



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Ψυχολογίας

Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Επιστημονικοί Συνεργάτες: Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Π. Λιανός, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη

Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς/κηδεμόνες για την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών μετά από την εμπειρία μιας φυσικής καταστροφής

Ακολουθούν ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που απευθύνονται σε γονείς/κηδεμόνες σχετικά με την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών τους μετά από την εμπειρία φυσικής καταστροφής.

Συζητήσεις σχετικά με την εμπειρία των παιδιών

Όποτε ανακύπτουν συζητήσεις σχετικά με το καταστροφικό γεγονός, προτείνεται να συζητούμε τα θέματα που θέτουν τα παιδιά όσες φορές και αν χρειαστεί λαμβάνοντας υπόψη ότι:



- δίνουμε χρόνο χωρίς να πιέζουμε,
- ακούμε προσεκτικά όσα γνωρίζουν, πιστεύουν, αντιλαμβάνονται και αισθάνονται σχετικά με τα γεγονότα,
- απαντούμε σε πιθανές ερωτήσεις των παιδιών σύντομα και περιεκτικά ακολουθώντας το περιεχόμενο των ερωτήσεων,
- διαβεβαιώνουμε ότι τη δεδομένη στιγμή είμαστε ασφαλείς,
- μοιραζόμαστε και τα δικά μας συναισθήματα αποφεύγοντας να επιβαρύνουμε τα παιδιά με δικές μας ανησυχίες και έντονες αντιδράσεις.

*** ειδικά για τα μικρά παιδιά:**

- σιγουρευόμαστε ότι χρησιμοποιούμε απλό και κατανοητό λεξιλόγιο,
- αξιοποιούμε τις συζητήσεις που ξεκινούν τα παιδιά για να διασαφηνίσουμε τα γεγονότα και να κατανοήσουμε όσο το δυνατόν καλύτερα τα συναισθήματά τους και
- μετά τη συζήτηση είναι καλό να αφιερώνουμε χρόνο με το παιδί κάνοντας μια απλή δραστηριότητα (ζωγραφική, παιχνίδι κλπ) ώστε να ενισχύεται το αίσθημα ασφάλειας μέσα από τη σύνδεση με τον γονέα και να χαλαρώνει.

Έκφραση συναισθημάτων



- αποδεχόμαστε οποιοδήποτε συναίσθημα εκφράζουν τα παιδιά σε σχέση με το καταστροφικό γεγονός αλλά και την παρούσα κατάσταση (π.χ. σε οικογένειες που έχουν μετεγκατασταθεί σε καινούρια σπίτια -μόνιμα ή προσωρινά- είναι πιθανό να συνυπάρχει επιπλέον στρες από τα νέα δεδομένα διαβίωσης)
- αν παρατηρήσουμε ότι εκφράζεται ή διαφαίνεται το συναίσθημα του φόβου προσπαθούμε να δώσουμε έμφαση στο μήνυμα ότι το δυσάρεστο γεγονός έχει τελειώσει και εστιάζουμε στις προσπάθειες που γίνονται για επανάκαμψη (στον δήμο, στην κοινότητα, στο σχολείο ή ό,τι έχουμε υπόψη μας)

Παρατήρηση συναισθημάτων και συμπεριφορών

Μετά το καταστροφικό γεγονός αλλά και για το επόμενο διάστημα:



- παρατηρούμε την αυξομείωση της έντασης των συναισθημάτων (φόβος, θυμός, άγχος, θλίψη, ενοχή, ανασφάλεια),
- εστιάζουμε σε πιθανές αλλαγές στη συμπεριφορά (π.χ. διάσπαση προσοχής, αντιδραστικότητα, απόσυρση, προσκόλληση),
- επιδεικνύουμε υπομονή και κατανόηση σε σχέση με την παρατηρούμενη συμπεριφορά κατά τη διαχείρισή της,
- διατηρούμε στην οικογένεια τις βασικές αξίες και προσδοκίες όσον αφορά στη συμπεριφορά των μελών (π.χ. κανόνες, σεβασμός, αλληλοβοήθεια) και
- σε περίπτωση που εντοπίζουμε ανησυχητικές αντιδράσεις, αναζητούμε περαιτέρω υποστήριξη.

Έμφαση στη διατήρηση του αισθήματος ασφάλειας



- διατηρούμε, όσο είναι δυνατόν, τις ρουτίνες που προϋπήρχαν του καταστροφικού γεγονότος. Εστιάζουμε στο να αντεπεξέλθουμε στις ρουτίνες/δραστηριότητες που προκύπτουν από το σχολείο (μελέτη, ομαδικά project με συνεργασία συμμαθητών, κλπ.). Σε περίπτωση μετεγκατάστασης προσαρμόζουμε τις ρουτίνες στις υπάρχουσες συνθήκες.
- βρίσκουμε χρόνο για κοινές δραστηριότητες που ενισχύουν τη σχέση και τη σύνδεση με το παιδί.

* ειδικά για τα μικρά παιδιά:

- δίνουμε έμφαση στην ασφάλεια που δίνει η σωματική επαφή/θαλπωρή (αγκαλιά, χάδι),
- παρέχουμε περισσότερο χρόνο για προσαρμογή σε νέα σχολικά περιβάλλοντα (π.χ. μετάβαση σε νηπιαγωγείο, δημοτικό) και
- προσπαθούμε να περνούμε περισσότερο χρόνο μαζί τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Διευκόλυνση των παιδιών που μετεγκαθίστανται ως επακόλουθο της καταστροφής



- δείχνουμε διαθεσιμότητα και ενθαρρύνουμε την έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων των παιδιών σε κάθε ευκαιρία,
- αναγνωρίζουμε τη δυσκολία της αλλαγής και παρατηρούμε τις αντιδράσεις και τις ανάγκες των παιδιών,
- εφ' όσον διαμένουν σε άλλο σπίτι από τους γονείς προσπαθούμε να είμαστε ενήμεροι από τα πρόσωπα προσωρινής φροντίδας για τις αντιδράσεις τους,
- αν είναι δυνατόν μπορεί το παιδί να έχει μαζί του σημαντικά αντικείμενα για το ίδιο,
- επιδιώκουμε την αλληλεπίδραση με τους φίλους και προσπαθούμε να σκεφτούμε τρόπους που θα μπορούσαν να παραμείνουν σε επαφή. Αν χρειαστεί να φοιτήσουν σε διαφορετικό σχολείο, προσπαθούμε -εφ' όσον είναι εφικτό- να βρούμε τρόπους επικοινωνίας με τους/τις συμμαθητές/τριες τους από το σχολείο που φοιτούσαν,
- προσπαθούμε να διαμορφώσουμε μια ρουτίνα και να καθιερώσουμε μια μορφή σταθερότητας μέσα στην ημέρα,
- επιδιώκουμε τη γρήγορη επάνοδο του παιδιού στο σχολείο.

Ενδυνάμωση

Βοηθούμε τα παιδιά:



- να αναγνωρίσουν τι τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν την εμπειρία που βίωσαν (π.χ. τι με έκανε να νιώσω καλύτερα, τι/ποιος με βοήθησε, κλπ.),
- να συνειδητοποιήσουν με ποιους τρόπους αντεπεξήλθαν σε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους,
- ενισχύουμε τις φιλίες μεταξύ των παιδιών, καθώς και τις ομαδικές δράσεις και τις εξωσχολικές οργανωμένες δραστηριότητες και
- λειτουργούμε ως πρότυπο μέσα από τον τρόπο που εμείς οι ίδιοι επεξεργαζόμαστε τα γεγονότα και την εξέλιξή τους. Αναζητούμε θετικά στοιχεία από την απλή καθημερινότητα και θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους.

Έκθεση σε ΜΜΕ



- στην περίπτωση των μικρότερων παιδιών (νηπιαγωγείου, δημοτικού) προσπαθούμε να περιορίσουμε την έκθεση σε δημοσιεύματα, εικόνες, σχόλια από ΜΜΕ.
- στην περίπτωση των εφήβων, που θέλουν να παρακολουθούν τις πληροφορίες σχετικά με τα γεγονότα, συζητούμε σχετικά με τις πηγές της πληροφόρησης και το περιεχόμενο. Αναζητούμε και πληροφορίες για άλλες περιπτώσεις που, μετά από μια μεγάλη καταστροφή (π.χ. πυρκαγιά ή πλημμύρα), οι άνθρωποι κατάφεραν σταδιακά να διαχειριστούν την κατάσταση.

Συνεργασία με το σχολείο

Συνεργαζόμαστε με τους εκπαιδευτικούς για πιθανές παρατηρήσεις και αλλαγές στο σχολείο και στο σπίτι του παιδιού και του εφήβου σε σχέση με:



- το συναίσθημα και τη συμπεριφορά,
- στοιχεία που δείχνουν την πορεία της μαθησιακής και της ψυχοκοινωνικής τους προσαρμογής,
- ενημερώσεις που χρειάζεται να γίνουν από την πλευρά της οικογένειας για ειδικές συνθήκες (π.χ. απώλεια, μετεγκατάσταση, κλπ.).

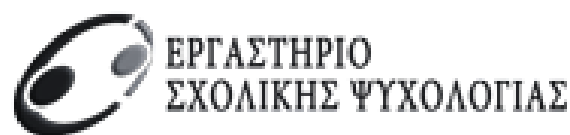
Φροντίδα για εμάς - Φροντίδα για τα παιδιά μας



- φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία,
- αναγνωρίζουμε ότι και η δική μας προσαρμογή στα νέα δεδομένα θέλει χρόνο,
- αναζητούμε τη φροντίδα και υποστήριξη αγαπημένων προσώπων (οικογένεια, φίλοι, συγγενείς),
- διατηρούμε όσα στοιχεία ρουτίνας μπορούμε και μας βοηθούν να χαλαρώνουμε και να αποφορτιζόμαστε,
- αποφεύγουμε τη λήψη σημαντικών αποφάσεων μέχρι να ανακάμψουμε σε μεγάλο βαθμό από τα γεγονότα και
- αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας όταν παρατηρούμε έντονη σωματική ή/και ψυχολογική επιβάρυνση στην καθημερινότητά μας.



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ



<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

 schoolpsychlab@psych.uoa.gr

 <https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>

Σεπτέμβριος 2023

Γραφιστική επεξεργασία εντύπου:

Αλεξάνδρα Γιαννακοπούλου, Ψυχολόγος, Μεταπτυχιακή φοιτήτρια ΠΜΣ “Σχολική Ψυχολογία”, ΕΚΠΑ