

ΚΕΝΤΡΟ ΕΙΔΙΚΗΣ ΦΡΟΝΤΙΔΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΠΟΛΕΜΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ



ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ - ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

Όλη αυτή η κατάσταση με τον κορωνοϊό μοιάζει με ταινία επιστημονικής φαντασίας. Εκεί οι σουπερ ήρωες τα καταφέρνουν πάντα. Γιατί δεν μπορώ κι εγώ να τα κάνω όλα όσα θέλω; Να βγω έξω να συναντήσω τους φίλους μου;

Το είπες και μόνος σου οι ταινίες έχουν να κάνουν με την φαντασία. Στην πραγματικότητα δεν είμαστε άτρωτοι ούτε και έχουμε μαγικές δυνάμεις. Μας αρέσει βέβαια να φανταζόμαστε τι ωραία που θα ήταν αν ήμασταν σουπερ ήρωες κι αυτό είναι οκ αρκεί να ξέρουμε ότι στην πραγματικότητα δεν είμαστε. Θέλεις να ζωγραφίσουμε μαζί ή να φτιάξουμε με πλαστελίνη πηλό τον σουπερ-ήρωα που φανταζόμαστε ότι θα ήταν ο καθένας στην οικογένεια μας; Στη συνέχεια θα μπορούσαμε να βάλουμε όλους τους ήρωες να μιλήσουν μεταξύ τους και να μας συμβουλευθούν πράγματα για την κατάσταση που ζούμε τώρα.

Τρελαίνομαι ..θέλω να βγω έξω δεν αντέχω άλλο! Τι πειράζει να συναντήσω ένα-δύο φίλους;

Φυσικά και νοιώθεις πολλά συναισθήματα που σε κάνουν να θέλεις να φύγεις από το σπίτι. Έχεις σκεφτεί όμως τι θα γίνει αν ένας φίλος σου έχει τον ιό; Θα τον φέρεις στο σπίτι και θα κινδυνεύουμε σοβαρά όλοι. Αν αρρωστήσουμε θα χάσουμε πολλές από τις ελευθερίες που έχουμε τώρα. Μίλησε με τους φίλους σου στο τηλέφωνο ή το διαδίκτυο. Μαζί μπορείτε να σκεφτείτε και τρόπους να βοηθήσετε παιδιά που νοιώθουν όπως εσύ. Για παράδειγμα μπορείτε να σκεφτείτε ποιός από την παρέα έχει μέρες να τηλεφωνήσει και να τον πάρετε εσείς τηλέφωνο, Το σημαντικό είναι να μην αφήσουμε κανένα μόνο του αυτή την περίοδο γιατί μπορεί να νοιώθει όπως εσύ τώρα

Σας μισώ όλους! Εσείς φταίτε που δεν θα πάω εκδρομή. Μου έρχεται να τα σπάσω όλα! Γιατί δεν μπορώ να πάω εκδρομή έστω για μια μέρα;

Είσαι ένα πολύ δυνατό παιδί και είμαι περήφανος για σένα που εκφράζεσαι έτσι. Παιδιά σε όλο τον πλανήτη νοιώθουν όπως εσύ αλλά και εμείς οι γονείς σου πολλές φορές νοιώθουμε οργή και μίσος. Κοίταξε μας τώρα! Είμαστε κοντά σου και προσπαθούμε να καταλάβουμε πως νοιώθεις ακόμα κι αν δεν το καταφέρνουμε στο βαθμό που πρέπει. Προσπαθούμε όμως... Θα ήθελες να σε πάρουμε αγκαλιά; Είναι οκ αν δεν θέλεις. Είμαστε εδώ για την αγκαλιά αυτή όταν το θελήσεις. Το να τα σπάσουμε ίσως κάτι εκφορτίσει από αυτή την οργή αλλά παράλληλα αυτό θα δώσει ένα μήνυμα στον εαυτό ότι δεν μπορούμε να κουμαντάρουμε τα συναισθήματα μας κι έτσι μπορεί να νοιώσουμε ακόμα πιο άσχημα. Επιπλέον θα χάσουμε και πολλά πράγματα που πάνω στην οργή μας θα καταστρέψουμε κι αργότερα θα αναζητούμε. Μπορούμε λοιπόν να πούμε πως νοιώθουμε αλλά

να μην το κάνουμε δράση. Έλα να γράψουμε μια ιστορία και να την εικονογραφήσουμε κιόλας για μια κατάσταση ανάλογη .

Τώρα που ηρέμησα δεν θα ξανανιώσω έτσι; Έτσι δεν είναι;

Όχι δεν ισχύει αυτό. Να είσαι προετοιμασμένος ότι θα ξανανιώσεις πολλά έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα. Αυτό δεν μπορούμε να το αποφύγουμε όλοι μας. Το θέμα είναι να είμαστε προετοιμασμένοι για αυτά. Ειδικότερα αν φοβόμαστε για το τι θα συμβεί αύριο αυτά τα συναισθήματα μπορούν να είναι πολύ μεγάλα, να μας φοβίσουν και να μην θέλουμε να τα βιώσουμε. Σου θυμίζω όμως ότι δεν είσαι μόνος σου μπορείς να μας μιλάς γι αυτά και σε κάποιον καλό θεραπευτή αν το θέλεις.

Για πόσο καιρό θα είμαστε κλεισμένοι μέσα;

Οι γιατροί σε όλο τον κόσμο εργάζονται για να μας βγάλουν από αυτή την κατάσταση. Ελπίζουμε το συντομότερο δυνατό. Σίγουρα δεν θα είναι για πάντα. Περιμένουμε τα έγκυρα νέα που θα μας πουν κι ήδη έχουμε κάποια καλά αποτελέσματα για την εφαρμογή φαρμάκων σε ασθενείς. Σε καταλαβαίνω βέβαια γιατί μένοντας στο σπίτι ο χρόνος περνάει πιο αργά. Για να μην σκεφτόμαστε συνέχεια πότε θα λήξει αυτό θα βοηθήσει να φτιάξουμε ένα καθημερινό πρόγραμμα με δραστηριότητες για να κυλάει ο χρόνος πιο ομαλά αλλά και να αφήνουμε τις σκέψεις που μας δυσκολεύουν σε ένα φανταστικό ράφι ή ντουλάπι το οποίο μπορούμε και να ζωγραφίσουμε. Το κλειδί για το ντουλάπι αυτό θα έχει μια όμορφη κοπέλα που θα την ονομάσουμε Υπομονή. Θέλεις να τη ζωγραφίσεις και να φανταστούμε ποιές ιδιότητες έχει αυτή η κοπέλα;

Στο κινητό μου και στον υπολογιστή μου έρχονται συνεχώς ειδοποιήσεις και μηνύματα για τα τελευταία νέα για τον ιό; Τι να κάνω;

Σίγουρα αυτό δεν σου κάνει καλό γιατί παραβιάζει την επιθυμία σου να τα διαβάσεις ή όχι. Σβήσε αυτά τα μηνύματα χωρίς να τα διαβάσεις και τις ενημερώσεις για το πως πηγαίνουν τα πράγματα θα τις συζητάμε μόνο μαζί.

Οι φίλοι που μιλάω στο τηλέφωνο είναι πανικοβλημένοι. Τι μπορώ να κάνω γι αυτό;

Σε κάθε περίπτωση πρέπει να μιλήσεις σε μας. Προσπάθησε να του μεταφέρεις όσα συζητάμε μαζί και να βάλεις τα όρια σου αν κάτι δεν το αντέχεις. Αν δεν σ ακούει δε φταις εσύ γι αυτό όμως ίσως χρειαστεί να παρέμβουμε εμείς μιλώντας με τους γονείς του για να τους πούμε πως να βοηθήσουν το φίλο σου. Μπράβο όμως που φροντίζεις τους φίλους σου γιατί αυτό δείχνει ένα πραγματικά αξιέπαινο παιδί. Το να φροντίζω όμως δε σημαίνει ότι παίρνω στους ώμους μου όλη την ευθύνη του κόσμου. Κι εμείς οι μεγάλοι συνεχώς συμβουλευόμαστε ειδικούς ειδικά τώρα .

Νοιώθω ότι θέλω να κλαίω συνέχεια Τι να κάνω γι αυτό;

Είναι καλό να κλαίμε που και που αλλά αν η στενοχώρια είναι πολύ μεγάλη χρειάζεται να δούμε μήπως είσαι πολύ θυμωμένος και το κάνεις όλο αυτό στενοχώρια;

Νοιώθω θυμωμένος συνέχεια .Τι να κάνω γι αυτό;

Σίγουρα θα σε βοηθούσε να κλάψεις λιγάκι. Συχνά κάτω από τον θυμό είναι κρυμμένα συναισθήματα στενοχώριας και θλίψης. Φαντάσου το σαν μια τραμπάλα που κάνουμε στην παιδική χαρά. Από τη μια άκρη κάθετη η στενοχώρια κι από την άλλη ο θυμός. Χρειάζεται να βρούμε την

ισοροπία. Αυτό δεν είναι εύκολο γιατί δεν το έχουμε μάθει. Χρειάζεται να προσπαθούμε για να διευκολύνουμε τον εαυτό μας να βρει πως νοιώθει.

Συνεχώς γελάω με αυτά που συμβαίνουν και τα διακωμωδώ. Δεν νοιώθω δυσάρεστα συναισθήματα. Είναι φυσιολογικό αυτό;

Είναι ένας τρόπος για να αμύνεσαι απέναντι σε αυτά τα δυσάρεστα συναισθήματα που νοιώθεις αλλά τα καλύπτεις. Φοβάσαι ότι αν τα νοιώσεις δεν θα μπορείς να κάνεις κάτι γι αυτά. Η άμυνα αυτή υπάρχει σε όλους μας αλλά είναι όπως το αλάτι στο φαγητό. Αν ρίξουμε πολύ δεν θα μπορούμε να το φάμε. Σίγουρα δεν χρειάζεται όλοι την ημέρα να είμαστε στενοχωρημένοι , θλιμμένοι και θυμωμένοι όμως αν δεν αναγνωρίσουμε ότι έχουμε και από αυτά τα συναισθήματα σίγουρα θα οδηγηθούμε σε περίεργες συμπεριφορές. Θα θέλουμε να κοιμόμαστε ή να τρώμε συνέχεια για να τα αποφύγουμε κι αυτά θα γίνονται όλο και μεγαλύτερα. Χρειάζεται να χρησιμοποιούμε το χιούμορ γιατί μας βοηθάει αλλά χωρίς να αγνοούμε ότι όντως περνάμε και δύσκολα. Υπάρχουν φόβοι και περιορισμοί που μας κάνουν να φοβόμαστε και να εξοργιζόμαστε.

Αστεία δηλαδή δεν μπορούμε να κάνουμε;

Γι αυτό σου μιλήσαμε για το χιούμορ. Μπορούμε να γελάμε και να περνάμε καλά μέσα στο σπίτι. Σίγουρα θα γκρινιάζουμε και θα εκνευριστούμε αλλά καλό είναι να μην μείνουμε πολύ σε αυτά. Θα κάνουμε κάτι ή θα σκεφτούμε κάτι για να βγούμε από την γκρίνια. Θέλεις να φτιάξουμε μια λίστα με όμορφες σκέψεις ή δραστηριότητες για να τις χρησιμοποιούμε όταν μας πιάνει η γκρίνια;

Όλα θα πάνε καλά... Έτσι δεν είναι;

Τα πράγματα πηγαίνουν ήδη καλά αφού είμαστε εδώ και συζητάμε για το τι μπορούμε να κάνουμε για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε. Αν εμφανιστεί μια νέα δυσκολία θα συνεργαστούμε όλοι μαζί για να την αντιμετωπίσουμε. Όμως τα έχουμε πάει καλά μέχρι τώρα κι αυτό μας εφοδιάζει με νέες δυνάμεις ανακάλυψης του εαυτού μας που μέχρι τώρα δεν γνωρίζαμε.

Έπρεπε να έρθουν έτσι άσχημα τα πράγματα για να ανακαλύψουμε αυτές τις δυνάμεις;

Όχι σίγουρα όχι. Όλοι θα θέλαμε να μην έχει συμβεί αυτή η δύσκολη ιστορία με τον ιό. Αλλά είναι μια ευκαιρία να μην το βάλουμε κάτω και να θυμηθούμε πόσα δύσκολα πράγματα πέτυχαν οι Έλληνες ανά τους αιώνες εκεί που κανείς δεν πίστευε ότι θα τα καταφέρουν. Αλλά θυμήσου και τον Οδυσσέα που τον έχουμε όλοι μέσα μας πόσα πέρασε και δεν το έβαλε ποτέ κάτω. Για να θυμηθούμε και άλλα παραδείγματα ηρώων από την ιστορία και την μυθολογία και ποιες δυνάμεις χρησιμοποίησαν για να πολεμήσουν και να προστατευτούν οι ίδιοι και τα πρόσωπα που αγαπούσαν. Μπορεί να μην είμαστε σούπερ ήρωες όμως έχουμε όλοι μέσα μας αυτούς τους ήρωες που μαθαίνουμε στην ιστορία. Ας ξεκινήσουμε κάθε μέρα να θυμόμαστε έναν ήρωα από την ιστορία και να συζητάμε γι αυτόν.

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Θεραπευτική ομάδα Ψυχολογικού Τμήματος ΚΕΦΠ
Αντιπλοίαρχος (ΥΨ) Μ. Σουλτάνης