

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

Στη ζωή μας ενδέχεται να συμβούν αρκετά απρόβλεπτα γεγονότα, τα οποία μπορεί να λάβουν τραυματικές διαστάσεις. Όταν μία καταστροφή χτυπήσει, το σχολικό περιβάλλον οφείλει να είναι προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει τις συνέπειες του γεγονότος, τόσο στο εκπαιδευτικό προσωπικό όσο και στους μαθητές. Η προετοιμασία και ο κατάλληλος χειρισμός στα πλαίσια του σχολείου αποτελούν ασπίδες προστασίας του ψυχισμού των παιδιών και διευκολύνουν την ομαλή προσαρμογή τους στις νέες συνθήκες που ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να δημιουργήσει. Για το λόγο αυτό οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να είναι ενημερωμένοι για τις πιθανές συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών και τους τρόπους διαχείρισης των αντιδράσεων αυτών εντός της σχολικής μονάδας.

Μια κατάσταση κρίσης μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία, η οποία, ωστόσο, είναι πιθανό να είναι μια απόλυτα φυσιολογική αντίδραση σε μια «μη φυσιολογική» κατάσταση. Το γεγονός αυτό θα πρέπει να το έχουμε υπόψη μας ιδιαίτερα όσον αφορά στα παιδιά. Στην πλειονότητά τους, οι διάφορες αντιδράσεις που εκδηλώνουν τα παιδιά μετά από μία εμπειρία κρίσης, είναι όχι μόνο φυσιολογικές, αλλά και αναμενόμενες. Τα συμπτώματα ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και την αναπτυξιακή ωριμότητα του παιδιού και μπορεί να εκδηλώνονται στο σπίτι και στο σχολείο.

Οι κυριότερες αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών σε καταστάσεις κρίσης είναι οι ακόλουθες:

α. Παλινδρόμηση: το παιδί εκδηλώνει συμπεριφορές που δεν αντιστοιχούν στην ηλικία του, αλλά σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.

β. Σωματικά συμπτώματα: το παιδί εμφανίζει συμπτώματα αδιαθεσίας ή ασθένειας.

γ. Συναισθηματικές δυσκολίες: το παιδί εκδηλώνει συμπεριφορές που από το περιβάλλον θεωρούνται συνήθως «ανεπιθύμητες ή «αδικαιολόγητες», αφού συνήθως νομίζουμε ότι δεν υπάρχει ουσιαστικός ή τουλάχιστον εμφανής λόγος που τις προκαλεί. Σε ορισμένες περιπτώσεις, η κρίση είναι πιθανό να βιώνεται από το παιδί ως «τραύμα», δηλαδή η ψυχική και συναισθηματική λειτουργία του παιδιού να διαταράσσεται σοβαρά για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των έξι μηνών) και να παρουσιάζονται συμπτώματα, όπως αμνησία γύρω από το τραυματικό γεγονός ή ακούσια αναβίωση δυσάρεστων εικόνων και εμπειριών.

Ποια παιδιά είναι πιο ευάλωτα;

Κάθε παιδί αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε μια κατάσταση κρίσης. Υπάρχουν όμως κάποιοι παράγοντες, οι οποίοι κάνουν ορισμένα παιδιά να επηρεάζονται περισσότερο από άλλα τέτοιου είδους γεγονότα. Τα καθιστούν, δηλαδή, πιο ευάλωτα. Πιο ευάλωτα αναμένεται να είναι:

- Τα παιδιά που έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα ή απώλεια
- Τα παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας
- Τα παιδιά που δεν έχουν αρκετές εσωτερικές δυνάμεις αλλά και κατάλληλη υποστήριξη από το περιβάλλον τους
- Τα παιδιά που ανησυχούν για την ψυχική υγεία κάποιου δικού τους προσώπου και, τέλος,
- Τα παιδιά που βίωσαν πιο σημαντικές απώλειες στη συγκεκριμένη κρίση.

Αρχές στήριξης των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

Κάθε φορά που τα παιδιά βιώνουν μια κατάσταση κρίσης, οι ενήλικες που βρίσκονται στο άμεσο περιβάλλον τους (οικογένεια, σχολείο κλπ.) μπορούν να τα στηρίξουν, λαμβάνοντας υπόψη τις παρακάτω γενικές αρχές:

- Δίνουμε στα παιδιά την ευκαιρία να διηγηθούν την ιστορία τους (π.χ. πού ήταν την στιγμή που συνέβη το γεγονός, τι έκαναν εκείνη την ώρα, τι ακριβώς συνέβη κλπ.)
- Αφιερώνουμε χρόνο στα παιδιά και απαντάμε στις ερωτήσεις τους, εξηγώντας τι συνέβη, όσες φορές χρειαστεί
- Αν το παιδί το χρειάζεται, χρησιμοποιούμε τη σωματική επαφή (αγκαλιά, χάδι κλπ.) για να το καθησυχάσουμε και να το παρηγορήσουμε
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με το δικό τους τρόπο
- Αναγνωρίζουμε ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα και μοιραζόμαστε και τις δικές μας εμπειρίες και συναισθήματα
- Αναθέτουμε στα παιδιά δραστηριότητες στο σπίτι και στο σχολείο, ώστε να διατηρηθεί στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό η καθημερινή ρουτίνα και ο φυσιολογικός ρυθμός της ζωής τους
- Δίνουμε στα παιδιά τη δυνατότητα να θρηνήσουν ενδεχόμενες απώλειες που έχουν βιώσει (π.χ. το σπίτι, τα παιχνίδια τους, το σχολείο, τραυματισμό ή θάνατο γνωστού ή αγαπημένου προσώπου) και να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις μνήμης, εφόσον το επιθυμούν

- Βοηθούμε τα παιδιά να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους και να συνειδητοποιήσουν με ποιους τρόπους αντεπεξήλθαν σε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν
- Διδάσκουμε στα παιδιά τρόπους να αντεπεξέρχονται στις νέες απαιτήσεις και τα καθοδηγούμε στην εφαρμογή τους
- Ενθαρρύνουμε την ανάπτυξη και διατήρηση των σχέσεων των παιδιών με συνομηλίκους τους
- Παροτρύνουμε τα παιδιά να συμμετέχουν σε εκδηλώσεις του σχολείου, στη γιορτή κάποιου φίλου τους

Έπειτα από φυσικές καταστροφές, όπως αυτή που συνέβη στο νησί μας, είναι πιθανό ένα παιδί να εμφανίσει συμπτώματα Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες. Η Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες συμβαίνει μετά από έκθεση σε πραγματικό ή επαπειλούμενο θάνατο ή σοβαρό τραυματισμό ή σε σεξουαλική βία με έναν ή περισσότερους από τους παρακάτω τρόπους: άμεσο βίωμα, αυτόπτης μάρτυρας, το άτομο έμαθε ότι το βίαιο τραυματικό γεγονός συνέβη σε ένα κοντινό πρόσωπο. Ο κίνδυνος ν' αναπτύξει το παιδί τη διαταραχή, σχετίζεται με την ένταση της σωματικής ή ψυχικής τραυματικής εμπειρίας, το πόσο κοντά στο τραυματικό γεγονός ήταν, τη σχέση του παιδιού με το θύμα και το κατά πόσο η τραυματική εμπειρία ήταν επαναλαμβανόμενη ή όχι.

Στην παρούσα χρονική στιγμή είναι σημαντικό να βρισκόμαστε σε εγρήγορση προκειμένου να ανακαλύψουμε πιθανά συμπτώματα της διαταραχής σε παιδιά εντός της σχολικής μονάδας. Στα αρχικά στάδια μετά από την τραυματική εμπειρία, το παιδί είναι δυνατόν να είναι αναστατωμένο ή να έχει μια συγχυσμένη συμπεριφορά. Επίσης μπορεί να έχει έντονους φόβους, θυμό, λύπη, αίσθημα αδυναμίας, άρνηση, αίσθημα τρόμου ή ακόμη αίσθημα ότι κανείς δεν μπορεί να το βοηθήσει. Τα παιδιά που πάσχουν από σύνδρομο μετατραυματικού στρες αποφεύγουν τις καταστάσεις που τους θυμίζουν την τραυματική εμπειρία ή να πηγαίνουν σε τόπους που συσχετίζονται με αυτή. Επίσης πιθανόν να μειωθεί η συναισθηματική τους ανταπόκριση, να παρουσιάσουν κατάθλιψη, να είναι αποτραβηγμένα και να απομακρύνουν τα συναισθήματα τους.

Ένα παιδί που πάσχει από Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες μπορεί να νιώθει ή να βιώνει ξανά την τραυματική εμπειρία, με διάφορους τρόπους ή μηχανισμούς:

1. Πιθανόν να φέρνει ξανά στη μνήμη του, τα τραυματικά γεγονότα.
2. Μπορεί να έχει όνειρα, που το αναστατώνουν ή του προκαλούν τρόμο.
3. Όταν το ίδιο θυμάται ή άλλοι του θυμίζουν την τραυματική εμπειρία είναι δυνατόν να παρουσιάζει κατ' επανάληψη τα σωματικά και ψυχικά προβλήματα.

4. Σε ορισμένες περιπτώσεις τα παιδιά ενεργούν και αισθάνονται όπως εάν η τραυματική κατάσταση συμβαίνει ξανά.

Τα παιδιά μπορεί να έχουν επιπρόσθετα, τα ακόλουθα συμπτώματα:

1. Αγωνία για το ότι πιθανόν να πεθάνουν πιο νωρίς.
2. Χάνουν το ενδιαφέρον τους για οποιαδήποτε δραστηριότητα.
3. Παρουσιάζουν συνεχή σωματικά συμπτώματα όπως πονοκέφαλο και πόνους στο στομάχι.
4. Εκδήλωση ξαφνικών και ακραίων αλλαγών της συναισθηματικής τους κατάστασης.
5. Πιθανόν να παρουσιάζουν ευερεθιστότητα και οργισμένα ξεσπάσματα.
6. Προβλήματα συγκέντρωσης.
7. Παρουσιάζουν συμπεριφορά, που δεν αρμόζει στην ηλικία τους αλλά σε παιδιά νεαρότερης ηλικίας.
8. Προβλήματα ύπνου και αϋπνίες.
9. Μειωμένο ενδιαφέρον για το περιβάλλον τους.
10. Επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά που τους θυμίζει την τραυματική εμπειρία.

Στην περίπτωση που οι εκπαιδευτικοί ανακαλύψουν κάποιο από τα παραπάνω συμπτώματα σε οποιοδήποτε μαθητή, πρέπει να επικοινωνήσουν άμεσα με τους γονείς, ούτως ώστε να παραπεμφθεί σε κάποιο ειδικό ψυχικής υγείας για υποστήριξη. Η συνεργασία του σχολείου με τις οικογένειες των μαθητών είναι μείζονος σημασίας σε στιγμές κρίσεων, όπως αυτή που βιώνουμε τώρα.

Τσατσαλίδη Καλλιόπη

Ψυχολόγος ΚΕΣΥ Σάμου- ΜΡΗ