



Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων



Το Καλοκαίρι που Δυναμώνει Γονείς και Παιδιά

Πρακτικά βήματα φροντίδας για την ψυχική ευεξία
όλης της οικογένειας

Συγγραφέας:

Θεανώ Τούμα,
Ψυχίατρος Παιδιών & Εφήβων,
Επιστημονική Σύμβουλος της Πρωτοβουλίας
για την Ψυχική Υγεία Παιδιών & Εφήβων | Child Mind Institute



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επίκεντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute

Το καλοκαίρι, περισσότερο από οποιαδήποτε άλλη εποχή, προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για εσωτερική ανανέωση, ουσιαστική επαφή και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, τόσο για τους γονείς, όσο και για τα παιδιά. Οι πιο αργοί ρυθμοί, η απόσταση από τις υποχρεώσεις της καθημερινότητας και η δυνατότητα για κοινές εμπειρίες δημιουργούν ένα πλαίσιο για βαθύτερη σύνδεση μεταξύ των μελών της οικογένειας και αληθινό μοίρασμα.

Το καλοκαίρι, πέρα από περίοδο ανάπαυλας, είναι και μια ευκαιρία να δώσουμε χώρο στη φροντίδα της ψυχικής μας υγείας, όχι όμως μέσα από σύνθετες πρακτικές, αλλά μέσα από απλότητα και ουσιαστική επαφή. Είναι η στιγμή που μπορούμε να «κατεβάσουμε ταχύτητα», να παρατηρήσουμε τον εαυτό μας και τους ανθρώπους γύρω μας, και να ακούσουμε όσα μέσα στον χειμώνα ίσως αφήσαμε στην άκρη: τις ανάγκες μας, τα συναισθήματά μας, τις πραγματικές μας επιθυμίες. Η ψυχική υγεία δεν είναι μια αόριστη έννοια, χτίζεται μέσα από μικρές καθημερινές πράξεις ισορροπίας και σύνδεσης. Το καλοκαίρι, με τον φυσικό του ρυθμό, μπορεί να μας δώσει τον χώρο να επανασυνδεθούμε τόσο με τον εαυτό μας, όσο και με τους ανθρώπους που αγαπάμε.

Ήπια ρουτίνα – όχι πρόγραμμα, αλλά ρυθμός!

Τα παιδιά νιώθουν πιο ασφαλή όταν ξέρουν τι ακολουθεί. Το καλοκαίρι δεν χρειάζεται αυστηρότητα, αλλά μπορεί να έχει σταθερότητα, π.χ. πρωινό μαζί, ώρα παιχνιδιού, μεσημεριανή ξεκούραση. Ένα χαλαρό αλλά προβλέψιμο πλαίσιο τα βοηθά να ρυθμίσουν καλύτερα το συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους.

Παιδιά με αυτισμό, ΔΕΠΥ ή άγχος συχνά δυσκολεύονται με τις μεταβάσεις. Το να κρατήσετε σταθερές ώρες ύπνου, γεύματος, εξόδων και ξεκούρασης, βοηθά στη συναισθηματική τους ισορροπία. Ένα απλό ημερήσιο οπτικό πρόγραμμα (με εικόνες ή χρώματα) μπορεί να βοηθήσει όλα τα μέλη της οικογένειας και να ανακουφίσει τα παιδιά με αυτισμό μειώνοντας τις εκρήξεις τους. Αν για παράδειγμα πρόκειται να πάτε κάπου (π.χ. εκδρομή, ταξίδι, επίσκεψη), προετοιμάστε το παιδί νωρίτερα. Εξηγήστε του τι να περιμένει, τι ώρα θα γίνει και με ποιον τρόπο, δείξτε του φωτογραφίες. Η προβλεψιμότητα μειώνει το άγχος και ενισχύει τη συνεργασία.

Βέβαια για κάθε οικογένεια το καλοκαίρι είναι κάτι διαφορετικό. Για κάποιες είναι η εποχή της σύνδεσης, για άλλες η εποχή της πρόκλησης. Η απουσία του σχολικού πλαισίου, η διακοπή της ρουτίνας, οι αυξημένες κοινωνικές απαιτήσεις εντείνουν το στρες, όχι μόνο των παιδιών αλλά και των γονιών. Υπάρχουν οικογένειες που καλούνται να διαχειριστούν εντάσεις και έντονες αντιδράσεις των παιδιών τους, κρίσεις άγχους, κόπωση, μέσα σε μια εποχή που, θεωρητικά πάντα, θα έπρεπε να είναι «ξεκούραστη». Μερικά παιδιά δυσκολεύονται με τις αλλαγές, την κοινωνικοποίηση και τα συναισθήματά τους. Συχνά βιώνουν το καλοκαίρι όχι ως ξεκούραση, αλλά ως απορρύθμιση. Κι αυτό δεν είναι αποτυχία αλλά πραγματικότητα. Και για τους γονείς αυτών των παιδιών, το καλοκαίρι δεν είναι απλώς μια περίοδος διακοπών, αλλά μια περίοδος όπου η καθημερινότητα απαιτεί περισσότερη ενέργεια και αντοχή.

Σταδιακή έκθεση: Βοηθώντας το παιδί να νιώσει άνετα σε κάτι νέο

Όταν ένα παιδί νιώθει άγχος μπροστά σε μια νέα εμπειρία, είτε γιατί φοβάται την απομάκρυνση από τον γονιό, είτε γιατί ανησυχεί ότι θα εκτεθεί, θα αποτύχει ή δεν θα το αποδεχτούν, δεν χρειάζεται να βιαστούμε να το αφήσουμε μόνο του. Αντίθετα, αυτό που πολλές φορές βοηθά περισσότερο είναι η ήπια, σταδιακή έκθεση και εξοικείωση, με τους δικούς του ρυθμούς. Μπορεί, για παράδειγμα, το παιδί να δυσκολεύεται να πάει σε μια ομαδική δραστηριότητα ή σε κατασκήνωση.

Η παρουσία σας στην αρχή (είτε στο περιθώριο, είτε μέσα στο πλαίσιο), μπορεί να λειτουργήσει ως μια γέφυρα. Την πρώτη φορά, ίσως χρειαστεί να παραμείνετε μαζί του. Τη δεύτερη, να βρίσκεστε κοντά αλλά λίγο πιο πίσω. Σταδιακά, θα αποκτήσει τη βεβαιότητα ότι τα καταφέρνει και μόνο του. Αυτού του είδους η υποστήριξη δεν είναι υπερπροστασία αλλά σταδιακή ενδυνάμωση. Παράλληλα, μπορεί να είναι χρήσιμο να έχετε μια σύντομη, διακριτική επικοινωνία με όσους θα είναι υπεύθυνοι στο περιβάλλον που θα ενταχθεί (εκπαιδευτές, υπεύθυνοι δραστηριοτήτων), ώστε να υπάρχει μια κοινή κατανόηση των αναγκών του. Γιατί τελικά, στόχος δεν είναι να αποφύγουμε το άγχος, αλλά να βοηθήσουμε το παιδί να το ξεπεράσει με τον δικό του ρυθμό και με ασφάλεια στο πλάι του.



Online ή Offline, εσύ επιλέγεις πώς θα ζήσεις το καλοκαίρι σου!

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής μάς κρατά συνεχώς ανάμεσα σε δυο κόσμους, τον online και τον offline κόσμο. Το καλοκαίρι προσφέρει την ιδανική αφορμή για να πάρουμε μια συνειδητή απόφαση. Πού θέλουμε να δώσουμε την προσοχή μας; Η απλή πράξη του να αφήσουμε στην άκρη το κινητό για λίγες ώρες την ημέρα μπορεί να μας επιτρέψει να βιώσουμε πραγματικά κάποιες σημαντικές στιγμές, είτε είναι μια βόλτα στην παραλία, είτε ένα παιχνίδι με τα παιδιά, μια κουβέντα με φίλους. Το «πώς» θα ζήσουμε το καλοκαίρι μας είναι δική μας επιλογή! Και αυτή η επιλογή έχει δύναμη!

Ψηφιακή αποτοξίνωση για όλη την οικογένεια: Είναι εφικτή;

Η ψηφιακή αποτοξίνωση δεν σημαίνει απαραίτητα πλήρη αποκοπή από τις οθόνες, αλλά επαναπροσδιορισμό της σχέσης μας με αυτές. Για τα παιδιά, ιδιαίτερα, είναι ευκαιρία να ανακαλύψουν ξανά τη φαντασία, τη δημιουργικότητά τους και το πραγματικό παιχνίδι. Για τους γονείς, είναι μια πρόκληση να δώσουν το παράδειγμα, περιορίζοντας τη χρήση των συσκευών τους και δημιουργώντας χώρους και κάποιες στιγμές «offline». Για παράδειγμα, η καθιέρωση ενός οικογενειακού συνθηματικού για το καθημερινό «διάλειμμα» από τις οθόνες πριν το δείπνο ή μια μέρα την εβδομάδα χωρίς καθόλου ψηφιακά μέσα, μπορούν να έχουν απρόσμενα θετικά αποτελέσματα στη διάθεση και την επικοινωνία όλων.

Η αξία του να μην κάνεις τίποτα! Γιατί η ψυχική ανάπαυση είναι δραστηριότητα!

Έχοντας μάθει να μετράμε την ημέρα με βάση όσα «προλάβουμε να κάνουμε», το να μην κάνουμε τίποτα συχνά φαίνεται σαν χάσιμο χρόνου. Κι όμως, η αληθινή ξεκούραση, σωματική και ψυχική, έρχεται όταν επιτρέπουμε στον εαυτό μας να μη χρειάζεται να κάνει κάτι. Αυτός ο χρόνος, χωρίς κάποιο συγκεκριμένο στόχο και πρόγραμμα, δεν είναι χαμένος! Μπορεί να είναι όμως θεραπευτικός. Τα παιδιά έχουν από τη φύση τους την ικανότητα να χάνουν την αίσθηση του χρόνου όταν παίζουν και οι ενήλικες χρειάζεται να επιτρέψουν στα παιδιά να τους ξαναδιδάξουν αυτή τη δεξιότητα. Το καλοκαίρι μπορούμε να δώσουμε χώρο σε αυτή τη «μη δραστηριότητα» και να θυμηθούμε ότι η ανάπαυση είναι κι αυτή μια μορφή φροντίδας.

Ελεύθερος χρόνος και δραστηριότητες που χτίζουν αυτοπεποίθηση

Οι καλοκαιρινές διακοπές είναι γεμάτες ευκαιρίες για δραστηριότητες που, αν και απλές, ενισχύουν την αυτοπεποίθηση των παιδιών. Το να μάθουν να κολυμπούν μόνα τους, να συμμετέχουν σε ομαδικές δραστηριότητες ή να δημιουργούν κάτι με τα χέρια τους, είναι εμπειρίες που τους προσφέρουν αίσθημα ικανότητας και προσωπικής επιτυχίας. Ο ελεύθερος χρόνος, όταν δεν είναι υπερβολικά καθοδηγούμενος από τους ενήλικες, τους δίνει χώρο να πειραματιστούν, να κάνουν λάθη και να προσπαθήσουν ξανά. Οι γονείς, παρατηρώντας, υποστηρίζοντας και επικοινωνώντας χωρίς να επεμβαίνουν υπερβολικά, βοηθούν ουσιαστικά στην ανάπτυξη αυτής της εσωτερικής ασφάλειας. Κάθε επιτυχία, όσο μικρή κι αν φαίνεται, προσθέτει ένα λιθαράκι στην εσωτερική δύναμη του παιδιού.

Η σημασία της αυθεντικότητας και της επικοινωνίας στη σχέση με τα παιδιά

Το καλοκαίρι προσφέρει κάτι σπάνιο. Χρόνο για ουσιαστικές συζητήσεις. Μακριά από τα καθημερινά «πρέπει», μπορούμε να μιλήσουμε στα παιδιά μας με αυθεντικότητα, να τα ακούσουμε χωρίς να βιαζόμαστε και να δημιουργήσουμε εκείνη την αίσθηση ασφάλειας που βασίζεται στην ειλικρίνεια και τη σύνδεση. Όταν οι γονείς μιλούν ανοιχτά για τα δικά τους συναισθήματα, τις σκέψεις και τις εμπειρίες, τα παιδιά μαθαίνουν πώς να κάνουν το ίδιο. Μέσα από αυτές τις στιγμές γεννιέται μια σχέση εμπιστοσύνης, η πιο σταθερή βάση για ψυχική ανθεκτικότητα.

Στρατηγικές υποστήριξης παιδιών με αναπτυξιακές δυσκολίες

Κρατήστε έναν ήπιο καθημερινό ρυθμό

Ίδιες ώρες ύπνου, γεύματος και ξεκούρασης βοηθούν στην εσωτερική σταθερότητα

Εξηγήστε όσα πρόκειται να συμβούν

Πείτε στο παιδί από πριν πού θα πάτε, πότε, με ποιον. Η προετοιμασία μειώνει το άγχος και αυξάνει τη συνεργασία.

Επιλέξτε δραστηριότητες που το παιδί επιθυμεί και νιώθει καλά.

Αποφύγετε την υπερδιέγερση. Προτιμήστε χώρους όπου νιώθει άνετα. Βρείτε δραστηριότητες που βασίζονται στα ενδιαφέροντά του – εκεί κρύβεται η δύναμή του.

Επιβραβεύστε σταθερά, όχι με πίεση

Ένα απλό σύστημα επιβράβευσης (αυτοκόλλητα, πόντοι, επιλογή δραστηριότητας) ενισχύει τις επιθυμητές συμπεριφορές των παιδιών.

Δημιουργήστε ή ενεργοποιήστε το υποστηρικτικό σας δίκτυο

Ενημερώστε φίλους ή συγγενείς για τις ανάγκες του παιδιού. Μοιραστείτε την ευθύνη, ζητήστε βοήθεια.

Ακούστε τα συναισθήματά τους, χωρίς να τα διορθώνετε ή να τα ακυρώνετε

Μην αγνοήσετε το άγχος ή το θυμό τους. Δώστε χώρο στα παιδιά να εκφραστούν: «Υπάρχει κάτι που σε ανησυχεί σε σχέση με την εκδρομή; Τι θα σε έκανε να νιώσεις πιο άνετα όταν πάμε εκεί;». Δίνει την ευκαιρία στο παιδί να αναγνωρίσει και να κατονομάσει το άγχος του και ταυτόχρονα προσπαθείτε να βρείτε μια λύση, χωρίς να πιέζετε το παιδί.

Προστατέψτε και τη δική σας αντοχή

Η συνεχής επαγρύπνηση δεν ωφελεί και εξαντλεί. Δώστε στον εαυτό σας μικρές ανάσες χαλάρωσης. Δεν είναι πολυτέλεια, αλλά ανάγκη!

Το καλοκαίρι δεν είναι απλώς μια περίοδος διακοπών. Είναι μια ευκαιρία για να αναπνεύσουμε βαθιά, να επανασυνδεθούμε με τον εαυτό μας και τους ανθρώπους που αγαπάμε και να θεμελιώσουμε συνήθειες που θα μας στηρίξουν όλο τον υπόλοιπο χρόνο. Δεν χρειάζονται μεγάλα σχέδια ή πολυτελείς διακοπές. Χρειάζεται πρόθεση και μικρές καθημερινές πράξεις φροντίδας. Γιατί τελικά, τα καλοκαίρια που θυμόμαστε πιο έντονα είναι εκείνα που μας έφεραν πραγματικά κοντά!





Child & Adolescent
Mental Health
Initiative

Πρωτοβουλία
για την Ψυχική Υγεία
Παιδιών & Εφήβων

camhi.gr



Διεθνής Πρωτοβουλία
για την Υγεία
Global Health Initiative

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

επικέντρο ο άνθρωπος
humanity at the core



Child Mind
Institute