

Στήριξη παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

Ως κρίση ορίζουμε μια περίοδο διαταραχών στο κύκλο της ζωής ή κατάσταση αποδιοργάνωσης, κατά την οποία τα άτομα έρχονται αντιμέτωπα με την ματαιώση σημαντικών στόχων ζωής και με συναισθήματα όπως φόβο, οδύνη, στρες και αναστάτωση. Το χαρακτηριστικό μιας κρίσης είναι ότι το άτομο βιώνει ένα γεγονός στη ζωή του ως αξεπέραστη δυσκολία, χωρίς να γνωρίζει τον τρόπο αντιμετώπισής της και χωρίς να έχει τον έλεγχο της κατάστασης (Γιωτάκος, 2008).

Υπάρχουν τέσσερα είδη κρίσεων. Οι **περιστασιακές κρίσεις**, οι οποίες αφορούν τα απρόβλεπτα, έντονα, ασυνήθιστα, σπάνια γεγονότα, όπως ένας ξαφνικός θάνατος, μια τρομοκρατική επίθεση κ.α. Οι **περιβαλλοντικές κρίσεις**, οι οποίες είναι οι φυσικές καταστροφές (σεισμοί, πλημμύρες κ.α.) με συνέπειες αρνητικές σε κάθε μέλος του περιβάλλοντος. Οι **αναπτυξιακές κρίσεις** που αφορούν στην αλλαγή της κανονικής ροής της καθημερινότητας ενός ατόμου, π.χ. ο ερχομός ενός παιδιού, και οι **υπαρξιακές κρίσεις**, οι οποίες περιλαμβάνουν εσωτερικές συγκρούσεις που συνοδεύουν σημαντικές καταστάσεις που έχουν να κάνουν με στόχους, δέσμευση, ελευθερία, ανεξαρτησία (Ταμάμη, 2014). Στο βιβλίο «Εισαγωγή στη Σχολική ψυχολογία» (Χατζηχρήστου, 2004) είδη κρίσεων αποτελούν κι οι **ψυχοπαθολογικές κρίσεις** (κατάθλιψη, διαταραχές λήψης τροφής κ.α.) και οι **επείγουσες ψυχιατρικές καταστάσεις** (αυτοκτονικές τάσεις, σοβαρές ψυχώσεις, ανεξέλεγκτος θυμός κ.α.).

Όσο αρνητική χροιά και αν έχει μια κρίση, αποτελεί συγχρόνως και μια ευκαιρία για προσωπική ανασυγκρότηση, προσωπική εξέλιξη και ανακάλυψη εσωτερικών προσωπικών δυνάμεων και τρόπων δράσης. Κανείς δεν παραμένει ίδιος, πριν, κατά τη διάρκεια και μετά από μια κρίση. Για το λόγο αυτό κρίνεται απαραίτητη η συμβολή κατάλληλα εκπαιδευμένων ατόμων για τη παροχή αποτελεσματικής στήριξης σε ατομικό και συλλογικό επίπεδο, την δημιουργία και εφαρμογή ψυχοεκπαιδευτικών προγραμμάτων, ιδιαίτερα στην ευάλωτη και υψίστης σημασίας ομάδα των παιδιών. Αυτή είναι μία από τις αρμοδιότητες του σχολικού ψυχολόγου, ο οποίος με τις γνώσεις του στοχεύει στην συναισθηματική, γνωστική αλλά και στη σωματική ανάπτυξη των παιδιών, με σκοπό να γίνουν πιο ανθεκτικά στην αλλαγή και να βλέπουν το μέλλον από μια πιο θετική οπτική.

Ένας επιπλέον ρόλος του σχολικού ψυχολόγου σε μια περίοδο κρίσης είναι η παροχή εξατομικευμένης συμβουλευτικής σε μαθητές, εκπαιδευτικούς και γονείς για κάλυψη των εκάστοτε αναγκών τους. Σε πιλοτικό πρόγραμμα που πραγματοποιήθηκε πρόσφατα (2019) από τους Κουρκούτα Η., Μπότσαρη Ε., Hart Α., Kassis W. και Σταύρου Π. , οι εκπαιδευτικοί φάνηκε να βοηθούνται σημαντικά από την εκπαίδευση αναγνώρισης των συναισθημάτων και αναγκών των μαθητών, για την χρήση κατάλληλων τρόπων αντιμετώπισης μια κρίσης, που όπως χαρακτηριστικά λένε «δεν είχαν

σκεφτεί ποτέ πριν». Η Επιστημονική γνώση και η ψυχοπαιδαγωγική τεχνογνωσία με ενταξιακούς στόχους, μπορεί να προωθήσει μια εποικοδομητική σχέση μεταξύ των εμπλεκόμενων για μια συστημική αντιμετώπιση κάθε είδους κρίσης.

Επιπρόσθετα, ο σχολικός ψυχολόγος μπορεί να δράσει και προληπτικά έναντι των κρίσεων, με προγράμματα που στόχο έχουν την προαγωγή και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών. Με διάφορες εργασίες, που πραγματοποιούνται μαζί με τα παιδιά, εξασφαλίζεται η αναγνώριση συναισθημάτων και τρόπων δράσης, η παρουσία θετικών συναισθηματικών σχέσεων, φροντίδας και στήριξης, η ύπαρξη ορίων (για αποφυγή αποπροσανατολισμού του παιδιού), υψηλών προσδοκιών (για ενθάρρυνση των ικανοτήτων του) και ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή (για ενίσχυση της αυτοπεποίθησης). Όλα αυτά μπορούν να δράσουν σαν ένα δίκτυο προστασίας του παιδιού σε ενδεχόμενη κρίση (Δάντη, 2011).

Διαχείριση κρίσεων σημαίνει επίσης επιλογή τρόπου δράσης για την εξομάλυνση των συναισθημάτων που προέκυψαν από αυτήν, συναισθηματική και γνωστική στήριξη του ατόμου με την κάλυψη των αντίστοιχων συναισθηματικών και γνωστικών του αναγκών (Μακρή,2011).

Ο παρέχων στήριξη θα πρέπει να καλύψει όλες τις απορίες του ατόμου για το συμβάν της κρίσης, καλύπτοντας έτσι την ανάγκη για αξιόπιστη γνώση της πραγματικότητας. Ιδιαίτερα τα παιδιά θα πρέπει να γνωρίζουν τις αληθινές διαστάσεις της πραγματικότητας, με λέξεις που κατανοούν για αποφυγή παρερμηνεύσεων και διόγκωσης του γεγονότος μέσω της φαντασίας. Επίσης, το άτομο που περνά μια κρίση, χρειάζεται κάποιον καλό ακροατή για να μιλήσει για αυτήν. Χρειάζεται να ανακαλύψει τα συναισθήματά του, να τα αναγνωρίσει, να τα εκφράσει, να τα επεξεργαστεί, για να μπορέσει να βγει αλώβητο και πιο δυνατό από τη μπόρα της κρίσης που περνά. Ένας ακροατής με ενσυναίσθηση, μπορεί να το διαβεβαιώσει για τη φυσιολογικότητα των συναισθημάτων αυτών, την έμπρακτη στήριξή του και να του μεταδώσει την ελπίδα και την αισιοδοξία για την θετική έκβαση της κατάστασης που επέφερε αποδιοργάνωση.

Το πρώτο βήμα για τη στήριξη και την αντιμετώπιση της κρίσης, είναι η αναγνώριση του προβλήματος. Εδώ η ίδια η οικογένεια του παιδιού και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου που φοιτά, ως άμεσα εμπλεκόμενοι στη ζωή του, θα πρέπει να είναι σε επαγρύπνηση και να δουν τα ανησυχητικά σημάδια της κρίσης στην καθημερινότητα του (απώλεια όρεξης, ύπνου, διασκέδασης, καταθλιπτική διάθεση κ.α.). Εκτός από την δική τους άμεση συνεργασία και τη βοήθεια ειδικού σε περίπτωση που κρίνεται απαραίτητο, θα πρέπει οικογένεια και εκπαιδευτικοί να προβούν στη τήρηση κάποιων πρακτικών, για να μειώσουν τις πιθανότητες τραύματος του παιδιού. Αυτές είναι:

1. Προετοιμασία του παιδιού για οποιαδήποτε αλλαγή της ρουτίνας του.
2. Διατήρηση όσων περισσότερων στοιχείων από την καθημερινή του ρουτίνα
3. Ενίσχυση και διατήρηση του κοινωνικού περιγύρου (φίλοι, συμμαθητές, μαθαίνω στο παιδί να κάνει νέους φίλους, να φέρεται με ενσυναίσθηση κ.α.)
4. Ενίσχυση της θετικής αυτοεκτίμησης του παιδιού.
5. Παροχή υποστηρικτικού περιβάλλοντος, όπου το παιδί θα μπορεί να μιλήσει, να εκφράσει τα συναισθήματά του, να κλάψει, να αγκαλιάσει κ.α.
6. Έλεγχο των πληροφοριών που δίνει και παίρνει το παιδί από φίλους και συμμαθητές, για προφύλαξη από την παραπληροφόρηση και την κακοβουλία.

(Οδηγίες της SAMHSA. The U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

Η κρίση είναι μέρος της ανθρώπινης ζωής, όμως σίγουρα είναι μια κατάσταση που πονάει ψυχικά το άτομο και χρήζει άμεσης στήριξης από το περιβάλλον του. Ιδιαίτερα τα παιδιά σε καταστάσεις κρίσεων, λόγω της ευαισθησίας τους, χρειάζονται άμεσα την αντιμετώπιση της δύσκολης κατάστασης με τη στήριξη των άμεσα κοινωνικά εμπλεκόμενων τους, όπως εκπαιδευτικοί και γονείς.

Το παιδί σε κρίση χρειάζεται ασφάλεια, έκφραση συναισθημάτων, κοινωνική ζωή, ενίσχυση της αυτοπεποίθησής, καθημερινή ρουτίνα, ενασχόληση με δραστηριότητες και αίσθημα αγάπης και αποδοχής. Κατανόηση και ενσυναίσθηση από εκπαιδευτικούς και γονείς, ψυχοκοινωνικά προγράμματα, ατομική συμβουλευτική και συμβουλευτική γονέων και εκπαιδευτικών, από εξειδικευμένους επαγγελματίες ψυχικής υγείας, μπορούν να μετατρέψουν την αποδιοργάνωση της κρίσης σε πηγή δύναμης και αναδόμησης. Έτσι κάθε παιδί θα μπορεί να ατενίζει το μέλλον με ψυχική υγεία, αισιοδοξία και ελπίδα για το καλύτερο δυνατό «αύριο».

Αρμενιάκου Πολυξένη
Ψυχολόγος Πανεπιστημίου
Κρήτης,
Med Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση

Βιβλιογραφικές Αναφορές:

Γιωτάκος, Ο.,(2008). *Παρέμβαση στην Κρίση. Επείγοντα Ψυχολογικά Προβλήματα*. Αθήνα: Αρχιπέλαγος.

Δάντη, Α.(2011) *Δια-επιστημονικό μοντέλο σύνδεσης “συμβουλευτικής” και “αγωγής” με σημείο συναρμογής τη διαχείριση συναισθηματικών δυσκολιών στο σχολικό πλαίσιο, στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., 2οΠανελλήνιο Συνέδριο Ειδικής Αγωγής, τ.Δ΄, Αθήνα: Γρηγόρη*

Κουρκούτας, Η., Μπότσαρη, Ε., Hart, Α., Kassis, W. & Σταύρου, Π. (2019). *Συμβουλευτική Υποστήριξη Εκπαιδευτικών για την Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και τη Διαχείριση Προβληματικών Συμπεριφορών στο Σχολείο: Δεδομένα από ένα Πρόγραμμα Παρέμβασης*. *Ψυχολογία*, 24 (1), 9-31.

Μακρή, Ό., Ήργης, Α., (2011). *Η συμβουλευτική πρακτική και η θεωρία της γνωστικής-συμπεριφοριστικής προσέγγισης στην αντιμετώπιση των φοβιών. Μια μελέτη περίπτωσης. στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., 2οΠανελλήνιο Συνέδριο Ειδικής Αγωγής, τ.Δ΄, Αθήνα: Γρηγόρη*

Ταμάμη, Μ. (2014). *Παιδί και Ελληνική Οικονομική Κρίση: Ψυχοεκπαιδευτικό πρόγραμμα πρόληψης*. Μεταπτυχιακή διπλωματική εργασία. Πανεπιστήμιο Πατρών.

Χατζηχρήστου, Χ. (2004). *Εισαγωγή στη σχολική ψυχολογία, Δ΄ έκδοση*, Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.