



Προκλήσεις της πανδημίας και Ε.Ε.Π.

Νατάσα Μπογιατζόγλου, Ψυχολόγος
Ομάδα Υποστήριξης 1ου ΚΕΣΥ Α' Αθήνας
25/05/2021

Επιπτώσεις πανδημίας στα παιδιά & στους εφήβους

- Αυξημένα επίπεδα φόβου, άγχους και καταθλιπτικά συμπτώματα (Κίνα).
- Ανησυχία, αβοηθησία και φόβος τα πιο κοινά χαρακτηριστικά στην καραντίνα (Ινδία).
- Το 86% γονέων ανέφερε αλλαγή στη συναισθηματική κατάσταση των παιδιών τους κατά την καραντίνα. Τα πιο συχνά συμπτώματα ήταν δυσκολίες συγκέντρωσης, βαρεμάρα, ευερεθιστότητα, μοναξιά και ανησυχία (Ισπανία).

Επιπτώσεις πανδημίας στα παιδιά & στους εφήβους

- 1 στα 4 παιδιά εμφάνισαν συμπεριφορές παλινδρόμησης (π.χ. νυχτερινός ύπνος με γονείς) και πάνω από το 50% επεδείκνυε αυξημένη διέγερση, μη ανοχή κανόνων και υπερβολικές απαιτήσεις (Ιταλία).

(Song et al., 2020)

- Πάνω από το 70% των παιδιών και των εφήβων ανέφεραν ότι είναι συναισθηματικά επιβαρυνμένοι από την πανδημία. 1 στα 3 παιδιά από 7-17 ετών εμφάνισαν διαταραχές στην ψυχικής τους υγεία (Γερμανία).

(COPSY Study, 2020)

Επιπτώσεις πανδημίας στα παιδιά & στους εφήβους

Ελλάδα:

- Περίπου το 1/3 των γονέων ανέφερε ότι η ψυχική υγεία των παιδιών τους επηρεάστηκε σημαντικά αρνητικά από την καραντίνα. Η μεγαλύτερη ανησυχία τους ήταν η κοινωνική απομόνωση των παιδιών και ακολουθούσαν η αύξηση του χρόνου χρήσης οθόνης, η μειωμένη φυσική δραστηριότητα, καθώς και η απουσία εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων.

Ένα σημαντικό ποσοστό παιδιών μπορεί να αντιμετωπίσει δυσμενείς επιπτώσεις στην ψυχική υγεία λόγω της πανδημίας και τα μέτρα αποκλεισμού.

Επιπτώσεις πανδημίας στα παιδιά & στους εφήβους

- Σύμφωνα με τον Ιατρικό Σύλλογο Αθηνών, αρκετά παιδιά παρουσιάζουν διαταραχές στον ύπνο ή στη διατροφή, δυσκολίες διαχείρισης της καθημερινότητά και μετατραυματικό στρες.

Τα παιδιά με χαμηλό οικονομικό και εκπαιδευτικό επίπεδο γονέων, αλλά και όσα είχαν υπερβολική έκθεση στην πληροφορία, παρουσίασαν μεγαλύτερα ποσοστά μετατραυματικού στρες.

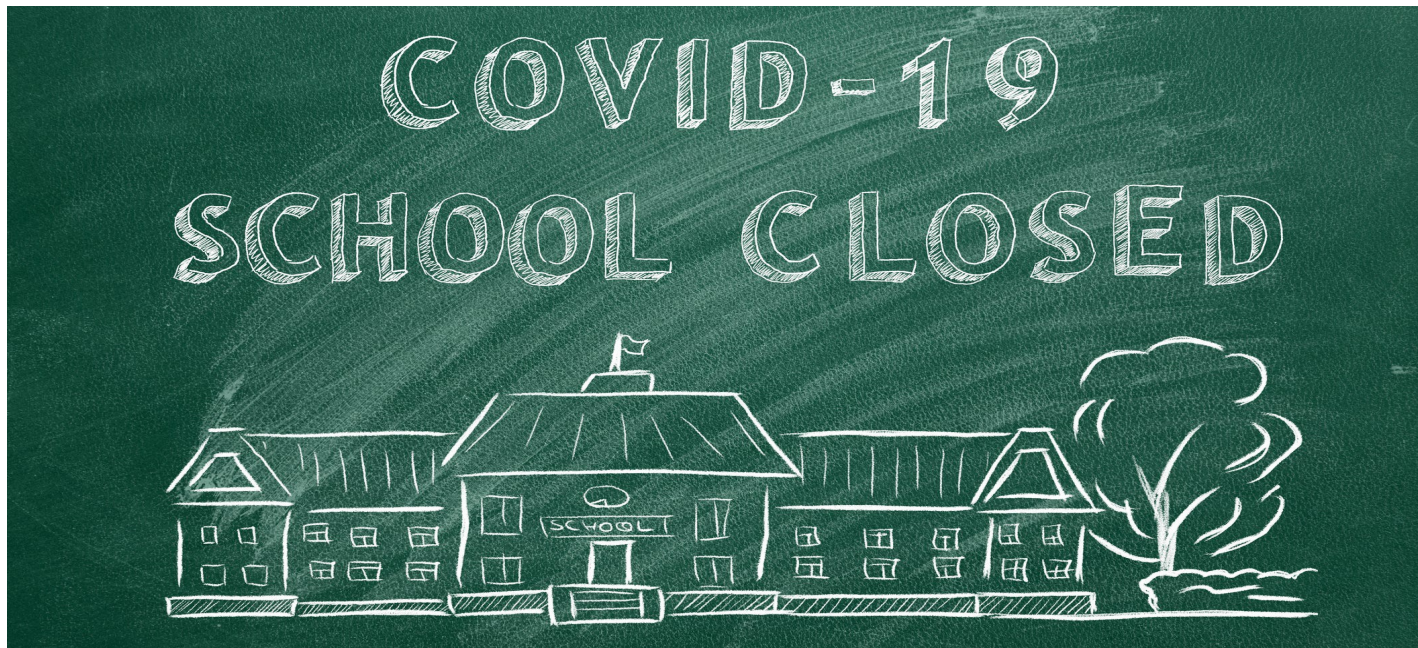
Πολλά παιδιά και έφηβοι βιώνουν καταθλιπτικό συναίσθημα, παραίτηση, διαδικτυακή εξάρτηση.

Επιπτώσεις πανδημίας στα παιδιά & στους εφήβους

- Το κλείσιμο του σχολείου έχει καταστροφικές συνέπειες για τη μάθηση και την ευημερία των παιδιών.
- Τα πιο ευάλωτα παιδιά και εκείνα που δεν μπορούν να έχουν πρόσβαση στην εξ' αποστάσεως μάθηση διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο να μην επιστρέψουν ποτέ στην τάξη.
- Για την πλειονότητα των μαθητών, παγκοσμίως, τα σχολεία αποτελούν το μέρος όπου μπορούν να αλληλεπιδράσουν με τους συνομηλίκους τους, να αναζητήσουν υποστήριξη, καθώς και να αποκτήσουν πρόσβαση σε υπηρεσίες υγείας.

Επιπτώσεις πανδημίας στα παιδιά & στους εφήβους

- Όσο περισσότερο τα σχολεία παραμένουν κλειστά, τόσο περισσότερο τα παιδιά αποκόπτονται από αυτά τα βασικά στοιχεία της παιδικής ηλικίας.



Μορφές υποστήριξης με κλειστά σχολεία

Άμεσες παρεμβάσεις με μαθητές και γονείς

- Υποστήριξη μέσω τηλεδιασκέψεων
- Τηλεψυχολογία: Παρόμοια αποτελεσματικότητα με την πρόσωπο με πρόσωπο θεραπεία, στην αλλαγή της συμπεριφοράς και στην ψυχική υγεία.
MsCord et al., 2020
- Αμερικανικός Ψυχολογικός Σύλλογος: Guidelines for the practice of telepsychology.
APA, 2013
- Δια ζώσης υποστήριξη με όλα τα κατάλληλα μέτρα ασφαλείας.

Μορφές υποστήριξης με κλειστά σχολεία

Έμμεσες παρεμβάσεις: Υποστηρίζουμε εκπαιδευτικούς και γονείς για να υποστηρίξουν τους μαθητές

- Καθιέρωση μιας ρουτίνας και διατήρηση ανοιχτής επικοινωνίας.
- Οι σχέσεις και η ψυχική ευημερία στο επίκεντρο.
- Οι μαθητές θα τα πάνε καλύτερα αν αισθανθούν ότι οι εκπαιδευτικοί δίνουν έμφαση και στην ψυχική τους ευημερία.
- Προσδοκίες για επίδοσή και για συμμόρφωση απέναντι στις υποχρεώσεις τους.

(National Child Traumatic Stress Network, 2020)

Επιστροφή στα σχολεία & Παρεμβάσεις του Ε.Ε.Π



(Πηγή εικόνας: www.ware.k12.ga.us)

Πίσω στα σχολεία...



- Η πανδημία αποτελεί μια συλλογική κρίση που συνεχίζουμε να βιώνουμε έως και σήμερα.
- Οι μαθητές και το προσωπικό των σχολείων μπορεί να έχουν βιώσει κάποιο επίπεδο τραύματος ως αποτέλεσμα των επιπτώσεων της πανδημίας.
- Η ένταση του τραύματος που βιώνουν τα παιδιά και οι ενήλικες ποικίλει ανάλογα με τις ατομικές εμπειρίες κατά τη διάρκεια της πανδημίας, τους προστατευτικούς παράγοντες, τους παράγοντες κινδύνου, τους πρότερους τρόπους διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων, τη βίωση παλαιότερων τραυματικών γεγονότων, την προσωπικότητα τους κτλ.

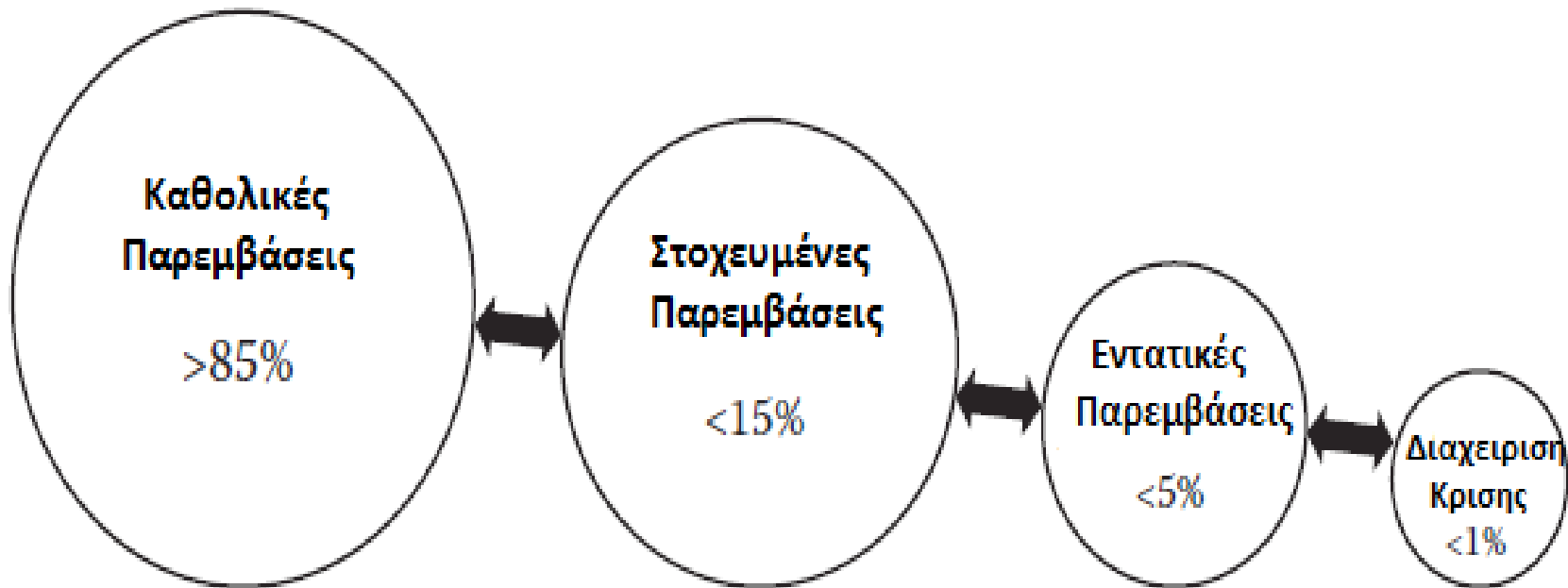
Νέες βάσεις πάνω στις οποίες δουλεύουμε

- Συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως θλίψη, φόβος, άγχος, κατάθλιψη, θυμός, είναι φυσιολογικές και πρέπει να αναμένουμε την εμφάνισή τους στο σχολικό πλαίσιο.
- Είναι πιθανό να υπάρχει μειωμένη αντοχή για ολοκλήρωση εργασιών, υποχρέωσεων και καθηκόντων, λόγω των μειωμένων απαιτήσεων που βίωναν κατά το κλείσιμο των σχολείων, αλλά και της συσσωρευμένης ψυχικής κούρασης.
- Ένα σημαντικό ποσοστό των παιδιών θα χρειαστούν υποστήριξη, ακόμη και αν δεν τη χρειάζονταν πριν την πανδημία.

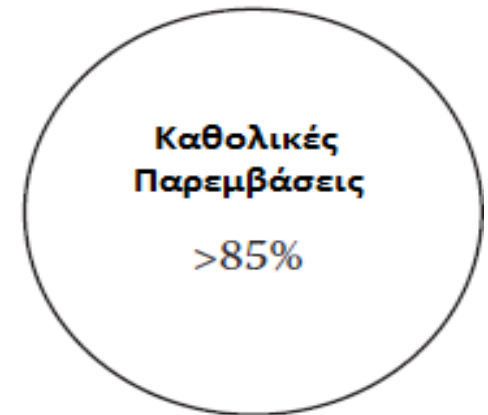
Νέες βάσεις πάνω στις οποίες δουλεύουμε

- Το ΕΕΠ θα κληθεί να ανταποκριθεί στις κοινωνικοσυναισθηματικές ανάγκες και τις ανάγκες ψυχικής υγείας των μαθητών.
- Είναι σημαντικό να δοθεί προτεραιότητα στις κοινωνικές-συναισθηματικές ανάγκες των μαθητών και του προσωπικού.
- Το ΕΕΠ είναι σημαντικό να ηγηθεί στο να βοηθήσει τα σχολεία να ανακτήσουν τις δυνάμεις τους, δίνοντας έμφαση σε καθολικές παρεμβάσεις.

Παρεμβάσεις στο σχολικό πλαίσιο



Πρωτογενείς παρεμβάσεις (Tier 1)



- Στοχεύουν σε όλους τους μαθητές ενός σχολείου
- Στόχοι: α) Ανάπτυξη προστατευτικών παραγόντων για μείωση της ευαλωτότητας για μελλοντικά προβλήματα ή δυσλειτουργικούς τρόπους διαχείρισης καταστάσεων, β) Αποτροπή εμφάνισης προβλημάτων, και γ) Παροχή βοήθεια σε μαθητές που είναι σε ρίσκο ή που έχουν ήδη κάποια ευαλωτότητα.
- Οι οικουμενικές παρεμβάσεις έχουν αντίκτυπο σε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας.
- Αυξάνουν την κοινωνική και συναισθηματική επάρκεια και μειώνουν το ρίσκο για συναισθηματικές, συμπεριφορικές και μαθησιακές δυσκολίες.

Cristner & Mennuti, 2009

- *Για παράδειγμα, εφαρμόζουμε ένα πρόγραμμα κοινωνικοσυναισθηματικής παρέμβασης σε όλο το σχολείο (ή σε κάποιες τάξεις). Βοηθάμε στην έκφραση και διαχείριση των συναισθημάτων που βιώνουν οι μαθητές στην περίοδο της πανδημίας.*

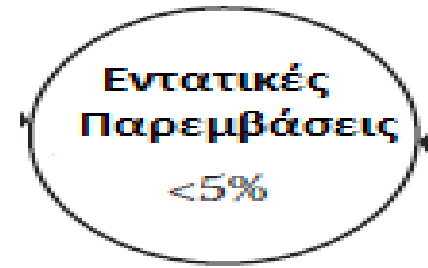
Δευτερογενείς παρεμβάσεις (Tier 2)

- Σχεδιάζονται για παιδιά που βρίσκονται σε κίνδυνο εμφάνισης δυσκολιών συναισθηματικών ή συμπεριφορικών και που δεν ανταποκρίνονται στις οικογενειακές παρεμβάσεις.
- Είναι πιο εξειδικευμένες και εντατικές απ' τις οικογενειακές.
- Στόχος: Να διευθετηθούν συγκεκριμένα ελλείμματα σε επίπεδο δεξιοτήτων ή να περιοριστούν μη επιθυμητές συμπεριφορές.
- Υλοποιούνται σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο.

Cristner & Mennuti, 2009

- *Για παράδειγμα, δουλεύουμε σε μικρή ομάδα με μαθητές που δυσκολεύονται να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και θέλουν μεγαλύτερη υποστήριξη απ' αυτή που λαμβάνουν στα προγράμματα πρόληψης. Μπορούμε να εφαρμόσουμε κάποιο ομαδικό πρόγραμμα διαχείρισης άγχους.*

Τριτογενείς παρεμβάσεις (Tier 3)



- Ένα μικρό ποσοστό μαθητών δεν ανταποκρίνονται στις παρεμβάσεις των προηγούμενων επιπέδων.
- Οι παρεμβάσεις σε αυτό το επίπεδο είναι σε μεγάλο βαθμό εξατομικευμένες.
- Δεν στοχεύουν μόνο στην ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω ψυχοεκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, αλλά στη μείωση των συμπτωμάτων, στην ενίσχυση των μηχανισμών διαχείρισης του άγχους, κτλ.
- Σε κάποιες περιπτώσεις οι υπηρεσίες αυτές στο σχολείο, σε κάποιες άλλες περιπτώσεις παρέχονται στην κοινότητα ή συνδυαστικά.

Cristner & Mennuti, 2009

- *Για παράδειγμα, πραγματοποιώ ατομική συμβουλευτική σε μαθητή/τρια που φαίνεται να αντιμετωπίζει σημαντικές δυσκολίες με το άγχος κατά την περίοδο της πανδημίας.*

Επιλογή παρεμβάσεων

- Δεδομένης της αύξησης του αριθμού των μαθητών που θέλουν υποστήριξη, η παροχή συμβουλευτικής ένας προς έναν ή σε μικρές ομάδες μπορεί να μην επαρκή.
- Οι ανάγκες υπερβαίνουν τις δυνατότητες ενός ή λίγων ατόμων που παρέχουν υπηρεσίες ψυχικής υποστήριξης στο σχολείο.
- Επιλέγουμε με βάση τις ανάγκες του κάθε σχολείου, τους διαθέσιμους πόρους, το χρόνο που έχουμε στη διάθεσή μας.
- Όπως και στην “προ Covid-19 εποχή” έτσι και τώρα κινούμαστε στο πλαίσιο μιας πολυεπίπεδης στρατηγικής αντιμετώπισης των αναγκών της σχολικής κοινότητας.
- Καθολικό screening και εφαρμογή των κατάλληλων με βάση το πλαίσιο παρεμβάσεων.

Επιλογή παρεμβάσεων

- Είναι προτιμότερο να δοθεί έμφαση σε περισσότερες καθολικές παρεμβάσεις.
- Παρεμβάσεις οι οποίες μπορούν να υλοποιηθούν σε συνεργασία με το προσωπικό του σχολείου.
- Όσοι μαθητές βρίσκονται σε αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης δυσκολιών ή έχουν ήδη εμφανίσει δυσκολίες θα πρέπει να λάβουν πιο στοχευμένη υποστήριξη.

NASP,2020α

- Παρέχουμε συμβουλευτικές και όχι ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες στο χώρο του σχολείου.
- Για πιο σοβαρές δυσκολίες ψυχικής υγείας η εντατική υποστήριξη θα λάβει χώρα σε φορείς εκτός σχολείου -> διασύνδεση με την κοινότητα -> παραπομπή.

Βιβλιογραφία

- Αθηναϊκό- Μακεδονικό Πρακτορείο Ειδήσεων (2021). ΙΣΑ: Οι επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχολογία των παιδιών. Ανακτήθηκε από: <https://www.amna.gr/health/article/526767/ISA-Oi-epiptoseis-tis-pandimias-stin-psuchologia-ton->
- American Psychological Association (APA) (2013). *Joint task force for the development of telepsychology guidelines for psychologists. Guidelines for the practice of telepsychology. American Psychologist, 68(9), 791–800.* <https://doi.org/10.1037/a0035001>.
- *COPSY Study (2020)*. Ανακτήθηκε από: <https://www.uke.de/kliniken-institute/kliniken/kinder-und-jugendpsychiatrie-psychotherapie-und-p->
- Cristner, R.W., & Mennuty, R.B. (2009). *School- Based mental health: A practitioner's guide to comparative practices*. Routledge, New York.
- Magklara, K., Lazaratou, H., Barbouni, A., Poulas, K. & Farsalinos, K. (Coronavirus Greece Research Group) (2020). *Impact of COVID-19 pandemic and lockdown measures on mental health of children and adolescents in Greece.* *MedRxiv.* <https://doi.org/10.1101/2020.10.18.20214643>
- McCord, C. E., Console, K., Jackson, K., Palmiere, D., Stickley, M., Williamson, M. L. C. & Armstrong, T. W. (2020). Telepsychology training in a public health crisis: a case example, *Counselling Psychology Quarterly.* doi: 10.1080/09515070.2020.1782842

Βιβλιογραφία

- National Child Traumatic Stress Network (2020) Ανακτήθηκε από:
https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/resource-guide/trauma_informed_school_stra
- National Association of School Psychologists (2020a). Tier 2 Social–Emotional Learning/Mental and Behavioral Health Interventions: Post COVID-19. Jason Pederson and Jill Battal.
- National Association of School Psychologists (2020b). Providing effective social–emotional and behavioral supports after COVID-19 closures: Universal screening and Tier 1 interventions [handout].Katie Eklund and Nathaniel von der Embse.
- Song, S.Y., Wang, C., Espelage, D.L., Fenning, P. & Jimerson, S.R. (2020). COVID-19 and School Psychology: Adaptations and New Directions for the Field. *School Psychology Review*, 49(4), 431-437.
- UNICEF (2021). COVID-19: Schools for more than 168 million children globally have been completely closed for almost a full year, says UNICEF. Ανακτήθηκε από:
<https://www.unicef.org/greece/en/press-releases/covid-19-schools-more-168-million-children-glob>