

Στήριξη των μαθητών από τους εκπαιδευτικούς μετά την επαναλειτουργία των σχολείων



Τι κάνουμε όταν επιστρέφουμε στις σχολικές τάξεις μετά το πέρας της πανδημίας;

Η πανδημία του 2020 με την εξάπλωση σε όλο σχεδόν τον πλανήτη του κορωνοϊού Covid-19 αποτελεί αναμφισβήτητα μια παγκόσμια και απροσδόκητη κρίση. Κάθε κρίση βιώνεται με διαφορετικό τρόπο από τα άτομα επηρεάζοντας κυρίως την αίσθηση σταθερότητας, ασφάλειας και ελέγχου. Είναι αναπόφευκτο σε μια τέτοια συνθήκη να προκληθεί μια δυσλειτουργία η οποία είναι μια απόλυτα **φυσιολογική** αντίδραση.

Επιστρέφοντας στα θρανία, ως εκπαιδευτικοί καλείστε να διαχειριστείτε την μετά-κρίση συνθήκη που είναι εξίσου απαιτητική δουλεύοντας με ένα πολύ ευαίσθητο πληθυσμό αυτό των παιδιών και των εφήβων. Είναι απόλυτα φυσιολογικό και αναμενόμενο να ανιχνεύσετε πιθανώς δυσλειτουργικές αντιδράσεις σε ορισμένους μαθητές σας με την επανέναρξη της σχολικής λειτουργίας. Οι πιθανές συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις των παιδιών ανάλογα με την ηλικιακή τους ομάδα περιγράφονται παρακάτω:

	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Νευρικότητα • Τικ • Τραυλισμός • Προσκόλληση στους γονείς • Ανυπακοή 	<ul style="list-style-type: none"> • Εμετοί • Απώλεια όρεξης • Διάρροια • Απώλεια ελέγχου σφιγκτήρων
ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Απομόνωση από φίλους • Αδυναμία συγκέντρωσης • Εριστική συμπεριφορά 	<ul style="list-style-type: none"> • Πονοκέφαλοι • Διαταραχές ύπνου και διατροφής • Δερματοπάθειες

ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"> • Απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες • Απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνικές δραστηριότητες με συνομηλίκους • 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
---------------------------	--	---



Πότε θα πρέπει να ανησυχήσω;

- Αν τα προαναφερθέντα συμπτώματα παρατηρούνται για μεγάλο χρονικό διάστημα (>6 μηνών)
- Αν παρατηρήσετε αυξανόμενη ένταση των συμπτωμάτων με τη πάροδο του χρόνου
- Αν παρατηρήσετε σημαντική έκπτωση στην λειτουργικότητα του μαθητή.



Όλα τα παιδιά θα παρουσιάσουν τις παραπάνω αντιδράσεις;

Κάθε παιδί και έφηβος είναι διαφορετικός και με διαφορετικό τρόπο αντιδρά σε καταστάσεις κρίσης. Εντός του μαθητικού πληθυσμού πιθανότατα να υπάρχουν παιδιά και έφηβοι πιο ευάλωτοι σε συνθήκες κρίσεις και στους οποίους θα πρέπει να δώσετε ιδιαίτερη προσοχή με την επανέναρξη της σχολικής λειτουργίας.

Αναμένεται λοιπόν πιο ευάλωτα να είναι τα παιδιά και οι έφηβοι που:

- Βίωσαν κάποια σημαντική απώλεια ή αλλαγή στον τρόπο ζωής τους λόγω της πανδημίας
- Έχουν βιώσει ήδη προηγούμενο τραύμα ή απώλεια (πχ θάνατο συγγενικού προσώπου)
- Αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας
- Γνωρίζετε ήδη ότι είναι ιδιαίτερα αγχώδη και ανησυχούσαν και πριν την κρίση για την σωματική τους υγεία και αυτή των αγαπημένων τους προσώπων



Τι μπορώ να κάνω για να στηρίξω τους μαθητές μου;

Ακολουθούν κάποιες γενικές αρχές στήριξης που θα ήταν ωφέλιμο να εφαρμόσετε στα τάξεις που διδάσκετε ανεξάρτητα με το αν οι μαθητές σας εκδηλώνουν έντονες συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις.

- ✓ Επικοινωνία με την οικογένεια των μαθητών για να ενημερωθείτε για τυχόν απώλειες ή άλλες σοβαρές επιπτώσεις στην ζωή της οικογένειας εξαιτίας της πανδημίας.
- ✓ Είναι σημαντικό να είστε διαθέσιμοι για συζητήσεις που αφορούν το γεγονός της πρόσφατης κρίσης στο βαθμό που εκείνοι το επιθυμούν αλλά και εσείς μπορείτε να διαχειριστείτε. Οι συζητήσεις, οι πληροφορίες και ο τρόπος που αυτές θα διοχετευτούν θα πρέπει να γίνονται σε γλώσσα αναπτυξιακά κατάλληλη της σχολικής τάξης στην οποία διδάσκετε.
- ✓ Είναι σημαντικό να επιτρέπετε και να διευκολύνετε την έκφραση των συναισθημάτων από μέρος των μαθητών εκδηλώνοντας και οι ίδιοι ενσυναίσθηση. Διαβεβαιώστε τους πως τα έντονα συναισθήματα που πιθανά εξακολουθούν να νιώθουν είναι **φυσιολογικά** και **αναμενόμενα**.
- ✓ Είναι σημαντικό να είστε σε εγρήγορση προκειμένου να παρατηρήσετε τυχόν αλλαγές στη διάθεση τους, τη συμπεριφορά τους ή στις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις εντός και εκτός της τάξης.
- ✓ Διατηρήστε μια καθημερινή σχολική ρουτίνα αποφεύγοντας όσο είναι δυνατόν τις αλλαγές μιας και είναι σημαντική η καλλιέργεια ενός σταθερού και προβλεπόμενου περιβάλλοντος.
- ✓ Είναι ωφέλιμο και εσείς οι ίδιοι να έχετε επίγνωση κάθε φορά των δικών σας συναισθημάτων, σκέψεων και αντιδράσεων καθώς μπορεί να γίνουν αντιληπτά από τους μαθητές σας και να τους επηρεάσουν αρνητικά.
- ✓ Σε περίπτωση που διαπιστώσετε συμπεριφορές που σας ανησυχούν έντονα και οποίες δεν εξομαλύνονται με την πάροδο του χρόνου, θα ήταν ωφέλιμο να προτείνετε στους γονείς την παραπομπή του μαθητή, της μαθήτριας σε κάποιο φορέα ψυχικής υγείας.



Πως μπορώ ως εκπαιδευτικός να βοηθήσω τους μαθητές μου να διαχειριστούν αρνητικά συναισθήματα;

Με την επανέναρξη της λειτουργίας των σχολείων, θα μπορούσατε να αφιερώσετε μια διδακτική ώρα στην οποία θα συζητήσετε με τους μαθητές σας για τους τρόπους διαχείρισης των αρνητικών συναισθημάτων αφού πρώτα τους τονίσετε πως όλα τα

συναισθήματα είναι φυσιολογικά και απαραίτητα για την υγιή ανθρώπινη υπόσταση μας.

Θα μπορούσατε με την μέθοδο του καταιγισμού ιδεών (Brainstorming) να προτρέψετε τους μαθητές να αναφέρουν τρόπους που οι ίδιοι χρησιμοποιούν για να διαχειριστούν αρνητικά συναισθήματα, να τους γράψετε στον πίνακα δημιουργώντας έτσι μια πολύτιμη «εργαλειοθήκη» διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων.

Μια ενδεικτική «εργαλειοθήκη» θα μπορούσε να είναι η παρακάτω:

- ✓ Φυσική Δραστηριότητα (αγαπημένο άθλημα, τρέξιμο ή γρήγορα περπάτημα, ποδήλατο)
- ✓ Μουσική
- ✓ Χορός
- ✓ Ζωγραφική
- ✓ Παζλ ή άλλες κατασκευές
- ✓ Συγγραφή ημερολογίου
- ✓ Φροντίδα κατοικίδιων
- ✓ Συζήτηση με αγαπημένα πρόσωπα
- ✓ **Ασκήσεις Αναπνοής** (Αποδεδειγμένα ενεργοποιούν το παρασυμπαθητικό σύστημα, μειώνουν τις ορμόνες του στρες και έχουν τη δυνατότητα να κατευνάσουν άμεσα τα συμπτώματα άγχους και φόβου)

Επιμέλεια: Τριανταφυλλάκη Ευαγγελία, Ψυχολόγος
Ηλιάδου Κατερίνα, Ψυχολόγος