



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. Το πρωτότυπο κείμενο ανασύρθηκε από την ιστοσελίδα της BPS στις 07/04/2020.

Μετάφραση/προσαρμογή στα Ελληνικά: Φρόσω Κασωτάκη, Ευδοκία Λαγάκου, Ελένη Λαζαράτου

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 την κατανοούν οι ενήλικες, πολλά από αυτά δεν είναι σίγουρα για το πόσο πρέπει να ανησυχούν

¹ Προσαρμογή από: 'Talking to children about illness'

© The British Psychological Society, 2020, www.bps.org.uk

-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 ΗΛΙΚΙΑΣ 0-3 ετών

Όταν μιλάμε στα παιδιά ηλικίας 0-3 ετών είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι:

- Παλεύουν να καταλάβουν πράγματα που δεν μπορούν να δουν και να ακουμπήσουν, οπότε τους είναι δύσκολο να κατανοήσουν τί σημαίνει ασθένεια εκτός και αν μπορούν

να τη δουν (όπως όταν κάποιος φταρνίζεται).

- Δεν κατανοούν τί προκαλεί την ασθένεια, ειδικά όλα αυτά που συμβαίνουν μέσα στο σώμα μας.
- Επικεντρώνονται στο τι συμβαίνει ακριβώς στο τώρα και η κατανόηση του μέλλοντος και του χρόνου γενικότερα είναι περιορισμένη.
- Οι βασικές ανάγκες τους αφορούν την τροφή, τον ύπνο, το παιχνίδι και την εγγύτητα. Περιορισμοί στην ικανοποίηση των παραπάνω αναγκών θα επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους.
- Βασίζουν την κατανόησή τους στο τί τους έχει συμβεί κατά το παρελθόν, και σκέφτονται ότι θα ξανασυμβεί το ίδιο.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ Ή ΝΑ ΠΟΥΝ

- Εύκολα μπερδεύονται ή παρανοούν αυτά που ακούνε να λένε οι άλλοι.
- Δείχνουν τη δυσφορία τους στις αλλαγές της καθημερινής τους ρουτίνας με το να είναι περισσότερο εξαρτητικά, με αλλαγές στις συνήθειες στη χρήση της τουαλέτας, στις συνήθειες φαγητού ή ύπνου.
- Λένε πράγματα που δε φαίνεται να έχουν λογική σε εμάς τους ενήλικες.
- Δεν κατανοούν γιατί οι ενήλικες είναι φοβισμένοι, ανήσυχoi ή λυπημένοι.
- Συνεχίζουν το παιχνίδι τους ακόμα και όταν γύρω τους η κατάσταση μπορεί να είναι δύσκολη (π.χ. εάν ένα αγαπημένο πρόσωπο δεν είναι καλά).

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

- Αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε μπερδεμένες εξηγήσεις. Χρησιμοποιείτε σύντομες προτάσεις και επικεντρωθείτε στο εδώ και τώρα - στο τι κάνετε σήμερα και αύριο.
- Να είστε ειλικρινείς αλλά μην αναφέρετε πολλές λεπτομέρειες.
- Δώστε έμφαση στη δομή και τη διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας - κρατήστε την κατάσταση όσο πιο φυσιολογική γίνεται .
- Αφιερώστε χρόνο και παίξτε με το παιδί σας - προσπαθήστε να είστε βέβαιοι ότι και εσείς έχετε περιορίσει το χρόνο που αφιερώνετε στα ηλεκτρονικά μέσα.
- Χρησιμοποιείτε το παιχνίδι με τις κούκλες και τις ιστορίες για να εξηγήσετε καταστάσεις ή έννοιες που είναι απαραίτητο να κατανοήσει το παιδί.
- Όταν χρειάζεται να αλλάξει μια ρουτίνα, δώστε ειλικρινείς αλλά σύντομες εξηγήσεις

(π.χ. «η μαμά εργάζεται στο σπίτι. Αυτό σημαίνει ότι θα είναι αρκετή ώρα μαζί σου στο σπίτι αντί να πηγαίνει στο γραφείο»).

- Περιορίστε τις «κρυφές» συζητήσεις και τα νέα που μπορεί το παιδί να ακούσει.

ΜΙΛΩΝΤΑΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ 4-7 ΕΤΩΝ

Όταν μιλάμε στα παιδιά ηλικίας 4-7 ετών είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι:

- Τα παιδιά επικεντρώνονται σε ό, τι συμβαίνει στο άμεσο περιβάλλον τους - τι συμβαίνει γύρω τους, τι θα γίνει αμέσως μετά από κάτι και σε σύντομο χρονικό διάστημα και στο πως νιώθουν στο παρόν.
- Θα δυσκολευτούν να κατανοήσουν έννοιες που δεν μπορούν να απεικονίσουν στο μυαλό τους.
- Είναι δύσκολο να καταλάβουν σύνθετες καταστάσεις που δεν μπορούν να δουν μπροστά τους (όπως η αρρώστια).
- Θα καταλάβουν τι σημαίνει ασθένεια με βάση τα απλά συμπτώματα, όπως είναι ο βήχας ή η καταρροή.
- Θα δυσκολευτούν να διακρίνουν τα συμπτώματα μιας αρρώστιας και να καταλάβουν ότι η σοβαρότητά τους διαφέρει ανάλογα με την περίπτωση - όπως για παράδειγμα ο βήχας κάποιες φορές είναι ένας «απλός βήχας» αλλά άλλες φορές είναι πιο σοβαρός.
- Αρχίζουν να καταλαβαίνουν ότι μπορεί κάποιος να κολλήσει μία αρρώστια αλλά μπερδεύονται νομίζοντας ότι μπορεί να κολλήσει κανείς όλες τις αρρώστιες.
- Θα μάθουν ότι κάποιες συμπεριφορές βοηθάνε την υγεία, όπως είναι το πλύσιμο των χεριών, όμως μπορεί να μπερδευτούν θεωρώντας ότι κάνοντας αυτές τα ίδια δε θα αρρωστήσουν καθόλου.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ Ή ΝΑ ΠΟΥΝ

- Τα παιδιά μπορεί να καταφεύγουν πιο συχνά σε συμπεριφορές που θεωρούν ότι θα τα κρατήσουν περισσότερο υγιή, ακολουθώντας αυτά που έχουν ακούσει από τους ενήλικες πχ να λένε ότι θέλουν να τρώνε πιο υγιεινά ή να ασκούνται για να είναι υγιή και σε καλή φυσική κατάσταση.
- Επειδή τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία ακούνε πιο συχνά ιστορίες και παραμύθια μπορεί να τα δείτε την ώρα του παιχνιδιού να αναπαριστάνουν ιστορίες σχετικές με την αρρώστια. Κάποια πράγματα από αυτά που θα κάνουν μπορεί να είναι μπερδεμένα ή

ανακριβή.

- Τα παιδιά μπορεί να "συμπληρώσουν τα κενά" χρησιμοποιώντας τη φαντασία τους ή να δώσουν παράλογες και ανακριβείς εξηγήσεις, για τις οποίες μπορεί κανείς να αναρωτηθεί «από πού το άκουσαν αυτό;».
- Τα παιδιά μπορεί να κατηγορήσουν τον εαυτό τους ή να θεωρήσουν ότι φταίνε τα ίδια για κάτι (π.χ. «η γιαγιά αρρώστησε γιατί δεν έπλυνα τα χέρια μου»).
- Θα συνεχίσουν να παίζουνε ακόμη και όταν τα πράγματα είναι δύσκολα (π.χ. κάποιον αγαπημένο πρόσωπο δεν είναι καλά).
- Στην προσπάθειά τους να δώσουν νόημα στις πληροφορίες που έχουν ακούσει με βάση τον περιορισμένο τρόπο που αντιλαμβάνονται την αρρώστια μπορεί να κάνουν επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

- Χρησιμοποιείτε το παιχνίδι και το παραμύθι για να διαμορφώσετε την άποψη του παιδιού, όπου χρειάζεται και είναι κατάλληλο. Οι ήρωες στις ιστορίες μπορεί να χρησιμοποιηθούν για να διορθωθούν τυχόν παρερμηνείες από την πλευρά του παιδιού.
- Σιγουρευτείτε ότι το παιδί έχει καταλάβει τη σχέση αιτίου - αποτελέσματος (π.χ. το πλύσιμο των χεριών βοηθάει να μην εξαπλωθούν τα μικρόβια και όχι ότι τα εξαφανίζει τελείως).
- Οι απαντήσεις που δίνονται δε χρειάζεται να γίνονται βαθμιαία πιο σύνθετες - εάν ήδη έχετε πει πολλά στο παιδί σας επαναλάβετε με συνέπεια αυτήν την πληροφορία. Εάν δεν είστε σίγουροι ή δεν ξέρετε είναι προτιμότερο να το πείτε παρά να σκαρφιστείτε κάτι εκείνη την ώρα!
- Βοηθήστε το παιδί να αναγνωρίσει και να ονομάσει τα συναισθήματά του αναγνωρίζοντας και ονοματίζοντας τα δικά σας.

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).

ΜΙΑΛΩΝΤΑΣ ΣΕ ΕΦΗΒΟΥΣ ΑΝΩ ΤΩΝ 13 ΕΤΩΝ

Όταν μιλάμε σε εφήβους άνω των 13 ετών είναι σημαντικό να κατανοήσουμε ότι:

- Οι έφηβοι σε αυτήν την ηλικία καταλαβαίνουν καλά την έννοια του χρόνου, μπορούν να φανταστούν το μέλλον και πολλές μελλοντικές καταστάσεις. Ως εκ τούτου, με τη φαντασία τους μπορεί να ανησυχούν περισσότερο για πράγματα που δεν έχουν συμβεί ή μπορεί να μην συμβούν.
- Οι έφηβοι μπορούν να καταλάβουν τις διαφορετικές αιτίες της αρρώστιας, ότι μία αρρώστια διαφέρει από μία άλλη και κατανοούν την επίδραση που ασκεί το στρες και η ανησυχία στο σώμα.
- Οι έφηβοι επηρεάζονται κυρίως από τους φίλους τους - έτσι παρόλο που αντιλαμβάνονται πολλές πληροφορίες σχετικά με την ασθένεια, αυτό που λένε και κάνουν οι φίλοι τους επηρεάζει τη συμπεριφορά τους.
- Οι έφηβοι διαμορφώνουν την ταυτότητά τους και την εικόνα του εαυτού τους μέσα στον κόσμο. Είναι πιθανό να καταφύγουν σε δικές τους πηγές πληροφόρησης, ενώ οι γονείς δεν έχουν τόσο καθοριστικό ρόλο στον τρόπο σκέψης και συμπεριφοράς τους.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΑΝΟΥΝ Ή ΝΑ ΠΟΥΝ

- Μπορεί να απευθύνονται λιγότερο στους γονείς για ερωτήσεις και να καταφεύγουν σε άλλες πηγές πληροφόρησης, όπως είναι τα κοινωνικά δίκτυα, οι φίλοι τους και ενημερωτικά φυλλάδια.
- Μπορεί να παίρνουν συμβουλές από φίλους τους ή άλλες πηγές για τον τρόπο που μπορούν να συμπεριφερθούν και να δράσουν και τις ακολουθούν πιστά.
- Κατανοούν την αξία που έχει για τη ζωή τους η αρρώστια και η υγεία.
- Μπορεί να τους απασχολούν περισσότερο οι κοινωνικές, ηθικές και συναισθηματικές πλευρές της αρρώστιας και οι ευρύτερες επιπτώσεις της. Αυτό μπορεί να τους οδηγήσει σε μεγαλύτερη δυσφορία και στενοχώρια από ότι τα μικρότερα παιδιά.

- Μπορεί να θέλουν να βρουν τρόπους να βοηθήσουν άλλους.

ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ

- Συνεχίστε να τους παρέχετε υποστήριξη, στοργή και χώρο για συζήτηση.
- Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις όπως «τι σκέφτεσαι για τις ειδήσεις.....;»
- Παρέχετε πληροφορίες από αξιόπιστες πηγές «Έπεσα πάνω σε αυτό σήμερα, τι γνώμη έχεις;»
- Υποστηρίξτε ευκαιρίες κοινωνικοποίησης και συζήτησης με συνομηλίκους.
- Επισημάνετε τις επιλογές που έχουν και ενθαρρύνετε την αυτονομία μέσα στο πλαίσιο του τί είναι δυνατό και κατάλληλο να γίνει - εάν ο έφηβος δεν μπορεί να βγει έξω μπορεί να είναι βοηθητικό να του δώσετε εναλλακτικές επιλογές για κάποια δραστηριότητα μέσα στο σπίτι.
- Προτείνετε ασφαλείς και κατάλληλους τρόπους βοήθειας των άλλων.
- Αναπλαισιώστε τις ανησυχίες τους - πώς μπορεί ο έφηβος να σκεφτεί διαφορετικά την κατάσταση με τρόπο που θα τον βοηθήσει να βρει κάτι θετικό;