

Από Φόβο Σε Ελπίδα

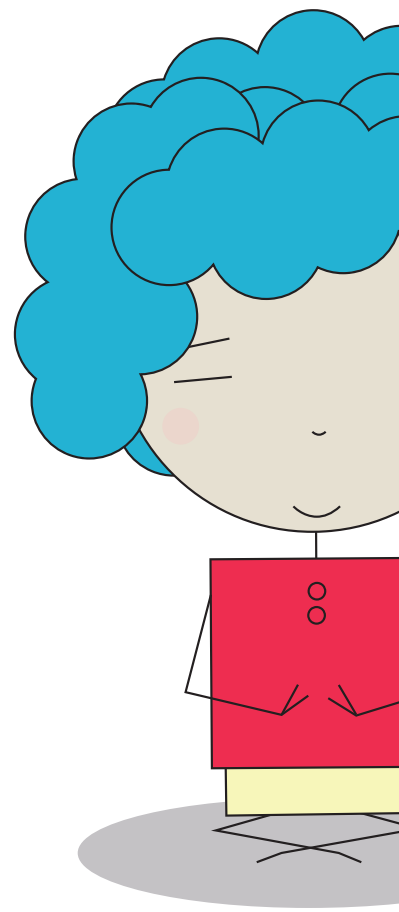
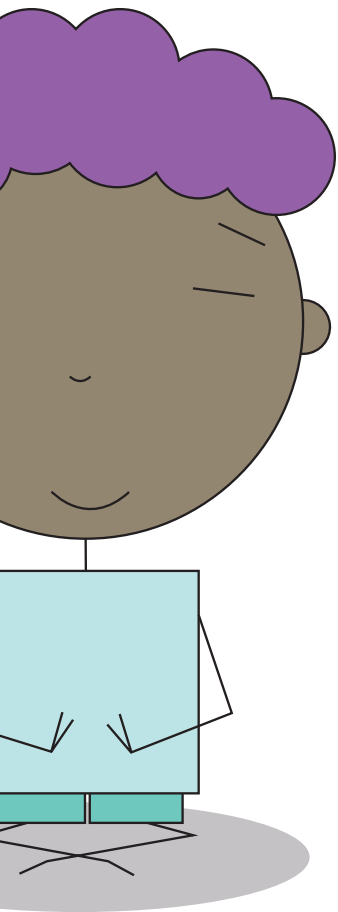
#FromFearToHope

Ένας οδηγός γονέων για την υποστήριξη ψυχικής υγείας των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας του COVID-19.

**ΑΠΟ: DR. TANYA COTLER,
MA, PHD, CPSYCH**

**ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΑΠΟ
ΔΡ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ ΛΑΦΟΓΙΑΝΝΗ PH.D., C.PSYCH.
ΚΑΙ ΓΕΩΡΓΙΑ ΛΑΦΟΓΙΑΝΝΗ**

other**life**lessons®





Ποιος είναι ο στόχος αυτού του βιβλίου εργασίας;

Το COVID-19 είναι τρομακτικό για όλους μας. Οι συνεχώς αρνητικές ειδήσεις, η απομόνωση από τις οικογένειές μας και τα συνηθισμένα κοινωνικά δίκτυα και οι φόβοι για το μέλλον έχουν πραγματικές επιπτώσεις στα επίπεδα άγχους. Αυτό το βιβλίο εργασίας έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους γονείς να υποστηρίξουν τη ψυχική υγεία των παιδιών τους κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Έχουμε συμπεριλάβει επίσης μερικές συμβουλές για τους γονείς, καθώς θέλουμε όλοι στην οικογένεια να αισθάνονται υποστηριγμένοι και ενισχυμένοι.

Γιατί είναι σημαντικό να διαχειριστούμε το επίπεδο στρες των παιδιών μας;

Συχνά σκεφτόμαστε το άγχος ως απλώς ένα αίσθημα ή συναίσθημα, αλλά το άγχος έχει μεγάλο πραγματικό αντίκτυπο στο μυαλό και το σώμα μας. Όταν ο νους αντιλαμβάνεται μια απειλή, ένα μέρος του εγκεφάλου μας με την ονομασία υποθάλαμος εκπέμπει ένα σήμα συναγερμού στο σώμα μας. Η απάντηση συναγερμού σηματοδοτεί μια έκρηξη δύο χημικών ουσιών: κορτιζόλη και αδρεναλίνη.

Καθώς το σώμα μας μπαίνει σε κατάσταση πάλης-ή-φυγής, (fight-or-flight mode) άλλα συστήματα μπορούν να γίνουν λιγότερο αποτελεσματικά.

Δυστυχώς, αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού μας συστήματος (έτσι γινόμαστε περισσότερο ευαίσθητοι στις ασθένειες), στην πεπτική μας διαδικασία (έτσι μερικοί από εμάς χάνουν ή παίρνουν βάρος), και στην εκτελεστική μας λειτουργία (έτσι αισθανόμαστε λιγότερο ικανοί να σχεδιάζουμε, να εστιάζουμε και να παίρνουμε καλές αποφάσεις).

Όταν το σώμα μας νομίζει ότι απειλείται για μεγάλες χρονικές περιόδους, μπορούμε τελικά να νιώσουμε σαν ένα αυτοκίνητο χωρίς φυσικό αέριο και να διατρέχουμε αυξημένο κίνδυνο για συνεχή προβλήματα σωματικής και ψυχικής υγείας.

Πώς τα σχέδια θα βοηθήσουν το παιδί μου;

Ο σκοπός των σχεδίων σε αυτό το βιβλίο εργασίας είναι να δώσει στα παιδιά έναν τρόπο να εκπροσωπήσουν και να οργανώσουν τα συναισθήματα και την εμπειρία τους, καθώς και να συνδεθούν με τον γονέα τους μέσω της τέχνης. Σκεφτείτε την τέχνη ως παράλληλο της αφήγησης στα παιδιά. Η πράξη του σχεδίου βοηθάει τα παιδιά να επιβραδύνουν και να επανασυνδεθούν χωρίς λόγια. Τα παιδιά συχνά εκφράζονται οπτικά με τη φαντασία και δεν είναι πάντοτε σε θέση να μιλήσουν για τα αισθήματα ή συναισθήματα τους.

Βοηθά επίσης τους γονείς να επιβραδύνουν και να αισθάνονται ηρεμία στην παρούσα στιγμή με το παιδί τους - μακριά από το άγχος της σκέψης για το μέλλον (τι πρόκειται να συμβεί) ή το παρελθόν (προκαλώντας σκέψεις προηγούμενων χρόνων στις ζωές μας, όταν αισθανθήκαμε αβοήθητοι).

Για να βοηθήσετε το παιδί σας να εργαστεί μέσα από τα αισθήματα του, μην προσπαθήσετε να αλλάξετε ή να σταματήσετε αυτό που αισθάνεται. Ο καλύτερος τρόπος για να γίνει αυτό είναι να επαναλάβετε αυτό που αισθάνεται το παιδί σας. Για παράδειγμα, «Ναι, καταλαβαίνω ότι ανησυχείτε» αντί να λέτε «Μην ανησυχείτε». Αυτό εμποδίζει το παιδί σας να αισθανθεί ντροπή για τα συναισθήματά του. Για να βοηθήσετε τα μικρότερα παιδιά, μπορείτε να φέρετε ένα παιχνίδι στην συνομιλία και να ζητήσετε από το παιδί σας να παίξει με το αγαπημένο του ζώακι (παιχνίδι – stuffed animal) εκφράζοντας τα συναισθήματά του, αν το παιδί δυσκολεύεται να συζητήσει.

Οδηγίες:

Σας προτείνουμε να κάθεστε δίπλα στο παιδί σας καθώς αυτά κάνουν τα σχέδια τους. Μπορείτε ακόμη να σχεδιάσετε το δικό σας.

Στο Nguni Bantu, υπάρχει μια υπέροχη λέξη για την κοινή ανθρωπιά: το Ubuntu. Σημαίνει «Υπάρχω επειδή υπάρχουν».



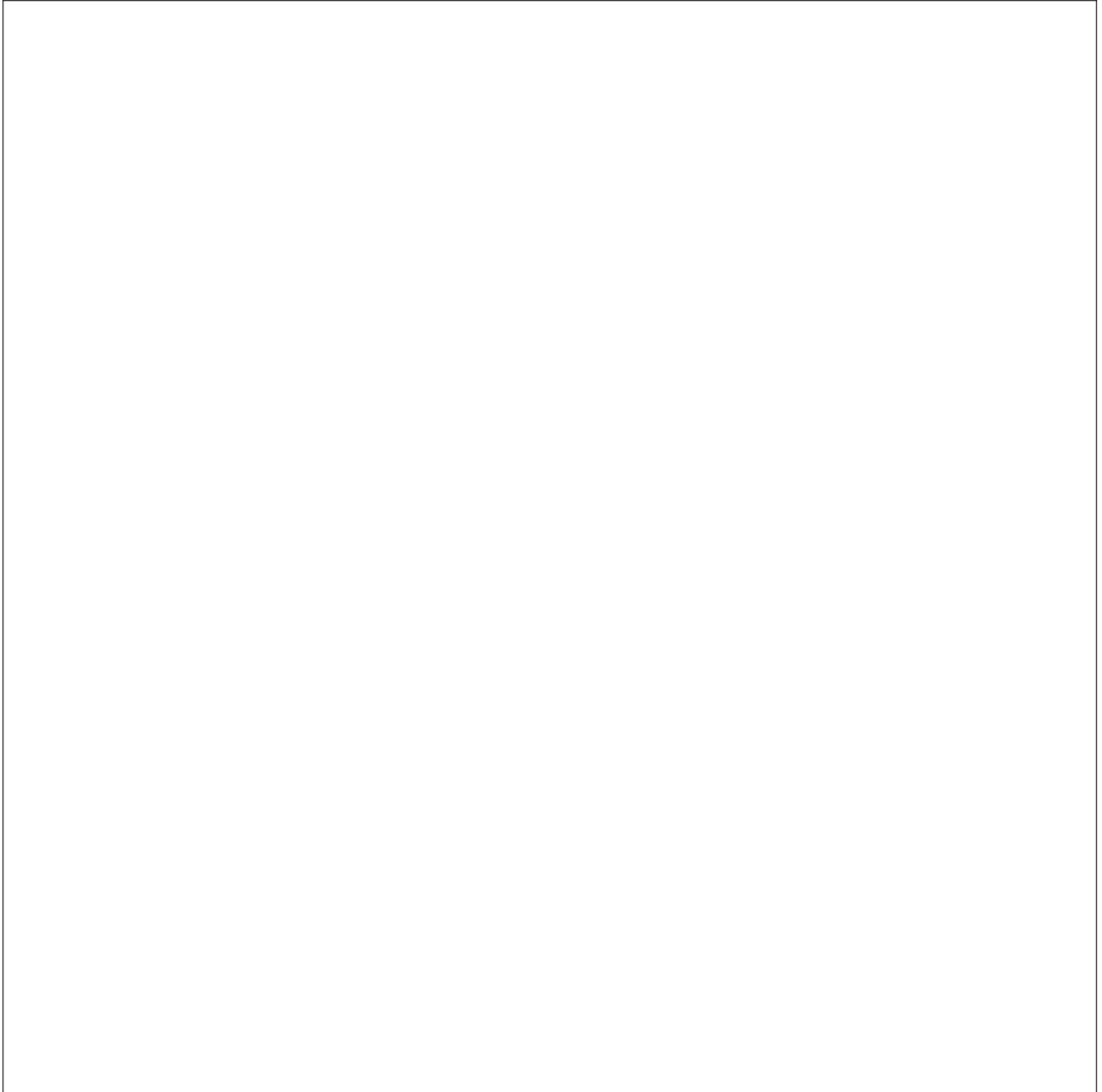
#FromFearToHope

Μπορείτε να μας βοηθήσετε να δημιουργήσουμε μια κοινότητα ελπίδας, συμπόνιας και αλληλοσύνδεσης μοιράζοντας τα σχέδια τους (ή τα δικά σας) όταν ένιωθε ασφαλή και γενναία στα κοινωνικά μέσα.
με **#FromFearToHope**

ΣΧΕΔΙΟ #1

Αυτός είμαι εγώ.

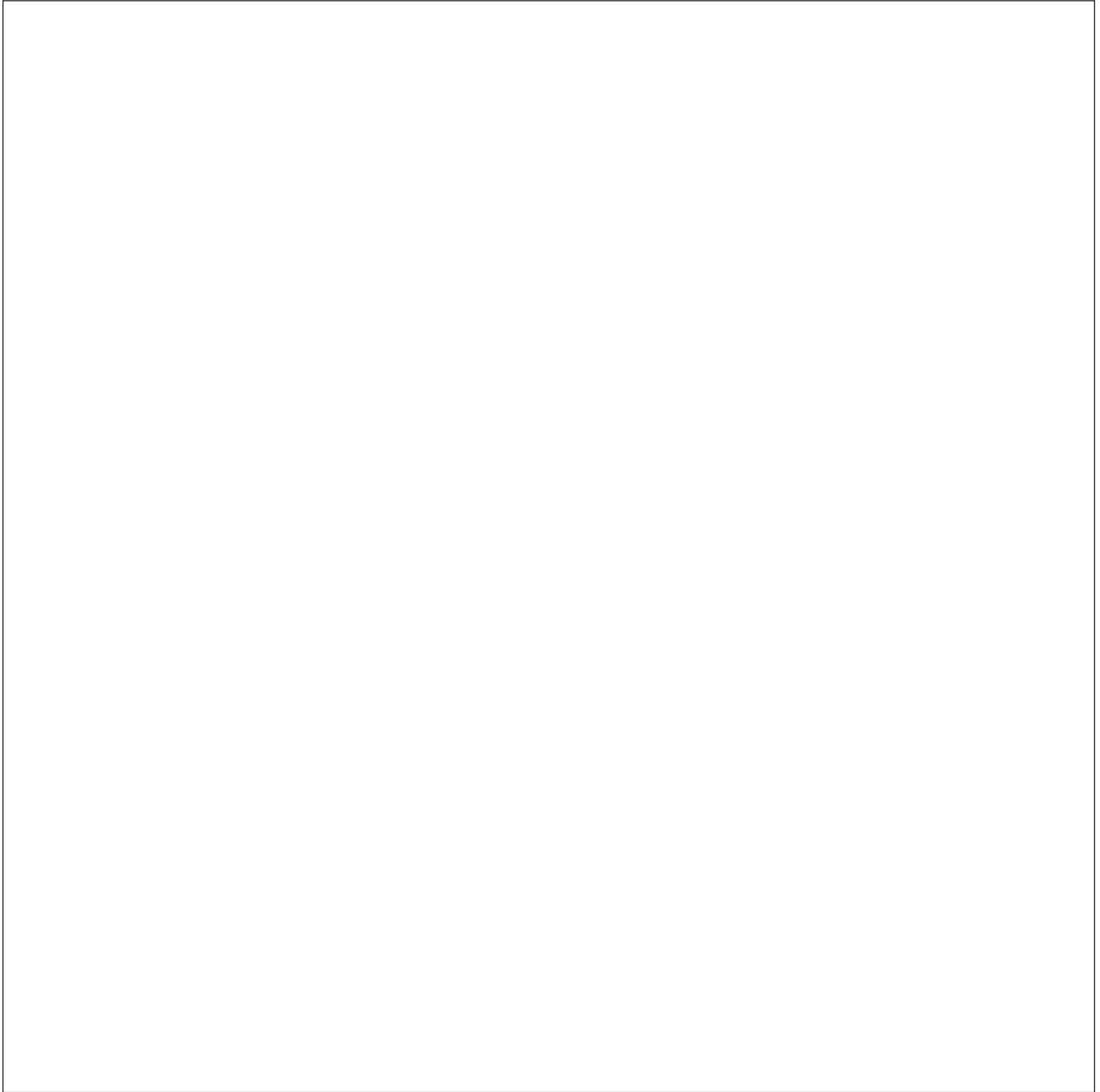
Σημείωση για τους γονείς: Μια αυτοπροσωπογραφία σας βοηθά να κοιτάξετε μέσα στο μυαλό του παιδιού σας μέσω της αυτο-εκπροσώπησης τους.



ΣΧΕΔΙΟ #2

Αυτή είναι η οικογένειά μου.

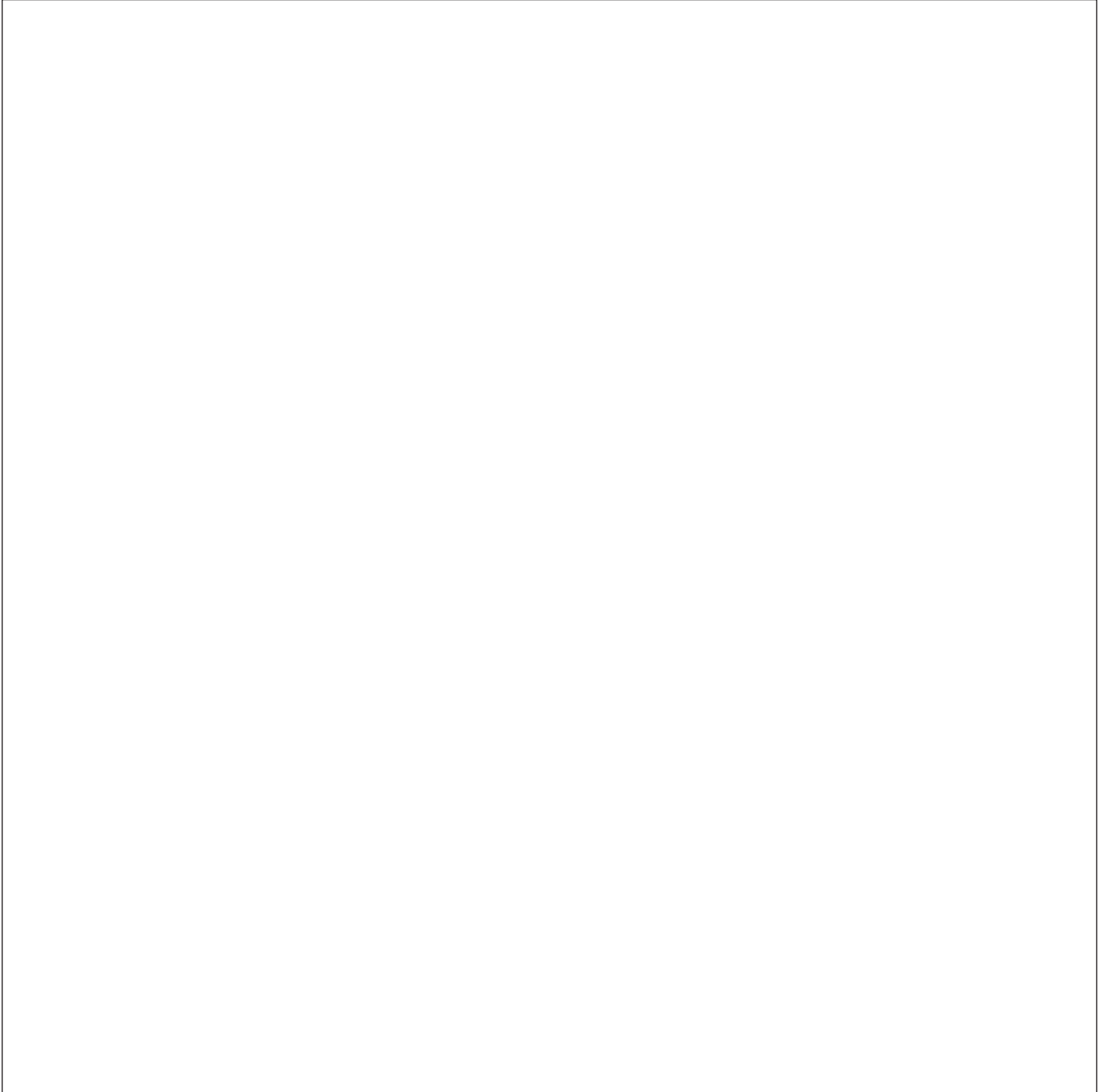
Σημείωση για τους γονείς: Όταν ένα παιδί σχεδιάζει την οικογένειά του, το βοηθά να δείχνει στους ανθρώπους του δικού του κόσμου που αποτελεί την ασφαλή βάση του και του υπενθυμίζει το δίκτυο υποστήριξής του. Αυτό το σχέδιο βοηθά επίσης να ανοίξει η επικοινωνία μεταξύ εσάς και του παιδιού σας. Αφού ολοκληρωθεί το σχέδιο, σας συνιστούμε να του ζητήσετε να σας ενημερώσει και σχολιάσει το σχέδιό του.



ΣΧΕΔΙΟ #3

Αυτός/αυτή είμαι εγώ κάνοντας κάτι που μου αρέσει/με κάνει να νιώθω καλά.

Σημείωση για τους γονείς: Για αυτό το σχέδιο, ζητήστε από το παιδί σας να σχεδιάσει ένα χόμπι ή κάτι που του αρέσει να κάνει ή να το κάνει να αισθάνεται καλά. Όταν ένα παιδί αναλαμβάνει να κάνει κάτι που του αρέσει, το βοηθά να τονώσει την απόλαυση, ελπίδα και ενεργητική αντιμετώπιση. Σε περιόδους άγχους, θα θυμούνται κάτι που τα κάνει ευτυχισμένα.

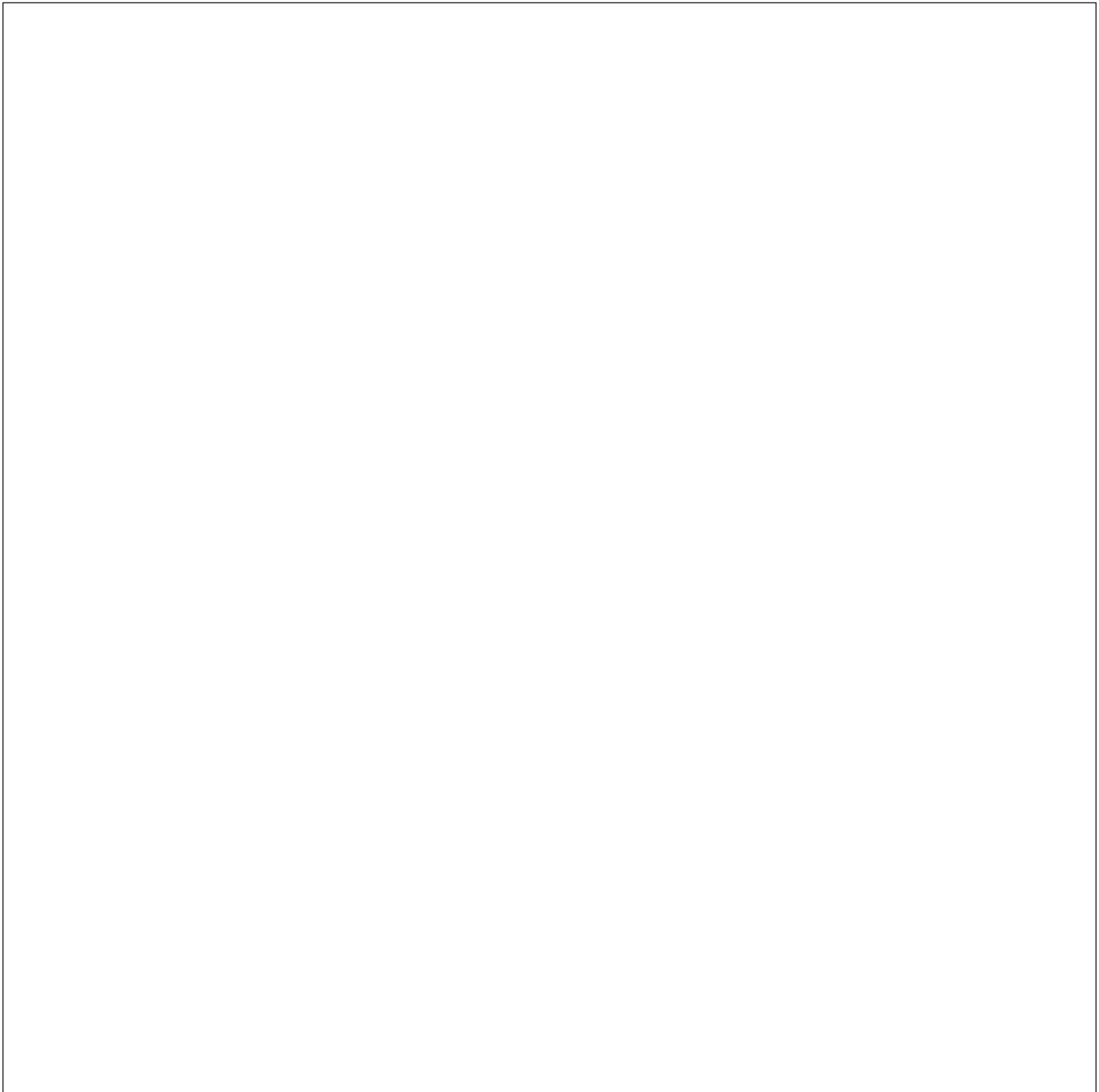


ΣΧΕΔΙΟ #4

Αυτό ένιωσα όταν άκουσα για πρώτη φορά για το COVID-19.

(Το COVID-19 είναι ένας ιός, σκεφτείτε το ως μέλος της οικογένειας της γρίπης, έχει ταξιδέψει πολύ γρήγορα σε όλο τον κόσμο. Ο καλύτερος τρόπος για να προστατέψουμε τους εαυτούς μας είναι να πλένουμε τα χέρια μας και να παραμένουμε μέσα στο σπίτι και μακριά από τους άλλους).

Σημείωση για τους γονείς: Αυτό το σχέδιο βοηθά το παιδί σας να εκπροσωπή τα συναισθήματά του και να οργανώνει τα συναισθήματα και την εμπειρία του όταν οι λέξεις μπορεί να μην τόσο εύκολο γι' αυτά.



ΣΧΕΔΙΟ #5

Αυτή είναι μια εικόνα μου όταν
αισθάνομαι ασφαλής και γενναίος.

Σημείωση για τους γονείς: Όταν ανησυχούμε ή αγχωνόμαστε, μπορεί να μας βοηθήσει να φανταστούμε ότι είμαστε ασφαλείς, ήρεμοι και γενναίοι. Μπορεί να βοηθήσει να μοιραστείτε με το παιδί σας μια περίπτωση που αισθανθήκατε ασφαλείς και γενναίοι. Αυτό όχι μόνο βοηθά το παιδί σας με το σχέδιο του - σας υπενθυμίζει επίσης την δική σας αντοχή.

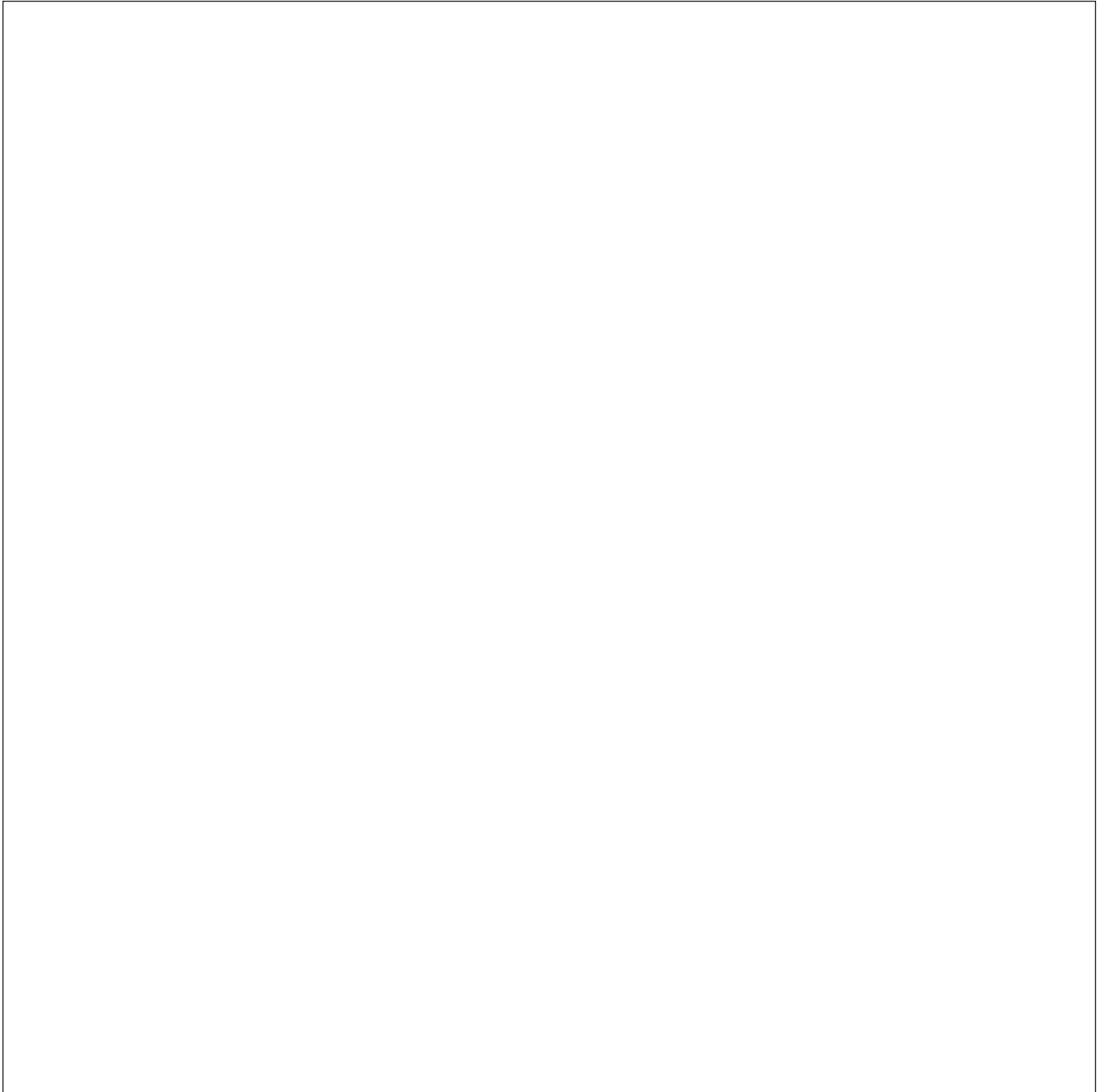
**Βοηθήστε μας να μοιραστούμε ένα μήνυμα ανθεκτικότητας
και ελπίδας με την κοινή χρήση αυτού του σχεδίου στα
κοινωνικά μέσα με #FromFearToHope**



ΣΧΕΔΙΟ #6

Αυτός/αυτή είμαι εγώ σε 5 χρόνια
ή όταν μεγαλώσω.

Σημείωση για τους γονείς: Φαντάζοντας τον εαυτό σας στο μέλλον μπορεί να σας βοηθήσει να απομακρυνθείτε από τις τρομακτικές σκέψεις σε πιο θετικές, ελπιδοφόρες σκέψεις.

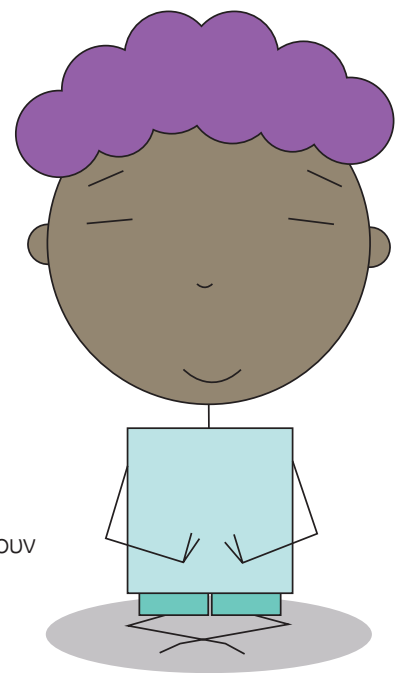


Τώρα πάρτε μια βαθιά ανάσα.

Καθίστε μαζί με το παιδί σας αφού ζωγράφησε τα συναισθήματα ανησυχίας, φόβου ή σύγχυσης και υπενθυμίστε του ότι αυτά τα συναισθήματα αλλάζουν συνεχώς. Μπορείτε επίσης να το βοηθήσετε να διαχειριστεί τα συναισθήματά του με αναπνοές. Η βαθιά αναπνοή διεγείρει το νευρικό μας σύστημα και ενεργοποιεί το πεπτικό μας σύστημα (το ηρεμεί) το οποίο μας βγάζει από την αντίδραση πάλης-και-φυγής (fight-or-flight mode) διώχνοντας το άγχος!

Πως μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας εκπνέοντας τις ανησυχίες του:

- 1 Αρχικά, βοηθήστε το να παρατηρήσει τα αρνητικά αισθήματα που περιστρέφονται γύρω από το σώμα του. Ρωτήστε το πως αισθάνεται μέσα του (ίσως πόνο στην κοιλιά ή σφίξιμο στο στήθος). Με παραδείγματα βοηθήστε τα μικρότερα παιδιά.
- 2 Πείτε τους να βάλουν το χέρι τους (ή σε ένα παιχνίδι ζώο stuffed animal) στην κοιλιά τους και να προσπαθήσουν να πάρουν μια βαθιά ανάσα για να γεμίσει η κοιλιά τους σαν ένα μπαλόνι γεμάτο αέρα, έτσι που να πιέζει το χέρι τους (ή το ζωάκι τους).
- 3 Τώρα πείτε τους να εκπνεύσουν και να αφήσουν την κοιλιά τους να ξεφουσκώσει σαν ένα μπαλόνι.
- 4 Πείτε τους να το επαναλάβουν μερικές φορές και να παρατηρήσουν τη διαφορά στο πώς το σώμα τους αισθάνεται πιο ήρεμο.



Φροντίστε την ψυχική σας υγεία επίσης με αυτές τις συμβουλές για τους γονείς:

- **Περιορίστε την πρόσληψη πληροφοριών και την κάλυψη ειδήσεων σε περιόδους άγχους.**
Αυτό είναι επίσης πολύ σημαντικό για την αποτροπή των παιδιών προ-σχολικής ηλικίας και των παιδιών σχολικής ηλικίας από τα αρνητικά γεγονότα από την τηλεόραση. Δοκιμάστε να συμπεριλάβετε τα νέα σας σε μια συγκεκριμένη ώρα κάθε μέρα. Και να λαμβάνετε πάντα τις πληροφορίες σας από αξιόπιστες πηγές.
- **Ασκήστε την δική σας αναπνοή για να σας βοηθήσει να αισθανθείτε γειωμένος αυτή τη στιγμή.** Εάν αισθάνεστε άγχος, θυμηθείτε ότι τα πάντα αλλάζουν συνεχώς. Τίποτα δεν διαρκεί για πάντα. Και αυτό θα περάσει.
- **Διατηρήστε τις επαφές σας και φροντίστε να επικοινωνείτε με τους αγαπημένους σας ακόμη και σε μια περίοδο κοινωνικής αποστασιοποίησης μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας (τηλεφωνικώς, SMS, κλήση με βίντεο κ.λπ.).**
Συνδεθείτε με τη φύση βγαίνοντας έξω για να νιώσετε τον αέρα στο πρόσωπό σας και το έδαφος κάτω από τα πόδια σας.

Είναι εντάξει να απευθυνθείτε για βοήθεια.

Αν το άγχος φαίνεται να είναι αδύνατο να αντιμετωπιστεί ή πολύ μεγάλο για εσάς ή το παιδί σας και αρχίζει να προκαλεί συνεχή ανησυχία, δυσκολία στην εύρεση ευχαρίστησης και δυσκολία να κάνετε τα περισσότερα πράγματα, φόβος χωρισμού, δυσκολία να κοιμηθείτε ή αλλαγή στην όρεξη, παρακαλούμε ζητήστε βοήθεια. Υπάρχουν τόσα πολλά υπέροχα μέσα που προσφέρουν υποστήριξη στα παιδιά.

Μία σύντομη λίστα

Dr. Tanya Cotler • Tanyacotlerphd.com


sickkidscmh.ca

childdevelop.ca

thewillowcentre.com

Εάν βρίσκεστε στο Οντάριο, μπορείτε να βρείτε έναν ιδιωτικό ψυχολόγο στο psych.on.ca/Utilities/Find-a-psychologist.aspx





«Σε πολλές περιπτώσεις καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους, τα παιδιά θα αισθανθούν ότι ο κόσμος έχει γυρίσει ανάποδα. Δεν είναι πάντα το χαμόγελο που θα τα βοηθήσει να αισθάνονται ασφαλείς. Είναι γνωστό ότι η αγάπη μπορεί να έχει πολλά συναισθήματα, συμπεριλαμβανομένης και της θλίψης, και ότι μπορούν να βασίζονται στους ανθρώπους που αγαπούν να είναι μαζί τους μέχρι ο κόσμος να επιστρέψει στην κανονική τροχιά»



Φρέντ Ρότζερς



other**life**lessons®