

ΨΥΧΟΠΟΓΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΡΙΣΕΩΝ

ΜΕ ΕΝΑ ΕΠΙΜΕΤΡΟ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

Χρυσή Χατζηχρήστου
Αθανασία Κατή
Γεώργιος Γεωργουλέας
Κωνσταντίνα Λυκιτσάκου
Θεοδώρα Υφαντή

Επιστημονική Υπεύθυνη Προγράμματος:
Χρυσή Χατζηχρήστου
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών



**ΚΕΝΤΡΟ ΕΡΕΥΝΑΣ
ΚΑΙ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ
ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών



**ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ
& ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
& ΕΡΕΥΝΑΣ**

ΔΩΡΗΤΗΣ:



ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ

ΑΘΗΝΑ 2012



Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας (ΚΕΕΣΧΟΨΥ)
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας (ΕΣΟΣΕ)

Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

Χρυσή Χατζηκρήστου
Αθανασία Κατή
Γεώργιος Γεωργουλέας
Κωνσταντίνα Λυκιτσάκου
Θεοδώρα Υφαντή

**Πρόγραμμα επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για την ψυχολογική στήριξη των παιδιών
στην περίοδο της οικονομικής κρίσης**

Επιστημονική Υπεύθυνη
Χρυσή Χατζηκρήστου
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΑΘΗΝΑ 2012

Σχεδιασμός / Παραγωγή: ajax19 / Paramount
Copyright © 2012 Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών
e-mail: cespsych@psych.uoa.gr
Ιστοσελίδα: www.psych.uoa.gr/cesp/
Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας
e-mail: info@esose.gr
Ιστοσελίδα: www.esose.gr

Αντί προλόγου

Αυτό το έντυπο αποτελεί μέρος μιας ευρύτερης προσπάθειας που αφορά στην ανάπτυξη ενός πολυ-επίπεδου μοντέλου πρόληψης και παρέμβασης για τη διαχείριση κρίσεων στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Το συγκεκριμένο μοντέλο περιλαμβάνει: α) ένα πρώτο επίπεδο με στόχο την προαγωγή της ψυχικής υγείας και ανθεκτικότητας στη σχολική κοινότητα, και β) ένα δεύτερο επίπεδο, δηλαδή παρεμβάσεις με στόχο την προετοιμασία της σχολικής κοινότητας και την εφαρμογή συγκεκριμένων σχεδίων δράσης, όταν προκύπτει μία κρίση.

Αυτό το πολυεπίπεδο μοντέλο πρόληψης και παρέμβασης για τη διαχείριση κρίσεων περιλαμβάνει δράσεις σε πολλούς τομείς και επίπεδα: ευαισθητοποίηση, επιμόρφωση και εξειδικευμένη κατάρτιση (εκπαιδευτικών, στελεχών εκπαίδευσης, προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών ψυχολογίας, σχολικών ψυχολόγων, μελών ΔΕΠ, ειδικών ψυχικής υγείας και μελών της ευρύτερης κοινότητας)· συνεργασία πανεπιστημίων, ελληνικών και διεθνών συλλόγων σχολικής ψυχολογίας· προγράμματα παρέμβασης μετά από κρίση στη σχολική κοινότητα (π.χ. παρέμβαση μετά από φυσικές καταστροφές –σεισμούς/ πυρκαγιές- ή στην περίπτωση της γρίπης H1N1)· συγγραφή και έκδοση εκπαιδευτικού υλικού.

Προσπάθειά μας είναι αυτό το έντυπο να αποτελέσει ένα χρήσιμο βοήθημα για τους σημαντικούς ενήλικες (εκπαιδευτικούς και γονείς) που καλούνται να στηρίξουν τα παιδιά μετά από μία κρίση. Όταν ένα αϊφνίδιο και, ως επί το πλείστον, δυσάρεστο γεγονός συμβεί στη ζωή ενός παιδιού ή της κοινότητας όπου ανήκει, το παιδί είναι πιθανό να αποδιοργανωθεί, να χάσει την αίσθηση ελέγχου της πραγματικότητάς του και συχνά να έρθει αντιμέτωπο με πολύ σημαντικές απώλειες. Στη φάση αυτή, τα παιδιά χρειάζονται αποτελεσματική στήριξη από τους ενήλικες που εμπιστεύονται, οι οποίοι, όμως, συχνά δεν γνωρίζουν με ποιον τρόπο μπορούν να την προσφέρουν, ποιες είναι οι ανάγκες των παιδιών, τι μπορούν να κάνουν οι ίδιοι κλπ. Ως αποτέλεσμα αυτού, εντείνεται η κρίση που και οι ίδιοι οι ενήλικες πιθανόν βιώνουν και συχνά κατακλύζονται από συναισθήματα απογοήτευσης, απελπισίας και αίσθηση ανικανότητας να αντιδράσουν. Το έντυπο αυτό έχει ως στόχο να δώσει κάποιες πολύ βασικές πληροφορίες σε γονείς και εκπαιδευτικούς για το πώς αναμένεται να αντιδράσει ένα παιδί σε μια κρίση, ποιες είναι οι ανάγκες του, ποιες είναι οι ανησυχητικές ενδείξεις, πώς μπορούμε να στηρίξουμε ένα παιδί.

Στις σημερινές ιδιαίτερα δύσκολες συνθήκες που διαμορφώνει η οικονομική κρίση σε όλα τα επίπεδα, πολλές φορές οι ενήλικες (εκπαιδευτικοί και γονείς) αισθάνονται ακόμα πιο επιβαρυνμένοι. Καθώς η κρίση επηρεάζει όλους μας, πολύ συχνά νιώθουν οι ίδιοι οι ενήλικες απογοητευμένοι, θυμωμένοι, απελπισμένοι και ταυτόχρονα αγωνιούν για το πώς θα καταφέρουν να στηρίξουν τα παιδιά στην οικογένεια και το σχολείο. Είναι αναγκαίο, επομένως, να νιώσουν οι ίδιοι καλύτερα ώστε να βρουν τρόπους με τους οποίους μπορούν να αντιδράσουν στην τάξη ή στην οικογένειά τους και να στηρίξουν τα παιδιά που ζητούν βοήθεια με ποικίλους τρόπους.

Ελπίζουμε η προσπάθεια αυτή να προσφέρει κάποιες κατευθύνσεις σε όλους, όσοι καλούνται να στηρίξουν και να ενδυναμώσουν ψυχολογικά τα παιδιά σε αυτήν την ιδιαίτερα δύσκολη κατάσταση που διαμορφώνει η οικονομική κρίση.

Το έντυπο αυτό εντάσσεται στις δράσεις του προγράμματος επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για την ψυχολογική στήριξη των μαθητών σε καταστάσεις κρίσεων στο πλαίσιο του ευρύτερου προγράμματος με τίτλο «Συν-Φροντίζω» το οποίο οργανώνεται από το Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με την Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας.

Θερμές ευχαριστίες εκφράζουμε στο Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος για την καθοριστική δωρεά του που έκανε εφικτή την υλοποίηση αυτού του προγράμματος.

Σίσσυ Χατζηκρήστου

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας,

Διευθύντρια του Κέντρου Έρευνας και Εφαρμογών

Σχολικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Τι είναι κρίση;

Κρίση είναι μια προσωρινή κατάσταση, η οποία προκαλεί έντονο άγχος και αποδιοργάνωση και χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει και να χειριστεί το συγκεκριμένο γεγονός. Οι κρίσεις διακρίνονται σε αναπτυξιακές και περιστασιακές. Οι αναπτυξιακές κρίσεις αφορούν σε γεγονότα που σχετίζονται με τη μετάβαση του ατόμου από ένα στάδιο του κύκλου της ζωής σε άλλο (π.χ. γέννηση παιδιού, έναρξη της σχολικής ζωής, εφηβεία κ.ά.), ενώ οι περιστασιακές είναι απροσδόκητες, αρχίζουν ξαφνικά και μπορεί να επηρεάζουν ένα άτομο ή μια ολόκληρη κοινότητα (π.χ. φυσικές καταστροφές, επιδημίες, ατυχήματα, απώλειες, διαζύγιο, σοβαρή ασθένεια, οικονομική κρίση κ.ά.).

Κάθε είδος κρίσης έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και βιώνεται με διαφορετικό τρόπο από τα άτομα, επηρεάζοντας κυρίως την αίσθηση σταθερότητας, ασφάλειας και ελέγχου, καθώς και το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, άμεσο (οικογένεια, φίλοι) ή ευρύτερο (γειτονιά, κοινότητα).

Παρόλη την αρνητική τους διάσταση, οι κρίσεις αποτελούν μέρος της ζωής, που όλοι κάποια στιγμή αντιμετωπίζουμε, και επιπλέον, η επιτυχημένη επίλυσή τους μπορεί να οδηγήσει σε ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας του ατόμου, ενόψει μελλοντικών στρεσογόνων καταστάσεων.

Αναμενόμενες φυσιολογικές αντιδράσεις παιδιών και εφήβων σε καταστάσεις κρίσεων

Μια κατάσταση κρίσης μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία, η οποία, ωστόσο, είναι πιθανό να είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση σε μια «μη φυσιολογική» κατάσταση.

Το γεγονός αυτό θα πρέπει να το έχουμε υπόψη μας ιδιαίτερα όσον αφορά στα παιδιά. Στην πλειονότητά τους, οι διάφορες αντιδράσεις που εκδηλώνουν τα παιδιά μετά από μία εμπειρία κρίσης, είναι όχι μόνο φυσιολογικές, αλλά και αναμενόμενες. Τα συμπτώματα ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και την αναπτυξιακή ωριμότητα του παιδιού και μπορεί να εκδηλώνονται στο σπίτι και στο σχολείο. Οι κυριότερες αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών σε καταστάσεις κρίσης είναι οι ακόλουθες (βλέπε και πίνακα 1):

α. Παλινδρόμηση: το παιδί εκδηλώνει συμπεριφορές που δεν αντιστοιχούν στην ηλικία του, αλλά σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.

β. Σωματικά συμπτώματα: το παιδί εμφανίζει συμπτώματα αδιαθεσίας ή ασθένειας.

γ. Συναισθηματικές δυσκολίες: το παιδί εκδηλώνει συμπεριφορές που από το περιβάλλον θεωρούνται συνήθως «ανεπιθύμητες ή «αδικαιολόγητες», αφού συνήθως νομίζουμε ότι δεν υπάρχει ουσιαστικός ή τουλάχιστον εμφανής λόγος που τις προκαλεί.

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η κρίση είναι πιθανό να βιώνεται από το παιδί ως «τραύμα», δηλαδή η ψυχική και συναισθηματική λειτουργία του παιδιού να διαταράσσεται σοβαρά για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των έξι μηνών) και να παρουσιάζονται συμπτώματα, όπως αμνησία γύρω από το τραυματικό γεγονός ή ακούσια αναβίωση δυσάρεστων εικόνων και εμπειριών.

Πίνακας 1.

Αναμενόμενες, φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

	ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Νυχτερινή ενούρηση • Πιπίλισμα δακτύλου • Φόβος για το σκοτάδι 	<ul style="list-style-type: none"> • Νευρικότητα • Τικ • Τραυλισμός • Προσκόλληση στους γονείς • Αφυπακοή 	<ul style="list-style-type: none"> • Εμετοί • Απώλεια όρεξης • Διάρροια • Απώλεια έλεγχου σφιγκτήρων
ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Ανταγωνισμός με τα μικρότερα αδέρφια για την προσοχή των γονέων • Σχολική άρνηση 	<ul style="list-style-type: none"> • Απόσυρση από οικογενειακές επαφές • Απομόνωση από φίλους και παρέες • Αδυναμία συγκέντρωσης • Εριστική συμπεριφορά 	<ul style="list-style-type: none"> • Πονοκέφαλοι • Διαταραχές ύπνου και διατροφής • Προβλήματα στην όραση και την ακοή • Δερματοπάθειες
ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Αδυναμία ολοκλήρωσης δραστηριοτήτων που στο παρελθόν γίνονταν κανονικά • Μείωση προηγούμενης υπεύθυνης συμπεριφοράς • Μείωση στις συγκρούσεις με τους γονείς για θέματα ανεξαρτησίας & ελέγχου • Μείωση σεξουαλικών ενδιαφερόντων 	<ul style="list-style-type: none"> • Απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες • Απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνικές δραστηριότητες με συνομήλικους • Αυξημένη αντίσταση στην εξουσία του σχολείου και των γονέων 	<ul style="list-style-type: none"> • Πονοκέφαλοι • Απώλεια όρεξης • Προβλήματα διάρροιας ή δυσκοιλιότητας • Παράπονα για απροσδιόριστους πόνους

Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα;

Κάθε παιδί αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε μια κατάσταση κρίσης. Υπάρχουν όμως κάποιοι παράγοντες, οι οποίοι κάνουν ορισμένα παιδιά να επηρεάζονται περισσότερο από άλλα τέτοιου είδους γεγονότα. Τα καθιστούν, δηλαδή, πιο ευάλωτα. Πιο ευάλωτα αναμένεται να είναι:

- Τα παιδιά που έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα ή απώλεια (π.χ. θάνατο γονιού)
- Τα παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας
- Τα παιδιά που δεν έχουν αρκετές εσωτερικές δυνάμεις αλλά και κατάλληλη υποστήριξη από το περιβάλλον τους
- Τα παιδιά που ανησυχούν για την ψυχική υγεία κάποιου δικού τους προσώπου και, τέλος,
- Τα παιδιά που βίωσαν πιο σημαντικές απώλειες στη συγκεκριμένη κρίση.

Πότε ανησυχούμε;

Οι φυσιολογικές και αναμενόμενες αντιδράσεις που περιγράφηκαν πιο πάνω εμφανίζονται σε ένα παιδί για κάποιο διάστημα μετά από την κρίση και δεν πρέπει να προκαλούν ιδιαίτερη ανησυχία. Ενδείξεις σοβαρότερης δυσλειτουργίας που, ενδεχομένως, απαιτούν την παροχή εξειδικευμένης βοήθειας είναι:

Α. Η εκδήλωση περισσότερων από τα προαναφερθέντα συμπτώματα σε ένα παιδί για μεγάλο χρονικό διάστημα (πάνω από 6 μήνες- 1 χρόνο). Γενικά, μετά την πάροδο 8 περίπου εβδομάδων το παιδί αναμένεται να έχει ξεπεράσει επαρκώς τις αρχικές έντονες αντιδράσεις και να είναι σε θέση να χειριστεί πιο αποτελεσματικά τις συνέπειες της κρίσης.

Β. Η μεγάλη ένταση των συμπτωμάτων, η οποία παραμένει αμείωτη ή αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.

Γ. Οι σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις των συμπτωμάτων αυτών στην καθημερινή ζωή του παιδιού (π.χ. παιχνίδι, δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, σχέσεις με την οικογένεια ή τους φίλους, προσαρμογή στο σχολείο).

Οι ανάγκες των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

Κάθε φορά που προσπαθούμε να στηρίξουμε και να βοηθήσουμε ένα παιδί που αντιμετωπίζει μια κατάσταση κρίσης, θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τις βασικότερες ανάγκες του, οι οποίες πρέπει να ικανοποιηθούν τη δύσκολη περίοδο μετά από το κρίσιμο γεγονός:

Ανάγκη για Γνωστική Κατανόηση

Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να κατανοήσουν το γεγονός που τα αναστάτωσε. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η «απομυθοποίηση» του γεγονότος και η εξοικείωση με το αντικείμενο του φόβου. Είναι σκόπιμο οι ενήλικες να απαντούν στις ερωτήσεις που θέτουν τα παιδιά κάθε φορά που αντιμετωπίζουν μια κρίση και να μη διστάζουν να τα παροτρύνουν να μιλούν για το γεγονός. Η ενημέρωση των παιδιών απομακρύνει την πιθανότητα να δημιουργήσουν φανταστικές, μη ρεαλιστικές ιστορίες ή ερμηνείες με το μυαλό τους, οι οποίες επιτείνουν τις δυσκολίες τους.

Ανάγκη για Έκφραση Συναισθημάτων

Από τις βασικότερες ανάγκες που προκύπτουν για τα παιδιά -αλλά και για τους ενήλικες- μετά από ένα στρεσογόνο γεγονός είναι η ανάγκη να μιλήσουν για αυτό. Είναι σημαντικό να υπάρξει κάποιος που θα

ακούσει την εμπειρία τους, τον τρόπο με τον οποίο βίωσαν και βιώνουν το γεγονός, τα συναισθήματά τους. Στόχος στη φάση αυτή είναι τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να αποδεχθούν το συντομότερο τα συναισθήματά τους, κατανοώντας ότι είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα.

Ανάγκη για Συναισθηματική Στήριξη

Ένα στρεσογόνο γεγονός προκαλεί στα παιδιά και στους ενήλικες διάφορα συναισθήματα, τα οποία βιώνονται τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά την ολοκλήρωσή του. Τα παιδιά θα πρέπει να αποδέχονται όλα τα συναισθήματά τους, ευχάριστα ή δυσάρεστα, αποφεύγοντας το διαχωρισμό σε «καλά» και «κακά», «θετικά» και «αρνητικά». Η αποδοχή θα τα βοηθήσει να μοιραστούν με τους άλλους αυτό που νιώθουν και να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν παρόμοια συναισθήματα σε αντίστοιχες καταστάσεις. Ακόμη και όταν δεν είναι εμφανές, τα παιδιά στη φάση αυτή έχουν ανάγκη από έναν καλό ακροατή, προκειμένου να επεξεργαστούν όλα αυτά τα συναισθήματα.

Αρχές στήριξης των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

Κάθε φορά που τα παιδιά βιώνουν μια κατάσταση κρίσης (π.χ. φυσικές καταστροφές, ασθένεια ή θάνατο, αλλαγή σπιτιού ή σχολείου κλπ.), οι ενήλικες που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον τους (οικογένεια, σχολείο κλπ.) μπορούν να τα στηρίξουν, λαμβάνοντας υπόψη τις παρακάτω γενικές αρχές:

- Δίνουμε στα παιδιά την ευκαιρία να διηγηθούν την ιστορία τους (π.χ. πού ήταν την στιγμή που συνέβη το γεγονός, τι έκαναν εκείνη την ώρα, τι ακριβώς συνέβη κλπ.)
- Αφιερώνουμε χρόνο στα παιδιά και απαντάμε στις ερωτήσεις τους, εξηγώντας τι συνέβη, όσες φορές χρειαστεί
- Αν το παιδί το χρειάζεται, χρησιμοποιούμε τη σωματική επαφή (αγκαλιά, χάδι κλπ.) για να το καθησυχάσουμε και να το παρηγορήσουμε
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με το δικό τους τρόπο
- Αναγνωρίζουμε ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα και μοιραζόμαστε και τις δικές μας εμπειρίες και συναισθήματα
- Αναθέτουμε στα παιδιά δραστηριότητες στο σπίτι και στο σχολείο, ώστε να διατηρηθεί στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό η καθημερινή ρουτίνα και ο φυσιολογικός ρυθμός της ζωής τους
- Δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να θρηνήσουν ενδεχόμενες απώλειες που έχουν βιώσει (π.χ. το σπίτι, τα παιχνίδια τους, το σχολείο, τραυματισμό ή θάνατο γνωστού ή αγαπημένου προσώπου) και να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις μνήμης, εφόσον το επιθυμούν
- Βοηθούμε τα παιδιά να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους και να συνειδητοποιήσουν με ποιους τρόπους αντεπεξήλθαν σε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν
- Διδάσκουμε στα παιδιά τρόπους να αντεπεξέρχονται στις νέες απαιτήσεις και τα καθοδηγούμε στην εφαρμογή τους
- Ενθαρρύνουμε την ανάπτυξη και διατήρηση των σχέσεων των παιδιών με συνομηλίκους τους
- Παροτρύνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις του σχολείου, στη γιορτή κάποιου φίλου τους, να πάνε στο θέατρο, στον κινηματογράφο κλπ., που σηματοδοτούν τη συνέχιση της ζωής

Ψυχολογική στήριξη των παιδιών στην περίοδο της οικονομικής κρίσης

Η οικονομική κρίση στη χώρα μας, αλλά και σε πολλές άλλες χώρες, συνιστά μια πραγματικότητα, την οποία βιώνουμε όλοι και επηρεάζει τη ζωή και την καθημερινότητά μας με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους. Ως αναπόσπαστο μέρος του κοινωνικού συνόλου, η σχολική κοινότητα δεν μένει ανεπηρέαστη από την κατάσταση αυτή. Αντίθετα, η κρίση αγγίζει τόσο τους μαθητές και τους γονείς τους, όσο και τους εκπαιδευτικούς. Αυτό το γεγονός, που αποτελεί ένα από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά της οικονομικής κρίσης, δυσχεραίνει την κατάσταση ακόμα περισσότερο, αφού οι «σημαντικοί άλλοι» που κατεξοχήν έχουν την ευθύνη της φροντίδας και της στήριξης των παιδιών βιώνουν και οι ίδιοι την κρίση, ανησυχούν για τους ίδιους και τις οικογένειές τους, συχνά νιώθουν πίεση, θυμό και απογοήτευση.

Όπως συμβαίνει με όλες τις κρίσεις, η κατανόηση κάποιων πτυχών τους κατά κανόνα μάς βοηθά να αισθανθούμε πιο επαρκείς και να βρούμε πιο αποτελεσματικούς τρόπους, για να ανταποκριθούμε στο ρόλο μας ως ενήλικες, στις ανάγκες των παιδιών για στήριξη, αλλά και στις αυξημένες προσωπικές μας ανάγκες. Σκοπός της έκδοσης του εντύπου είναι να συμβάλει σε αυτήν την κατανόηση και πιο συγκεκριμένα, να αναδείξει κάποιες από τις ψυχολογικές πτυχές της οικονομικής κρίσης, ώστε να κατανοήσουμε καλύτερα τις αντιδράσεις των παιδιών στο σχολείο και να μπορέσουμε να τα στηρίξουμε πιο αποτελεσματικά. Σκοπός, επίσης, είναι να κατανοήσουμε και τις δικές μας αντιδράσεις, ώστε να βρούμε τρόπους να αισθανθούμε και οι ίδιοι καλύτερα, στο βαθμό που αυτό είναι δυνατό στην παρούσα κατάσταση.

Επιδράσεις της οικονομικής κρίσης

Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, επηρεάζονται ως προς:

- α) Την αίσθηση ασφάλειας
- β) Τη δυνατότητα να παραμείνουν ήρεμοι
- γ) Την αίσθηση επάρκειας για τον εαυτό και την κοινότητα
- δ) Τη δυνατότητα του σχετίζεσθαι
- ε) Την αίσθηση της ελπίδας.

Στη συνέχεια θα δούμε με ποιον τρόπο η οικονομική δυσπραγία επηρεάζει καθέναν από αυτούς τους τομείς: (Πηγή: Coping in Hard Times: Fact Sheet for School Staff, Teachers, Counselors, Administration, Support Staff. (2011). Los Angeles and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress).

α) Η αίσθηση ασφάλειας:

οι άνθρωποι αισθάνονται ασφαλείς, όταν πιστεύουν πως έχουν τη δυνατότητα να ικανοποιούν τις ανάγκες τους και τις ανάγκες των δικών τους ανθρώπων στο παρόν και το μέλλον. Επίσης, νιώθουν ασφαλείς, όταν έχουν μια γενική πεποίθηση ότι είναι προστατευμένοι και ότι οι ίδιοι, οι οικείοι και το περιβάλλον τους θα παραμείνουν ασφαλείς και στο μέλλον.

Η οικονομική κρίση καταρρίπτει αυτό το αίσθημα της ασφάλειας: οι άνθρωποι έχουν χάσει ή φοβούνται ότι θα χάσουν τη δουλειά τους, ότι δεν θα μπορούν να βρουν άλλη δουλειά, ότι δεν θα έχουν τη δυνατότητα να καλύψουν τις ανάγκες τους, ότι οι συνθήκες της ζωής τους θα ανατραπούν προς το δυσμενέστερο. Τα παιδιά εκφράζουν φόβους ότι μπορεί να χάσουν το σπίτι τους, να αναγκαστούν να μετακομίσουν, να αλλάξουν σχολείο.

Σε αυτές τις περιπτώσεις οι άνθρωποι είναι πιθανό να αισθάνονται ανησυχία, θλίψη ή θυμό, να έχουν

τάσεις παραίτησης ή να αποφεύγουν τους φίλους ή τα μέλη της οικογένειάς τους. Επίσης, μπορεί να είναι εριστικοί και ανυπόμονοι με τους άλλους που, ενδεχομένως, αντιμετωπίζουν τα ίδια προβλήματα. Όταν κάποιος αισθάνεται ανασφάλεια, τα προβλήματα της καθημερινότητας φαντάζονται μεγαλύτερα και δυσκολότερα- συνεπώς και η διαχείρισή τους φαίνεται πιο δύσκολη- και συχνά νιώθει εξαντλητική πίεση και άγχος.

β) Η αίσθηση διατήρησης της ηρεμίας:

η ικανότητα των ανθρώπων να διατηρούν την ηρεμία τους σημαίνει ότι μπορούν να νιώθουν γαλήνη σωματικά και ψυχικά. Αυτό τους επιτρέπει να είναι συγκεντρωμένοι, να αφιερώνονται σε ένα έργο, να μαθαίνουν και να αφομοιώνουν νέες πληροφορίες.

Σε περιόδους οικονομικής κρίσης που κυριαρχεί η οικονομική αβεβαιότητα, συχνά οι άνθρωποι αισθάνονται απογοητευμένοι, φοβισμένοι, θυμωμένοι, χωρίς ελπίδα. Μπορεί να δυσκολεύονται στη συγκέντρωση, στον έλεγχο ή τη διαχείριση των συναισθημάτων και των αντιδράσεών τους, στη συνύπαρξή τους με τους άλλους ανθρώπους. Επίσης, πιθανόν να έχουν δυσκολίες με το φαγητό και τον ύπνο, αλλά και να έχουν αμφιβολίες για το αν τελικά θα τα καταφέρουν. Κάποιοι (μεταξύ των οποίων συχνά και έφηβοι) καταφεύγουν στη χρήση αλκοόλ ή/ και ουσιών, προκειμένου να αισθανθούν καλύτερα. Επειδή οι άνθρωποι δεν είναι εύκολο να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, συχνά αποφεύγουν την επαφή με τους άλλους ανθρώπους είτε για να τους προστατέψουν είτε γιατί φοβούνται την κριτική τους. Ωστόσο, η ανθρώπινη επαφή και η σχέση με τους άλλους μπορεί να αποτελέσει μία από τις πιο αποτελεσματικές και ανακουφιστικές διεξόδους για να αντεπεξέλθουν στις δύσκολες συνθήκες της κρίσης.

γ) Η αίσθηση επάρκειας για τον εαυτό και την κοινότητα:

Η αίσθηση επάρκειας του εαυτού είναι η πεποίθηση ενός ατόμου ότι έχει τη δυνατότητα να κάνει ό,τι χρειάζεται, να ανταποκριθεί στις προκλήσεις και να διαχειριστεί κάποιες δύσκολες καταστάσεις. Η αίσθηση επάρκειας για την κοινότητα είναι η πεποίθηση των μελών της ότι η κοινότητα (γειτονιά, σχολείο, πόλη κλπ.) έχει τη δυνατότητα να κάνει ό,τι απαιτείται για τη φροντίδα, την προστασία και την ευημερία των μελών της.

Στην οικονομική κρίση, όταν οι άνθρωποι χάνουν τις δουλειές τους ή μειώνεται δραματικά το εισόδημά τους, συχνά αισθάνονται ανεπαρκείς, αδύναμοι, νιώθουν ότι δεν αξίζουν, δεν μπορούν να έχουν μια ικανοποιητική εργασία, ότι δεν είναι σε θέση να συντηρήσουν τον εαυτό και τις οικογένειές τους. Πολλές φορές υποτιμούν τον εαυτό τους και νιώθουν απελπισία.

Αντίστοιχα, σε επίπεδο κοινότητας, στην οικονομική κρίση περικόπτονται κοινωνικές δαπάνες, μειώνονται οι διατιθέμενοι οικονομικοί πόροι και τα μέλη της κοινότητας αισθάνονται απροστάτευτα για την κάλυψη αναγκών τους που σχετίζονται με την υγεία, την παιδεία, την κοινωνική πρόνοια κλπ.

δ) Η δυνατότητα του σχετίζεσθαι:

η δυνατότητα αυτή αναφέρεται στη σύναψη και διατήρηση σχέσεων με άτομα ή/και ομάδες που αισθανόμαστε ότι μας καταλαβαίνουν και μας υποστηρίζουν.

Σε περιόδους μεγάλης οικονομικής ύφεσης ο άνθρωπος που χάνει τη δουλειά του είναι πιθανό να αισθανθεί ντροπή, να βιώσει συναισθήματα ανικανότητας και κατάθλιψης. Η έλλειψη χρημάτων μπορεί να τον κάνει να μένει περισσότερο στο σπίτι, και σταδιακά να απομονώνεται από συγγενείς, φίλους και συναδέλφους. Όσο περισσότερο απομονώνεται κανείς, τόσο πιο έντονα αισθάνεται ότι δεν μπορεί να ενταχθεί σε ομάδες, των οποίων αποτελούσε μέλος στο παρελθόν, αισθάνεται πια ότι δεν «ανήκει». Με τον τρόπο αυτό, όμως, στερεί από τον εαυτό του τη δυνατότητα να μοιραστεί, να δείξει τη συμπαράστασή του σε άλλους, αλλά και να επιτρέψει στους άλλους να του δείξουν την κατανόηση και τη συμπαράστασή τους. Το κυριότερο αντίδοτο για αυτήν την κρίση είναι η επαφή και οι σχέσεις μας με τους ανθρώπους που μας επιτρέπουν να νιώσουμε ότι δεν είμαστε μόνοι σε αυτήν τη δύσκολη συγκυρία και ότι υπάρχουν άνθρωποι, τους οποίους στηρίζουμε και μας στηρίζουν.

ε) Η αίσθηση της ελπίδας:

οι άνθρωποι ελπίζουν, όταν προσδοκούν ότι τελικά όλα θα πάνε καλά και οι ίδιοι θα τα καταφέρουν. Σε περιόδους οικονομικής κρίσης, μπορεί να αισθανθούν απογοητευμένοι, αποθαρρυνμένοι, χωρίς ελπίδα. Μπορεί επίσης να νιώσουν θυμό με τους ανθρώπους που βρίσκονται σε θέση ισχύος, ιδιαίτερα αν οι ίδιοι ή κάποιοι δικοί τους άνθρωποι αδυνατούν να αντεπεξέλθουν στη νέα οικονομική συγκυρία. Σε άλλες περι-

πτώσεις, οι άνθρωποι είναι πιθανό να κατηγορούν τον εαυτό τους για το γεγονός ότι έχουν μείνει άνεργοι και να πιστεύουν ότι ποτέ πια τα πράγματα δεν θα βελτιωθούν στη ζωή τους.

Η σύγχυση και η αίσθηση αβεβαιότητας που προκαλεί η οικονομική κρίση στους ενήλικες ενδέχεται να επηρεάζει αρνητικά τα παιδιά, τα οποία ανησυχούν για την ασφάλεια των οικογενειών τους, αλλά και τη δική τους. Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί χρειάζεται να ενισχύσουν την αίσθηση ελέγχου των παιδιών, να τα βοηθήσουν στην κατανόηση της κατάστασης, στην κατανόηση του τρόπου που αυτή επηρεάζει τη ζωή τους και στη διαχείριση των αντιδράσεών τους. Με στόχο να παρέχουμε στήριξη και ανακούφιση σε ένα πρώτο επίπεδο, στα παιδιά, αλλά και στους ενήλικες που πλήττονται από την κρίση, παραθέτουμε στη συνέχεια κάποιες ιδέες – προτάσεις που απευθύνονται τόσο στους μαθητές, όσο και στους γονείς και στους εκπαιδευτικούς (Πηγή: National Association of School Psychologists (2008). *Helping Children Cope in Unsettling Times: The Economic Crisis. Tips for Parents and Teachers*. Bethesda, MD).

Για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς

Αξιολογήστε τις ανάγκες των παιδιών και εντείνετε την προσοχή σας για τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα:

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή και εντοπίστε τα παιδιά που βρίσκονται σε ομάδα «υψηλού κινδύνου» (βλ. ενότητα «ευάλωτα παιδιά»). Ο βαθμός, στον οποίο τα παιδιά επηρεάζονται, εξαρτάται και από προσωπικούς παράγοντες (π.χ. η οικογένεια επηρεάζεται άμεσα από την οικονομική κρίση, έχουν εκτεθεί σε οικονομικά προβλήματα, και/ή άλλα στρεσογόνα γεγονότα, ζουν σε κοινότητες, οι οποίες έχουν επηρεαστεί σημαντικά από τα οικονομικά προβλήματα και/ή άλλα στρεσογόνα γεγονότα και αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας). Καθησυχάστε τα παιδιά και διαβεβαιώστε τα πως ως «σημαντικοί ενήλικες» (γονείς/εκπαιδευτικοί) θα συνεχίσετε να τα φροντίζετε και να τα προστατεύετε.

Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι τα έντονα συναισθήματα και οι ανησυχίες τους είναι φυσιολογικά.

Επιτρέψτε στα παιδιά να συζητήσουν για τα συναισθήματά τους και τις ανησυχίες τους και εξηγήστε τους ότι οι αντιδράσεις τους είναι φυσιολογικές και αναμενόμενες. Ενθαρρύνετε τα να εκφράσουν όποια ερώτηση έχουν σε σχέση με τα πρόσφατα γεγονότα. Είναι σημαντικό να είστε ενεργητικοί ακροατές. Εξηγήστε τους ότι, όπως όλοι οι άνθρωποι, έτσι και πολλοί ενήλικες έχουν ίδια ή παρόμοια συναισθήματα και ότι αυτό είναι φυσιολογικό.

Να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας:

Προσπαθήστε να συνειδητοποιήσετε και να κατανοήσετε τις δικές σας αντιδράσεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτό σας βοηθά να ανακτήσετε περισσότερο την αίσθηση ελέγχου, ώστε να μπορέσετε πιο αποτελεσματικά να βοηθήσετε τα παιδιά να αντεπεξέρχονται ικανοποιητικά στην παρούσα κατάσταση. Αν έχετε άγχος ή είστε αναστατωμένοι, είναι πολύ πιθανόν και τα παιδιά να έχουν τα ίδια συναισθήματα. Απευθυνθείτε σε άλλους ενήλικες όπως η οικογένεια, οι φίλοι ή σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με άλλους καθώς έτσι μπορεί να αισθανθείτε περισσότερο ενωμένοι μαζί τους και πιο ασφαλείς. Φροντίστε την υγεία σας και τη φυσική σας κατάσταση και προσπαθήστε να εξασφαλίσετε έστω και λίγο χρόνο για να ασχοληθείτε με κάποια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί.

Προσπαθήστε όσο μπορείτε να διατηρήσετε μια φυσιολογική καθημερινότητα:

Συνήθως, η δημιουργία και διατήρηση ενός τακτικού καθημερινού προγράμματος (για το οποίο τα παιδιά πρέπει να είναι ενήμερα και σύμφωνα) είναι ανακουφιστική. Ενθαρρύνετε τα να συνεχίσουν την ενασχόληση με τη σχολική εργασία και τις εξωσχολικές δραστηριότητες, αλλά μην τα πιέζετε, αν δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν.

Περάστε χρόνο με την οικογένειά σας:

Οργανώστε και πραγματοποιήστε μαζί με τα παιδιά ευχάριστες δραστηριότητες, οι οποίες θα ενδυναμώσουν την αίσθηση ασφάλειάς τους. Όταν βιώνουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, τα μικρά παιδιά

ενδέχεται να επιζητούν περισσότερη σωματική επαφή. Γνωρίζετε καλύτερα από όλους τα παιδιά σας και η αγάπη και υποστήριξη είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την αίσθηση ασφάλειάς τους.

Δώστε έμφαση στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και ολόκληρης της οικογένειας:

Μιλήστε στα παιδιά για προηγούμενες δυσκολίες, στις οποίες η οικογένειά σας τα είχε καταφέρει. Εντοπίστε τις ικανότητες των ίδιων των παιδιών σε καθημερινές καταστάσεις και σε δύσκολες συνθήκες καθώς και τους αποτελεσματικούς τρόπους, με τους οποίους τις διαχειρίστηκαν. Όταν συζητάτε με τα παιδιά για τις ανησυχίες και τους φόβους της οικογένειας, φροντίστε το τελικό μήνυμα που παίρνουν τα παιδιά να είναι ότι: “Η οικογένειά μας θα τα καταφέρει”.

Να είστε ενεργητικοί ακροατές και προσεκτικοί παρατηρητές.

Επιτρέψτε στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Ωστόσο, αν δεν έχουν ερωτήσεις και/ή δεν είναι αγχωμένα, μην στρέψετε την προσοχή τους στην παρούσα οικονομική κρίση, αλλά να είστε διαθέσιμοι σε οποιαδήποτε ερώτησή τους. Παρατηρήστε αλλαγές στη συμπεριφορά τους ή στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Τα περισσότερα παιδιά σχολικής ηλικίας και οι έφηβοι μπορούν να συζητήσουν τις ανησυχίες τους, είναι όμως πιθανό να έχουν ανάγκη να ξεκινήσετε εσείς τη συζήτηση. Μην τα πιέσετε, αλλά ρωτήστε την άποψή τους για την τωρινή οικονομική κρίση. Θα γνωρίζουν ότι ενδιαφέρεστε για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και ότι είστε διαθέσιμοι να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους.

Αν πρόκειται να υπάρξουν οικογενειακές αλλαγές προετοιμάστε το παιδί σας.

Μην προσπαθήσετε να κρύψετε την πραγματικότητα από τα παιδιά. Αισθάνονται τις ανησυχίες των γονέων τους και η άγνοια πιθανόν να φαίνεται πιο τρομακτική από την αλήθεια. Ενημερώστε τα για οποιαδήποτε οικογενειακή αλλαγή πρόκειται να γίνει και διαβεβαιώστε τα ότι οι αλλαγές μπορεί να είναι δυσάρεστες, αλλά ότι η οικογένεια θα παραμείνει ασφαλής. Παρόλα αυτά, αποφύγετε τις μη αναγκαίες συζητήσεις μπροστά τους για καταστάσεις ή γεγονότα, τα οποία είναι πιθανό να αυξήσουν το άγχος τους. Βοηθήστε τα να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων, όπου αυτό είναι δυνατό, και υπενθυμίστε τους την ικανότητά τους να αντεπεξέρχονται σε δύσκολες στιγμές, ιδιαίτερα με την αγάπη και την υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων.

Συζητήστε με τα παιδιά για τα γεγονότα σύμφωνα με το αναπτυξιακό τους επίπεδο.

Επαναλάβετε ότι θα παραμείνουν ασφαλή και ότι οι ενήλικες πάντα θα τα προσέχουν. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας μπορούν να κατανοήσουν έννοιες όπως η οικονομική σταθερότητα ή η αυξανόμενη ασφάλεια, σε αντίθεση με άλλες, πιο σύνθετες στην κατανόηση πληροφορίες. Οι έφηβοι είναι πιθανό να θέλουν να συζητήσουν πιο σύνθετα θέματα, τα οποία σχετίζονται με την οικονομία.

Επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας.

Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας με τους εκπαιδευτικούς και ενθαρρύνετέ τους να σας ενημερώνουν για ό,τι προκύπτει. Θυμηθείτε ότι και οι εκπαιδευτικοί είναι πιθανό να βιώνουν έντονο άγχος, όπως και όλοι οι άλλοι.

Αν τα παιδιά εκφράσουν ανησυχίες και/ή εκδηλώσουν ενδιαφέρον, εξασφαλίστε χρόνο μέσα στην τάξη για συζήτηση ή σχετικές δραστηριότητες.

Αν η συζήτηση σε επίπεδο τάξης δεν είναι εφικτή, οι συζητήσεις είναι δυνατό να πραγματοποιηθούν σε ατομικό επίπεδο. Ο σχολικός ψυχολόγος ή ο σύμβουλος μπορούν να συμβάλουν στην κατεύθυνση αυτή.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να απευθύνονται σε εσάς ή σε κάποιον «σημαντικό» ενήλικα.

Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι βρίσκεστε εκεί για να βοηθήσετε και ότι είναι καλό να εμπιστευτούν σε έναν ενήλικα τα έντονα συναισθήματα που βιώνουν οι ίδιοι ή οι φίλοι τους για οποιονδήποτε λόγο.

Ενημερωθείτε για τις αναμενόμενες και φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στο άγχος.

Κάποια παιδιά είναι πιθανό να έχουν έντονες αντιδράσεις εξαιτίας προσωπικών παραγόντων. Επιπλέον, τα

συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία των παιδιών. Απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό επαγγελματία ψυχικής υγείας σε περίπτωση σημαντικών αλλαγών στη συμπεριφορά των παιδιών ή αν κάποια από τα ακόλουθα συμπτώματα παρατηρούνται για αρκετό χρονικό διάστημα και εμποδίζουν τη λειτουργικότητα του παιδιού (βλ. ενότητα «πότε ανησυχούμε»):

- **Παιδιά προσχολικής ηλικίας:** απώλεια όρεξης, βραδινή ενούρηση, διαταραχές ύπνου, απώλεια όρεξης, φόβος για το σκοτάδι, επιθετικότητα, απόσυρση από φίλους και καθημερινές συνήθειες
- **Παιδιά σχολικής ηλικίας:** ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, εφιάλτες, αποφυγή του σχολείου, μειωμένη συγκέντρωση προσοχής, απόσυρση από δραστηριότητες και φίλους
- **Έφηβοι:** διαταραχές ύπνου και διατροφής, εμπλοκή σε συγκρούσεις, σωματικές ενοχλήσεις, παραβατικές συμπεριφορές, μειωμένη συγκέντρωση προσοχής.

Για τα παιδιά προεφηβικής και εφηβικής ηλικίας

Προσπάθησε να συνειδητοποιείς και να εκφράζεις τα συναισθήματά σου:

Οι δύσκολες οικονομικές συνθήκες μπορεί να κάνουν τους γονείς σου ή άλλα μέλη της οικογένειάς σου να νιώθουν θυμό, σύγχυση, αναστάτωση. Είναι φυσιολογικό αυτή η κατάσταση να επηρεάζει κι εσένα. Η ανησυχία για το τι μπορεί να συμβεί στην οικογένειά σου ή την κοινότητα μπορεί να δυσκολεύει τη συγκέντρωση στο σχολείο, να προκαλεί αϋπνία, να σου δημιουργεί νευρικότητα, να σε κάνει πιο ευερέθιστο. Είναι πάντα καλύτερο να αντιμετωπίζουμε αυτά τα συναισθήματα από το να υποκρινόμαστε ότι δεν υπάρχουν. Αν δεις ότι οι αντιδράσεις σου παρεμποδίζουν τις καθημερινές σου τυπικές δραστηριότητες (όπως το να τρως, να πηγαίνεις σχολείο ή να διασκεδάζεις), ή αν εσύ ή κάποιος φίλος σου αισθάνεται ανήσυχος ή αγχωμένος, μίλησε στους φίλους σου, τους γονείς ή άλλον ενήλικα που εμπιστεύεσαι. Βοηθάει, όταν συνειδητοποιείς ότι δεν είσαι μόνος.

Μην υιοθετείς το «χειρότερο σενάριο»:

Το απρόβλεπτο είναι μέρος της ζωής, ωστόσο υπάρχει πολύ μεγάλη πιθανότητα ότι εσύ και η οικογένειά σου θα τα καταφέρετε. Αυτό το γεγονός ισχύει ακόμα και στην περίπτωση που τα πράγματα φαίνονται πολύ δύσκολα στην παρούσα φάση (π.χ. χρειάζεται να μετακομίσετε από το σπίτι σας). Σκέψου την ιστορία της οικογένειάς σου. Είναι πιθανό να συνειδητοποιήσεις ότι και στο παρελθόν κάποια μέλη της πέρασαν πολύ δύσκολες στιγμές, αλλά τελικά τα κατάφεραν.

Φρόντισε τον εαυτό σου:

Η ανησυχία και το άγχος είναι πιθανόν να επιδράσουν αρνητικά στην υγεία σου. Φρόντισε να τρως υγιεινά, να ασκείσαι και να κοιμάσαι επαρκώς. Είναι προτιμότερο να διαθέσεις τον ελεύθερο χρόνο σου για προσωπική επαφή με τους φίλους σου κι όχι μέσω διαδικτύου. Κυρίως, απόφυγε επιβλαβείς τρόπους (κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες) για να διαχειριστείς τα δυσάρεστα συναισθήματα. Ακόμα και στην περίπτωση που φαίνεται να προσφέρουν πρόσκαιρη ανακούφιση, καλύπτοντας τα συναισθήματα που σε δυσκολεύουν, τελικά δημιουργούν πολλά και εξαιρετικά δύσκολα προβλήματα.

Εστίασε στις δυνατότητές σου:

Δύσκολες στιγμές στο παρελθόν δεν έχουν περάσει μόνο οι ενήλικες, αλλά ενδεχομένως κι εσύ ο ίδιος. Σκέψου τι έχεις κάνει στο παρελθόν που σε βοήθησε να αντιμετωπίσεις τις δυσκολίες που σου είχαν προκαλέσει άγχος ή σε είχαν αναστατώσει. Εστίασε στις δυνατότητές σου, στα πράγματα, τα οποία κάνεις καλά στην καθημερινότητά σου, αλλά μην ντραπείς να ζητήσεις βοήθεια, ιδίως αν είσαι επιφορτισμένος με επιπλέον ευθύνες εξαιτίας μιας αλλαγής στην οικογενειακή σου κατάσταση.

Διατήρησε την καθημερινότητά σου:

Η διατήρηση, όσο αυτό είναι δυνατό, των καθημερινών σου συνηθειών και δραστηριοτήτων μπορεί να είναι πολύ ανακουφιστική. Συνέχισε να ασχολείσαι με τις σχολικές σου εργασίες και εξωσχολικές δραστηριότητες, όσο μπορείς. Συνήθως αυτό βοηθάει να αισθάνεσαι περισσότερο ότι έχεις τον έλεγχο.

Πάρε πρωτοβουλίες και ενεργοποιήσου στο πλαίσιο της κοινότητας:

Η συμβολή μας στην κοινότητα και η παροχή βοήθειας σε ανθρώπους που την έχουν ανάγκη μας βοηθάει να αισθανόμαστε ότι έχουμε τον έλεγχο και επιπλέον δημιουργεί μια πιο δυνατή αίσθηση σύνδεσης με τους άλλους. Σκέψου με τους φίλους και τους συμμαθητές σου πιθανούς τρόπους με τους οποίους θα μπορούσατε να βοηθήσετε ανθρώπους που έχουν ανάγκη και οργανώστε αντίστοιχες δράσεις. Η παροχή βοήθειας στο πλαίσιο των δυνατοτήτων μας ενισχύει την αίσθηση της κοινότητας και του δικτύου υποστήριξης και μας κάνει να αισθανόμαστε όλοι πιο δυνατοί για να αντιμετωπίσουμε την κρίση.

Ενημερώσου από πολλές και διαφορετικές πηγές:

Βεβαιώσου ότι ενημερώνεσαι από διάφορες πηγές (τύπο, ραδιόφωνο, τηλεόραση και διαδίκτυο), για να έχεις μια όσο το δυνατό ευρύτερη και ακριβέστερη κατανόηση των γεγονότων και μια ποικιλία απόψεων. Η ατελείωτη όμως παρακολούθηση της τηλεόρασης ή η επίσκεψη των ίδιων σελίδων στο διαδίκτυο δεν θα σε βοηθήσει να καταλάβεις την πραγματική κατάσταση και θα προκαλέσουν μόνο υπέρμετρη ανησυχία.

Επίσης, όταν ενημερώνεσαι, φρόντισε να διαφοροποιείς την πραγματικότητα από τις γνώμες ή τις απόψεις που εκφράζονται από πολλούς. Δεν είναι το ίδιο. Η πραγματικότητα είναι αυτό που πραγματικά συνέβη. Οι απόψεις συνήθως εκφράζουν το πώς αισθάνονται οι άνθρωποι γι' αυτό που συνέβη. Πολλές φορές, οι φήμες ή οι διαδόσεις, δημιουργούν πανικό και αναστάτωση, χωρίς κατ' ανάγκη να βασίζονται στην πραγματικότητα. Προσπάθησε να προφυλάξεις τον εαυτό σου από αυτές και κράτησε κριτική στάση απέναντι σε αυτά που λέγονται και διαδίδονται.

Να είσαι προετοιμασμένος-η ότι οι μεγάλοι μπορεί να φαίνονται αναστατωμένοι.

Συχνά οι γονείς και οι δάσκαλοί σου έχουν έντονα συναισθήματα για τα τρέχοντα γεγονότα. Αγωνιούν, αισθάνονται έντονο θυμό, πολλές φορές είναι απογοητευμένοι και έχουν άγχος. Δώσε τους λίγο χρόνο και δείξε τους εμπιστοσύνη. Περνούν κι εκείνοι δύσκολα, αλλά τελικά θα τα καταφέρουν.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Brock, S., Sandoval, J., & Lewis, S. (2005). *Διαχείριση κρίσεων στο σχολείο. Εγχειρίδιο για τη δημιουργία ομάδων διαχείρισης κρίσεων στο σχολείο*. Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Χ. Χατζηκρήστου. Μετάφραση: Ε. Θεοχαράκη. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Doll, B., Zucker, S., & Brehm, K. (2009). *Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα. Πώς να δημιουργούμε ευνοϊκό περιβάλλον για τη μάθηση*. Επιστημονική επιμέλεια: Χ. Χατζηκρήστου. Μετάφραση: Ε. Θεοχαράκη. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Hatzichristou, C., Issari, P., Lampropoulou, A., Lykitsakou, K., & Dimitropoulou, P. (2011). The development of a multi-level model for crisis prevention and intervention in the Greek educational system. *School Psychology International*, 32 (5), 464-483

Henderson, N. & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς*. Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Χ. Χατζηκρήστου. Μετάφραση: Β. Βασσαρά. Αθήνα: Τυπωθήτω

National Association of School Psychologists (2008). *Helping Children Cope in Unsettling Times: The Economic Crisis Tips for Parents and Teachers*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

National Association of School Psychologists (2008). *Helping Children Cope in Unsettling Times: The Economic Crisis Tips for Students*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.

National Child Traumatic Stress Network, Terrorism and Disaster Network Committee. (2011). *Coping in Hard Times: Fact Sheet for School Staff, Teachers, Counselors, Administration, Support Staff*. Los Angeles and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress.

Χατζηκρήστου, Χ. (επιμ.). (2011α). *Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα (τευχ. 1 1) στο Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα*. Εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς και μαθητές προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηκρήστου, Χ. (επιμ.). (2011β). *Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα (τευχ. 1 2) στο Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα*. Εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς και μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηκρήστου, Χ. (επιμ.). (2011γ). *Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα (τευχ. 1 2) στο Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα*. Εκπαιδευτικό υλικό για εκπαιδευτικούς και μαθητές της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηκρήστου, Χ., (2011). *Σχολική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηκρήστου, Χ., Κατή, Α, Λυκισάκου, Κ., Λαμπροπούλου, Α., Δημητροπούλου, Π., Κατή, Α., Υφαντή Θ., Λιανός Π., Μπακοπούλου, Α., & Γεωργουλέας Γ. (2011). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηκρήστου, Χ., Κατή, Α., Λυκισάκου, Κ., Δημητροπούλου, Π., Λαμπροπούλου, Α., & Μπακοπούλου, Α. (2009). *Στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηκρήστου, Χ., Κατή, Α., Λυκισάκου, Κ., Δημητροπούλου, Π., Λαμπροπούλου, Α., & Μπακοπούλου, Α. (2009). *Στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων, η περίπτωση της γρίπης Η1Ν1*. Αθήνα: Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, (Χορηγός: Τυπωθήτω).

