Προτάσεις για Οικογένειες παιδιών και εφήβων με Αναπηρία ή/και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες
για την υποστήριξή τους στο σπίτι κατά την περίοδο του περιορισμού λόγω του κορωναϊού (COVID- 19)

Προτάσεις για Οικογένειες Παιδιών με Αναπηρία ή/και Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες

Μία κρίση που αποδίδεται σε φυσικά αίτια, όπως αυτή της πανδημίας του κορωνοϊού, προκαλεί πλήθος ανατροπών στην κοινωνία, στην οικογένεια, σε κάθε πρόσωπο ξεχωριστά. Η άγνοια, η αβεβαιότητα, η παραπληροφόρηση, που συνήθως συνοδεύουν πρωτόγνωρες καταστάσεις, έχει, κατά τεκμήριο, διαπιστωθεί ότι μπορεί να ευνοούν την ανάδυση κλιμακούμενων ψυχολογικών αντιδράσεων σε όλους, αλλά κυρίως σε γονείς παιδιών που ανήκουν σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες. Στις ψυχολογικές αυτές αντιδράσεις εμπίπτουν οι ακόλουθες:

- άγχος
- φόβος
- πανικός
- ανησυχία
- ευερεθιστότητα
- δυσφορία και
- αδυναμία συναισθηματικής έκφρασης

Εκτός από την επιβάρυνση που δέχονται οι ίδιοι οι γονείς, καθώς αποτελούν κυρίαρχα πρότυπα για τα παιδιά τους, θα επηρεαστούν και οι αντιδράσεις των παιδιών από τη στάση, τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά των γονέων.

Στις Ευάλωτες Κοινωνικές Ομάδες μπορούμε να εντάξουμε παιδιά που:

- έχουν αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες
- βιώσαν την απώλεια κάποιου οικείου προσώπου
- έχουν συναισθηματικές ή/και κοινωνικές δυσκολίες που προϋπήρχαν της πανδημίας (π.χ. θύματα σχολικού εκφοβισμού)
- βιώνουν γεγονότα με έντονη συναισθηματική φόρτιση (π.χ. διαζύγιο γονιών, ασθένεια σε μέλος της οικογένειας, κακοποίηση, ενδοοικογενειακή βία)
- διαθέτουν περιορισμένο υποστηρικτικό δίκτυο.

Τι μπορώ να κάνω ως Γονέας

Ήρεμοι γονείς, Ήρεμα παιδιά

Θα ήταν βοηθητικό να:

- ξεκουράζεστε αφιερώνοντας χρόνο σε κάτι που σας ενδιαφέρει και σας ψυχαγωγεί.
- τρώτε υγιεινά και να ασκείστε όσο μπορείτε.
- πάρετε αποστάσεις από καταστάσεις που σας προκαλούν συναισθηματική φόρτιση.
- αναγνωρίσετε τα όρια του ρόλου σας και λειτουργείστε ως γονείς. Όταν ο γονιός λειτουργεί με επάρκεια στο γονικό ρόλο (π.χ. κατανοεί τις ανάγκες του παιδιού, στηρίζει και θέτει όρια κ.ά.) ενισχύει την ψυχική ανθεκτικότητα του παιδιού του.
- επικοινωνήσετε τους προβληματισμούς σας και τις ανησυχίες σας με το παιδί σας.
    - αναζητήσετε βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας σε περίπτωση που ο φόβος, το άγχος ή η θλίψη σας δεν σας επιτρέπουν να αντιμετωπίσετε τις προκλήσεις της πραγματικότητας με συνέπεια.
    - αντιμετωπίσετε την ανησυχία και το άγχος με δραστηριότητες που προτείνονται στο https://www.psychologytools.com/assets/covid-

19/guide_to_living_with_worry_and_anxiety_amidst_global_uncertainty_gr.pdf

- συμβάλετε σε εκδηλώσεις αλληλεγγύης και κοινωνικής προσφοράς που ενισχύουν αισθήματα συλλογικής αντιμετώπισης των δυσκολιών, γεγονός που περιορίζει την αίσθηση μοναξιάς και αποκλεισμού για σας και για το παιδί σας.
- αναγνωρίστε τις προσπάθειές σας, αλλά και αυτές του παιδιού σας, έτσι ενισχύεται και η δική σας αυτό-εκτίμηση και του παιδιού σας.
- βρείτε τρόπους να νιώσετε ασφαλείς, σωματικά και συναισθηματικά:
  - Εντοπίζοντας αυτά που αναπτερώνουν τις ελπίδες σας.
  - Τονίζοντας ότι είναι φυσιολογικό να υπάρχουν συναισθηματικές διακυμάνσεις.

Ενημερωμένοι γονείς, ενημερωμένα παιδιά

Θα ήταν βοηθητικό να:

- Ενημερωθείτε για την πανδημία και ξεκινήστε εσείς τη συζήτηση για την υγειονομική κρίση. Ακούστε και εντοπίστε τις αντιλήψεις του παιδιού και ενημερώστε το σχετικά.
- Ρωτήστε και ανακεφαλαιώστε μέχρι να έχετε πλήρη μια εικόνα για το τι έχει κατανοήσει το παιδί σας.
- Αποφύγετε τις έντονα-φορτισμένες συναισθηματικές εκφράσεις και την υπερπληροφόρηση.
- Επιλέξτε τι θα δείτε, τι θα διαβάσετε ή τι θ' ακούσετε μαζί με το παιδί.

Οργανωμένοι γονείς, οργανωμένα παιδιά

Θα ήταν βοηθητικό να:

- εδραιώσετε μια ρουτίνα στην καθημερινότητά τους (π.χ. στον ύπνο, στο φαγητό, στους κανόνες πειθαρχίας και στις δραστηριότητες της οικογένειας).

- δημιουργήστε προσωπικό χώρο για τον καθένα, ώστε να αποσύρεται το παιδί στο χώρο του όταν έχει την ανάγκη να βρεθεί μόνο του.
- Ενημερώνετε, σε περίπτωση απουσίας σας, για το σκοπό της απουσίας και την ώρα επιστροφής, ώστε να το παιδί σας να νιώθει ασφαλές κατά την απουσία σας.
- προσφέρετε ευκαιρίες επίτευξης μικρών στόχων και συμμετοχής σε οικογενειακές αποφάσεις.

Κοινωνικά και ηλεκτρονικά συν-δεδεμένοι γονείς, κοινωνικά παιδιά

- δημιουργήσετε σταθερό και ποιοτικό υποστηρικτικό δίκτυο από φίλους, συναδέλφους, ειδικούς ώστε να μπορείτε να αντλείτε στήριξη και να επικοινωνείτε τακτικά.
- ενταχθείτε σε μία ομάδα ή σε ένα ιστότοπο επικοινωνίας με κοινά ενδιαφέροντα.
- μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με συναδέλφους ή άλλους γονείς.
- Περισσότερες πληροφορίες μπορείτε να βρείτε στις παρακάτω ιστοσελίδες:
- «Συζητείστε και στηρίξτε τα παιδιά σας στον καιρό της πανδημίας» ΜΕΡΙΜΝΑ https://merimna.org.gr/wp-content/uploads/2020/04/%CE%9C%CE%95%CE%A1%CE%99%CE%9C%CE%9D%CE%91-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%B5%CE%AF%CF%82-%CE%A3%CF%85%CE%B6%CE%B7%CF%84%CE%B5%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%B5-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%A3%CF%84%CE%B7%CF%81%CE%AF%CE%BE%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC-%CF%83%CE%B1%CF%82.pdf
- Οδηγός Ελέγχου και (αυτό-)Διαχείρισης https://issuu.com/acsathens/docs/covid_anxiety_self_mamagement_gr/1?ff&pageLayout=singlePage

Είναι σημαντικό να απευθυνθείτε σε κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας, σε περίπτωση που παρατηρείτε στο παιδί σας κάποιο από τα παρακάτω συμπτώματα:

- σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητάς του (π.χ. δυσκολία στη συγκέντρωση, παραμέληση της προσωπικής υγιεινής)
- επιθυμία θανάτου
- αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του, τους άλλους και τη ζωή
- απομόνωση για μεγάλο χρονικό διάστημα από φίλους και συμμαθητές του
- ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. αυτοτραυματισμό ή παραβατική συμπεριφορά)
- δυσκολία στη διαχείριση έντονων συναισθημάτων, (πχ. άγχος, μίσος, ενοχές).
- Αλλαγές στον ύπνο και τη σίτιση
- Κοινωνική απόσυρση
- Συμπεριφορές παλινδρόμησης σε προγενέστερα ηλικιακά στάδια

Εργαστήριο Ειδικής Αγωγής και Συμβουλευτικής της Οικογένειας

Διευθύντρια Εργαστηρίου: Καθηγήτρια Αγγελική Γενά

Συνεργάτες: Επίκ. Καθηγήτρια Φαίη Αντωνίου & Πέτρος Γαλάνης, ΕΔΙΠ

Διεύθυνση: Πανεπιστημιούπολη Ζωγράφου, ΤΚ: 15703, Φιλοσοφική Σχολή, 5ος όροφος, Κυψέλη 547

Τ. 210 727 7361

E-mail: spedlabuoa@gmail.com

Site: https://spedlab.wixsite.com/labuoa