



Child Mind  
Institute

# Βοηθώντας τα παιδιά να ανταπεξέλθουν μετά από τραυματικό γεγονός

ΕΝΑΣ ΟΔΗΓΟΣ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ  
ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΔΑΣΚΑΛΟΥΣ

# Περιεχόμενα

Ο οδηγός	3
Χρήσιμες συμβουλές για παιδιά όλων των ηλικιών	4
Ενδείξεις τραύματος	4

## ΟΔΗΓΟΙ ΚΑΤΑ ΗΛΙΚΙΑ

Πως να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 0-2	7
Πως να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 2-5	8
Πως να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 6-11	10
Πως να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 12-18	14
Πως μπορούν οι δάσκαλοι να βοηθήσουν τα παιδιά	16

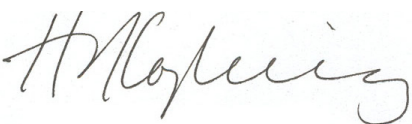
# Εισαγωγή

Αγαπητοί γονείς και δάσκαλοι,

Στον απόηχο ενός τραυματικού γεγονότος, ίσως να αισθάνεστε ανησυχία ή θλίψη. Ωστόσο, ανεξάρτητα από το πόσο ανήσυχοι ή συγκλονισμένοι μπορεί να αισθάνεσθε οι ίδιοι ως γονείς και δάσκαλοι, έχετε την δύναμη να βοηθήσετε τα παιδιά να το αντιμετωπίσουν. Η παρηγοριά, η υποστήριξη και η διαβεβαίωσή σας μπορούν να τα κάνουν να αισθανθούν σίωα και ασφαλή, να τους καθοδηγήσουν μέσα στους φόβους και τη θλίψη τους και να αποτρέψουν μόνιμες ψυχολογικές επιπτώσεις.

Ο οδηγός συντάχθηκε από ψυχίατρους, ψυχολόγους και ειδικούς ψυχικής υγείας με ειδίκευση στις καταστάσεις κρίσεων. Προσφέρει απλές συμβουλές σχετικά με το τι να αναμένετε, τι να κάνετε και τι να προσέξετε. Περιλαμβάνει γενικές υποδείξεις όπως επίσης και συγκεκριμένες πληροφορίες ανά ηλικία. Εάν εσείς ή το παιδί σας χρειάζεστε επαγγελματική ψυχική βοήθεια, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με έναν ιατρό ή άλλον πάροχο ιατρικής φροντίδας.

Με εκτίμηση



Harold S. Koplewicz, MD

Πρόεδρος, Child Mind Institute

## Χρήσιμες συμβουλές για παιδιά όλων των ηλικιών

**Κάντε το παιδί σας να νιώσει ασφάλεια.** Όλα τα παιδιά, από νήπια μέχρι έφηβοι, θα ωφεληθούν από το άγγιγμα σας, επιπλέον αγκαλιές ή απλώς ένα καθησυχαστικό άγγιγμα στην πλάτη. Αυτό θα τους δώσει ένα αίσθημα ασφάλειας, το οποίο είναι πολύ σημαντικό μετά από ένα τρομακτικό ή ανησυχητικό γεγονός. Για συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το τι πρέπει να κάνετε και να πείτε, ανατρέξτε στους οδηγούς ανά ηλικία.

**Συμπεριφερθείτε ήρεμα.** Τα παιδιά αναζητούν επιβεβαίωση από τους ενήλικες μετά από τραυματικά γεγονότα. Μη συζητάτε τις ανησυχίες σας με τα παιδιά σας ή όταν βρίσκονται σε κοντινή απόσταση και να έχετε επίγνωση του τόνου της φωνής σας, καθώς τα παιδιά αντιλαμβάνονται εύκολα το άγχος.

**Διατηρήστε όσο το δυνατόν περισσότερο το πρόγραμμά σας.** Μέσα στο χάος και τις αλλαγές, οι ρουτίνες καθησυχάζουν τα παιδιά ότι η ζωή θα είναι και πάλι εντάξει. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τακτές ώρες φαγητού και ύπνου. Εάν είστε άστεγοι ή έχετε μετακομίσει προσωρινά, δημιουργήστε νέες ρουτίνες. Συνεχίστε να ακολουθείτε τους ίδιους οικογενειακούς κανόνες, όπως εκείνους για την καλή συμπεριφορά.

**Βοηθήστε τα παιδιά να διασκεδάσουν.** Ενθαρρύνετε τα παιδιά να συμμετάσχουν σε δραστηριότητες και να παίξουν με άλλους. Η απόσπαση της προσοχής θα τους κάνει κάλο και θα τους προσφέρει αίσθηση κανονικότητας.

**Μοιραστείτε πληροφορίες σχετικά με το τι συνέβη.** Είναι πάντα καλύτερο οι πληροφορίες ενός τραυματικού γεγονότος να παρέχονται από έναν έμπιστο και αξιόπιστο ενήλικα. Να είστε σύντομοι και ειλικρινείς, και επιτρέψτε στα παιδιά να κάνουν ερωτήσεις. Μην θεωρήσετε ότι τα παιδιά θα ανησυχούν για τα ίδιους λόγους με τους ενήλικες.

**Επιλέξτε καλές στιγμές για να μιλήσετε.** Βρείτε φυσικές αφορμές για να ανοίξετε τη συζήτηση.

### ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΤΡΑΥΜΑΤΟΣ

- Συνεχής επανάληψη του γεγονότος στο μυαλό τους
- Εφιάλτες
- Πεπιοθήσεις ότι ο κόσμος είναι γενικά ανασφαλής
- Ευερεθιστότητα, θυμός και κυκλοθυμία
- Έλλειψη συγκέντρωσης
- Προβλήματα όρεξης ή ύπνου
- Προβλήματα συμπεριφοράς
- Νευρική για τους ανθρώπους που τους πλησιάζουν
- Αναστάτωση από δυνατούς θορύβους
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενες συμπεριφορές μικρών παιδιών, όπως: εξάρτηση-προσκόλληση, ενούρηση στο κρεβάτι ή πιπίλισμα του αντίχειρα
- Δυσκολία στον ύπνο
- Αποχή ή απομάκρυνση από άλλους
- Χρήση αλκοόλ ή ναρκωτικών σε εφήβους
- Συμπεριφορική δυσλειτουργία: Αδυναμία να πάει σχολείο, να μάθει, να παίξει με φίλους κ.λπ.

**Αποτρέψτε ή περιορίστε την έκθεση στα νέα και στις ειδήσεις.** Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για νήπια και παιδιά σχολικής ηλικίας, καθώς βλέποντας ανησυχητικά γεγονότα να αφηγούνται στην τηλεόραση, τις εφημερίδες ή το ραδιόφωνο μπορεί να τα κάνει να φαίνονται ότι λαμβάνουν χώρα ξανά. Τα παιδιά που πιστεύουν ότι τα άσχημα γεγονότα είναι προσωρινά μπορούν πιο γρήγορα να αναρρώσουν από αυτά.

**Καταλάβετε ότι τα παιδιά το αντιμετωπίζουν με διαφορετικούς τρόπους.** Κάποιος μπορεί να επιθυμούν να περάσουν επιπλέον χρόνο με φίλους και συγγενείς; Κάποια μπορεί να επιθυμούν να περάσουν χρόνο μόνα τους. Επισημάνετε στο παιδί σας ότι είναι φυσιολογικό να νιώθει θυμό, ενοχές και λύπη και να τα εκφράζει με διαφορετικούς τρόπους, π.χ. κάποιος μπορεί να αισθάνεται θλίψη αλλά να μην θέλει να κλάψει.

**Ακούστε καλά.** Είναι σημαντικό να κατανοήσετε πώς βλέπει το παιδί σας την κατάσταση και τι του προκαλεί σύγχυση ή ανησυχία. Μην κάνετε διαλέξεις, δείξτε απλά κατανόηση. Πείτε στα παιδιά ότι είναι εντάξει να σας πουν πώς αισθάνονται ανά πάσα στιγμή.

**Αναγνωρίστε τι αισθάνεται το παιδί σας.** Εάν το παιδί παραδεχτεί ότι ανησυχεί, μην απαντήσετε, «Ω, μην ανησυχείς», γιατί μπορεί να αισθανθεί αμήχανα ή ότι του ασκείτε κριτική. Απλώς επιβεβαιώστε αυτό που ακούσατε: «Ναι, το βλέπω ότι ανησυχείς».

**Να ξέρετε ότι είναι εντάξει να απαντήσετε, «Δεν ξέρω».** Αυτό που χρειάζονται περισσότερο τα παιδιά είναι κάποιον τον οποίο εμπιστεύονται να ακούσει τις ερωτήσεις τους, να αποδεχθεί τα συναισθήματά τους και να είναι δίπλα τους. Μην αγχώνεστε για το ποιο είναι ακριβώς το σωστό πράγμα να πείτε, εν τέλη δεν υπάρχει απάντηση που θα τα κάνει όλα εντάξει.

**Συνειδητοποιήστε ότι οι ερωτήσεις μπορεί να επιμείνουν.** Επειδή οι συνέπειες ενός καταστροφικού συμβάντος μπορεί να περιλαμβάνουν συνεχώς μεταβαλλόμενες καταστάσεις, τα παιδιά μπορεί να έχουν ερωτήσεις σε περισσότερες από μία χρονικές στιγμές. Πείτε τους ότι είστε έτοιμοι να μιλήσετε ανά πάσα στιγμή. Τα παιδιά θα κατανοήσουν και θα αφομοιώσουν τις πληροφορίες με το δικό τους χρόνο και μπορεί να προκύψουν ερωτήσεις φαινομενικά από το πουθενά.

**Προτρέψτε οικογενειακές συζητήσεις για το θάνατο κάποιου αγαπημένου προσώπου.** Όταν η οικογένεια μπορεί να συζητήσει και τα μέλη να αισθανθούν λύπη μαζί, τα παιδιά είναι πιο πιθανό να μοιραστούν τα συναισθήματά τους.

**Μην αναθέτετε υπεράριθμες ευθύνες στα παιδιά.** Είναι πολύ σημαντικό να μην παραφορτώνετε τα παιδιά με καθήκοντα, ή να τους αναθέτετε καθήκοντα ενήλικών καθώς αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα αγχωτικό για αυτά. Αντ' αυτού, για το προσεχές μέλλον θα ήταν προτιμότερο να περιορίσετε τις προσδοκίες σας για τις δουλειές του σπιτιού και τις σχολικές απαιτήσεις. Είναι ωφέλιμο τα παιδιά να συνεχίσουν να εκτελούν κάποιες από τις μικροδουλειές τους.

**Δώστε ειδική βοήθεια σε παιδιά με αναπηρίες.** Τα παιδιά με αναπηρία μπορεί να χρειάζονται περισσότερο χρόνο, υποστήριξη και καθοδήγηση σε σύγκριση με τα υπόλοιπα. Ίσως χρειαστεί να απλοποιήσετε τη γλώσσα που χρησιμοποιείτε και να επαναλάβετε τις πληροφορίες συχνά. Ίσως χρειαστεί επίσης να προσαρμόσετε τις στα δυνατά σημείων του παιδιού σας, π.χ. ένα παιδί με γλωσσική αναπηρία ίσως να είναι σε θέση να καταλάβει καλύτερα πληροφορίες μέσω οπτικοακουστικού υλικού.

**Βοηθήστε τα παιδιά να χαλαρώσουν με ασκήσεις αναπνοής.** Η αναπνοή γίνεται ρηχή όταν το άγχος μας καταβάλει· βαθιές αναπνοές από την κοιλιά βοηθούν τα παιδιά να ηρεμήσουν. Μπορείτε να κρατήσετε ένα φτερό ή ένα κομμάτι βαμβάκι μπροστά από το στόμα του παιδιού σας και να του ζητήσετε να το φυσήξει εκπνέοντας αργά. Μπορείτε ακόμη να πείτε «Ας πάρουμε μια αργή αναπνοή μετρώντας ως το τρία, και μετά θα εκπνεύσουμε αργά μετρώντας μέχρι το τρία.» Τοποθετήστε ένα λούτρινο αρκουδάκι ή μαξιλάρι επάνω από την κοιλιά του παιδιού ενώ είναι ξαπλωμένο και ζητήστε του να εισπνεύσει και να εκπνεύσει αργά βλέποντας το αρκουδάκι ή μαξιλάρι να ανεβαίνει και τα πέφτει.

**Προσέξτε για σημάδια τραύματος.** Μέσα στον πρώτο μήνα μετά από ένα καταστροφικό συμβάν, είναι σύνηθες φαινόμενο τα παιδιά να φαίνονται εντάξει ή να φαίνονται γενικά αδιάθετα ή προσκολλημένα σε εσάς. Μετά το πέρασμα του σοκ, τα παιδιά μπορεί να εμφανίσουν περισσότερα συμπτώματα - ειδικά παιδιά που έχουν γίνει μάρτυρες τραυματισμών ή θανάτου, έχασαν μέλη της οικογένειάς τους, βίωσαν προηγούμενο τραύμα στη ζωή τους ή που δεν έχουν τακτοποιηθεί σε νέο σπίτι.

**Μάθετε πότε να ζητήσετε βοήθεια.** Το άγχος και άλλα θέματα μπορεί να διαρκέσουν για μήνες, πάραυτα αναζητήστε άμεση βοήθεια από τον οικογενειακό σας γιατρό ή από έναν επαγγελματία ψυχικής υγείας εάν δεν μειώνονται ή το παιδί σας αρχίσει να ακούει φωνές, να βλέπει πράγματα που δεν υπάρχουν, να ανησυχεί υπερβολικά, να έχει εκρήξεις θυμού, ή να βλέπει τον εαυτό του ή άλλους (π.χ. χτυπήματα στο κεφάλι, γροθιές ή κλωτσιές).

**Να προσέχετε τον εαυτό σας.** Μπορείτε να βοηθήσετε καλύτερα το παιδί σας όταν βοηθάτε τον εαυτό σας. Μιλήστε για τις ανησυχίες σας με φίλους και συγγενείς, μπορεί να είναι χρήσιμο να σχηματίσετε μια ομάδα υποστήριξης. Εάν ανήκετε σε μια εκκλησιαστική ή κοινοτική ομάδα, συνεχίστε να συμμετέχετε. Προσπαθήστε να τρέφεστε σωστά, να πίνετε αρκετό νερό, να ασκείστε σωματικά και να κοιμάστε αρκετά. Η σωματική υγεία προστατεύει από τη συναισθηματική ευαλωτότητα. Για να μειώσετε το άγχος, πάρτε βαθιές αναπνοές. Εάν υποφέρετε από σοβαρό άγχος που σας αποτρέπει από το να λειτουργείτε, ζητήστε βοήθεια από γιατρό ή επαγγελματία ψυχικής υγείας. αν δεν έχετε πρόσβαση σε κάποιον, μιλήστε με έναν θρησκευτικό εκπρόσωπο. Αναγνωρίστε την ανάγκη σας για βοήθεια και ζητήστε την. Κάντε το για χάρη του παιδιού σας, αν όχι για άλλο λόγο.

## Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 0-2 ετών

Τα βρέφη αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά σας και αντιδρούν ανάλογα. Εάν είστε ήρεμοι, το μωρό σας θα νιώθει ασφάλεια. Εάν συμπεριφέρεστε ανήσυχα ή είστε πιεσμένοι, το μωρό σας μπορεί να αντιδράσει κάνοντας φασαρία, παρουσιάζοντας δυσκολία στο να ηρεμήσει, να φάει ή να κοιμηθεί εκτός προγράμματος.

### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

**Προσπαθήστε να συμπεριφέρεστε ψύχραιμα.** Ακόμα και αν νιώθετε αγχωμένοι ή πιεσμένοι, μιλήστε στο μωρό σας με καθησυχαστικό τόνο φωνής.

**Να ανταποκρίνεστε με συνέπεια στις ανάγκες του μωρού σας.** Ο αναπτυξιακός στόχος αυτής της ηλικίας είναι η ανάπτυξη εμπιστοσύνης σε αυτούς που τα φροντίζουν έτσι ώστε τα παιδιά να δημιουργήσουν ένα δυνατό και υγιή δεσμό.

**Συνεχίστε να θηλάζετε, εάν θηλάζατε εξαρχής.** Αν και υπάρχει ο μύθος ότι όταν μια μητέρα βιώνει κάποιο σοκ, το μητρικό της γάλα γίνεται ακατάλληλο και μπορεί να επιβραδύνει την ανάπτυξη του μωρού ή να του προκαλέσει μαθησιακές διαταραχές ή δυσκολίες, αυτό δεν είναι αλήθεια. Είναι σημαντικό να συνεχίσετε να θηλάζετε το μωρό σας για να είναι υγιές και να παραμένει δεμένο μαζί σας. Πρέπει να παραμείνετε υγιείς εσείς για να θηλάζετε, οπότε προσπαθήστε να τρώτε καλά και να πίνετε αρκετό νερό.

**Κοιτάξτε στα μάτια του μωρού σας.** Χαμογελάστε του. Άγγιξε το. Έρευνες έχουν δείξει ότι η οπτική επαφή, το άγγιγμα και απλά η παρουσία της μητέρας, βοηθούν στη διατήρηση της ισορροπίας των συναισθημάτων του μωρού.

## Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 2-5 ετών

Σε αυτή την ηλικία, αν και τα παιδιά παρουσιάζουν ραγδαία αναπτυξιακή εξέλιξη, εξακολουθούν να εξαρτώνται από τους γονείς για να τα αναθρέψουν. Όπως και με τα μωρά, συνήθως ανταποκρίνονται σε καταστάσεις ανάλογα με το πώς αντιδρούν οι γονείς τους. Αν είστε ήρεμοι και σίγουροι, το παιδί σας θα αισθάνεται περισσότερο ασφαλές. Εάν συμπεριφέρεστε ανήσυχα ή είστε συναισθηματικά φορτισμένοι, το παιδί σας μπορεί να αισθανθεί ανασφάλεια.

### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

**Κάντε το παιδί σας να νιώσει ασφάλεια.** Κρατήστε και αγκαλιάστε το παιδί σας όσο το δυνατόν περισσότερο. Πείτε του ότι θα το φροντίσετε όταν νιώθει λυπημένο ή φοβισμένο. Με τα παιδιά που μαθαίνουν να μιλάνε, χρησιμοποιήστε απλές φράσεις όπως: «Η μαμά είναι εδώ».

**Προσέχετε τι λέτε.** Τα μικρά παιδιά έχουν μεγάλα αυτιά και μπορεί να αντληθούν το άγχος σας, να παρερμηνεύσουν αυτά που ακούν ή να φοβηθούν άσκοπα από πράγματα που δεν καταλαβαίνουν.

### **Διατηρήστε τις ρουτίνες όσο το δυνατόν περισσότερο.**

Ανεξάρτητα από την κατάσταση της ζωής σας, κάντε ό,τι καλύτερο μπορείτε να διατηρήσετε καθορισμένες ώρες γευμάτων και ύπνου.



Εάν είστε άστεγοι ή έχετε μετακομίσει, δημιουργήστε νέες συνήθειες. Προσπαθήστε να κάνετε ό,τι κάνατε πάντα με τα παιδιά σας, όπως να τραγουδάτε τραγούδια ή να λέτε προσευχές πριν πάνε για ύπνο.

### **Δώστε τους επιπλέον υποστήριξη όταν πηγαίνουν στο κρεβάτι.**

Τα παιδιά που έχουν βιώσει τραύματα μπορεί να αγχωθούν τη νύχτα. Όταν βάζετε το παιδί σας στο κρεβάτι, αφιερώστε περισσότερο χρόνο από το συνηθισμένο μιλώντας ή λέγοντας ιστορίες. Είναι εντάξει να κάνετε μια προσωρινή συμφωνία, για τα μικρά παιδιά ώστε να κοιμούνται μαζί σας, αλλά κατανοώντας ότι θα επιστρέψουν στο κρεβάτι του, σε μια καθορισμένη μελλοντική ημερομηνία.

**Μην εκθέτετε τα παιδιά στις ειδήσεις.** Τα μικρά παιδιά τείνουν να συγχέουν τα γεγονότα με τους φόβους τους. Μπορεί να μην συνειδητοποιούν ότι οι εικόνες που βλέπουν στις ειδήσεις δεν συμβαίνουν ξανά και ξανά. Επίσης δεν πρέπει να ακούν ραδιόφωνο.

### **Ενθαρρύνετε τα παιδιά να μοιραστούν τα συναισθήματα τους.**

Δοκιμάστε μια απλή ερώτηση όπως: "Πώς αισθάνεσαι σήμερα;" Συνεχίστε τυχόν συζητήσεις σχετικά με τα πρόσφατα συμβάντα με μια αγαπημένη ιστορία ή μια οικογενειακή δραστηριότητα, για να βοηθήσετε τα παιδιά να αισθανθούν πιο ασφαλή και ήρεμα.

**Δώστε τη δυνατότητα στο παιδί σας να πει την ιστορία του τι συνέβη.** Αυτό θα το βοηθήσει να κατανοήσει το γεγονός και να αντιμετωπίσει τα συναισθήματά του. Το παιχνίδι μπορεί συχνά να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει το παιδί σας να πλαισιώσει την ιστορία και να σας πει για το γεγονός με δικά του λόγια.

**Ζωγραφίστε εικόνες.** Τα μικρά παιδιά συχνά τα πηγαίνουν καλά με το να εκφράζουν τα συναισθήματα τους με ζωγραφιές. Αυτή είναι μια άλλη ευκαιρία για να παρέχουμε εξηγήσεις και να τα καθησυχάσουμε. Για να ξεκινήσετε μια συζήτηση, μπορείτε να σχολιάσετε τι έχει ζωγραφίσει το παιδί.

**Εάν το παιδί σας συμπεριφέρεται άτακτα, μπορεί να είναι σημάδι ότι χρειάζεται επιπλέον προσοχή.** Βοηθήστε το να προσδιορίσει το πώς νιώθει: Φοβισμένο; Θυμωμένο; Λυπημένο; Δώστε του να καταλάβει ότι είναι εντάξει να νιώθει έτσι και μετά δείξτε του ποια είναι η σωστή συμπεριφορά` μπορείτε να πείτε, «Είναι εντάξει να είσαι θυμωμένη, αλλά δεν είναι εντάξει να χτυπάς την αδερφή σου».

## **ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 2-5**

- Μιλάνε επανειλημμένα για το γεγονός ή προσποιούνται ότι «παίζουν» το συμβάν
- Εκρήξεις θυμού ή ευερέθιστα ξεσπάσματα
- Κλάμα και δάκρυα
- Αυξημένος φόβος (συχνά για το σκοτάδι), τα τέρατα ή το να είναι μόνο τους
- Αυξημένη ευαισθησία στους ήχους όπως βροντές, άνεμοι και άλλοι δυνατοί θόρυβοι
- Διαταραχές στο φαγητό, στον ύπνο και στην τουαλέτα
- Πιστεύουν ότι το καταστροφικό γεγονός μπορεί να αναιρεθεί
- Υπερβολική προσκόλληση στους φροντιστές και δυσκολία αποχωρισμού
- Επιστροφή στην πρώιμη συμπεριφορά όπως ομιλία μωρών, ενούρηση του κρεβατιού και το πιπίλισμα του αντίχειρα

**Παροτρύνετε τα παιδιά να συμμετέχουν σε δραστηριότητες.** Οι αντιπερισπασμοί είναι καλό πράγμα για τα παιδιά σε αυτήν την ηλικία. Παίξτε παιχνίδια μαζί τους και οργανώστε συναντήσεις για να παίξουν μαζί με άλλα παιδιά.

**Μιλήστε για πράγματα που πάνε καλά.** Ακόμη και στις πιο δύσκολες στιγμές, είναι σημαντικό να εντοπίσετε κάτι θετικό και να εκφράσετε ελπίδα για το μέλλον για να βοηθήσετε το παιδί σας να ανακάμψει. Μπορείτε να πείτε κάτι σαν, «Έχουμε ακόμα ο ένας τον άλλον. Είμαι εδώ μαζί σου και θα παραμείνω μαζί σου». Η επισήμανση των καλών στοιχείων θα βοηθήσει και εσάς να νιώσετε καλύτερα.

#### **ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΠΑΙΔΙΑ 2-5 ΕΤΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΟ ΘΑΝΑΤΟ ΕΝΟΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:**

**Μιλήστε τους στο επίπεδό τους.** Χρησιμοποιήστε παρόμοιες εμπειρίες για να βοηθήσετε τα παιδιά να καταλάβουν, όπως για παράδειγμα ο θάνατος ενός κατοικίδιου ή οι αλλαγές στα λουλούδια του κήπου.

**Δώστε απλές εξηγήσεις.** Για παράδειγμα, «Όταν κάποιος πεθαίνει, δεν μπορούμε να τον δούμε πια, αλλά μπορούμε ακόμα να τον βλέπουμε σε φωτογραφίες και να τον θυμόμαστε».

**Καθησυχάστε τα παιδιά σας.** Μπορεί να αισθάνονται ότι αυτό που συνέβη, κατά κάποιο τρόπο είναι δική τους υπαιτιότητα. Ενημερώστε τους ότι δεν είναι.

**Να περιμένετε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις.** Έτσι επεξεργάζονται τα μικρά παιδιά τις πληροφορίες.

### **Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 6-11**

Σε αυτήν την ηλικία τα παιδιά είναι πιο ικανά να συζητήσουν για τις σκέψεις και τα συναισθήματα τους και μπορούν να αντιμετωπίσουν καλύτερα τις δυσκολίες, αλλά εξακολουθούν να χρειάζονται παρηγόρηση και καθοδήγηση από τους γονείς. Το να τα ακούτε δείχνει την δέσμευσή σας απέναντί τους. Όταν συμβαίνουν τρομακτικά γεγονότα, το να βλέπουν ότι οι γονείς τους μπορούν ακόμα να ασχοληθούν με την ανατροφή τους μπορεί να είναι το πιο καθησυχαστικό πράγμα για ένα φοβισμένο παιδί.

## ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

**Καθησυχάστε το παιδί σας ότι είναι ασφαλές.** Τα παιδιά αυτής της ηλικίας βρίσκουν παρηγοριά σε γεγονότα και δεδομένα. Χρησιμοποιείτε πραγματικές λέξεις όπως τυφώνας, σεισμός, πλημμύρα, μετασεισμός. Για τα παιδιά αυτής της ηλικίας η γνώση τα ενδυναμώνει και βοηθά στη ανακούφιση του άγχους τους.

**Κρατήστε τα πράγματα όσο το δυνατόν πιο φυσιολογικά.** Τακτές ώρες ύπνου και γεύματος, βοηθούν τα παιδι να αισθάνονται ασφαλή. Εάν είστε άστεγοι ή έχετε μετακομίσει δημιουργήστε διαφορετικές ρουτίνες, και δώστε στο παιδί σας τη δυνατότητα να κάνει επιλογές, για παράδειγμα αφήστε το να επιλέξει αυτό ποια ιστορία να πείτε την ώρα του ύπνου. Αυτό δίνει σε ένα παιδί μια αίσθηση ελέγχου κατά τη διάρκεια μιας αβέβαιης περιόδου.

**Περιορίστε την έκθεση στην τηλεόραση, στις εφημερίδες και το ραδιόφωνο.** Όσο περισσότερο ακούνε άσχημες ειδήσεις τα παιδιά σχολικής ηλικίας τόσο περισσότερο ανήσυχα θα είναι. Τα πλάνα ειδήσεων μπορούν να μεγεθύνουν το τραύμα του γεγονότος, οπότε όταν ένα παιδί παρακολουθεί μια είδηση ή ακούει ραδιόφωνο, καθίστε μαζί του, ώστε να μπορείτε μετά να το συζητήσετε. Αποφύγετε να αφήνετε το παιδί σας να βλέπει γραφικές εικόνες.

**Περάστε χρόνο μιλώντας με το παιδί σας.** Πείτε του ότι είναι ευπρόσδεκτο να κάνει ερωτήσεις και να εκφράζει ανησυχίες ή θλίψη. Ένας τρόπος για να ενθαρρύνετε τη συζήτηση είναι να χρησιμοποιήσετε τον χρόνο που περνάτε σαν οικογένεια (όπως η ώρα του φαγητού) για να μιλήσετε για το τι συμβαίνει στην οικογένεια καθώς και στη κοινότητα. Επίσης ρωτήστε τι λένε οι φίλοι του, ώστε να μπορείτε να διορθώσετε οποιαδήποτε παραπληροφόρηση.

**Απάντηστε σε ερωτήσεις εν συντομία αλλά με ειλικρίνεια.** Αφού το παιδί αναφέρει κάτι, πρώτα ζητήστε τις δικές του ιδέες ώστε να μπορέσετε να καταλάβετε ακριβώς ποιες είναι οι ανησυχίες του. Συνήθως τα παιδιά κάνουν μια ερώτηση επειδή ανησυχούν για κάτι συγκεκριμένο. Δώστε του μια καθησυχαστική απάντηση. Αν δεν ξέρετε την απάντηση σε μια ερώτηση είναι εντάξει να πείτε "Δεν ξέρω". Μην εικάζεται και μην επαναλαμβάνετε φήμες.

**Ασχοληθείτε με τα παιδιά που δεν μιλούν.** Ανοίξτε μια συζήτηση μοιράζοντας τα δικά σας συναισθήματα για παράδειγμα θα

## ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 6-11 ΕΤΩΝ

- Ανησυχία
- Αυξημένη επιθετικότητα, θυμός και ευερεθιστότητα (όπως ο εκφοβισμός ή το να μαλώνουν με συνομηλίκους)
- Διαταραχές ύπνου και όρεξης
- Κατηγορία του εαυτού τους για το γεγονός.
- Κυκλοθυμία και κλάμα.
- Ανησυχίες σχετικά με τη φροντίδα τους.
- Φόβος μελλοντικού τραυματισμού ή θανάτου των αγαπημένων τους.
- Άρνηση ότι το γεγονός συνέβη.
- Παράπονα σωματικής υγείας όπως στομαχόπονοι, πονοκέφαλοι και υπνηλία, που μπορεί να οφείλονται σε άγχος.
- Επανειλημμένες ερωτήσεις.
- Άρνηση της συζήτησης του γεγονότος. (πιο σύνηθες σε παιδιά 9-11 ετών)
- Απόσυρση από κοινωνικές αλληλεπιδράσεις.
- Ακαδημαϊκά προβλήματα (όπως προβλήματα μνήμης και συγκέντρωσης ή να άρνηση συμμετοχής στο σχολείο).

μπορούσατε να πείτε "Αυτό ήταν ένα πολύ τρομακτικό συμβάν, και μερικές φορές ξυπνάω τη νύχτα επειδή το σκέφτομαι. Εσύ πως αισθάνεσαι;" Κάνοντας το αυτό βοηθάτε το παιδί σας να αισθάνεται ότι δεν είναι ο μόνος που έχει ανησυχίες ή φόβους. Ωστόσο μη δίνετε πολλές λεπτομέρειες για τις δικές σας ανησυχίες.

**Κρατήστε τα παιδιά απασχολημένα.** Καθημερινές δραστηριότητες όπως το παιχνίδι με φίλους ή το σχολείο, μπορεί να έχουν διακοπή. Βοηθήστε τα παιδιά να σκεφτούν εναλλακτικές δραστηριότητες και οργανώστε ομάδες παιχνιδιού με άλλους γονείς.

**Ηρεμήστε τις ανησυχίες τους για την ασφάλεια των φίλων τους.**

Καθησυχάστε τα παιδιά σας ότι οι γονείς των φίλων τους, τους φροντίζουν ακριβώς όπως και εσείς φροντίζετε αυτά.

**Μιλήστε για την ανόρθωση της κοινότητας.** Ενημερώστε τα παιδιά ότι πραγματοποιούνται ενέργειες για να παραμείνουν ασφαλείς ή να αποκατασταθεί η ηλεκτροδότηση και το νερό, και κατά περίπτωση ότι η κυβέρνηση και οι κοινοτικές ομάδες θα βοηθήσουν.

**Ενθαρρύνετε τα παιδιά να δώσουν ένα χέρι βοήθειας.** Αυτό θα τους δώσει μια αίσθηση εκπλήρωσης και σκοπού σε μια στιγμή που μπορεί να νιώθουν ανήμπορα. Τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά μπορούν να κάνουν μικρές εργασίες για εσάς, ενώ οι μεγαλύτεροι μπορούν να συνεισφέρουν μέσω εθελοντικών έργων στην κοινότητα.

**Βρείτε ξανά την ελπίδα σας.** Τα παιδιά πρέπει να δουν το μέλλον για να ανακάμψουν. Τα παιδιά αυτής της ηλικίας εκτιμούν τις ακριβείς πληροφορίες. Για παράδειγμα, σε περίπτωση φυσικής καταστροφής, θα μπορούσατε να πείτε: «Άνθρωποι από όλη τη χώρα στέλνουν ιατρικές προμήθειες, φαγητό και νερό. Έχουν φτιάξει νέα μέρη όπου θα φροντίζουν τους ανθρώπους που έχουν πληγωθεί και θα χτίσουν νέα σπίτια. Θα είναι πολύ δύσκολα τα πράγματα για λίγο».

**ΓΙΑ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ 6-11 ΕΤΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΕΝΟΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:**

**Μάθετε τι σκέφτεται το παιδί σας.** Πριν κάνετε υποθέσεις, κάντε ερωτήσεις σχετικά με το τι θέλει να μάθει το παιδί σας. Για παράδειγμα, μπορείτε να πείτε, «Τι έχει αλλάξει για εσένα από τότε που πέθανε η

γιαγιά; Τι συναισθήματα έχει προκαλέσει η απώλεια της; Όλα αυτά είναι πραγματικά πολύ δύσκολο να τα σκεφτόμαστε, αλλά είναι σημαντικό να τα συζητάμε».

**Χρησιμοποιήστε λέξεις με απτό νόημα.** Αποφύγετε ασαφείς φράσεις όπως, «Πήγε σε ένα καλύτερο μέρος». Τα παιδιά αυτής της ηλικίας μπορούν εύκολα να βρεθούν σε σύγχυση από ασαφείς απαντήσεις. Αντιθέτως, μπορείτε να πείτε: «Η γιαγιά έχει πεθάνει, δε θα γυρίσει πίσω, και είναι εντάξει να νιώθεις λυπημένη γι' αυτό»

**Να είστε όσο το δυνατόν πιο συγκεκριμένοι.** Χρησιμοποιήστε απλά σχέδια για να περιγράψετε πράγματα όπως το σώμα και τους τραυματισμούς.

**Ενημερώστε το παιδί σας.** Δώστε του να καταλάβει ότι ο θυμός και η λύπη είναι φυσιολογικά συναισθήματα και ότι αν τα αποφύγει τώρα μπορεί αργότερα να αισθανθεί χειρότερα.

**Προετοιμάστε το παιδί για αναμενόμενες αλλαγές στη ρουτίνα ή τη λειτουργία του νοικοκυριού.** Μιλήστε για το τι σημαίνουν οι αλλαγές για εκείνο.

**Καθησυχάστε το παιδί σας.** Βοηθήστε το να καταλάβει ότι είναι φυσιολογικό και ότι δεν πειράζει να έχει προβλήματα με το σχολείο, τους συνομήλικους και την οικογένεια του κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

**Προτρέψτε το μνημόσυνο με νόημα και ουσία.** Προσευχηθείτε μαζί σαν οικογένεια και πάρτε μαζί σας το παιδί, για να ανάψετε ένα κερί. Επίσης το παιδί σας μπορεί να θέλει να γράψει ένα γράμμα στον αποθανόντα ή να ζωγραφίσει μια ζωγραφιά που μπορείτε κάπου κρεμάσετε.

**Να έχετε υπομονή.** Τα παιδιά έως 11 ετών μπορεί να πιστεύουν πως ο θάνατος είναι αναστρέψιμος και μπορεί να δυσκολεύονται να αποδεχτούν το γεγονός ότι αυτό το άτομο δε θα επιστρέψει μελλοντικά. Ίσως χρειαστεί να πείτε επανειλημμένα: «Έχει πεθάνει και δε θα επιστρέψει, και είμαι λυπημένος».

## Πώς να βοηθήσετε παιδιά ηλικίας 12-18 ετών;

Η εφηβεία είναι ήδη μια δύσκολη περίοδος για τους νέους, που έχουν τόσες πολλές αλλαγές να συμβαίνουν στο σώμα τους. Παλεύουν με την επιθυμία για περισσότερη ανεξαρτησία από τους γονείς και έχουν την τάση να πιστεύουν ότι είναι ανίκητοι και τίποτα δεν μπορεί να τους βλάψει. Τα τραυματικά γεγονότα μπορεί να τους ωθήσουν να αισθάνονται εκτός ελέγχου, ακόμα και όταν συμπεριφέρονται σαν να είναι δυνατοί. Επίσης θα αισθανθούν άσχημα για τους ανθρώπους οι οποίοι επηρεάστηκαν από την καταστροφή και έχουν μια έντονη επιθυμία να μάθουν γιατί συνέβη το γεγονός.

### ΤΙ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΚΑΝΕΤΕ:

**Κάντε τον έφηβό σας να νιώσει ξανά ασφάλεια.** Στους έφηβους δεν αρέσει να δείχνουν ευάλωτοι· μπορεί να προσπαθήσουν να συμπεριφερθούν σαν να είναι καλά, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι. Παρόλο που μπορεί να αντιστέκονται στις αγκαλιές, το άγγιγμά σας μπορεί να τους βοηθήσει να νιώσουν ασφάλεια. Μπορείτε να πείτε κάτι σαν, «Ξέρω ότι μεγάλωσες τώρα, αλλά θέλω απλά να σε πάρω μια αγκαλιά».

**Βοηθήστε τους εφήβους να νιώθουν χρήσιμοι.** Δώστε τους μικρά καθήκοντα και ευθύνες στο νοικοκυριό και μετά επαινέστε τους για ό,τι έχουν κάνει και για το πώς διαχειριστήκαν τον εαυτό τους. Μην επιβαρύνετε τους εφήβους με πολλές ευθύνες, ειδικά με αυτές που απευθύνονται σε ενήλικες, καθώς αυτό θα αυξήσει το άγχος τους.

**Αφήστε την πόρτα ανοιχτή για συζήτηση.** Είναι χαρακτηριστικό των εφήβων να αναφέρουν ότι δεν θέλουν να μιλήσουν. Προσπαθήστε να ξεκινήσετε μια συζήτηση ενώ κάνετε μια δραστηριότητα μαζί, έτσι ώστε η συζήτηση να μην είναι πολύ έντονη ή επιθετική.

**Λάβετε υπόψη τους συνομήλικους.** Μερικοί έφηβοι μπορεί να αισθάνονται πιο άνετα να μιλήσουν ομαδικά με συνομηλίκους τους, γι' αυτό σκεφτείτε να οργανώσετε μία τέτοια ομάδα. Επίσης, ενθαρρύνετε τη συζήτηση με άλλους έμπιστους ενήλικες, όπως έναν συγγενή ή δάσκαλο.

**Περιορίστε την έκθεση στην τηλεόραση, στις εφημερίδες και στο ραδιόφωνο.** Παρόλο που οι έφηβοι μπορούν να διαχειριστούν τις ειδήσεις καλύτερα από παιδιά σε μικρότερη ηλικία, αυτοί που δεν

μπορούν να απομακρυνθούν από την τηλεόραση ή το ραδιόφωνο ίσως προσπαθούν να αντιμετωπίσουν το άγχος με μη υγιή τρόπο. Σε κάθε περίπτωση, μιλήστε με την έφηβό σας για τα πράγματα που έχει δει ή που έχει ακούσει.

**Βοηθήστε τους να αναλάβουν δράση.** Τα παιδιά αυτής της ηλικίας θα θέλουν να βοηθήσουν την κοινότητα. Βρείτε τις κατάλληλες ευκαιρίες εθελοντισμού.

**Ενημερωθείτε για την κατάχρηση ουσιών.** Οι έφηβοι κινδυνεύουν ιδιαίτερα να καταφύγουν στο αλκοόλ ή στις ναρκωτικές ουσίες για να μουδιάσουν το άγχος τους. Εάν ο έφηβος σας συμπεριφέρεται με μυστικότητα ή είναι εμφανώς μεθυσμένος ή υπό την επήρεια ναρκωτικών ουσιών, επικοινωνήστε με έναν γιατρό. Μιλήστε πάντα στον έφηβό σας με καλοσύνη. Για παράδειγμα, «Οι άνθρωποι πίνουν ή κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών συχνά μετά από μια καταστροφή, για να ηρεμήσουν ή να ξεχάσουν, ωστόσο αυτό μπορεί επίσης να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα. Αλλά πράγματα που μπορείς να κάνεις είναι να πας μια βόλτα, να μιλήσεις σε εμένα ή στους φίλους σας για το πώς νιώθεις ή να γράψεις για τις ελπίδες σου, για ένα καλύτερο μέλλον».

#### **ΠΩΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΤΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ 12-18 ΕΤΩΝ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΝ ΤΟΝ ΘΑΝΑΤΟ ΕΝΟΣ ΑΓΑΠΗΜΕΝΟΥ ΠΡΟΣΩΠΟΥ:**

**Να έχετε υπομονή.** Οι έφηβοι μπορεί να φοβούνται να εκφράσουν συναισθήματα για το θάνατο. Ενθαρρύνετέ τους να μιλήσουν αναφέροντας κάτι σαν, «Ξέρω ότι είναι φρικτό που έχει πεθάνει η γιαγιά. Οι ειδικοί λένε ότι είναι καλό να μοιραζόμαστε τα συναισθήματα μας. Πώς είσαι;».

**Να είστε ανοιχτοί.** Συζητήστε τους τρόπους με τους οποίους πιστεύετε ότι ο θάνατος μπορεί να επηρεάζει τη συμπεριφορά της.

**Να είστε ευέλικτοι.** Είναι εντάξει, αυτή τη στιγμή, να είστε περισσότερο ευέλικτοι με τους κανόνες και τις προσδοκίες, ακαδημαϊκές αλλά και για την συμπεριφορά τους.

**Προτρέψτε το μνημόσυνο με νόημα και ουσία.** Προσευχηθείτε μαζί στο σπίτι και συμπεριλάβετε τον έφηβό σας σε επιμνημόσυνες τελετές. Μπορεί επίσης να εκτιμήσει ένα ιδιωτικό οικογενειακό φόρο τιμής στο σπίτι.

#### **ΤΥΠΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΗΛΙΚΙΑΣ 12-18**

- Αποφυγή συναισθημάτων
- Σκέφτεται συνεχώς την καταστροφή
- Αποστασιοποίηση από φίλους και οικογένεια
- Θυμός ή αγανάκτηση
- Κατάθλιψη και ακραία θλίψη
- Πανικός και άγχος, συμπεριλαμβανομένης της ανησυχίας για το μέλλον
- Αλλαγές στη διάθεση και ευερεθιστότητα
- Αλλαγές στην όρεξη και τις συνήθειες ύπνου
- Ακαδημαϊκά ζητήματα, όπως προβλήματα με τη μνήμη και τη συγκέντρωση ή ακόμα και άρνηση συμμετοχής στο σχολείο
- Ριψοκίνδυνη ή παράνομη συμπεριφορά, όπως η κατανάλωση αλκοόλ

## Τι μπορούν να κάνουν οι δάσκαλοι για να βοηθήσουν τους μαθητές

**Συνεχίστε με την ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο** .Τα παιδιά τείνουν να λειτουργούν καλύτερα όταν ξέρουν τι να περιμένουν. Η επιστροφή στη σχολική ρουτίνα, θα βοηθήσει τους μαθητές να αισθανθούν ότι τα πρόβλημά τους δεν έχουν πάρει τον έλεγχο ολόκληρης της καθημερινότητάς τους.

**Διατηρήστε τις προσδοκίες σας από τους μαθητές.** Δεν χρειάζεται να είναι όλα τέλεια, αλλά το να πρέπει να παραδώσουν εργασίες και να συμμετάσχουν στην τάξη βοηθάει.

**Προσέξτε για ενδείξεις, ότι κάποιο παιδί μπορεί χρειάζεται επιπλέον βοήθεια.** Παιδιά που δεν μπορούν να λειτουργήσουν εξαιτίας της θλίψης, του φόβου και του θυμού, πρέπει να επισκεφτούν έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Τα παιδιά μπορεί να υποφέρουν από πνευματική δυσφορία η οποία εκδηλώνεται σωματικά, με πονοκέφαλο, πόνο στη κοιλιά ή υπερβολική κόπωση.

**Βοηθήστε τα παιδιά να καταλάβουν καλύτερα τι συνέβη.** Για παράδειγμα, μπορείς να αναφέρεις τους διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους θα βοηθηθεί η κατάσταση και δώσε θετικές ιδέες αντιμετώπισης.

**Οργανώστε ένα μνημόσυνο.** Τα μνημόσυνα συχνά βοηθούν να τιμήσουμε ανθρώπους και πράγματα που χάθηκαν. Τα σχολικά μνημόσυνα πρέπει να είναι σύντομα και κατάλληλα για τις ηλικίες των μαθητών του σχολείου. Παιδιά κάτω από τεσσάρων ετών, μπορεί να μην έχουν την απαιτούμενη προσοχή για να συμμετάσχουν. Ένας κηδεμόνας, φίλος ή συγγενής θα πρέπει να συνοδεύει το παιδί στη κηδεία ή στο μνημόσυνο

**Καθησύχασε τα παιδιά ότι οι υπεύθυνοι του σχολείου θα φροντίσουν να είναι ασφαλής.** Οι φόβοι των παιδιών μειώνονται όταν νιώθουν, ότι ενήλικες που εμπιστεύονται κάνουν ότι μπορούν για να τα φροντίσουν.

**Κρατήστε επαφή με τους γονείς.** Ενημέρωσέ τους για τα προγράμματα και τις δραστηριότητες του σχολείου, έτσι ώστε να είναι προετοιμασμένοι, αν χρειαστεί να συνεχίσουν τις συζητήσεις στο σπίτι. Ενθάρρυνε τους γονείς να περιορίσουν την έκθεση των παιδιών στις ειδήσεις. Φροντίστε τον εαυτό σας. Ίσως να είστε τρομερά απασχολημένοι βοηθώντας τα παιδιά, με αποτέλεσμα να παραμελήσετε τον εαυτό σας. Βρείτε τρόπους αλληλοβοήθειας για εσάς και τους συναδέλφους σας.





Το Child Mind Institute είναι ένας ανεξάρτητος, εθνικός μη κερδοσκοπικός οργανισμός αφιερωμένος στη αλλαγή της ζωής παιδιών και οικογενειών που αντιμετωπίζουν ψυχικές και μαθησιακές διαταραχές. Οι ομάδες μας εργάζονται καθημερινά για να παρέχουν τα υψηλότερα πρότυπα φροντίδας, να εξελίσσουν την επιστήμη του αναπτυσσόμενου εγκεφάλου και να ενδυναμώσουν τους γονείς, τους επαγγελματίες και τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής ώστε να υποστηρίξουν τα παιδιά όταν και όπου το χρειάζονται περισσότερο. Μαζί με τους υποστηρικτές μας, βοηθάμε τα παιδιά να αξιοποιήσουν πλήρως τις δυνατότητές τους στο σχολείο και στη ζωή. Μοιραζόμαστε όλο το υλικό μας ελεύθερα και δεν δεχόμαστε καμία χρηματοδότηση από τη φαρμακευτική βιομηχανία. Μάθετε περισσότερα στο [childmind.org](http://childmind.org).