

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΙΚΟ ΠΛΑΙΣΙΟ

Ελευθερία Γωνίδα

Καθηγήτρια

Τμήμα Ψυχολογίας, Α.Π.Θ.

Διαχείριση κρίσεων: Εισαγωγικά στοιχεία

- Έντονο το ενδιαφέρον διεθνώς για θέματα που σχετίζονται με τη **διαχείριση μιας ενδεχόμενης κρίσης** στη σχολική κοινότητα
- Έμφαση στην **πρόληψη** με στόχο την **προετοιμασία της σχολικής κοινότητας**
- **Εκπαίδευση/κατάρτιση** σχολικών ψυχολόγων, εκπαιδευτικών, στελεχών εκπ/σης στη διαχείριση κρίσεων

Διαχείριση κρίσεων: Εισαγωγικά στοιχεία

- **Ελλάδα:** Τις τελευταίες δεκαετίες έντονη η ανάγκη για τη συγκρότηση ενός οργανωμένου σχεδίου δράσης για την αντιμετώπιση κρίσεων στη σχολική κοινότητα (σε συνδυασμό με τις περιορισμένες, έως ανύπαρκτες, ψυχολογικές υπηρεσίες στο ελληνικό σχολείο)
- Συνήθως μετά από **καταστροφικά γεγονότα:** σεισμοί, πυρκαγιές, δυστυχήματα σε σχολικές εκδρομές κ.α.

Κρίση: Εννοιολογικός προσδιορισμός

- Συχνή η χρήση του όρου στην καθημερινή μας ζωή τόσο σε **ατομικό επίπεδο** (κρίση στο γάμο, επαγγελματική κρίση, κρίση μέσης ηλικίας, κρίση στις διαπροσωπικές σχέσεις, κτλ.) όσο και σε **συλλογικό επίπεδο** (οικονομική και κοινωνική κρίση, κρίση στις σχέσεις μεταξύ δύο χωρών, κτλ.).

Κρίση: Εννοιολογικός προσδιορισμός

Ορισμός

Η κρίση είναι μια **παροδική κατάσταση αποσταθεροποίησης** του ατόμου όταν έρχεται αντιμέτωπο με μια **απειλητική περίσταση**, την οποία αντιλαμβάνεται ως σημαντικό πρόβλημα που εκείνη τουλάχιστον τη στιγμή **δεν μπορεί ούτε να αποφύγει ούτε να επιλύσει** με τις **συνήθεις δεξιότητες** επίλυσης προβλημάτων που διαθέτει (Carlan, 1964)

Κρίση: Εννοιολογικός προσδιορισμός

- Συνήθως, πρόκειται για μια **συναισθηματικά απειλητική κατάσταση** που συνδέεται με **αλλαγές στις κοινωνικές συνθήκες** στις οποίες το άτομο ζει.

Βασικές κατηγορίες τέτοιων καταστάσεων

1. Απώλεια ή κίνδυνος απώλειας μιας σημαντικής σχέσης
2. Έλευση ενός ή περισσότερων νέων προσώπων στο κοινωνικό περιβάλλον του ατόμου
3. Μεταβολές στην κοινωνική κατάσταση και τους ρόλους που αναλαμβάνει το άτομο (π.χ., είσοδος στην εφηβεία, γάμος, αλλαγές στην εργασία)

Κρίση: Εννοιολογικός προσδιορισμός

Κατάσταση κρίσης

Αναστάτωση, άγχος, αποδιοργάνωση

Εσωτερική ένταση

Αδυναμία του ατόμου να αντιμετωπίσει το αγχογόνο γεγονός και να προσαρμοστεί σε αυτό
(φαινομενικά 'άλυτο' πρόβλημα)

πολύ μεγάλη αναστάτωση

Αναζήτηση τρόπων ανακούφισης από την ένταση

Κρίση: Εννοιολογικός προσδιορισμός

Τι προηγείται μιας κρίσης;

- Ένα **στρεσογόνο, επικίνδυνο** για το άτομο γεγονός
- **Υποκειμενική αντίληψη και ερμηνεία του γεγονότος** από το ίδιο το άτομο

ΑΡΑ: Το ίδιο ‘στρεσογόνο’, ‘απειλητικό’ γεγονός δεν οδηγεί σε κρίση όλα τα άτομα



μεγάλες διατομικές διαφορές!

(ως προς τα γεγονότα που οδηγούν σε κρίση, την ένταση & τη διάρκεια της κρίσης, τον τρόπο διαχείρισης)

Κρίση: Εννοιολογικός προσδιορισμός

Είναι αναστρέψιμη μια κρίση;



ΝΑΙ!

Κρίσεις = μέρος της ζωής όλων

(αργά ή γρήγορα όλοι θα βρεθούμε σε κατάσταση κρίσης και θα βιώσουμε ψυχική αναστάτωση)

APA: Η αντίδραση στην κρίση είναι μια **φυσιολογική** αντίδραση σε μια **μη φυσιολογική κατάσταση**.

Κρίση: Εννοιολογικός προσδιορισμός

Χαρακτηριστικά μιας κρίσης

- Η κρίση αρχίζει με ένα **αγχογόνο ή επικίνδυνο** γεγονός (*προβλέψιμο ή απρόβλεπτο*).
- Έχει μια **συγκεκριμένη χρονική διάρκεια**.
- Δημιουργεί μια **κατάσταση ανισορροπίας** και αποδιοργάνωσης στο άτομο.
- Το άτομο **ερμηνεύει γνωστικά το συμβάν** ή το αξιολογεί, γι αυτό και κάθε άτομο αντιδρά διαφορετικά.
- Η κρίση **κλονίζει την ικανότητα του ατόμου** να αντιμετωπίζει αποτελεσματικά την κατάσταση.

Είδη Κρίσεων

Γενική διάκριση

1. αναπτυξιακές κρίσεις

(ψυχολογική διαδικασία μετάβασης σε ένα νέο αναπτυξιακό στάδιο)

2. περιστασιακές, τυχαίες

(συνδέονται με συγκεκριμένα γεγονότα, συνήθως ξαφνικά και απρόσμενα, που μπορεί να συμβούν στον καθένα οποιαδήποτε στιγμή)

Αναπτυξιακές Κρίσεις

Αναμενόμενες κρίσεις, φυσιολογικές μεταβατικές διαδικασίες τις οποίες, ωστόσο, το άτομο δεν μπορεί να διαχειριστεί με επιτυχία.

Π.χ., έναρξη της σχολικής ζωής, αλλαγή σχολείου, μετακόμιση, γέννηση αδερφού/ής, διαζύγιο, νέος γάμος γονέων, είσοδος στην εφηβεία κ.ο.κ.

Κατηγορίες και παραδείγματα περιστασιακών κρίσεων

1. Απειλητική για τη ζωή ασθένεια, τραυματισμός του παιδιού ή προσώπων στο στενό του περιβάλλον (Ασθένειες επικίνδυνες για την υγεία, παραμορφώσεις, ακρωτηριασμοί, απόπειρες αυτοκτονίας)



Κατηγορίες και παραδείγματα κρίσεων

2. Βίαιος ή απροσδόκητος θάνατος: Θανατηφόρα ατυχήματα, ανθρωποκτονίες.



Κατηγορίες και παραδείγματα κρίσεων

3. Απειλή της ζωής ή της σωματικής ακεραιότητας
ως αποτέλεσμα **ανθρώπινης επιθετικότητας**
(ληστεία, βιασμός, κακοποίηση παιδιού,
απαγωγή).



Κατηγορίες και παραδείγματα κρίσεων

4. Γεγονότα πολέμου: εισβολές, τρομοκρατικές επιθέσεις, βασανιστήρια, αεροπειρατείες.



Κατηγορίες και παραδείγματα κρίσεων

5. Φυσικές καταστροφές: Τυφώνες, πλημμύρες, πυρκαγιές, κατολισθήσεις, εκρήξεις ηφαιστείου, τσουνάμι.



Κατηγορίες και παραδείγματα κρίσεων

6. Βιομηχανικά ατυχήματα προκαλούμενα από τον άνθρωπο: πυρηνικά ατυχήματα, τοξικά απόβλητα, έκθεση σε βλαβερές ουσίες / διαρροή χημικών.



Τι σημαίνει να βρίσκεσαι σε κρίση;

- **Αναστάτωση και αποδιοργάνωση**
- **Αδυναμία αντιμετώπισης της κατάστασης**
- **Πιθανότητα μιας ριζικά θετικής ή αρνητικής έκβασης**

Αντιδράσεις στην κρίση

Γενικά: Εύρος αντιδράσεων!

- Αποδιοργάνωση (→ αυξημένη τρωτότητα).
- Μεγάλη ψυχολογική πίεση και στενοχώρια.
- Επίθεση, φυγή, πάγωμα.
- Έντονος φόβος / Τρόμος
- Αίσθημα αβοηθησίας
- Ανικανότητα αντιμετώπισης του συμβάντος

ΠΡΟΣΟΧΗ!

Διαφορές στην αντίδραση ενηλίκων-παιδιών!

Παιδιά προσχολικής ηλικίας: Αντιδράσεις στην κρίση

- **Οι αντιδράσεις δεν παραπέμπουν καθαρά στο γεγονός της κρίσης**
- **Εκφράζονται μη λεκτικά**
- **Πόνος και εξασθένηση**
- **Προσωρινή απώλεια των χαρακτηριστικών του αναπτυξιακού σταδίου στο οποίο βρίσκεται το παιδί**
- **Παιχνίδι που σχετίζεται με το τραυματικό γεγονός**

Παιδιά σχολικής ηλικίας: Αντιδράσεις στην κρίση

- **Οι αντιδράσεις είναι περισσότερο συνδεδεμένες με το γεγονός της κρίσης**
- **Οι αντιδράσεις εκφράζονται συχνά μέσα από την συμπεριφορά (π.χ., εκδήλωση φόβων)**
- **Τα συναισθήματα συχνά εκδηλώνονται μέσω σωματικών συμπτωμάτων**
- **Παιχνίδι σχετικό με το τραυματικό γεγονός**
- **Λεκτική περιγραφή του γεγονότος**

Προεφηβική και εφηβική ηλικία: Αντιδράσεις στην κρίση

Γενικά: Αντιδράσεις παρόμοιες με των ενηλίκων

- Επιθετική συμπεριφορά
- Αποφυγή του σχολείου
- Αυτο-τραυματική συμπεριφορά και σχετικές σκέψεις
- Φαντασία εκδίκησης
- Προβλήματα μάθησης

Συνέπειες της κρίσης στη λειτουργία του σχολείου

- ✓ Μείωση **επιδόσεων**
- ✓ Αύξηση **απουσιών** μαθητών
- ✓ Όξυνση των **προϋπαρχόντων προβλημάτων** του σχολείου
- ✓ **Δυσπροσαρμοστική** σχολική συμπεριφορά (επιθετικότητα, παραβατική και εγκληματική συμπεριφορά)



Φάσεις – Στάδια των Κρίσεων (1)

A. Πρώτη επαφή με το γεγονός

Κατακλυσμιαία συναισθήματα / παρεμπόδιση εύρεσης ακόμη και των πιο απλών λύσεων για αντιμετώπιση

B. Φάση επεξεργασίας του γεγονότος

- Πρώτες συναισθηματικές αντιδράσεις (κλάμα, άρνηση, θυμός)
- Πολλά άτομα επιθυμούν να συζητήσουν το γεγονός με άτομα που έζησαν το γεγονός (το ίδιο μαζί τους ή άλλο)
- Συνειδητοποίηση του φυσιολογικού χαρακτήρα των συναισθημάτων τους

Φάσεις – Στάδια των Κρίσεων (2)

Γ. Φάση αντιμετώπισης ή προσαρμογής

- Αρχίζει να διαφαίνεται η ανάκαμψη
- Γενικότερος απολογισμός των συνεπειών
- Έναρξη δράσης με σκοπό την αντιμετώπιση

Δ. Επιστροφή στο επίπεδο λειτουργίας πριν από την κρίση

Μακρόχρονη περίοδος, μερικοί μήνες έως και χρόνια

Σημάδια μη υποχώρησης της κρίσης

- Έμμονες σκέψεις/ εικόνες
- Επαναβίωση του συμβάντος
- Σωματική/ ψυχική κόπωση
- Υπνηλία
- Διαταραχές διατροφής
- Κατάθλιψη, ενοχές, αίσθημα ντροπής
- Καταναγκασμοί
- Κοινωνική απόσυρση
- Κατάχρηση αλκοόλ, ουσιών
- Επιθετικότητα
- Τάσεις αυτοκτονίας

Αντιμετώπιση της κρίσης: Γενικές οδηγίες

- **Μοίρασμα εμπειριών με άτομα που έχουν βιώσει κρίση**
- **Εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης**
- **Σωματική άσκηση**
- **Συμμετοχή σε ομαδικές δραστηριότητες (π.χ. καλλιτεχνικές, αθλητικές)**
- **Διατήρηση καθημερινών συνηθειών**
- **Βοήθεια από ειδικούς**

Οι στόχοι της παρέμβασης στην κρίση

- Να προστατευθεί το θύμα της κρίσης από οποιονδήποτε επιπλέον στρεσογόνο παράγοντα.
- Να βοηθηθεί το θύμα να οργανώσει και να κινητοποιήσει το δίκτυο υποστήριξής του.
- Να μπορέσει να επιστρέψει το άτομο στο επίπεδο λειτουργίας του πριν από την κρίση.

Διαδικασία Διαχείρισης Κρίσεων: Κατάλογος Ενεργειών

- Προσδιορισμός των γεγονότων της κρίσης.
- Εκτίμηση του βαθμού του αντίκτυπου της κρίσης στο σχολείο.
- Ειδοποίηση άλλων σχολικών μονάδων που πιθανόν να επηρεαστούν.
- Επικοινωνία με τις οικογένειες των θυμάτων.
- Προσδιορισμός του τρόπου με τον οποίο θα ανακοινωθούν οι πληροφορίες.
- Ψυχολογική εκτίμηση και παραπομπή.
- Εντοπισμός μαθητών υψηλού κινδύνου.

Προσδιορισμός γεγονότων

Χρειάζεται να διευκρινιστούν τα εξής:

- **Ποιος** ενεπλάκη;
- **Πότε** συνέβη το γεγονός;
- **Πώς** συνέβη και **πού**;
- **Τι** προκάλεσε την κρίση;
- Ποια είναι η **πρόγνωση** για τα εμπλεκόμενα άτομα;

Εκτίμηση του βαθμού του αντίκτυπου

Παράγοντες που θα πρέπει να ληφθούν υπόψη:

- Ο τύπος του συμβάντος
- Η σοβαρότητα του συμβάντος
- Η προβλεψιμότητα ενός γεγονότος κρίσης
- Ο αριθμός των ανθρώπων που εμπλέκονται
- Η παρουσία ή απουσία θανάτων
- Η διάρκεια και η ένταση της κρίσης

Ψυχολογική εκτίμηση

- ✓ Η ψυχολογική εκτίμηση **κατατάσσει ή ταξινομεί τα άτομα** ανάλογα με το βαθμό στον οποίο κρίνεται ότι έχουν τραυματισθεί από το συμβάν της κρίσης.
- ✓ Το πρωταρχικό έργο της εκτίμησης είναι να **εντοπίσει τους μαθητές και το προσωπικό που έχουν επηρεαστεί σοβαρά από την κρίση** (αποφάσεις σχετικά με την παροχή άμεσης ψυχολογικής βοήθειας).

Αρχική εκτίμηση επικινδυνότητας

- Ταξινόμηση των ατόμων σύμφωνα με το **βαθμό έκθεσης στο συμβάν της κρίσης.**
- Ταξινόμηση των ατόμων σύμφωνα με το **βαθμό οικειότητας με τα θύματα της κρίσης.**
- Ταξινόμηση των ατόμων σύμφωνα με τη **μοναδική για τον καθένα προσωπική ευπάθεια (ευάλωτα άτομα).**

Μεταβλητές που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών σε τραυματικά γεγονότα

- **Ψυχική νόσος.** Ένα ιστορικό συναισθηματικής αναστάτωσης μπορεί να ελαττώσει την αντίσταση του παιδιού στις κρίσεις.
- **Αναπτυξιακή ανωριμότητα.** Όσο νεότερο είναι παιδί τόσο μεγαλύτερος είναι ο τραυματισμός (?) Επομένως, θα πρέπει να δοθεί προτεραιότητα στα νεότερα άτομα.
- **Ιστορικό τραύματος.** Ένα ιστορικό προηγούμενου τραύματος αυξάνει την ευπάθεια.
- **Έλλειψη υποστηρικτικών πηγών.**

Οικογενειακές μεταβλητές που επηρεάζουν τις αντιδράσεις των παιδιών σε τραυματικά γεγονότα

- Η διαβίωση χωρίς κανένα μέλος της οικογένειας.
- Η αναποτελεσματική και άστοργη γονεϊκή συμπεριφορά.
- Η δυσλειτουργία στην οικογένεια (π.χ., αλκοολισμός, βία, ψυχική ασθένεια).
- Η γονεϊκή διαταραχή μετατραυματικού στρες.
- Η παιδική κακοποίηση.

Δευτερογενής εκτίμηση επικινδυνότητας

- Είναι σχεδιασμένη να εντοπίζει τα άτομα που εμφανίζουν **σοβαρές αντιδράσεις στην κρίση**. Αν η αϋπνία, το άγχος, η γενική διεγερσιμότητα δεν υποχωρήσουν μέσα στις πρώτες εβδομάδες μετά την κρίση, υπάρχει κίνδυνος για την εμφάνιση **διαταραχής μετατραυματικού στρες**.
- Η αξιολόγηση αυτή θα πρέπει να περιλαμβάνει και την **υποκειμενική αντίληψη της απειλής εκ μέρους του ατόμου** (ποια είναι η αντιλαμβανόμενη απειλή;).

Γενικές αρχές παρέμβασης σε καταστάσεις κρίσεων

- Να διευκολυνθεί η διαμόρφωση ενός υποστηρικτικού κοινωνικού δικτύου.
- Να δοθεί έμφαση στην επίλυση του προβλήματος.
- Εστίαση στην αυτοαντίληψη και την εμπιστοσύνη στον εαυτό.
- Να ενθαρρυνθεί το άτομο να στηριχθεί στις προσωπικές του δυνάμεις.

Προσοχή!

Η παρέμβαση στην κρίση δε σημαίνει
‘σωτηρία’!

Η ‘σωτηρία’ ωφελεί περισσότερο το
διαχειριστή της κρίσης παρά το
θύμα.

Κρίσιμα στοιχεία αποτελεσματικότητας της διαδικασίας

- Θα πρέπει να επικεντρώνεται:
 - Στην **ενδυνάμωση** του ατόμου
 - Να είναι **ευέλικτη** και να προσαρμόζεται στις ανάγκες του θύματος και της σχολικής κοινότητας

Γενικές αρχές της συμβουλευτικής διαχείρισης κρίσεων (1)

- **Αρχίζουμε αμέσως τη συμβουλευτική:** Όσο περισσότερο μένει το παιδί αβοήθητο αδυνατώντας να αντιδράσει, τόσο πιο μεγάλος είναι ο κίνδυνος να εκδηλώσει σοβαρά συναισθηματικά προβλήματα.
- **Δείχνουμε ενδιαφέρον και ικανότητα αντιμετώπισης της κατάστασης:** Πρέπει εμείς οι ίδιοι να αποτελέσουμε μοντέλα αποτελεσματικής επίλυσης προβλημάτων, έτσι ώστε και το παιδί να νιώσει ασφάλεια.

Γενικές αρχές της συμβουλευτικής διαχείρισης κρίσεων (2)

- *Ακούμε προσεκτικά και διερευνούμε τα γεγονότα.*
- *Αντανακλούμε τα συναισθήματα του παιδιού:* Θα πρέπει να εστιάσουμε στα συναισθήματα που βιώνει το παιδί και να διευκολύνουμε την κατάλληλη έκφρασή τους.
- *Βοηθούμε το παιδί να συνειδητοποιήσει ότι το άσχημο γεγονός έχει ήδη συμβεί:* Είναι πιθανόν το παιδί να αρνείται το γεγονός, πράγμα που το εμποδίζει να αντιμετωπίσει την κατάσταση αποτελεσματικά.

Γενικές αρχές της συμβουλευτικής διαχείρισης κρίσεων (3)

- **Δεν ενθαρρύνουμε και δε στηρίζουμε την απόδοση ευθυνών:** Αντί να εστιάσουμε σε θέματα ευθύνης ή ενοχής του παιδιού ή να αναζητήσουμε άλλα εξωτερικά αίτια είναι καλύτερο να εστιάσουμε την προσοχή μας σε ό,τι συνέβη και σε θέματα αυτοεκτίμησης και εσωτερικής δύναμης.
- **Δεν παρέχουμε ψευδή καθησυχασμό:** Ναι μεν να προσφέρουμε στο παιδί μια αίσθηση ελπίδας και προσδοκίας ότι τελικά θα ξεπεράσει την κρίση, αλλά να είμαστε ειλικρινείς. Το παιδί θα πρέπει να κατανοήσει ότι δεν μπορεί να βγει αλώβητο από την κρίση.
- **Τονίζουμε τη σημασία της ανάληψης δράσης.**

Η παρέμβαση στην τάξη ή σε ομάδα

Συνήθως ακολουθούνται 6 βήματα:

- ✓ Εισαγωγή
- ✓ Παράθεση γεγονότων, διάψευση φημών
- ✓ Ανταλλαγή ιστοριών / εμπειριών
- ✓ Συζήτηση για τις αντιδράσεις στο γεγονός
- ✓ Ενδυνάμωση
- ✓ Κλείσιμο

Διαδικασία διαχείρισης κρίσης στη σχολική κοινότητα

- η **ψυχολογική στήριξη των παιδιών** και η **διευκόλυνση της προσαρμογής τους στο σχολείο**
- λειτουργία του **σύγχρονου σχολείου ως υποστηρικτικού συστήματος** για αντιμετώπιση κρίσεων
- ενδυνάμωση της **συμβουλευτικής διάστασης του ρόλου του εκπαιδευτικού**
- προαγωγή της **ψυχικής υγείας στο σχολείο**
- ενίσχυση της **συνεργασίας σχολείου-οικογένειας-κοινότητας**



Οι 3 γνωστότερες διαγνώσεις για τα άτομα που έχουν βιώσει κρίση

- Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD)
- Οξεία Διαταραχή Στρες
- Σύνδρομο Δυσλειτουργιών Προσαρμογής
(*DSM-IV, American Psychiatric Association, 2000*).