

Υποστηρίζοντας παιδιά και νέους ανθρώπους με ανησυχίες σχετικά με τον COVID-19



Συμβουλές για γονείς, κηδεμόνες και ανθρώπους που εργάζονται με παιδιά και νέους

Η περίοδος αυτή είναι περίοδος αβεβαιότητας και πολλά παιδιά και νέοι άνθρωποι αισθάνονται άγχος και ανησυχία για το τι συμβαίνει. Πρόκειται για μία φυσιολογική αντίδραση στην κατάσταση και παρακάτω προσφέρουμε κάποιες συμβουλές σχετικά με το τι μπορούν να κάνουν οι ενήλικες για να βοηθήσουν και να υποστηρίξουν τα παιδιά και τους νέους ανθρώπους.

Αφενός, έχουμε πολλές πληροφορίες στη διάθεσή μας – γεγονός που είναι πολύ καλό, αφετέρου, μπορεί να προκαλέσει σύγχυση, για το λόγο αυτό έχουμε συγκεντρώσει κάποιες συμβουλές και μερικούς από τους αγαπημένους μας συνδέσμους σε ένα σημείο. Κάτι που ελπίζουμε να βοηθήσει.

Με δεδομένο ότι αυτή την περίοδο η κατάσταση αλλάζει με ραγδαίο ρυθμό θα δημιουργούμε ενημερώσεις, τις οποίες θα μπορείτε να βρείτε εδώ: <https://emergingminds.org.uk/resources/>

NIHR | Oxford Health Biomedical Research Centre

NIHR | Applied Research Collaboration Oxford and Thames Valley



Να προσέχετε τον εαυτό σας

Είναι κατανοητό να αισθάνεστε άγχος και ανησυχία για τον εαυτό σας αυτή τη στιγμή και μπορεί να έχετε αρκετές πολύ δύσκολες προκλήσεις να διαχειριστείτε. Ψάξτε να βρείτε πράγματα που θα σας βοηθήσουν να τα βγάλετε πέρα. Με τον τρόπο αυτό θα είναι πιο εύκολο για εσάς να ανταποκριθείτε με τον τρόπο που επιθυμείτε όταν απευθύνεστε σε παιδιά και νέους ανθρώπους.

Στο σημείο αυτό θα βρείτε κάποιες χρήσιμες πληροφορίες για ενήλικες εδώ:

<https://www.psy.ox.ac.uk/covid-19-our-mental-health>

<https://www.rethink.org/news-and-stories/blogs/2020/03/managing-your-mental-health-during-the-coronavirus-outbreak/>

<https://www.mind.org.uk/information-support/coronavirus-and-your-wellbeing/>

Να διατηρείτε υγιεινές συνήθειες

Όπου αυτό είναι δυνατό, προσπαθείτε να διατηρείτε κανονικό πρόγραμμα όσο περισσότερο γίνεται – για παράδειγμα, σε ότι αφορά τη διατροφή, τον ύπνο, το διάβασμα και το παιχνίδι ή την ώρα ξεκούρασης. Το πρόγραμμα βοηθάει τα παιδιά και τους νέους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς. Το να περνάτε χρόνο έξω στη φύση μπορεί επίσης να έχει οφέλη. Υπάρχουν στοιχεία ότι η επαφή με τη φύση ενισχύει τη διάθεση, για το λόγο αυτό, με δεδομένο ότι σας το επιτρέπει ο γιατρός σας, προσπαθείτε να περνάτε χρόνο εκτός σπιτιού με τα παιδιά και τους νέους ανθρώπους. Σε περίπτωση που δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να βγουν από το σπίτι, ενθαρρύνετέ τους να κάνουν κάποιας μορφής άσκηση στο σπίτι – υπάρχουν πολλές δωρεάν εφαρμογές ή βίντεο διαθέσιμα

στο YouTube.



Προσοχή στους φαύλους κύκλους

Υπάρχουν κάποιες συμπεριφορές που αυξάνουν το άγχος και εύκολα μπορούν να υιοθετηθούν αυτήν την περίοδο, όπως

- Το να αποφεύγουμε πράγματα (πχ ένας γονιός να κοιμάται με το παιδί του αντί να κοιμάται μόνος του)
- Το να απομονωνομαστε από τους άλλους
- Το να ανατρέχουμε διαρκώς στις μηχανές αναζήτησης, πχ google
- Το να περνάμε πολύ χρόνο μιλώντας για τις ανησυχίες μας
- Το να νιώθουμε ότι караδοκεί ο κίνδυνος
- Το να τσεκάρουμε διαρκώς (πχ τα τελευταία νέα)
- Το να σκεφτόμαστε πολύ αντί να δρούμε
- Το να πλένουμε υπερβολικά συχνά τα χέρια μας (πολύ περισσότερο απ'όσο συνιστούν οι ιατρικές οδηγίες)

Να είστε σε εγρήγορση για τον εντοπισμό τέτοιων συμπεριφορών και να ενθαρρύνετε τα παιδιά και τους νέους να παρατηρούν τι βοηθά (όχι μόνο βραχυπροθεσμία) και τι χειροτερεύει το άγχος. Παρακάτω σας παρέχουμε κάποιες ιδέες που ίσως βοηθήσουν να καταπολεμήσετε αυτές τις συμπεριφορές και να σπάσετε πιθανούς φαύλους κύκλους.



Απαντώντας στα παιδιά και στους νέους

Τα παιδιά και οι νέοι θα αναζητήσουν απαντήσεις στους γύρω ενήλικες για το πώς πρέπει να συμπεριφερθούν και αν πρέπει να ανησυχούν. Γι'αυτό προσπαθήστε να προσέχετε τις απαντήσεις σας. Αυτό δε σημαίνει ότι πρέπει να κρύβετε την ανησυχία σας. Το αντίθετο. Είναι σημαντικό να βοηθήσετε τα παιδιά να καταλάβουν ότι ως ένα βαθμό η ανησυχία και το άγχος είναι φυσιολογικά και να βρείτε τρόπους να τα αντιμετωπίσετε (πχ 'όταν ανησυχώ για κάτι μ' αρέσει να μιλάω με το φίλο μου' Να πάρουμε το φίλο σου να του μιλήσεις; ' ή ' όταν ανησυχώ μου αρέσει να βλέπω μια αστεία εκπομπή στην τηλεόραση ' τι εκπομπή θα ήθελες να δούμε; ' Είναι εντάξει να ξέρουν ότι και οι ενήλικες ανησυχούν αλλά θα τους είναι πιο δύσκολο να μοιραστούν τις ανησυχίες τους και θα τρομαξουν περισσότερο αν δουν τους ενήλικες να μην μπορούν να το αντιμετωπίσουν. Μιλώντας για ανησυχίες

Είναι καλό να μιλάμε για τις ανησυχίες μας και να ακούμε αυτές των παιδιών και των νέων. Προσπαθήστε να τους δώσετε το χώρο και το χρόνο για να σας μιλήσουν. Δε θα σας πουν πάντα ότι θέλουν να μιλήσουν γι'αυτό προσέξτε τα σημάδια, όπως το να κάθονται πιο κοντά σας απ' ότι συνήθως.

Πότε να μιλάτε

Είναι πολύ καλό να μιλάτε στα παιδιά και στους νέους όταν σας αναφέρουν τις ανησυχίες τους γιατί τότε είναι ξεκάθαρα έτοιμοι να μιλήσουν. Αλλά ξέρουμε ότι αυτό δεν είναι πάντα δυνατό, και είναι σημαντικό να μιλάτε όταν κανείς δεν είναι αγχωμένος, απασχολημένος ή κουρασμένος. Μπορεί επίσης να είναι χρήσιμο να αποφεύγετε να μιλάτε για ανησυχίες λίγο πριν την ώρα του ύπνου γιατί αυτά που συζητούνται μπορεί να φανούν πιο τρομακτικά αυτήν την ώρα. Αν τα παιδιά αναφέρουν τις ανησυχίες τους τέτοιες ώρες, πείτε τους ότι τις ακούσατε, ότι θέλετε σίγουρα να τις συζητήσετε, συμφωνήστε μια άλλη ώρα για να έχετε τη συζήτηση (και κάντε την). Μετά, ίσως επινοήσετε κάποια άλλα πράγματα που μπορούν να σκεφτούν για να απασχολήσουν αντί να σκέφτονται τις ανησυχίες τους.

Πώς να μιλήσουμε;

Μια αυξημένη αίσθηση ανασφάλειας, απειλής και ευθύνης, καθώς και μια αίσθηση μειωμένου ελέγχου, μια « ανημποριά» μπορεί να είναι τα χαρακτηριστικά εκείνα «κλειδιά» που δημιουργούν άγχος. Έτσι, είναι εύκολο να δούμε γιατί οι τωρινές συνθήκες πυροδοτούν έντονη ανησυχία. Όσον αφορά στις συζητήσεις μας με τα παιδιά, είναι πολύ σημαντικό να τα βοηθήσουμε έτσι ώστε:

1. Να καταλάβουν πως είναι κατανοητό και αποδεκτό να αισθάνονται φόβο ή αγωνία.
2. Να αναπτύξουν μια ακριβή, ρεαλιστική εικόνα της κατάστασης και να την κατανοήσουν.
3. Να συνειδητοποιήσουν απλές και κατανοητές πρακτικές που θα μπορούν να χρησιμοποιούν, καθώς επίσης το ποια είναι τα σαφή και καθαρά όρια της δικής τους ευθύνης.

Μερικές ιδέες που θα μπορούσαν να βοηθήσουν.

- ①** Να ενδιαφέρεστε, να είστε περίεργοι και να κατανοείτε τις ανησυχίες και το κλάμα τους.

Αρχίστε με αυτό που λέμε «ανοιχτές ερωτήσεις», ερωτήσεις δηλαδή, που δεν μπορούμε να απαντήσουμε με ένα απλό «ναι» ή ένα απλό «όχι» (π.χ. «Τι σε κάνει να νιώθεις έτσι;» ή « Τι έχεις ακούσει γι' αυτόν τον ιό;» ή « Γιατί σε ανησυχεί αυτός ο ιός;»).

Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να έχουν ακούσει από φίλους ή να έχουν διαβάσει στο διαδίκτυο. Έτσι, λοιπόν, ας κάνετε μια εξερεύνηση του τι έχουν ακούσει. Αυτό θα βοηθήσει να καταλάβετε αρχικά τους φόβους και τις ανησυχίες που μπορεί να νιώθουν.

Κατανοήστε πώς οι σκέψεις τους λειτουργούν, πώς τα κάνουν να νιώθουν. Προσπαθήστε να μην αγνοήσετε ή να μην ελαχιστοποιήσετε αυτά τα αισθήματα (π.χ. «Μη λες ανοησίες!», «Θα περάσει!», «Όλα θα είναι εντάξει!»). Αυτό θα μπορούσε να οδηγήσει τα μικρά παιδιά στο συμπέρασμα, στην αίσθηση πως δεν τα παίρνετε στα σοβαρά. Και στη συνέχεια θα μπορούσε να τα αποτρέψει από το να συνεχίσουν να μιλούν. Θα μπορούσαν να χάσουν την άνεση να γυρίσουν πίσω και να μοιραστούν σκέψεις ή να ρωτήσουν κάτι στο μέλλον, όσο ανόητο και αν είναι αυτό που τα απασχολεί. Είναι, επίσης, πολύ δύσκολο να ελέγξουμε το είδος των σκέψεων που ξεπηδούν από το μυαλό τους. Έτσι, αντί να πούμε «μην το σκέφτεσαι», ενθαρρύνετέ τα να ακολουθούν, να παρατηρούν τη σκέψη τους χωρίς όμως, να υπέρ απασχολούνται με αυτήν (π.χ. « Ωωωω! Ήρθε ξανά αυτή η ανήσυχη, η ενοχλητική σκέψη! Τι να σκεφτούμε αντί γι' αυτό; Τι να σκέφτεσαι όποτε σου έρχεται; »).

- ②** Βοηθήστε τα να νιώσουν πως τα καταλαβαίνετε και πως οι ανησυχίες τους είναι κάτι κατανοητό, αποδεκτό, κάτι που συμβαίνει.

Αποδεχτείτε πως αυτή η εποχή προκαλεί ανησυχία σε όλους μας και πως είναι απολύτως φυσικό να αισθάνονται και αυτά ανήσυχα. Για παράδειγμα, αν ένα παιδί ανησυχεί για τον παππού και τη γιαγιά, θα μπορούσατε να του πείτε: «Μπορώ να καταλάβω πως ανησυχείς για τη γιαγιά και τον παππού. Κι εγώ ανησυχώ λίγο.» Και μετά να συνεχίσετε όπως στο 3,4 και 5. Αναγνωρίστε πως για λίγο τα πράγματα θα είναι διαφορετικά και πως αυτό μπορεί να τα απογοητεύει, καθώς κάτι που επιθυμούνη

πολύ ή απολαμβάνουν πολύ ακυρώνεται,δενγίνεται. Αυτή η απογοήτευση και κατανοητήκαι αποδεκτή είναι.



3 Διορθώστε ήπια όποια παρερμηνεία έχουν κάνει.

Αφού εντοπίσετε τις στενοχώριες και ανησυχίες τους και δείξετε κατανόηση,μπορείτε γλυκά, ήπια να μοιραστείτε γεγονότα, για να διορθώσετε την όποια λάθος αντίληψη (π.χ. Ένα παιδί μπορεί να σκεφτεί πως επειδή ο ιός είναι παρών στην πόλη του, όλοι θα πεθάνουν. Σε κάτι τέτοιο μπορείτε να απαντήσετε λέγοντας : «Μπορώ να καταλάβω πως φοβάσαι. Κάποιος στο δρόμο μας μπορεί να αρρωστήσει με αυτόν τον ιό και δεν είναι και πολύ ωραίο να ξέρεις πως ένας γείτονας είναι άρρωστος. Αυτό όμως δεν σημαίνει πως θα πεθάνει. Στην πραγματικότητα αυτό που συμβαίνει είναι πως οι πιο πολλοί άνθρωποι που αρρωσταίνουν από αυτόν τον ιό,απλά κάνουν πυρετό και βήχουν πολύ.»

Να βασίσετε τη συζήτηση,όπου μπορείτε, σε πράγματα που είναι γεγονότα (π.χ. « Οι πιο πολλοί άνθρωποι που αρρωσταίνουν από

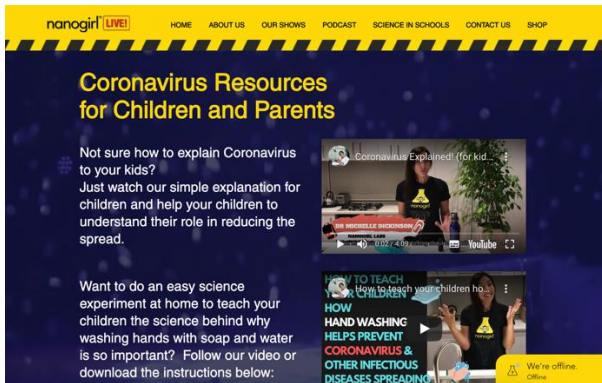
αυτόν τον ιό έχουν ελαφρά συμπτώματα και γίνονται καλά μέσα σε λίγες εβδομάδες» ή « Οι γάτες,οι σκύλοι ,τα κατοικίδια μας δεν κολλάνε αυτόν τον ιό.»)

Βρείτε πληροφορίες από συστημένες,αξιόπιστες πηγές που να είναι κατάλληλες για την ηλικία του παιδιού σας και κάνετε μαζί μια έρευνα για ειδήσεις (δείτε παρακάτω μερικές συνδέσεις, links).

Αν δεν γνωρίζετε ή δεν μπορείτε να βρείτε μια απάντηση,πείτε απλά :« δεν είναι κάτι που ξέρω». Υπάρχει πολλή ανασφάλεια αυτή τη στιγμή και είναι αδύνατον να απαντηθούν μερικές από τις ερωτήσεις που έχουν τα παιδιά. Αντί να προσπαθείτε να βγάλετε όλη την ανασφάλεια που νιώθουν και να βρείτε απαντήσεις,θα βοηθούσε να εξηγήσετε πως υπάρχουν πράγματα που δεν ξέρουμε και πως αυτό είναι κάτι που το δεχόμαστε ακριβώς έτσι, όπως είναι. Μετά όμως, θα τα κάνετε να νιώσουν σιγουριά εξηγώντας τους πως «Οι μεγάλοι γύρω σου θα σε φροντίσουν και οι γιατροί και όλοι οι επιστήμονες δουλεύουν πολύ σκληρά αυτόν τον καιρό για να βρουν πώς θα μας βοηθήσουν,για να ανακαλύψουν φάρμακα,θεραπείες,εμβόλια».

Για πολύ μικρά παιδιά.

Η Nanogirl Live έχει φτιάξει μερικά βίντεο που εξηγούν τον Covid-19 και τη σημαντικότητα του να πλένουμε συχνά και σωστά τα χέρια μας, καθώς και γιατί πρέπει να φταρνιζόμαστε ή να βήχουμε στο εσωτερικό του αγκώνα μας.



<https://www.nanogirllive.co.nz/coronavirus-soap-experiment>

Η comic strip έφτιαξε μια οπτική εξήγηση του Covid-19, του τρόπου που εξαπλώνεται και του τι μπορούμε εμείς να κάνουμε για να αποφύγουμε την εξάπλωση.

It's a word you might have heard at school or online or on T.V.



<https://www.npr.org/sections/goatsandsofa/2020/02/28/809580453/just-for-kids-a-comic-exploring-the-new-coronavirus?t=1584457518291>

Για παιδιά σχολικής ηλικίας

Ο τομέας ειδήσεων του BBC έχει μια ειδική ιστοσελίδα που αναφέρεται στον ιό Covid-19 και εκεί παρουσιάζεται ένα εύρος ιστοριών και βίντεο από όταν ξέσπασε ο ιός.

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51204456>

Αυτά περιλαμβάνουν

Γεγονότα και απομυθοποίηση:

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51387017>

Ανανεωμένες ειδησεογραφικές συμβουλές για το πως να διαπιστώσετε ανησυχίες σχετικά με τον covid-19

<https://www.bbc.co.uk/newsround/51911025>

Για νέους μεγαλύτερης ηλικίας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει δημοσιεύσει αυτό το βίντεο που περιλαμβάνει γεγονότα για τον ιό Covid-19 και μεθόδους με τις οποίες η διάδοση του ιού μπορεί να προληφθεί.

<https://www.youtube.com/watch?v=mOV1aBVYKGA&t=216s>

Το Κέντρο Ελέγχου της Ασθένειας έχει δημιουργήσει ένα μονοσέλιδο πληροφοριακό δελτίο για τον Covid -19.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/share-facts-h.pdf>

4 Βοηθήστε τα παιδιά σας να νιώθει πως έχει τον έλεγχο όπου μπορεί (και τονίστε επίσης γιατί αυτό είναι καλό για τους άλλους)

Π.χ. “Υπάρχουν πολλά πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να προστατεύσουμε τον εαυτό μας και να βοηθήσουμε άλλους ανθρώπους, όπως το να πλένουμε τα χέρια μας, και να προσφερόμαστε να αγοράζουμε τρόφιμα για ανθρώπους.”

Μερικές από τις πιο πάνω πηγές παρέχουν χρήσιμες φιλικές προς τα παιδιά συμβουλές για το πως να διατηρήσουμε τους εαυτούς μας και τους άλλους ασφαλείς.

5 Να είστε ξεκάθαροι σχετικά με τα όρια των παιδικών ευθυνών

Ενημερώστε τα παιδιά ότι η κυβέρνηση, το σύστημα υγείας, οι επιστήμονες και πολλοί άλλοι εργάζονται πολύ σκληρά για να διατηρήσουν τους ανθρώπους ασφαλείς. Αυτή είναι η δουλειά τους. Υπάρχουν μερικές ειδικές πηγές στο τέλος αυτού του εγγράφου αναφορικά με προβληματικές εμπειρίες με εμμονές ή ψυχαναγκασμούς που βιώνουν οι άνθρωποι (όπου είναι ιδιαίτερα σύνηθες στους ανθρώπους να νιώθουν υπεύθυνοι για κάτι κακό που συμβαίνει, όπως το να μεταδώσουν μικρόβια σε άλλους ανθρώπους ή το να αρρωστήσουν).

6 Επισημάνετε τα θετικά

Παρ’όλο που είναι πραγματικά δύσκολοι καιροί, βοηθήστε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν τα θετικά πράγματα που συμβαίνουν. Π.χ. “ Υπάρχουν πολλοί άνθρωποι που εργάζονται για να είμαστε όλοι εμείς ασφαλείς , για παράδειγμα, οι γιατροί και οι νοσηλευτές στα νοσοκομεία, οι επιστήμονες ψάχνοντας εμβόλιο, ακόμα και εμείς πλένοντας τα χέρια μας!” Επισημάνετε τους εξαιρετικούς κοινωνικούς οργανισμούς που έχουν συσταθεί και άλλες δράσεις που οι άνθρωποι κάνουν για να βοηθήσουν ο ένας τον άλλον.



7 Βρείτε τρόπους να αντιμετωπίσετε τις ανησυχίες

Μπορεί εύκολα κάθε ώρα της ημέρας να κυριαρχείται από ανησυχία, ιδιαίτερα με την αδιάκοπη πρόσβαση που έχουμε στις ειδήσεις. Περιορίστε την ανεξέλεγκτη έκθεση των παιδιών στα νέα. Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να εισάγετε “μια ώρα ειδησεογραφικής ενημέρωσης” όπου θα κοιτάζετε ή θα ακούτε μαζί και θα συζητάτε ό,τι προκύπτει. Για τα μεγαλύτερα παιδιά

έπειτα, εαν λαμβάνουν μη βιθητικές πληροφορίες μέσω των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, θα μπορούσαν να πειραματιστούν με τον περιορισμό του χρόνου που σπαταλούν σε αυτά ή του τι κοιτάζουν σε αυτά ; εαν μιλούν με φίλους πολύ για αυτό το θέμα θα μπορούσαν να μειώσουν αυτές τις συζητήσεις και αντί για αυτά να προσπαθήσουν να μιλήσουν για άλλα πράγματα;

Βοηθήστε τα παιδιά και τους νέους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν εαν η ανησυχία είναι κάτι για το οποίο θα μπορούσαν να κάνουν κάτι, ή όχι. Εαν δεν είναι κάτι που βρίσκεται υπό τον έλεγχο τους θα ήταν σημαντικό σταδιακά να μάθουν πως να την ανεχτούν και να συγκεντρωθούν σε άλλα πράγματα. Αυτό είναι κάτι περίπολοκο προφανώς, αλλά ένας τρόπος να βοηθήσετε τα παιδιά να αισθανθούν σίγουρα οτι οι ανησυχίες τους θα αντιμετωπιστούν και ταυτόχρονα για να εξασκηθούν στον έλεγχο τους, είναι να εισάγετε “μία ώρα ανησυχίας” όπου συμφωνείτε μια ώρα κάθε μέρα που μπορείτε να κάθεστε για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα (30 λεπτά το πολύ) και να συζητάτε εναλλάξ τις ανησυχίες σας. Η δουλειά σας είναι περισσότερο να ακούτε και να ενθαρρύνετε.



Όταν τα παιδιά και οι νεοί άνθρωποι αρχίσουν να ανησυχούν εκτός της “καθορισμένης ώρας ανησυχίας” ζητήστε τους να καταγράψουν την ανησυχία τους και διαβεβαιώστε τους οτι θα συζητηθεί στην

“ώρα της ανησυχίας”. Αυτό μπορεί να οδηγήσει τα παιδιά να κατανοήσουν οτι μερικές φορές πράγματα τα οποία μοιάζουν σημαντικά, δε φαίνεται να είναι τόσο σημαντικά όταν περάσει μερική ώρα.

8 Κάντε πρακτικά βήματα για να νιώθετε λιγότερο ανήσυχoi

Νωρίτερα παραπάνω, αναφερθήκαμε στο φαύλο κύκλο της ανησυχίας και στο οτι μερικές συμπεριφορές που μοιάζουν να είναι βοηθητικές μπορεί να καταλήξουν να κάνουν το πρόβλημα χειρότερο. Αναφερθήκαμε σε τρόπους αντιμετώπισης των ανησυχιών. Επίσης προσέξτε συμπεριφορές ελέγχου, εγρήγορσης για τον κίνδυνο ή πλυσίματος των χεριών με έναν τρόπο που να υπερβαίνει τις ιατρικές συμβουλές. Ενθαρρύνετε το παιδί ή τον έφηβο να πειραματιστεί περιορίζοντας συμπεριφορές τέτοιου τύπου - ίσως αντιπαρατείνοντας τες με ό,τι θα έκανε ένας αξιόπιστος φίλος ; Τι θα πρότειναν οι φίλοι τους σε σχέση με το πως πλένουν τα χέρια τους ή το χρόνο τον οποίο καταναλώνουν για να σκέφτονται όλα αυτά ; Μερικές φορές μπορεί να υπάρχουν ορισμένα πρακτικά βήματα που τα παιδιά και οι έφηβοι μπορούν να ακολουθήσουν. Για παράδειγμα, εαν οι ανησυχίες σχετίζονται με άλλους (π.χ., παππού, γιαγιά, ή έναν φίλο με ένα υποκείμενο νόσημα υγείας), ενθαρρύνετε τους να κάνουν πράγματα που θα αισθανθούν οτι τους συνδέουν περισσότερο με εκείνους τους ανθρώπους εφόσον δεν μπορούν να έρθουν σε επαφή μαζί τους, π.χ., να τους στείλουν μήνυμα, να τους τηλεφωνήσουν, να χρησιμοποιήσουν εφαρμογές skype/facetime, να τους γράψουν ένα σημείωμα, να ετοιμάσουν μια κάρτα, ή να τους στείλουν κάτι μέσω ταχυδρομείου.

Εκεί όπου η ανησυχία επιμένει και επηρεάζει τον τρόπο ζωής



Αναπόφευκτα μερικά παιδιά και έφηβοι θα δυσκολευτούν πολύ περισσότερο από ότι άλλοι να το αντιμετωπίσουν. Μερικοί έφηβοι μπορεί ήδη να μάχονται σκληρά με αγχώδεις διαταραχές και η τρέχουσα κατάσταση ίσως να έχει επιδεινώσει προ-υπάρχουσες ανησυχίες. Εάν ανησυχείτε για ένα παιδί ή έναν έφηβο και το άγχος του είναι επίμονο και επηρεάζει τον τρόπο ζωής του (π.χ., τον ύπνο του, τη σχολική του επίδοση, τις φιλίες του ή την οικογενειακή του ζωή), τότε πιθανόν να χρειάζεται κάποια επαγγελματική βοήθεια. Ο γενικός γιατρός σας θα είναι κατάλληλος για περαιτέρω συμβουλές.

Άλλες χρήσιμες πηγές πληροφόρησης:

Μιλώντας στα παιδιά για τον COVID19

Για διάβασμα:

Η UNICEF κάνει 8 σύντομες προτάσεις για να μιλήσουμε στα παιδιά για τον COVID-19

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-talk-your-child-about-coronavirus-covid-19>

Η Κλινική **The Flourishing Families (The Flourishing Families Clinic)** στο Πανεπιστήμιο του Sussex και το Sussex Partnership NHS Trust έχει φτιάξει μερικές προτάσεις και συμβουλές για το πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για τις ανησυχίες του σχετικά με τον COVID-19

<https://www.flourishingfamiliesclinic.nhs.uk/How%20to%20Talk%20to%20Children%20about%20COVID.pdf>

Ο Εθνικός Σύλλογος Σχολικών Ψυχολόγων (**The National Association of School Psychologists**) έχει δημιουργήσει ένα Κέντρο Πληροφόρησης για τον COVID-19 που παρέχει πληροφορίες και συμβουλές για οικογένειες και για όσους εργάζονται με παιδιά, καθώς και μία πηγή πληροφόρησης για γονείς, που αφορά το πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον COVID-19

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

Η οργάνωση **Ταξιδιάρικα Πνεύματα ενός Ψυχολόγου (Wandering Minds of a Psychologist)** εξηγεί το γιατί είναι σημαντικό να μιλάμε στα παιδιά για τον COVID-19 και παρέχει συγκεκριμένα παραδείγματα του τί να πούμε / των ερωτήσεων που μπορούμε να κάνουμε

<https://wanderingmindofapsychologist.com/2020/03/06/how-to-talk-to-kids-about-coronavirus/amp/?twitterimpression=true>

Σε δημοσιεύματά της η εφημερίδα **The Guardian** δίνει συμβουλές για το πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για τον COVID-19, και για το τι να του πείτε

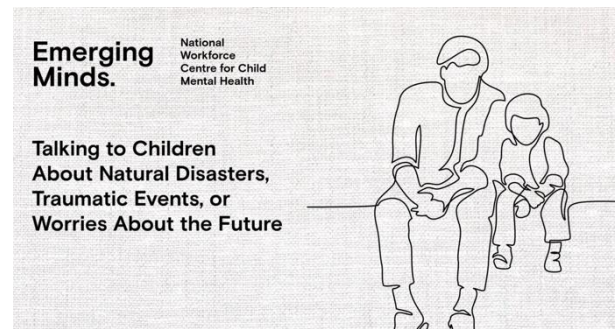
<https://www.theguardian.com/commentisfree/2020/mar/02/stop-a-worry-becoming-catastrophic-how-to-talk-to-your-kids-about-the-coronavirus>

Για προβολή ή ακρόαση:

Το ραδιοφωνικό πρόγραμμα **BBC Radio 4's Women's hour** παρουσίασε μία συζήτηση για το πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον COVID-19

<https://www.bbc.co.uk/sounds/play/p085rjkm>

Αυτό το **Vimeo** παρέχει πληροφορίες και συμβουλές σχετικά με το πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για τις φυσικές καταστροφές και για τις ειδήσεις



<https://vimeo.com/394049129>

Η **Δρ. Ehrenreich-May** είναι παιδική ψυχολόγος που έχει δημιουργήσει ένα Vimeo στο οποίο παρουσιάζει συνοπτικά τρεις συμβουλές για το πώς να μιλήσετε στο παιδί σας για τον COVID-19

<https://vimeo.com/398065042?ref=tw-share>

Το **Ινστιτούτο Παιδικού Νου (The Child's Mind Institute)** έχει δημοσιεύσει ένα βίντεο που προσφέρει συμβουλές για το πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για τον COVID-19



CHILD MIND[®]
INSTITUTE

<https://childmind.org/article/talking-to-kids-about-the-coronavirus/>

Πηγές πληροφόρησης για δασκάλους και για όσους δουλεύουν με παιδιά

Ο Εθνικός Σύλλογος Σχολικών Ψυχολόγων (The National Association of School Psychologists) έχει δημιουργήσει ένα Κέντρο Πληροφόρησης για τον COVID-19, το οποίο συμπεριλαμβάνει πληροφορίες και συμβουλές για όσους εργάζονται με παιδιά, καθώς και υποδείξεις και συμβουλές για σχολεία και δασκάλους

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center>

Η UNICEF έχει δημοσιεύσει συμβουλές για δασκάλους

<https://www.unicef.org/coronavirus/how-teachers-can-talk-children-about-coronavirus-disease-covid-19>

Οι γενικές αρχές του Κέντρου για τον Έλεγχο Νοσημάτων (The Centre for Disease Control) για γονείς, δασκάλους και όσους επαγγελματίες εργάζονται με παιδιά

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/talking-with-children.html>

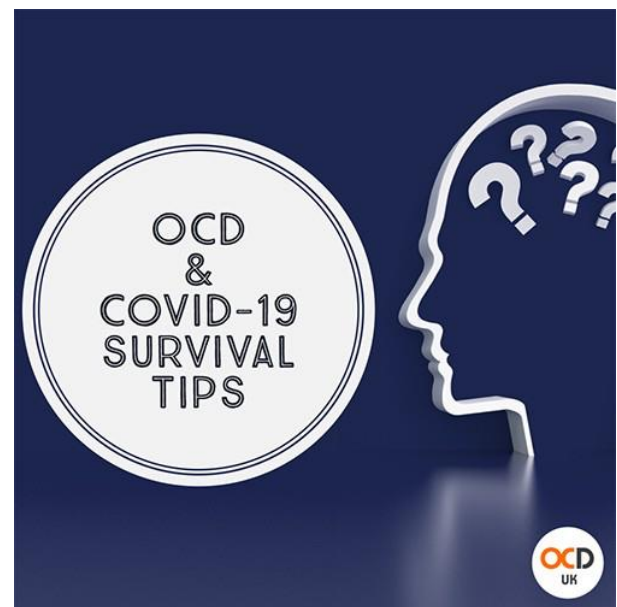
Η Βρετανική Εταιρεία Ψυχολογίας (The British Psychological Society) έχει δημοσιεύσει κάποιες συμβουλές για το πώς να μιλήσουμε στα παιδιά για ανησυχίες που έχουν σχέση με τον COVID-19. Γίνεται αναφορά «στο παιδί σας», αλλά οι υποδείξεις

και οι στρατηγικές είναι οι ίδιες για όσους ενήλικες εργάζονται με παιδιά, όχι μόνο για γονείς

<https://www.bps.org.uk/news-and-policy/bps-highlights-importance-talking-children-about-coronavirus>

Πηγές πληροφόρησης για παιδιά και νέους ανθρώπους με συγκεκριμένες ανάγκες

Χρήσιμες συμβουλές για τη διαχείριση των συμπτωμάτων ΙΨΔ (OCD) και του πλυσίματος των χεριών κατά τη διάρκεια της έξαρσης του ΙΨΔ-M.B. (OCD-UK) (που στοχεύει σε ενήλικες, αλλά που είναι κατάλληλο και για εφήβους)



<https://www.ocduk.org/ocd-and-coronavirus-survival-tips/>

Το διεθνές ίδρυμα ΙΨΔ (The international OCD foundation) έχει δημοσιεύσει συμβουλές για γονείς νέων με ΙΨΔ (OCD)

<https://iocdf.org/covid19/talking-to-kids-about-covid-19/>

Το ηλεκτρονικό περιοδικό **Additude** έχει δημοσιεύσει κάποιες συμβουλές για γονείς παιδιών με ΔΕΠΥ (ADHD)

<https://www.additudemag.com/explain-coronavirus-covid-19-anxiety-adhd-child/>

Η ιστοσελίδα **Anna Kennedy Online** παρέχει κάποιες συμβουλές για γονείς παιδιών με ASC (Autism Spectrum Condition)

<https://www.annakennedyonline.com/autism-and-coronavirus-advice-for-parents-by-rosie-weldon/>

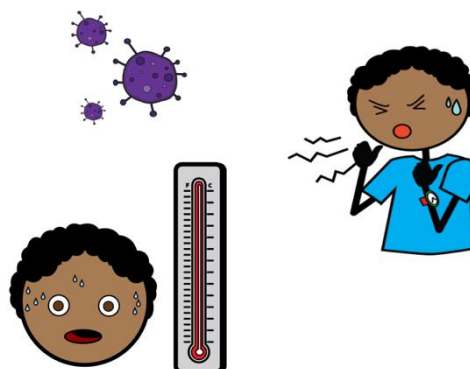
Συμβουλές για τη μείωση του αντίκτυπου της διακοπής του προγράμματος για όσους έχουν ASC

<https://themighty.com/2020/03/covid-19-autism-routine-disruption/>

Κοινωνική ιστορία για τον COVID-19

WWW.LITTLEPUDDINS.IE

The Coronavirus is a virus that can make people feel unwell.



<https://theautismeducator.ie/wp-content/uploads/2020/03/The-Coronavirus-Free-Printable-.pdf>

Για ελαφρύ διάβασμα από τη **Mencap**

<https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2020-03/Information%20about%20Coronavirus%20ER%20UPDATED%20130320%20SD%20editsAH.pdf>

Γενικές πληροφορίες για να βοηθήσουμε τα παιδιά στη διαχείριση του άγχους

Creswell, C. & Willetts, L. (2019). *Helping Your Child with Fears and Worries, 2nd Edition*. London: LittleBrown.



Πρόκειται για ένα βιβλίο για γονείς για το πώς μπορούν να βοηθήσουν το παιδί τους που ανησυχεί και συμπεριλαμβάνει πολλές δοκιμασμένες και ελεγμένες στρατηγικές.

Απομόνωση

Η Δρ. Ehrenreich-May έχει δημιουργήσει ένα Video σχετικά με τη διαχείριση έντονων συναισθημάτων κατά την απομόνωση με παιδιά

<https://vimeo.com/398401539>

Οι συμβουλές του **BBC Bitesize** για την εκπαίδευση στο σπίτι

<https://www.bbc.co.uk/teach/five-ways-to-keep-your-kids-learning-at-home/z4966v4>

Το **BBC Bitesize** έχει μία ποικιλία δραστηριοτήτων κατ' οίκον εκπαίδευσης

<https://www.bbc.co.uk/teach>

10 δραστηριότητες εσωτερικού χώρου για παιδιά σε περίπτωση απομόνωσης

<https://www.babygaga.com/coronavirus-self-isolation-quarantine-activities-for-kids/>

Translated into Greek by:

Elina Helmi, Maria Gkritzali, Eleni Tripodaki, Marina Economopoulou and Alexia Barrable

Created by:

Polly Waite, Roberta Button, Helen Dodd, Cathy Creswell

Universities of Oxford and Reading, UK