



Στήριξη του σχολείου σε καταστάσεις κρίσεων

Τι ονομάζουμε κρίση;

Η κρίση ορίζεται ως «μία προσωρινή κατάσταση αναστάτωσης και αποδιοργάνωσης, χαρακτηριζόμενη πρωταρχικά από την αδυναμία αντιμετώπισης εκ μέρους του ατόμου μιας συγκεκριμένης κατάστασης μέσω της χρήσης συνήθων μεθόδων επίλυσης προβλημάτων, αλλά και από την πιθανότητα μιας ριζικά θετικής ή αρνητικής έκβασης» (Slaikou, 1990, σ.15)

Η κατάσταση της κρίσης δημιουργείται έπειτα από ένα **απροσδόκητο γεγονός** που προκαλεί **μεγάλη ψυχολογική δυσφορία** και το οποίο δεν μπορεί να αντιμετωπιστεί με τις συνήθεις στρατηγικές αντιμετώπισης αγχογόνων καταστάσεων.

Οι κρίσεις διακρίνονται σε **αναπτυξιακές** και **περιστασιακές**.

- Οι αναπτυξιακές κρίσεις αφορούν σε γεγονότα που σχετίζονται με τη μετάβαση του ατόμου από ένα στάδιο ανάπτυξης σε ένα άλλο (π.χ. γέννηση παιδιού, έναρξη της σχολικής ζωής, εφηβεία κ.ά.)
- Οι περιστασιακές κρίσεις είναι απροσδόκητες, αρχίζουν ξαφνικά και μπορεί να επηρεάζουν ένα άτομο ή μια ολόκληρη κοινότητα (π.χ. φυσικές καταστροφές, επιδημίες, ατυχήματα, απώλειες, διαζύγιο, σοβαρή ασθένεια, οικονομική κρίση κ.ά.).

Η κρίση στο σχολείο αφορά σε **αναπάντεχα γεγονότα** που επηρεάζουν ή μπορούν να επηρεάσουν ένα (ή και περισσότερα) σχολεία. Παραδείγματα κρίσεων που μπορεί να πλήξουν ένα σχολείο περιλαμβάνουν υγειονομικές κρίσεις/πανδημίες, φυσικές καταστροφές, βία σε βάρος μαθητή/μαθήτριας, εξαφάνιση παιδιού, θάνατος ή αυτοκτονία ή κάποιο ατύχημα.

Τι χρειάζονται τα παιδιά σε μία κατάσταση κρίσης;

Σε μία κατάσταση κρίσης τα παιδιά έχουν κυρίως ανάγκη:

1. Να κατανοήσουν το γεγονός
2. Να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους
3. Να διατηρήσουν την αίσθηση του ελέγχου και της ασφάλειας
4. Να λάβουν φροντίδα, κατανόηση και αποδοχή



Η παρέμβαση στην κρίση

Η παρέμβαση στην κρίση αφορά σε κατευθυντήριες διαδικασίες, που είναι χρονικά εντοπισμένες και έχουν συγκεκριμένο στόχο. Ο στόχος μιας παρέμβασης σε κρίση είναι η στήριξη των παιδιών, των οικογενειών τους αλλά και των εκπαιδευτικών που έχουν επηρεαστεί από την κρίση.

Η σημασία της πρόληψης

Τα μοντέλα παρέμβασης στην κρίση βασίζονται πάντα στην πρόληψη. Βασικός στόχος είναι η πρόληψη της ψυχοπαθολογίας η οποία μπορεί να προκύψει αν η διαχείριση της κρίσης δε γίνει με αποτελεσματικό τρόπο.

Γιατί είναι σημαντικό να στηρίζουμε τα παιδιά σε μία κατάσταση κρίσης;

Το σχολείο και οι εκπαιδευτικοί κατέχουν μία μοναδική θέση, μέσα από την οποία μπορούν να υποστηρίξουν τα παιδιά και τη σχολική κοινότητα σε μία τέτοια συνθήκη.

Από αυτήν τη μοναδική θέση, το σχολείο μπορεί να βοηθήσει:

- Στη διατήρηση της ρουτίνας και της κανονικότητας στη ζωή των παιδιών
- Στην παρατήρηση των αλλαγών στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους

Όσο πιο καλά ανταποκριθεί το σχολείο στην κρίση, τόσο περισσότερο θα διασφαλιστεί η σωματική και ψυχική ασφάλεια των παιδιών

Αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών σε μία κρίση:

- Σοκ, φόβος, άγχος, ανασφάλεια, ενοχές
- Προσκόλληση στα πρόσωπα φροντίδας και αναζήτηση καθησυχασμού
- Παλινδρόμηση σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια (π.χ. νυχτερινή ενούρηση)
- Δυσκολίες στον ύπνο
- Ευερεθιστότητα, επιθετική συμπεριφορά



- Δυσκολία διατήρησης της συγκέντρωσης
- Συμπτώματα μετατραυματικού στρες (π.χ. αναβίωση του τραυματικού γεγονότος)

Μία κρίση μπορεί να είναι τραυματική για ένα παιδί. Το ψυχολογικό τραύμα αποτελεί μία φυσιολογική αντίδραση σε ένα ακραίο γεγονός που προκαλεί άγχος και ανασφάλεια.

Το αν και κατά πόσο θα βιώσει ένα παιδί το γεγονός τραυματικά εξαρτάται από ποικίλους παράγοντες:

- Πόσο έχει εκτεθεί το παιδί στο τραυματικό γεγονός/ κατάσταση. Τι απώλειες έχει βιώσει
- Πώς αντιδρούν οι δικοί του άνθρωποι
- Πόσο έχει επηρεαστεί το περιβάλλον του από το γεγονός
- Πώς κατανοεί το παιδί το γεγονός
- Τι στήριξη έχει από το περιβάλλον του
- Τι άλλες τραυματικές εμπειρίες έχει ζήσει
- Εάν παράλληλα βιώνει μια αναπτυξιακή κρίση

Πότε ανησυχούμε;

Αν οι αντιδράσεις που αναφέρθηκαν:

- επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα (πάνω από ένα μήνα) και
- προκαλούν σημαντική έκπτωση στη λειτουργικότητα του παιδιού

Χρειάζεται η παρέμβαση και υποστήριξη από επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Ωστόσο, προσέχουμε πάντα να μη στιγματίζουμε τις αντιδράσεις των παιδιών, ιδιαίτερα αν χρειάζονται στήριξη από ειδικούς.

Αρχές στήριξης των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων



- ✓ **Παρέχουμε φροντίδα, καλοσύνη και ενσυναίσθηση**
- ✓ **Προσκαλούμε το παιδί να μας μιλήσει** όποτε το ίδιο θελήσει
- ✓ **Χρησιμοποιούμε δεξιότητες «καλού ακροατή»:** Ακούμε, δεν επικρίνουμε, δίνουμε χώρο στο παιδί να μιλήσει και να αναπτύξει τη σκέψη του, επικυρώνουμε τα συναισθήματά τους
- ✓ **Αφουγκραζόμαστε** τι χρειάζονται τα παιδιά
- ✓ **Δεν παθολογικοποιούμε και δε στιγματίζουμε** τις αντιδράσεις τους, όποιες κι αν είναι αυτές
- ✓ **Εξασφαλίζουμε σταθερότητα** στη ρουτίνα του παιδιού όσο το δυνατόν περισσότερο
- ✓ **Ενθαρρύνουμε την εγγύτητα** και τη σύνδεση των παιδιών με την οικογένειά τους, τους δασκάλους τους και τους συμμαθητές τους.
- ✓ **Ενθαρρύνουμε τη χρήση προσαρμοστικών μηχανισμών αντιμετώπισης των προκλήσεων.** Ενθαρρύνουμε τα παιδιά:
 - ✓ Να ξεκουράζονται, να ασκούνται και να τρώνε καλά.
 - ✓ Να συζητούν και να περνούν χρόνο με συγγενείς και φίλους.
 - ✓ Να συζητούν τα προβλήματα με κάποιον που εμπιστεύονται.
 - ✓ Να χαλαρώνουν με διάφορες δραστηριότητες (περπάτημα, τραγούδι, προσευχή, παιχνίδι).
 - ✓ Να βρίσκουν ασφαλείς τρόπους για να βοηθούν και άλλους και να συμμετέχουν. (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, 2011)
- ✓ **Παρατηρούμε τις δικές μας αντιδράσεις & φροντίζουμε τον εαυτό μας**

Παρέμβαση στην κρίση

Πρώτα βήματα

1. Δημιουργία πλάνου διαχείρισης
2. Συντονισμός εκπαιδευτικών σε ομάδα (Ομάδα διαχείρισης κρίσης)

Πώς φτιάχνουμε πλάνο διαχείρισης;

Για τη δημιουργία του πλάνου διαχείρισης, υπάρχουν **πέντε ερωτήσεις** που μας κατευθύνουν:



1. Ποιες δυσκολίες έχουμε να αντιμετωπίσουμε;

Πέρα από την καταγραφή των δυσκολιών, η αναγνώριση της δυσκολίας μας βοηθά επίσης να σταθούμε με συμπόνια και όχι επικριτικότητα απέναντι τόσο στους εαυτούς μας, όσο και στη σχολική κοινότητα. Η στιγμή της κρίσης είναι μια δύσκολη στιγμή τόσο για τα παιδιά όσο και για τους ενήλικες που έχουν την ευθύνη τους. Αναγνωρίζουμε ότι υπάρχει μεγαλύτερη ανάγκη για φροντίδα, τόσο για τα παιδιά όσο και για εμάς τους ίδιους. Έχουμε επίσης στο νου μας ότι πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τις δυσκολίες που έχουμε να αντιμετωπίσουμε και εμείς οι ίδιοι.

2. Ποιες είναι οι ανάγκες μας;

Αυτό αφορά στην εκτίμηση των αναγκών (1) του σχολείου, (2) συγκεκριμένων παιδιών και των οικογενειών τους (3) και του ίδιου του εκπαιδευτικού. Τι ανάγκες έχει το σχολείο; Τι είδους στήριξη χρειάζονται τα παιδιά; Τι είδους στήριξη χρειάζονται οι εκπαιδευτικοί για να στηρίξουν σωστά τα παιδιά; Για παράδειγμα, ορισμένοι μαθητές/τριες ενδέχεται να έχουν ανάγκη από ψυχολογική υποστήριξη, ορισμένοι γονείς μπορεί να έχουν ανάγκη από κατευθύνσεις, ενώ οι εκπαιδευτικοί μπορεί να έχουν ανάγκη από ψυχο-εκπαίδευση πάνω σε θέματα πένθους ή ανάγκη για στήριξη σε διαδικαστικά θέματα.

Η ακριβής εκτίμηση των αναγκών τη στιγμή της κρίσης είναι στη βάση ενός σωστού σχεδιασμού της παρέμβασης.

3. Ποιες είναι οι δυνάμεις μας;

Η στιγμή της κρίσης είναι η στιγμή που χρειάζεται περισσότερο από ποτέ να αναγνωρίσουμε και να ενεργοποιήσουμε τις δυνάμεις μας και τις δυνατότητές μας, τόσο ως άτομα όσο και ως σχολική κοινότητα. Δεν είναι στιγμή για κριτική ή αυτόκριτική. Αντίθετα, ανατρέχουμε στους μηχανισμούς στήριξής μας, εντοπίζουμε τι μας έχει βοηθήσει στο παρελθόν και με ποιον τρόπο ανταπεξήλθαμε σε προηγούμενες δυσκολίες στη ζωή μας. Συνειδητοποιούμε τις δυνάμεις μας και τις αξιοποιούμε.

4. Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα;

Στην κατάσταση κρίσης, είναι σημαντικό να σκεφτούμε ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα και έχουμε το νου μας στις ανάγκες τους και στο πώς μπορούμε να τα υποστηρίξουμε πιο αποτελεσματικά. Ο βαθμός που θα επηρεαστεί κάθε παιδί έχει



να κάνει με πολλούς παράγοντες ευαλωτότητας (ο βαθμός που επηρεάστηκε/επηρεάζεται από το γεγονός, πώς αντιδρά το περιβάλλον του, οι πηγές στήριξής του, χαρακτηριστικά που κάνουν το παιδί πιο ευάλωτο, π.χ. μαθησιακές δυσκολίες ή προηγούμενη έκθεση σε τραυματικό γεγονός, αποδιοργανωμένο/ μη υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον, κα.)

Τα παιδιά που τείνουν να είναι πιο ευάλωτα σε μία κρίση είναι τα παιδιά:

- Που απειλήθηκε η ζωή τους ή η ζωή αγαπημένων προσώπων
- Που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στο παρελθόν
- Που έχουν συναισθηματικές ή κοινωνικές δυσκολίες
- Με περιορισμένο υποστηρικτικό δίκτυο

5. Από πού μπορώ να ζητήσω βοήθεια;

Είναι βασικό το σχολείο να αναζητήσει βοήθεια εγκαίρως και από τις σωστές πηγές. Σε μία κατάσταση κρίσης το σχολείο μπορεί να αναζητήσει κατευθύνσεις και υποστήριξη από δομές του Υπουργείου Παιδείας, από φορείς ψυχικής υγείας, δομές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης του Δήμου.

Για οποιαδήποτε ανάγκη ή συμβουλευτική στήριξη μπορείτε να καλείτε στο «Χαμόγελο Του Παιδιού», στην Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056, **όλο το 24ωρο, δωρεάν και ανώνυμα.**

Διαχείριση των media

Σε ορισμένες περιπτώσεις, η κρίση που βιώνει το σχολείο μπορεί να αποτελέσει αντικείμενο συζήτησης στα μέσα ενημέρωσης. Η έκθεση του περιστατικού στα ΜΜΕ, οι συζητήσεις και τα υποθετικά σενάρια όμως πολλές φορές εκθέτουν τα παιδιά εκ νέου σε δυνάμει τραυματικές εμπειρίες. Γι' αυτό το λόγο:

- Είναι καλό να προσδιορίζεται ένα άτομο που θα μιλάει στα ΜΜΕ
- Αποθαρρύνουμε άλλα μέλη να τοποθετούνται δημόσια
- Ετοιμάζουμε ένα ενημερωτικό σημείωμα το οποίο θα διαβάξει το υπεύθυνο για τα media άτομο
- Αποφεύγουμε και περιορίζουμε τη διάδοση φημών
- Εξασφαλίζουμε μία κοινή γραμμή μεταξύ σχολείου και οικογένειας



Ενημέρωση της σχολικής κοινότητας

- Το σχολείο θα πρέπει να ενημερώσει τη σχολική κοινότητα για το γεγονός
- Ενημερώνουμε το προσωπικό του σχολείου

Ανακοινώντας το γεγονός στα παιδιά

Στόχος της ανακοίνωσης στα παιδιά θα πρέπει να είναι:

1. Η ασφαλής ενημέρωσή τους
 2. Να ελαχιστοποιήσουμε τη διάδοση φημών και την παραπληροφόρηση
- Επιβεβαιώνουμε τα γεγονότα.
 - Ανακοινώνουμε το γεγονός πρώτα στο προσωπικό του σχολείου και έπειτα στα παιδιά
 - Δίνουμε χρόνο στο προσωπικό να επεξεργαστεί το γεγονός
 - Προετοιμάζουμε ένα ενημερωτικό σημείωμα αναφορικά με τα γεγονότα
 - **Ανακοινώνουμε σε μικρές ομάδες παιδιών**
 - **Στεκόμαστε στα γεγονότα-** Αποφεύγουμε ερμηνείες, υποθέσεις και σενάρια
 - **Προσδιορίζουμε έναν ασφαλή χώρο** που να μπορεί ένας μαθητής να πηγαίνει όταν νιώθει αναστατωμένος
 - **Ενημερώνουμε τα παιδιά, τους γονείς και τους εκπαιδευτικούς αναφορικά με διαθέσιμες πηγές βοήθειας**
 - **Μιλάμε με διακριτικότητα και ενσυναίσθηση** απέναντι σε όσους πλήττονται
 - **Μπορούμε να εκφράσουμε και τα δικά μας συναισθήματα** σχετικά με το τραγικό γεγονός

Πώς μιλάμε στα παιδιά για δύσκολα γεγονότα;

- Η σιωπή μπορεί να τα φοβίσει περισσότερο



- Πριν μιλήσετε, ρωτήστε- Προετοιμάστε το τι θα πείτε
- Απαντήστε με σαφήνεια- Πείτε την αλήθεια
- Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας.
- Εξηγήστε την αλληλουχία των γεγονότων και δώστε προοπτική για το μέλλον, εφόσον υπάρχει.
- Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση συναισθημάτων και σκέψεων

Βεβαιώστε τα παιδιά ότι είναι ασφαλή κοντά σας και ότι δεν κινδυνεύουν.

- Βοηθήστε το παιδί να νιώσει ασφάλεια
- Βοηθήστε το να περιγράψει τα συναισθήματά του με λέξεις
- Κάντε ανοιχτού τύπου ερωτήσεις
- Το «Δεν Ξέρω» είναι μια ασφαλής και αποδεκτή απάντηση («δεν το ξέρω αυτό, αλλά εσύ πώς αισθάνεσαι γι' αυτό;»)
- Δε χρειάζεται να δημιουργήσουμε στο παιδί περισσότερες ερωτήσεις από όσες ήδη έχει.
- Σεβόμαστε τόσο τις αντοχές μας όσο και τη διάθεση του παιδιού να εμπλακεί ή όχι σε μία δύσκολη συζήτηση.

Μην ξεχνάτε ότι κάθε παιδί είναι διαφορετικό: κάτι που λειτούργησε στο παρελθόν με ένα παιδί δε σημαίνει ότι θα λειτουργήσει και με ένα άλλο.

Δεν πιέζουμε- δεν επιβάλλουμε τη βοήθειά μας αν δε χρειάζεται:

- Κάθε παιδί, όπως και κάθε ενήλικας, έχει διαφορετικούς ρυθμούς και τρόπους εκδήλωσης των συναισθημάτων του
- Η απουσία ερωτήσεων ή η άρνηση για συζήτηση μπορεί να αποτελούν την αρχική αντίδραση του παιδιού στο επώδυνο γεγονός
- Σε κάθε περίπτωση, δεν υπάρχει ανάγκη για πίεση κατάθεσης συναισθημάτων ή σκέψεων.
- Αντί να προσπαθούμε να λύσουμε το πρόβλημα, κατανοούμε τις αλλαγές στη ζωή του παιδιού.



- Η διαχείριση κρίσης μπορεί να προκαλέσει βλάβες εάν δεν απαιτείται

Πώς μπορεί ένα σχολείο να προετοιμαστεί κατάλληλα απέναντι σε μία ενδεχόμενη κρίση;

- Σύσταση ομάδας διαχείρισης κρίσεων
- Σύσταση πλάνου διαχείρισης κρίσεων
- Υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης με στόχο την εκμάθηση δεξιοτήτων για την προστασία των μαθητών από τυχόν κινδύνους
- Υλοποίηση προγραμμάτων πρόληψης που προάγουν την ψυχική υγεία και την ψυχική ανθεκτικότητα των μελών της σχολικής κοινότητας

Η στήριξη του εκπαιδευτικού

Τα παιδιά σε μία κρίση έχουν ανάγκη οι ενήλικες που είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα τους να διατηρούν τη συναισθηματική τους ισορροπία, επομένως η στήριξη του εαυτού είναι σε πρώτη προτεραιότητα.

Γι' αυτό το λόγο, είναι σημαντική:

- Η αποδοχή ότι το τραγικό γεγονός έχει πλήξει και εμένα τον ίδιο
- Η αναγνώριση των ψυχικών και σωματικών μου δυνάμεων (υγιεινή διατροφή, ξεκούραση, πηγές χαλάρωσης)
- Η διατήρηση απόστασης από κατακλυσμιαία συναισθήματα
- Η αναζήτηση υποστήριξης από συναδέλφους και ειδικούς (Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1056)

Το Χαμόγελο του Παιδιού λειτουργεί:



ΦΡΟΝΤΙΔΑ.
ΑΞΙΟΠΡΕΠΕΙΑ.
ΙΣΟΤΗΤΑ.

- **την Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056.** Η Γραμμή, η οποία στελεχώνεται από εξειδικευμένους κοινωνικούς λειτουργούς και ψυχολόγους, παρέχει ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική 24 ώρες το 24ωρο, 365 ημέρες το χρόνο, ανώνυμα και δωρεάν.
- **Το ‘Σπίτι του Παιδιού’:** Κέντρο Ημέρας Εξατομικευμένης Παροχής Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας σε Παιδιά και Εφήβους
 - *Είναι μία ειδικευμένη υπηρεσία, μοναδική στην Ελλάδα και πρωτοποριακή σε Ευρωπαϊκό και διεθνές επίπεδο.*
 - *Στελεχώνεται από εξειδικευμένη διεπιστημονική θεραπευτική Ομάδα, η οποία απαρτίζεται από παιδοψυχιάτρους, κλινικούς ψυχολόγους, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και ειδικούς παιδαγωγούς*
 - *«Το Σπίτι του Παιδιού» παρέχει τις παρακάτω υπηρεσίες:*
 - *Έγκαιρη παρέμβαση - αξιολόγηση - συμβουλευτική υποστήριξη.*
 - *Διάγνωση και θεραπεία όλου του φάσματος των παιδοψυχιατρικών προβλημάτων.*
 - *Συμβουλευτική σε γονείς, φροντιστές και λοιπά πρόσωπα αναφοράς.*

Βιβλιογραφία

Slaikeu, K. A. (1990). *Crisis intervention: A handbook for practice and research* (2nd ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon