



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗΣ

ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Γ. Ν. ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ «ΒΕΝΙΖΕΛΕΙΟ – ΠΑΝΑΝΕΙΟ»

ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΕΦΗΒΩΝ

(πρώην Ιατροπαιδαγωγικό)

Σπιναλόγκας 1, 71201 Ηράκλειο Τηλέφωνο: 2813 – 403888

e-mail: iatropaidagogiko@venizeleio

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Μπιτζαράκη Αικατερίνη Παιδοψυχίατρος

Οδηγός για γονείς για τον Covid-19



Επιμέλεια κειμένου :

Φραγκιαδάκη Κυριακή, Σχολική Ψυχολόγος, Κοι. Κε.Ψυ.ΠΕ

Στις πρωτόγνωρες αυτές συνθήκες που διαμορφώνονται με την πανδημία, το Κοι.Κε.Ψυ.Πε Ηρακλείου Κρήτης βρίσκεται δίπλα στις οικογένειες και τα παιδιά που χρειάζονται στήριξη στις καινούριες απαιτήσεις, όπως αυτές εξελίσσονται.

Σε συνέχεια των προηγούμενων μας οδηγιών έρχεται και αυτό το ενημερωτικό φυλλάδιο που αφορά την καλύτερη κατανόηση των αναγκών των παιδιών σε αιφνίδιες αλλαγές που συμβαίνουν στη ζωή τους.

ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ ΤΟΥ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΑΣΘΕΝΕΙΑΣ ΔΙΚΩΝ ΤΟΥ ΠΡΟΣΩΠΩΝ

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΠΕΙΛΗΤΙΚΩΝ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ ΕΞΑΙΤΙΑΣ ΤΟΥ ΙΟΥ

Οι ανάγκες του παιδιού :

1. Το παιδί χρειάζεται να ενημερωθεί άμεσα με ειλικρίνεια.
2. Το παιδί χρειάζεται να εκφράζει συναισθήματα και σκέψεις ελεύθερα σε άτομα που καταλαβαίνουν τις αντιδράσεις του.
3. Το παιδί χρειάζεται να κατανοήσει την ασθένεια και να έχει μια εξήγηση γιατί συνέβη αυτό.
4. Το παιδί έχει ανάγκη να ζει το δυνατότερο σε φυσιολογικούς ρυθμούς, με σταθερότητα στο πρόγραμμα που είχε πριν την πανδημία, με σταθερούς κανόνες πειθαρχίας και συνήθειες της καθημερινότητας.

Πληροφορίες για γονείς:

1. Άμεση και ειλικρινής ενημέρωση του παιδιού :

Χρειάζεται άμεση ενημέρωση του παιδιού για διάγνωση οικείου τους προσώπου για τον ιό και ενδεχόμενη νοσηλεία.

Όταν το γεγονός είναι απότομο χρησιμοποιήστε απλά λόγια και εάν η κατάσταση υγείας είναι σοβαρή μη μπίτε σε πολλές λεπτομέρειες.

Επαναλάβετε την πληροφορία όσες φορές το ζητήσει.

Αποφύγετε να πείτε ψέματα και πολλές πληροφορίες που θα δυσκολευτεί να καταλάβει.

2. Ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων του παιδιού σε οικεία πρόσωπα που καταλαβαίνουν τις αντιδράσεις του :

Παροτρύνετε το παιδί να εκφραστεί παίζοντας, ζωγραφίζοντας και παρατηρήστε πως αντιδρά.

Μην λέτε «πώς» και «τι» δεν πρέπει να νιώσει.

Συχνά τα παιδιά όταν δυσκολεύονται παρατηρούμε αλλαγές σε ύπνο και διατροφή και έντονες μεταπτώσεις στα συναισθήματά τους.

Η αιφνίδια απειλή σοβαρής ασθένειας σε οικείους, μπορεί να προκαλέσει μεγάλο φόβο.

Είναι σημαντικό να πείτε πως είναι φυσιολογικό να φοβάται και είστε διαθέσιμοι να το βοηθήσετε να το αντιμετωπίσει.

3. Κατανόηση πληροφοριών για την ασθένεια :

A) Παρατηρήστε πότε σας ρωτάει το παιδί, εάν κάποιος λόγος δημιούργησε την ερώτηση, πχ ειδήσεις και εάν ταραχθηκε. Δε χρειάζεται να ανησυχείτε τι ακριβώς θα πείτε, αλλά να κατανοήσετε ποιος λόγος απασχολεί πραγματικά το παιδί. Εάν σας διατυπωθούν ερωτήσεις που σας δυσκολεύουν ή δε γνωρίζετε μπορείτε με ειλικρίνεια να πείτε ότι θα το σκεφτείτε και θα απαντήσετε αργότερα.

Εξηγήστε στο παιδί ότι μπορεί να υπάρχουν διαφορετικές απόψεις για τις ασθένειες, ακόμα και για τις απειλητικές για τη ζωή και μοιραστείτε τις δικές σας στάσεις, όχι με απόλυτο τρόπο, αλλά για να το διευκολύνετε.

B) Εξηγήστε στο παιδί ότι ο ιός είναι και για εσάς μια συνθήκη που δε γνωρίζατε.

Συζητήστε ότι οι γιατροί, οι νοσηλευτές, με τα φάρμακα και τις γνώσεις τους θα κάνουν ότι καλύτερο μπορούν να βοηθήσουν τους αρρώστους, χωρίς να δίνετε υποσχέσεις ότι θα γίνει καλά, εάν αυτό δεν το γνωρίζετε από τους θεράποντες. Στην περίπτωση αυτή πείτε με ειλικρίνεια ότι δε γνωρίζετε ακόμα πως θα εξελιχθεί η κατάσταση της υγείας του ασθενή.

4. Σταθερό πρόγραμμα και κανονικότητα στο σπίτι :

Προσπαθήστε να διατηρήσετε τις καθημερινές συνήθειες ίδιες για να βοηθήσετε το παιδί να προσαρμοστεί.

Εφαρμόζετε τα όρια και τους οικογενειακούς κανόνες που υπήρχαν από πριν στην οικογένεια.

ΔΙΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΟΜΑΔΑ Κοι.ΚΕ.Ψ.Υ.Π.Ε.:

Μπιτζαράκη Αικατερίνη, Παιδοψυχίατρος, Διευθύντρια

Λουλακάκη Κωνσταντίνη, Παιδοψυχίατρος

Τζουανάκης Ιωάννης, Ψυχολόγος

Φραγκιαδάκη Κυριακή, Ψυχολόγος

Κάτρη Μαρία, Λογοθεραπεύτρια

Κεραμάρη Σοφία, Λογοθεραπεύτρια

Γεωργιουδάκη Φιλοθέη, Εργοθεραπεύτρια

Σηφάκη Άννα, Ειδική Παιδαγωγός

Μήλιου Σταυρούλα, Κοινωνική Λειτουργός

Σκουρβουλιανάκη Μαρία, Επισκέπτρια Υγείας

Ράπτη Ευαγγελία, Διοικητική Υπάλληλος