδιο πράγμα, πολλοί είναι αυτοί που πρέπει να πάνε στο γιατρό ή στο νοσοκομείο. Αν και υπάρχουν *αρκετοί* γιατροί και νοσοκομεία στον κόσμο, ωστόσο, δεν επαρκούν, αν τόσοι πολλοί άνθρωποι αρρωστήσουν ταυτόχρονα.



«Επιπέδωση της καμπύλης» δεν σημαίνει ότι οι άνθρωποι δε θα κολλήσουν Κορωνοϊό, απλά σημαίνει ότι δεν θα κολλήσουν όλοι ταυτόχρονα. Αυτό θα βοηθήσει στο να υπάρχουν *αρκετοί* γιατροί και νοσοκομεία ώστε να φροντίσουν τους άρρωστους ανθρώπους.



Πώς μπορούμε να «επιπεδώσουμε την καμπύλη»: Δε γνώριζα προηγουμένως για αυτό, αλλά ίσως μπορώ να βοηθήσω!

Μαθαίνω ότι ήδη βοηθάω! Το σχολείο μου είναι κλειστό και οι δραστηριότητές μου έχουν σταματήσει. Περνώ τον περισσότερο χρόνο στο σπίτι και δεν έρχομαι σε κοντινή επαφή με ανθρώπους που δε μένουν μαζί μου.

Αυτό ονομάζεται «κοινωνική αποστασιοποίηση» και είναι ακριβώς αυτό που πρέπει να κάνουνε όλοι για να «επιπεδώσουμε την καμπύλη»!



Οι γονείς μου ίσως χρειαστεί να εργάζονται από το σπίτι και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειάς μου παραμένουν στο σπίτι, επίσης . Υπάρχουν μέρες που είμαστε όλοι μαζί όλη την ημέρα. Μερικές φορές αυτό το νιώθω υπερβολικό για μένα. Επικρατεί πολύ φασαρία και δεν έχω αρκετό προσωπικό χώρο.

Όταν νιώθω έτσι, είναι εντάξει για μένα να κάνω ένα διάλειμμα ή να πάω σε ένα ήσυχο μέρος του σπιτιού και να επιστρέψω όταν νιώθω έτοιμος/η.



Μου άρεσε όπως ήταν η καθημερινότητά μου πριν, όταν μπορούσα να πηγαίνω στο σχολείο και να κάνω όλες τις δραστηριότητές μου. Ήξερα τι να περιμένω κάθε μέρα. Επομένως ρωτάω: «**Θα ξαναγίνει ποτέ η καθημερινότητά μου όπως ήταν;**»

ΝΑΙ! Είμαι πολύ χαρούμενος/η που ακούω ότι η απάντηση στην ερώτησή μου είναι ναι!



Βέβαια, ξέρω ποιά είναι η επόμενη ερώτηση!

«**Πότε θα ξαναγίνει η καθημερινότητά μου όπως ήταν πριν;**»

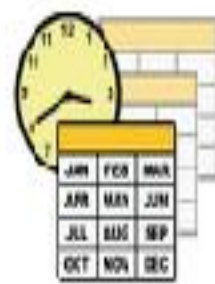
Περιμένω μία εύκολη απάντηση! Αλλά αυτή η ερώτηση δεν είναι τόσο εύκολο να απαντηθεί. Κανείς δε γνωρίζει ακριβώς το πότε η καθημερινότητα θα γίνει όπως ήταν πριν την πανδημία του Κορωνοϊού.

Λε μου αρέσει που δεν έχω μία απάντηση στην ερώτησή μου. Είναι δύσκολο να μην ξέρω ακριβώς πόσο διάστημα θα κρατήσει αυτό. Αλλά νιώθω καλύτερα όταν ξέρω ότι δεν πρόκειται να διαρκέσει για πάντα.



«**Πώς θα ξέρω πότε είναι ασφαλές να επιστρέψω στο σχολείο και να κάνω τα πράγματα που κάνω συνήθως;**»
Θέλω να ξέρω.

Μαθαίνω ότι οι γιατροί και οι επιστήμονες σε όλο τον κόσμο συνεργάζονται, για να μπορέσουν να μας πουν πότε είναι ασφαλές να επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας. Όταν μας πουν ότι η ώρα έφτασε, ξέρω ότι μπορώ να τους ακούσω και να κάνω όλα τα πράγματα που συνήθιζα να κάνω πριν ξεκινήσουν όλα αυτά.



Διαπιστώνω ότι παρόλο που η Πανδημία του Κορωνοϊού είναι πολύ σημαντική, δεν χρειάζεται να αλλάξουν τα πάντα.

Μπορώ ακόμη να παίζω με όλα μου τα παιχνίδια στο σπίτι, μπορώ να βγαίνω έξω και να αγκαλιάζω και να κάνω «κόλλα πέντε» με τους ανθρώπους που ζουν στο σπίτι μου. Μπορώ να διαβάζω βιβλία, να παρακολουθώ βίντεο, ακόμη και να κάνω βιντεοκλήσεις με τους φίλους και την οικογένειά μου.

Δεν μπορώ να βλέπω τώρα όλους όσους θα ήθελα, όπως τους δασκάλους και τους φίλους μου. Δεν μπορώ να πάω στην παιδική χαρά ή για κολύμπι. Όμως θα τους δω ξανά και θα κάνω πάλι τα αγαπημένα μου πράγματα.



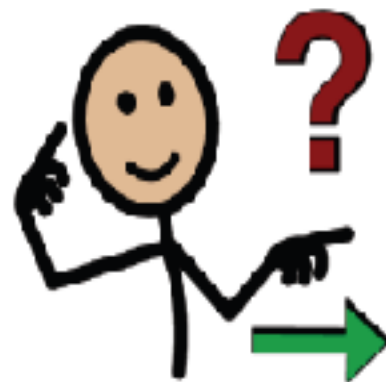
Είναι διάφορα που πρέπει να σκεφτώ ταυτόχρονα. **“Πώς αισθάνονται όλοι οι άλλοι για την Πανδημία του Κορωνοϊού;”**

Μαθαίνω ότι μπορεί να προκαλεί φόβο στα παιδιά και τους ενήλικες. Τα παιδιά μπορεί να νιώθουν αγχωμένα. Και οι ενήλικες μπορεί επίσης να νιώθουν αγχωμένοι. Θέλουν να είναι σίγουροι ότι όλοι όσοι αγαπούν θα παραμείνουν υγιείς. Μπορεί επίσης να είναι πολύ δύσκολο για τους ενήλικες και τα παιδιά, να μην έχουν ένα πρόγραμμα κάθε μέρα.



Αλλά δεν θα είναι έτσι για πάντα. Η Πανδημία του Κορωνοϊού θα τελειώσει και θα πάμε πάλι στο σχολείο, στους φίλους, στους δασκάλους μας και στις δραστηριότητές μας.

Ακόμα κι αν πολλά πράγματα είναι διαφορετικά αυτή τη στιγμή, πολλά παραμένουν ίδια. Θα υπάρξουν συνηθισμένες ημέρες και πάλι. Θα ξυπνώ πάλι το πρωί, θα τρώω το πρωινό μου, θα κάνω τα μαθήματα του σχολείου μου στο σπίτι και θα παίζω. Θα προσπαθήσω να είμαι ευέλικτος όταν τα πράγματα δεν θα πηγαίνουν όπως είναι προγραμματισμένα.



Μπορεί να σκεφτώ περισσότερες ερωτήσεις, ή μπορεί να μην θέλω να κάνω άλλες ερωτήσεις για την Πανδημία του Κορωνοϊού.



Οι περισσότερες μέρες είναι συνηθισμένες μέρες. Τις περισσότερες μέρες ξέρω τι να περιμένω. Τώρα οι μέρες μου είναι διαφορετικές, αλλά μαθαίνω πολλά. Κυρίως μαθαίνω ότι το να κάνω ερωτήσεις πραγματικά βοηθάει!



Σύντομη εικονογραφημένη ιστορία

Γεια! Μου αρέσουν τα παιχνίδια.



Μου αρέσει το κολύμπι.



Μου αρέσει να παρακολουθώ την αγαπημένη μου εκπομπή.



Οι περισσότερες μέρες είναι ίδιες.



Ντύνομαι.



Πηγαίνω σχολείο.



Σήμερα είναι διαφορετικά. Υπάρχει η πανδημία του Κορωνοϊού.



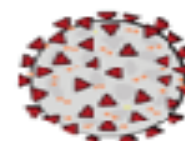
Έχω πολλές ερωτήσεις.



Τι είναι ο Κορωνοϊός;



Είναι ένα είδος ασθένειας



Τι είναι η Πανδημία;



Πολλί άνθρωποι από όλον τον κόσμο έχουν την ίδια ασθένεια.



Σήμερα είναι διαφορετικά. Υπάρχει η πανδημία του Κορωνοϊού.

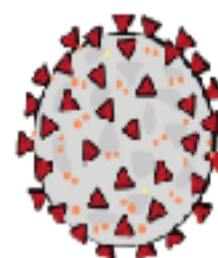


Έχω πολλές ερωτήσεις.



Τι είναι ο Κορωνοϊός;

Είναι ένα είδος ασθένειας



Τι είναι η Πανδημία;



Πολλοί άνθρωποι από όλον τον κόσμο έχουν την ίδια ασθένεια.



**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ
ΚΑΙ ΠΡΟΣΩΠΑ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ**

Επικοινωνήστε με το παιδί

Μιλώντας με τα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων των παιδιών με ειδικές ανάγκες, σχετικά με μια πανδημία, μπορεί να αισθάνεστε αποθαρρημένοι, ειδικά εφόσον και για τους ενήλικες αποτελεί ένα αχαρτογράφητο πεδίο. Ωστόσο, συχνά μπορεί να είναι πιο τρομακτικό και να προκαλεί μεγαλύτερο άγχος σε ένα παιδί όταν βιώνει τις αλλαγές, χωρίς να του δίνονται σαφείς εξηγήσεις. Χρησιμοποιείτε ειλικρινή, σαφή γλώσσα, παρέχοντας πληροφορίες, που μπορεί να επεξεργαστεί ένα παιδί. Καθώς πολλά μικρά παιδιά και παιδιά με ειδικές ανάγκες έχουν δύσκαμπτη σκέψη, η χρήση απλών, ξεκάθαρων φράσεων μπορεί να είναι βοηθητική.

Αντιμετωπίστε τις ανησυχίες σχετικά με τον Κορωνοϊό

Ακόμη κι αν δεν ρωτούν, τα παιδιά είναι πιθανό να ανησυχούν ότι θα αρρωστήσουν τα ίδια ή ότι κάποιος που αγαπούν θα αρρωστήσει και θα πεθάνει. Οι γονείς και τα πρόσωπα φροντίδας μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτό τον φόβο. Μπορούν να πούνε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι, ειδικότερα τα παιδιά, θα μπορέσουν να γίνουν καλά αν αρρωστήσουν, αλλά είναι πιθανό κάποιοι άνθρωποι να πεθάνουν από τον συγκεκριμένο ιό. Βοηθήστε να βρεθούν τρόποι, ώστε οι γονείς, τα πρόσωπα φροντίδας και τα παιδιά να μπορούν να βοηθήσουν τον εαυτό τους και τους άλλους να παραμείνουν υγιείς, όπως είναι το πλύσιμο των χεριών και η παραμονή στο σπίτι όσο το δυνατό περισσότερο, έτσι ώστε τα μικρόβια να μην διασπείρονται. Να είστε προσεκτικοί με το τι βλέπουν τα παιδιά στις ειδήσεις ή στο διαδίκτυο, καθώς αυτό μπορεί να συμβάλει στην αύξηση του άγχους.

Παρέχετε συναισθηματική καθοδήγηση

Ορισμένα παιδιά, συμπεριλαμβανομένων αυτών με ειδικές ανάγκες, μπορεί να παλινδρομήσουν ή να στραφούν σε αυτοκατευναστικές συμπεριφορές, καθώς έρχονται αντιμέτωπα με πολλές αλλαγές στη ρουτίνα τους και με συναισθήματα άγχους εξοπίας αυτής της πανδημίας. Τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν απόσυρση, ευερεθιστότητα, άγχος ή επιθετικότητα. Βοηθήστε τα να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους, παρέχετε μια ήρεμη παρουσία και μεταφέρετε μηνύματα καθησυχασμού και αδιαπραγμάτευτης αγάπης. Εμπλέξτε άλλους ενήλικες στη ζωή τους, αν είναι δυνατόν, συμπεριλαμβανοντας θεραπευτές που θα βοηθήσουν να τα υποστηρίξετε κατά τη διάρκεια της περιόδου αυτής.

Δώστε προσοχή στο πρόγραμμα και τη ρουτίνα

Πολλά παιδιά δυσκολεύονται με τις αλλαγές στη ρουτίνα και μπορεί να δυσκολεύονται με τη μεγάλη αναστάτωση που προκλήθηκε από αυτήν την πανδημία. Τα σχολεία είναι κλειστά, και οι ενασχολήσεις και οι κοινωνικές δραστηριότητες έχουν διακοπεί. Βοηθήστε να δημιουργηθεί μια αίσθηση προγράμματος κατά τη διάρκεια της ημέρας του παιδιού, ακόμη και αν η ρουτίνα αυτή διαφέρει κατά πολύ από πριν. Ένα οπτικό πρόγραμμα ή ημερολόγιο με εικόνες μπορεί να είναι ένα χρήσιμο εργαλείο.

Παροχή αισθητηριακής υποστήριξης

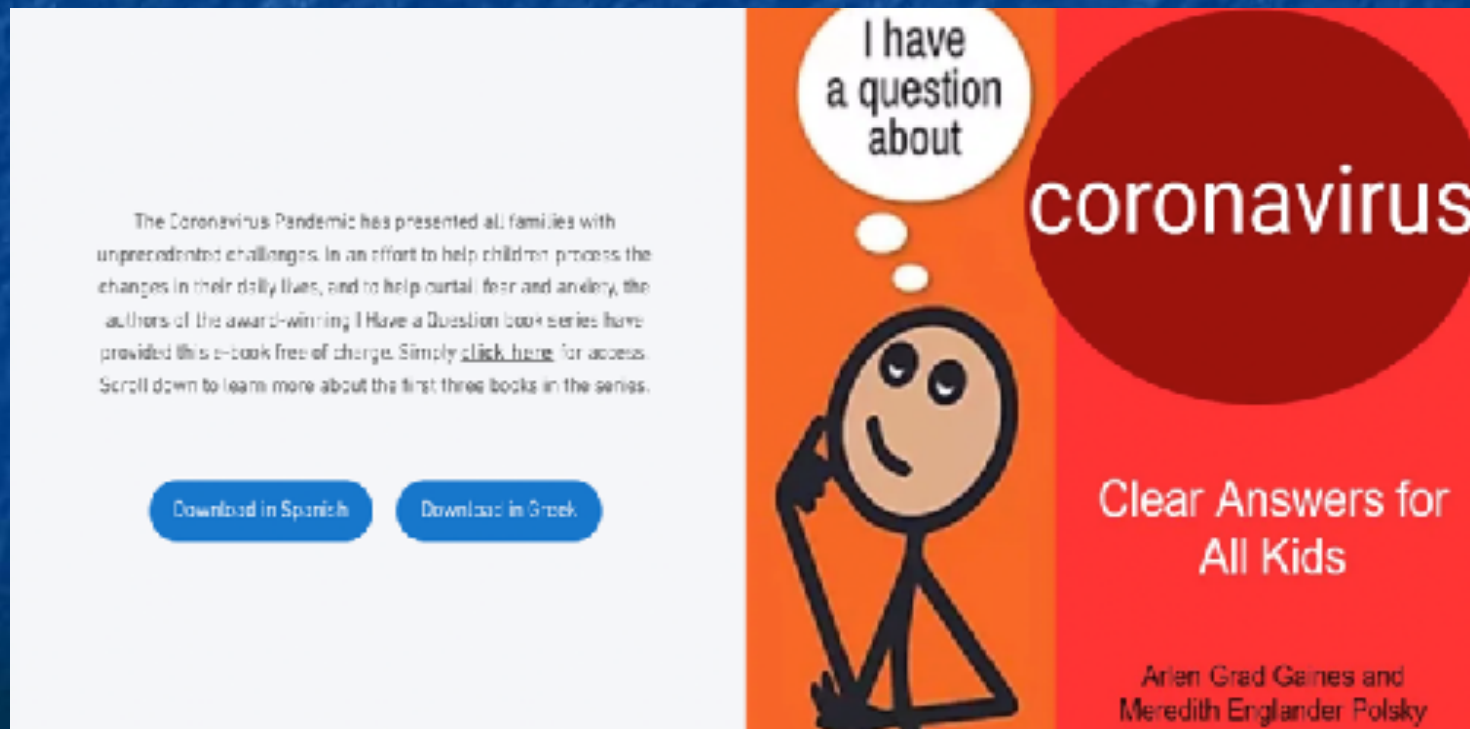
Χρησιμοποιήστε και έχετε διαθέσιμα για το παιδί, αισθητηριακά βοηθήματα και στρατηγικές, που είναι γνωστά από το παρελθόν για την καθησυχαστική τους επίδραση στο παιδί. Σκεφτείτε να υπάρχει ένας σωρός μαξιλαριών μέσα στον οποίο μπορεί να πηδάει το παιδί, ή ένα κουτί με παιχνίδια αφής και κίνησης.

Σκέψεις για γονείς και πρόσωπα φροντίδας

Αναγνωρίστε την επίδραση και το άγχος που προκαλεί αυτή η πανδημία σε γονείς και πρόσωπα φροντίδας και συνεχίστε να προσπαθείτε να εσπάζετε στην αυτοφροντίδα, παράλληλα με τη φροντίδα των άλλων. Προσπαθήστε να γυμνάξετε, να κοιμάστε επαρκώς και να διατηρείτε την επικοινωνία με φίλους και οικογένεια μέσω τηλεφώνου ή μέσων κοινωνικής δικτύωσης, για να καταπολεμήσετε την κοινωνική απομόνωση. Μειώστε την έκθεση στις ειδήσεις, εάν αισθάνεστε ότι σας κατακλύζουν και βρείτε τρόπους για να κάνετε διαλείμματα.

Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας....

<https://www.ihaveaquestionbook.com>



The Coronavirus Pandemic has presented all families with unprecedented challenges. In an effort to help children process the changes in their daily lives, and to help curtail fear and anxiety, the authors of the award-winning I Have a Question book series have provided this e-book free of charge. Simply [click here](#) for access. Scroll down to learn more about the first three books in the series.

[Download in Spanish](#) [Download in Greek](#)

I have a question about

coronavirus

Clear Answers for All Kids

Arlen Grad Gaines and Meredith Englander Polsky