

Κοροναϊός: Πώς επηρεάζει τα παιδιά μας;

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα



Ο κοροναϊός δεν άλλαξε μόνο τη δική μας ζωή, επηρέασε και αυτή των παιδιών μας. Τι επιπτώσεις έχει όλη αυτή η κρίση στην ψυχική και κοινωνική ζωή τους; Τι να τους πούμε και πώς να διαχειριστούμε το άγχος τους;



Η περίοδος της κρίσης της πανδημίας και η συνέχεια αυτής έχουν αλλάξει την καθημερινή ζωή των παιδιών και των εφήβων. Σύμφωνα και με πρόσφατη μελέτη που βρίσκεται σε εξέλιξη στο Ιατρικό Πανεπιστήμιο του Ινσμπρουκ, εξετάζονται οι ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της εν λόγω κρίσης στα παιδιά. Χωρίς επαφή με φίλους, χωρίς κανονική σχολική ζωή, με τον φόβο πιθανής μόλυνσης των παππούδων και διάφορες καταπιεστικές καταστάσεις στο ίδιο το σπίτι, η εμφάνιση του κορωνοϊού επηρέασε βαθιά τη ζωή παιδιών και εφήβων.

Οι δευτερεύουσες συνέπειες ήταν ίσως πιο επιβαρυντικές, από την πραγματική απειλή του ιού, καθώς ο μεγάλος σε διάρκεια αποκλεισμός από τη συνήθη καθημερινή ζωή τους βλάπτει τα παιδιά και τους εφήβους στη γνωστική, συναισθηματική και κοινωνική τους ανάπτυξη. Με ποιον ακριβώς όμως τρόπο επηρέασε τα παιδιά η ανατροπή της ρουτίνας τους, η απουσία του σχολείου αρχικά και στη συνέχεια οι αλλαγές στη λειτουργία του, η έλλειψη της συχνής επαφής με φίλους, η απομάκρυνση από τον παππού και τη γιαγιά; Μεγάλος αριθμός ερευνών έχει αναδείξει τη σπουδαιότητα της ύπαρξης ρουτίνας για την υγιή συναισθηματική και ψυχολογική ανάπτυξη ενός παιδιού. Η έλλειψη ενός σταθερού προγράμματος στην καθημερινότητα των παιδιών οδηγεί στην απορρύθμιση της ψυχολογικής τους ομοιόστασης, δημιουργώντας πολλές φορές συναισθήματα ανασφάλειας και αστάθειας.

Δείτε επίσης: Γιατί δεν αδυνατίζω ενώ γυμνάζομαι;

Πιο συγκεκριμένα, η απουσία σχολείου και εξωσχολικών δραστηριοτήτων είχε ως αποτέλεσμα πολλά παιδιά να καταφύγουν στη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών, τάμπλετ και βιντεοπαιχνιδιών προκειμένου να απασχοληθούν, δημιουργώντας υπόβαθρο για ενδεχόμενο μελλοντικό εθισμό στα παιχνίδια και στο Διαδίκτυο.

Η εξ αποστάσεως μάθηση μέσω της τεχνολογίας μπαίνει σε μια άλλη μορφή εκπαίδευσης που μπορεί να βοηθά μεν αλλά ταυτόχρονα χάνεται η ομαδικότητα και η κοινωνική αλληλεπίδραση των παιδιών. Η ενέργεια του νέου που θα διοχετεύεται πλέον όταν δεν θα έχει την ομορφιά της εκτόνωσης μέσα από το παιχνίδι και την κοινωνικοποίηση; Το παιδί αποκτά την τάση να αυτοαπομονώνεται και να στρέφεται στα ηλεκτρονικά του παιχνίδια, όπου ελλοχεύει ο κίνδυνος της εικονικής πραγματικότητας (μιας πραγματικότητας με πολλά επιθετικά στοιχεία) καθώς και της κοινωνικής απομόνωσης και των δυσκολιών στο συναίσθημα της διάθεσης.

Το υπόβαθρο αυτό ενισχύεται και από την έλλειψη συχνής - φυσικής - επαφής με φίλους και συνομηλίκους, με αποτέλεσμα τα παιδιά να στερούνται το ελεύθερο συναίσθημα του μοιράσματος και κατά συνέπεια της ενσυναίσθησης. Διακατέχονται από συναισθήματα άγχους, φόβου, προσκόλλησης στον ενήλικο, με ψυχαναγκαστικές τάσεις και καλλιέργεια αρνητικών σκέψεων γύρω από την πιθανή μόλυνση, αρρώστια, μέσω της σωματικής επαφής και εγγύτητας με τον άλλο, επομένως η κοινωνική συναναστροφή / συνύπαρξη και συναισθηματική σύνδεση γεννούν ασυνείδητα άγχος. Η απομάκρυνση από τον παππού και τη γιαγιά, την ίδια στιγμή που το παιδί πληροφορείται σε καθημερινή βάση από τα μέσα ενημέρωσης ότι οι ηλικιωμένοι είναι η βασική ομάδα κινδύνου του COVID-19, έχει ως συνέπεια το παιδί να βιώνει άγχος για την υγεία των συγκεκριμένων αγαπημένων του προσώπων.

Τι δείχνουν οι έρευνες

Σύμφωνα με τις κλινικές παρατηρήσεις των ειδικών, τους τελευταίους μήνες πολλά παιδιά βίωσαν άγχος και αβεβαιότητα, είχαν αρνητικές σκέψεις και προβληματισμούς. Μια πολύ γλαφυρή εικόνα των ψυχολογικών επιπτώσεων του lockdown σε παιδιά και εφήβους έδωσε πρόσφατη μελέτη που πραγματοποιήθηκε σε Ιταλία και Ισπανία με τη συμμετοχή γονέων παιδιών ηλικίας από 3 έως 18 ετών [Orgilés M., Morales A., Delveccio E., Mazzeschi C., Espada J. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain].

Διαπιστώθηκε ότι ένα συντριπτικό ποσοστό των γονέων (85,7%) παρατηρούσε αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών του κατά τη διάρκεια της καραντίνας, με συχνότερα συμπτώματα τη δυσκολία συγκέντρωσης (76,6%), τη νωχελικότητα (52%), την ευερεθιστότητα (39%), την ανησυχία (38,8%), τη νευρικότητα (38%),

το συναίσθημα της μοναξιάς (31,3%), τη δυσφορία (30,4%) και την ανησυχία (30,1%). Παρότι δεν έχουν ακόμη πραγματοποιηθεί έρευνες για τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της καραντίνας λόγω του COVID-19 στην ψυχολογία των παιδιών, οι ειδικοί συμφωνούν ότι η κοινωνική απομόνωση και η μοναξιά μπορούν να επιδράσουν αρνητικά στην ψυχική υγεία σε βάθος χρόνου. Θα μπορούσαμε να διατυπώσουμε ένα ασφαλές συμπέρασμα, έχοντας υπόψη προηγούμενες έρευνες για τις ψυχολογικές επιπτώσεις της επιδημίας του SARS-1, που ανέδειξαν ότι η καραντίνα αυξάνει κατά τέσσερις φορές τον κίνδυνο εμφάνισης διαταραχής μετατραυματικού στρες (PTSD) σε γονείς και παιδιά που βρίσκονταν σε συνθήκες καραντίνας, σε σύγκριση με αυτούς που δεν είχαν βιώσει τέτοιες συνθήκες.

Η διαχείριση της νέας πραγματικότητας και των συναισθημάτων που γεννά δεν είναι φυσικά εύκολη. Οι γονείς, ωστόσο, μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ανακούφιση και στήριξη των παιδιών τους. Πρέπει να συνδεθούν με τα παιδιά τους για να μπορέσουν να αφουγκραστούν τις συναισθηματικές τους ανάγκες. Να τους εξηγήσουμε πως είμαστε διαθέσιμοι για να αντιμετωπίσουμε μαζί αυτή τη νέα πραγματικότητα. Επίσης χρειάζεται να επιστρέψουμε σταδιακά στη ρουτίνα, καθώς δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι κάθε παιδί αντιμετωπίζει διαφορετικά τις αλλαγές και θέλει τον δικό του χρόνο.

Διαχειριζόμαστε τη νέα πραγματικότητα

* Μη φοβάστε να τους μιλήσετε για τον ιό. Περισσότερη ζημιά κάνουμε εάν αφήνουμε τα παιδιά να βγάλουν νόημα στα τυφλά. Όσο λιγότερα λέμε, τόσο περισσότερο ανησυχούν. Οι γονείς οφείλουμε να γίνουμε το «φίλτρο» για τις πληροφορίες που λαμβάνουν από τις ειδήσεις, το Διαδίκτυο και τους φίλους. Είναι ευθύνη μας να δίνουμε σωστή, εμπειριστατωμένη γνώση / πληροφορία επί του θέματος.

* Μιλούμε με τρόπο που ανταποκρίνεται στη χρονολογική / αναπτυξιολογική ηλικία του παιδιού. Αλλιώς θα τα πούμε στο 5χρονο κι αλλιώς στο 15χρονο. Μιλούμε αναλόγως και με ειλικρίνεια. Το πιο σημαντικό είναι να είμαστε διαθέσιμοι.

* Αξιολογούμε τα σημεία. Φαίνεται το παιδί ανήσυχο; Δεν φεύγει από δίπλα μας; Δεν κοιμάται; Ρωτούμε ευθέως πώς νιώθει και το προσκαλούμε σε διάλογο. Το τραπέζι της κουζίνας σε ώρα γεύματος είναι μια καλή ευκαιρία για να ανοίξουμε κουβέντα.

* Συμμαζεύουμε το δικό μας άγχος. Εάν εμείς είμαστε πανικοβλημένοι ή αγχωμένοι, αφενός τα παιδιά το νιώθουν, αφετέρου δεν είμαστε ανοικτοί για κουβέντα. Ζητούμε βοήθεια εάν δεν μπορούμε να αντεπεξεχθούμε μόνοι μας. Δεν

μιλούμε μπροστά στα παιδιά, ασχέτως ηλικίας, για θέματα οικονομικής φύσης.

* Είμαστε καθησυχαστικοί. Τα παιδιά, ειδικά τα πιο μικρά και μέχρι 12 ετών, είναι από τη φύση τους εγωκεντρικά. Αρα, οι ειδήσεις που ακούνε είναι αρκετές για να πειστούν ότι εμείς οι αγαπημένοι τους ή αυτά θα κολλήσουν, θα νοσήσουν, θα πεθάνουν. Εξηγούμε ότι καταλαβαίνουμε την ανησυχία, αλλά ότι η πραγματικότητα για τους καθ' όλα υγιείς ανθρώπους είναι πως το ρίσκο για κάτι σοβαρό είναι μικρό. Εάν το παιδί ή κάποιος δικός του ανήκει σε ευπαθή ομάδα, ζητούμε επιπλέον τη βοήθεια ειδικών για κατευνασμό της ανησυχίας.

* Εξηγούμε πάντα πως πρόκειται για μια παροδική συνθήκη και σύντομα θα είμαστε και πάλι κοντά στους φίλους μας.

* Ρουτίνα, ρουτίνα και πάλι ρουτίνα. Όσο το δυνατό παραπάνω. Όταν έχουν ένα προσχεδιασμένο πρόγραμμα, με σταθερές ώρες φαγητού, ύπνου, μπάνιου, μελέτης και παιχνιδιού, δεν θα έχουν χρόνο να μπουν σε αρνητικές σκέψεις.

Εάν το παιδί εμφανίζει έντονα σημεία ψυχικής / συναισθηματικής δυσκολίας και τα πιο πάνω δεν έχουν βοηθήσει, θα ήταν φρόνιμο να ζητήσουμε βοήθεια από κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας (ψυχολόγο / παιδοψυχίατρο). Ιδιαίτερη προσοχή πρέπει να δείχνουν οι γονείς παιδιών και εφήβων που ήδη έχουν μια προϋπάρχουσα δυσκολία, η οποία δυνητικά τα κάνει ακόμη πιο ευάλωτα.

Μένουμε ψύχραιμοι

Το πώς διαχειριζόμαστε αυτή την κρίση ως ενήλικοι και πώς ανταποκρινόμαστε σε αυτή θα επηρεάσει οπωσδήποτε τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά μας θα μάθουν να αντιδρούν απέναντι σε τραυματικά γεγονότα τώρα αλλά και γενικότερα. Γι' αυτό έχει σημασία η δική μας ψυχραιμία.

* Τα παιδιά τα πηγαίνουν πολύ καλύτερα όταν περιβάλλονται από στοργικούς, διακριτικούς, γεμάτους ενδιαφέρον, σεβασμό και αγάπη ενήλικους, που μπορούν να πειθαρχήσουν οι ίδιοι το άγχος τους και τις αντιδράσεις τους και να εκφραστούν με έναν συγκροτημένο τρόπο.

* Φροντίστε να διατηρήσετε κατά το δυνατό την προηγούμενη κανονικότητα της ζωής της οικογένειας σε ό,τι είναι επιτρεπτό: σε περίπτωση κλεισίματος των σχολείων ξανά τον χειμώνα, μην τα καθοδηγείτε να περνούν τις μέρες τους σαν να πρόκειται για διακοπές - γιατί δεν είναι διακοπές. Είναι αναγκαίο να εξακολουθήσουν να διαβάζουν κατά την παραμονή τους στο σπίτι και να φροντίζουν τις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις τους μαζί με τα χόμπι τους.

* Υπενθυμίστε τους ότι είστε εκεί για να τους παρέχετε ασφάλεια και όποια υποστήριξη έχουν ανάγκη. Δίνετε τους συχνά μια ζεστή σφιχτή αγκαλιά κι ένα φιλί.

* Κρατήστε το σπίτι ως ένα ασφαλές μέρος. Τα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία τους, συχνά έχουν ανάγκη και βρίσκουν στο σπίτι τους ένα ασφαλές καταφύγιο όταν ο κόσμος γύρω τους γίνεται συντριπτικός. Σε περιόδους κρίσης, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι τα παιδιά σας αναζητούν την ασφαλή αίσθηση ότι βρίσκονται εκεί προστατευμένα.

* Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με το παιδί σας. Βλέπουν ότι είστε άνθρωπος. Έχουν επίσης την ευκαιρία να δουν τα παιδιά ότι, αν και είστε αναστατωμένοι ως γονείς με τις τρέχουσες εξελίξεις, μπορείτε να έχετε κάποιο έλεγχο στη διαχείριση της κατάστασης.

* Βοηθήστε τα να αισθάνονται ότι έχουν σημαντικό έλεγχο επί της κατάστασης σε σχέση με τον εαυτό τους. Δώστε τους συγκεκριμένα πράγματα που μπορούν να κάνουν για να νιώθουν πιο δυνατά.

* Πάνω απ' όλα, καθησυχάστε τα. Στο τέλος της συζήτησης, διαβεβαιώστε τα ότι θα κάνετε ό,τι περνά από το χέρι σας για να τα κρατήσετε ασφαλή. Βεβαιωθείτε ότι θα είστε διαθέσιμοι για να απαντήσετε σε τυχόν ερωτήσεις τους. Πάντοτε να υπάρχει κάτι αισιόδοξο ως μήνυμα στο τέλος της συζήτησης ή στα λεγόμενά σας γενικότερα, προωθώντας τα νέα που θα δημιουργήσουν αίσθημα ασφάλειας.

* Φροντίστε τον εαυτό σας. Αυτό είναι πολύ σημαντικό. Ακόμα και όταν τα παιδιά δεν είναι απευθείας εκτεθειμένα στο τραύμα, συναισθάνονται το στρες που έχει καταβάλει τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενηλίκους στο σπίτι.

Πώς προσεγγίζουμε παιδιά και εφήβους

Οι ενήλικοι, έφηβοι και τα παιδιά έρχονται αντιμέτωποι με τον φόβο της αρρώστιας, της απώλειας και του θανάτου τόσο για τους ίδιους όσο και για τα αγαπημένα τους πρόσωπα. Καλό είναι ο γονιός ως πρόσωπο με το οποίο το παιδί νιώθει συναισθηματική ασφάλεια να το ενημερώσει με ψυχραιμία, υπομονή, σαφήνεια, αγάπη και ενσυναίσθηση, χωρίς να μειώσει άθελά του τα συναισθήματα του παιδιού λέγοντάς του «μην υπερβάλλεις, μην ανησυχείς, μη φοβάσαι». Αντίθετα, ο γονιός θα πρέπει να στηρίξει το παιδί / έφηβο ακούγοντας με προσοχή και απαντώντας στις ερωτήσεις του με σαφήνεια, απλό τρόπο και κυρίως με κατανόηση και αποδοχή για να το βοηθήσει να αισθανθεί στοργή, εμπιστοσύνη και εσωτερική ασφάλεια και ανακούφιση από το άγχος.

Στόχος είναι μέσα από την επικοινωνία και τη συναισθηματική σύνδεση γονιού -

παιδιού να δημιουργηθεί η κατάλληλη ατμόσφαιρα και να δοθεί χώρος στο παιδί να εκφράσει στον δικό του χρόνο τις απορίες και τα συναισθήματά του σχετικά με το τι πραγματικά συμβαίνει ή και ενδέχεται να συμβεί. Οι πληροφορίες που μπορούμε να μοιραστούμε με το παιδί εξαρτώνται κυρίως από το αναπτυξιακό του επίπεδο, λαμβάνοντας πάντα υπόψη τη συναισθηματική του ετοιμότητα και ικανότητα κατανόησης σε σχέση με την ηλικία του.

Οι έφηβοι γνωστικά έχουν ήδη αρχίσει να αναπτύσσουν τη λογική σκέψη, παρ' όλα αυτά, συναισθηματικά παραμένουν ακόμη ευάλωτοι και χρειάζονται πάντα απλόχερα τη διαθεσιμότητα και υποστήριξη του γονιού. Η επικοινωνία γονιού – εφήβου με την αμοιβαία ανταλλαγή συναισθημάτων και απόψεων μέσα σε ένα κλίμα συζήτησης θα βοηθήσει τον έφηβο να νοηματοδοτήσει, να εκφράσει το συναίσθημά του και να αποσαφηνίσει κάποια εύλογα ερωτήματα που αφορούν την εξάπλωση του νέου ιού, διαδικασία που μπορεί να είναι ιδιαίτερα ανακουφιστική για τον ίδιο.

Σε κάθε περίπτωση, είναι σημαντικό ο γονιός να καθησυχάσει το παιδί / έφηβο στην κατεύθυνση ότι η εμφάνιση του νέου ιού είναι ένα σπάνιο γεγονός που δεν προκαλεί σοβαρές επιπλοκές στην υγεία στο μεγαλύτερο ποσοστό των ανθρώπων. Να το διαβεβαιώσει ότι οι γονείς του, το σχολείο, τα νοσοκομεία, ο κρατικός μηχανισμός ενώνονται για την ασφάλεια, τη σωματική και ψυχική ακεραιότητά του.

Οι γονείς που αισθάνονται μια παρατεταμένη θλίψη, ένταση και άγχος που μπορεί να επηρεάσουν την οικογενειακή και επαγγελματική λειτουργικότητά τους θα πρέπει να συμβουλευτούν έναν ψυχολόγο για να διαχειριστούν τα δύσκολα συναισθήματα που δημιουργεί ή επιτείνει η συνθήκη πανδημίας του νέου κορωνοϊού.

Ευχαριστούμε για τη συνεργασία την Κωνσταντίνα Βολοσυράκη, ψυχολόγο (MSc) – ψυχοθεραπεύτρια.

Πηγή: imommy.gr