**ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ**

**ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΡΙΣΕΩΝ ΛΟΓΩ covid19**

Λόγω του έντονου κοινωνικού, και όχι μόνο, φαινομένου που αντιμετωπίζουμε, πολλοί γονείς επικοινωνούν με τους ειδικούς, προκειμένου να μοιραστούν μαζί τους αντιδράσεις των παιδιών που τους προκαλούν ανησυχία. Ερχόμενη αντιμέτωπη με αυτή τους την ανησυχία, θεώρησα χρήσιμο να αφιερώσω λίγο χρόνο γράφοντας για το ποιες αντιδράσεις είναι αναμενόμενες σε κάθε ηλικιακή ομάδα και ίσως και κάποιες ιδέες για το τι μπορούν να κάνουν οι γονείς εάν αντιληφθούν ότι τα παιδιά τους ανήκουν σε μία από τις παρακάτω κατηγορίες.

Οι αντιδράσεις των παιδιών στην κρίση ποικίλλουν από άτομο σε άτομο, τόσο ως προς τη φύση όσο και ως προς την έκταση. Και η αλήθεια είναι ότι η πανδημία την οποία βιώνουμε όλοι μας θεωρείται μια τέτοια κατάσταση κρίσης. Οι αντιδράσεις λοιπόν των παιδιών σε τέτοια γεγονότα εξαρτάται από την προηγούμενη εμπειρία τους, από την προσωπικότητά τους και από το πόσο άμεσα αυτό επιδρά στη ζωή τους και στην καθημερινότητά τους. Οι πιο κοινές αντιδράσεις είναι οι ακόλουθες:

* Φόβος ότι θα συμβεί ξανά
* Η προσκόλληση των σκέψεών τους στο γεγονός
* Η απόσυρση από το εξωτερικό περιβάλλον και η έντονη προσκόλληση στα μέλη της οικογένειας
* Η αίσθηση της απώλειας ελέγχου
* Η απώλεια της σταθερότητας καθώς τα γεγονότα που χαρακτηρίζονται καταστροφικά διακόπτουν τη φυσική τάξη των πραγμάτων. Η καθημερινότητα αλλάζει και η εμπιστοσύνη και αίσθηση ασφάλειας κλονίζεται με αποτέλεσμα να δημιουργείται ένας έντονος φόβος και μια ανησυχία ότι μπορεί να συμβεί και άλλο καταστροφικό γεγονός αφού συνέβη ήδη ένα.
* Απώλεια ασφάλειας και προστασίας. Τα παιδιά μπορεί να ανησυχούν υπερβολικά για το τι θα συμβεί σε αυτούς ή και στους δικούς τους ανθρώπους σε σημείο που μπορεί να θεωρηθεί παράλογο από τους γονείς.

Ας μην ξεχνάμε ότι τα παιδιά έχουν ανάγκη να συζητούν συχνά και πολλές φορές αναλυτικά και διεξοδικά, για τα αποτελέσματα της καταστροφής που φέρει ένα γεγονός σε σχέση τόσο με τα ίδια όσο και με τους δικούς τους ανθρώπους. Μέσα από αυτή τη συζήτηση επιζητείται και ο εφησυχασμός τους, χωρίς όμως την δημιουργία ψευδών πληροφοριών και εκβάσεων, προκειμένου να ανακτήσουν σιγά σιγά και πάλι την αίσθηση της ασφάλειας που είχαν παλιότερα.

Παρακάτω θα παραθέσω τις αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών ανά ηλικιακή ομάδα:

1. Στην προσχολική και πρώτη σχολική ηλικία (δηλαδή από 1-5 ετών) τα παιδιά τείνουν να εμφανίζουν συμπεριφορές που αρμόζουν σε προηγούμενα εξελικτικά στάδια, όπως η ενούρηση, το πιπίλισμα δακτύλου, φόβος για το σκοτάδι, έντονη προσκόλληση στους γονείς και κυρίως στη μητέρα. Τα συχνότερα σωματικά συμπτώματα είναι οι εμετοί, η διάρροια, η απώλεια όρεξης, η διαταραχή του ύπνου τους, η απώλεια ελέγχου σφιγκτήρων ενώ αντίστοιχα συναισθηματικά συμπτώματα είναι η νευρικότητα χωρίς αιτιότητα, η ανησυχία, η ανυπακοή και κάποιες φορές ενδέχεται να είναι τα τικς (μυϊκοί σπασμοί) και οι δυσκολίες στην ομιλία (πρόσκαιρος τραυλισμός).
2. Στην πρωτοβάθμια σχολική ηλικία(δηλαδή από 6-11 ετών), οι συμπεριφορές των παιδιών έχουν συνήθως αντίκτυπο στη σχέση με τα αδέρφια τους, εάν φυσικά υφίστανται. Συγκεκριμένα, αυξάνεται ο ανταγωνισμός μεταξύ τους κυρίως με τα μικρότερα αδέρφια τους προκειμένου να κερδίσουν την προσοχή των γονέων τους. Τα σωματικά συμπτώματα είναι συνήθως πονοκέφαλοι, προβλήματα όρασης ή ακοής, εμφάνιση έντονης φαγούρας και κνησμού, διαταραχές στον ύπνο, διάσπαση προσοχής (αφηρημάδα). Τα συναισθηματικά συμπτώματα αφορούν απόσυρση από το παιχνίδι (ή και φίλους), απόσυρση από τα μέλη της οικογένειας και απομόνωση, αλλαγή κοινωνικής συμπεριφοράς (π.χ. έντονοι και συχνοί καβγάδες με τα αδέρφια ή με κάποιο μέλος της οικογένειας), απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες.

**Τρόποι στήριξης των παιδιών**

Για τα μικρότερα παιδιά, που ανήκουν στην πρώτη ηλικιακή ομάδα, αυτό που μπορούν να κάνουν οι γονείς είναι αρχικά η συζήτηση μαζί τους προκειμένου να επέλθει κάπως ο εφησυχασμός τους καθώς και η σωματική επαφή μαζί τους (π.χ. χάιδεμα, κράτημα χεριού, συχνότερες αγκαλιές και φιλιά) με σκοπό να αποκατασταθεί η αίσθηση ασφάλειας και προστασίας που τόσο έχουν ανάγκη. Επιπλέον, είναι σημαντικό να τηρείται το καθημερινό τους ημερήσιο πρόγραμμα και οι ρουτίνες τους γύρω από τον ύπνο και το φαγητό. Αν οι διαταραχές στον ύπνο τους είναι έντονες τότε οι γονείς μπορούν να επιτρέψουν στο παιδί να κοιμηθεί μαζί τους περιστασιακά. Επιπροσθέτως, μπορούν να βοηθήσουν στην ενίσχυση της συναισθηματικής τους έκφρασης μέσω παιχνιδιών (όπως παιχνίδια ρόλων, συμβολικά παιχνίδια- όπως κουκλοθέατρο, παιχνίδια με playmobile με κεντρική υπόθεση το αγχωγόνο γεγονός, όπως ο κορωνοϊός, κ.α. ). Φυσικά, εάν τα συμπτώματα επιμένουν σε συχνότητα και ένταση οι γονείς καλό είναι να ζητήσουν τη βοήθεια των ειδικών.

Στα μεγαλύτερα παιδιά, οι γονείς μπορούν να βρίσκονται πιο κοντά μαζί τους επικοινωνώντας και συζητώντας μαζί τους για τα δύσκολα συναισθήματά τους καθώς και όλα αυτά που βιώνουν, για τις ανησυχίες τους, τους φόβους τους, τις αλλαγές τους αλλά και την πρακτική εφαρμογή μέτρων ασφάλειας προκειμένου να αποκατασταθεί μερικώς η αίσθηση ασφάλειας και προστασίας που έχουν ανάγκη. Όλη αυτή η προσέγγιση θα μπορούσε να συνδυαστεί με αυξανόμενη προσοχή και φροντίδα προς το παιδί (η οποία μπορεί να περιλαμβάνει σωματική, συναισθηματική και ψυχολογική με την μεγαλύτερη και ενεργητικότερη συμμετοχή των γονέων σε δραστηριότητες μαζί με το παιδί τους όπως παιχνίδια/επιτραπέζια μαζί με το παιδί τους, συχνότερη εκδήλωση της αγάπης τους είτε με αγκαλιές εάν τα ίδια το επιθυμούν, φαγητά που μπορεί να αρέσουν στο παιδί, ταινίες που μπορεί να δει όλη η οικογένεια μαζί, χειροτεχνίες με σκοπό το στολισμό του δωματίου του παιδιού, κ.α.) και ταυτόχρονα, προσωρινή μείωση των απαιτήσεών τους ως προς τις ευθύνες που του έχουν αναθέσει (είτε στο σχολείο, είτε στο σπίτι). Αντιθέτως, θα μπορούσαν να προτείνουν δραστηριότητες και ευθύνες στο σπίτι που το ίδιο το παιδί θα μπορούσε να επιλέξει. Όλα τα παραπάνω θα προσφέρουν στο παιδί την αίσθηση της ανάκτησης ελέγχου, τουλάχιστον ως ένα βαθμό. Τέλος, φυσικά αν κι εδώ τα συμπτώματα επιμένουν σε συχνότητα και ένταση τότε προτείνεται η επικοινωνία των γονέων με κάποιον ειδικό.

Για οποιαδήποτε πληροφορία είμαι στη διάθεσή σας.

Η σχολική ψυχολόγος

Μιχαηλίδου Ιωάννα

***Μιχαηλίδου Ιωάννα****,*

*MSc στις Συγκινησιακές-Συναισθηματικές*

*Δυναμικές Και την εκπαίδευση,*

*Συστημική-οικογενειακή ψyxοθεραπεύτρια*

*www.ioannapsychologist@gmail.com*

**ΠΗΓΕΣ-ΠΑΡΑΠΟΜΠΗ:**

* Χατζηχρήστου, Χ.,Γ., Δημητρακοπούλου, Π., Κάτη, Α., (2008), Πρόγραμμα προαγωγής της ψυχικής υγείας και της μάθησης: κοινωνική και συναισθηματική αγωγή στο σχολείο. Τυπωθήτω.
* Rogers, V., (2011), Παιχνίδια συναισθηματικής αγωγής για παιδιά. Πατάκη. Κοκολάκης.
* Αρχοντάκη, Ζ., Φιλίππου, Δ. (2010). 205 Βιωματικές ασκήσεις για εμψύχωση ομάδων. Καστανιώτη