

# Στήριξη μαθητών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός

**Οδηγίες για  
Εκπαιδευτικούς**



## Στήριξη μαθητών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός

### Οδηγίες για Εκπαιδευτικούς

© 2018, Μέριμνα - Εταιρία για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και το Θάνατο.

**Συγγραφείς:** Ελευθερία Ράλλη, Αγγελική Μωραϊτή, Όλγα Κοτρώτσου, Παρασκευή Μπιτσάκου, Ελένη Καμπέρη, Ιωάννα Γιαννοπούλου, Δανάη Παπαδάτου

#### **[www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)**

Η «Μέριμνα» είναι μια αστική, μη κερδοσκοπική εταιρία για τη φροντίδα παιδιών και οικογενειών στην αρρώστια και το θάνατο, η οποία ιδρύθηκε το 1995. Χάρη στο εξειδικευμένο προσωπικό της, παρέχει δωρεάν (α) ψυχολογική στήριξη σε παιδιά και οικογένειες που θρηνούν την απώλεια ή απώλειες οικείων προσώπων, (β) στηρίζει σχολικές και ευρύτερες κοινότητες μετά από τραυματικές απώλειες ή καταστροφικό γεγονός και (γ) προσφέρει ανακουφιστική φροντίδα στο σπίτι για παιδιά με απειλητική για τη ζωή τους ασθένεια και την οικογένειάς τους.

Μια πυρκαγιά, ένας σεισμός, εκτεταμένες πλημμύρες, αποτελούν **«καταστροφικά»** γεγονότα που επηρεάζουν πολλές οικογένειες και κοινότητες που χάνουν αγαπημένα πρόσωπα, σπίτια, περιουσίες, κατοικίδια ζώα και βλέπουν να αφανίζεται το περιβάλλον γύρω τους, μαζί με ένα κομμάτι της ιστορίας της ζωής τους.

Καταστροφές, όπως η πρόσφατη πυρκαγιά, αποτελούν **ακραία γεγονότα** που βιώνονται **«ψυχοτραυματικά»** καθώς γίνονται αντιληπτά ως εξαιρετικά απειλητικά, υπερβαίνουν τα διαθέσιμα ψυχικά αποθέματα των ανθρώπων και προκαλούν μια πληθώρα έντονων αντιδράσεων τη στιγμή της καταστροφής, όπως έντονο φόβο, τρόμο, αίσθηση παντελούς αδυναμίας, απελπισίας και απόγνωσης.

Οι επιπτώσεις τέτοιων ακραίων γεγονότων είναι πολύ διαφορετικές για όσα παιδιά έζησαν από κοντά την καταστροφή, συγκριτικά με τα παιδιά που εκτέθηκαν στο γεγονός μέσω της τηλεόρασης, του διαδικτύου ή των αφηγήσεων των ενηλίκων. Τα παιδιά τα οποία εκτέθηκαν στις πυρκαγιές κι ένιωσαν ότι απειλήθηκε η ζωή τους ή/και εκείνη των δικών τους, είναι φυσιολογικό και αναμενόμενο να εμφανίζουν **«τραυματικές αντιδράσεις»**. Όταν μάλιστα, έχασαν αγαπημένο τους πρόσωπο, κατοικίδιο ζώο ή / και το σπίτι τους είναι επίσης φυσιολογικό και αναμενόμενο να βιώνουν μια υγιή και φυσιολογική **διεργασία θρήνου**.

## 1. Ποιες είναι οι τραυματικές αντιδράσεις;

Οι πιο συχνές τραυματικές αντιδράσεις σχετίζονται με την **αναβίωση των γεγονότων** που έζησαν τα παιδιά κατά τη διάρκεια της καταστροφής. Η αναβίωση αυτή εκδηλώνεται με επαναλαμβανόμενες και ακούσιες εικόνες, αναμνήσεις, εφιαλτικά όνειρα και flashbacks τα οποία συνοδεύονται από έντονη συναισθηματική φόρτιση, όπως φόβο, τρόμο και πανικό, σαν αυτόν που ένιωσαν όταν εκτέθηκαν στο καταστροφικό γεγονός.

Η αναβίωση είναι τόσο οδυνηρή, ώστε πολλά παιδιά αυτόματα αποφεύγουν κάθε τι που παραπέμπει στην πυρκαγιά. Η **συστηματική αποφυγή** αφορά σκέψεις, αναμνήσεις, συζητήσεις, τοποθεσίες, αισθητηριακά ερεθίσματα (π.χ. μυρωδιά, καπνό, σειρήνα πυροσβεστικού) καθώς και οτιδήποτε άλλο θυμίζει το γεγονός.

Σε κάποιες περιπτώσεις, αποφεύγουν ακόμα και το παιχνίδι όταν αυτό γίνεται «τραυματικό» (βλέπε σελ. 7 «Τι είναι το μετα-τραυματικό παιχνίδι»). Έτσι σταδιακά κλείνονται στον εαυτό τους, και χάνουν το ενδιαφέρον τους ακόμη και για δραστηριότητες που στο παρελθόν τα ευχαριστούσαν.

Τα περισσότερα παιδιά βρίσκονται συνεχώς σε μια **κατάσταση υπερεγρήγορης** από φόβο μήπως κάτι «κακό» συμβεί πάλι, δυσκολεύονται να συγκεντρωθούν σε δραστηριότητες, τρομάζουν και πετάγονται με το παραμικρό, και προσκολλώνται στους ενήλικες αντιδρώντας έντονα σε κάθε αποχωρισμό. Εμφανίζουν ευερεθιστότητα και συναισθηματική μεταβλητότητα, με ξεσπάσματα θυμού ή κλάματος. Η υπερένταση αυτή δημιουργεί προβλήματα και στον ύπνο.

Επίσης συχνά, αναπτύσσουν κάποια **αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα για τον εαυτό τους και τον κόσμο** (π.χ. «εγώ φταίω», «ο κόσμος είναι επικίνδυνος», «είμαι αδύναμος και ανήμπορος», «καταστραφήκαμε»), οι οποίες όταν εδραιώνονται δυσκολεύουν την μετέπειτα προσαρμογή στις νέες συνθήκες ζωής.

Μερικά παιδιά επανέρχονται πιο γρήγορα σε ένα φυσιολογικό ρυθμό ζωής, ενώ άλλα χρειάζονται περισσότερο χρόνο ή ακόμα και στήριξη από ειδικό ψυχικής υγείας όταν οι τραυματικές αντιδράσεις παρατείνονται για περισσότερο από 6 βδομάδες. Σε κάποια παιδιά οι αντιδράσεις ενδέχεται να εμφανιστούν με καθυστέρηση έως και έξι μήνες.

## Μετατραυματικές αντιδράσεις

### Αναβίωση

- Επαναλαμβανόμενες ακούσιες αναμνήσεις
- Έντονη αναβίωση του γεγονότος ή / και αναπαράσταση στο παιχνίδι
- Επαναλαμβανόμενοι εφιάλτες
- Έντονη δυσφορία μετά από έκθεση σε ο,τιδήποτε θυμίζει το γεγονός

### Υπερδιεγερσιμότητα

- Υπεραγρύπνηση
- Έντονα ξεσπάσματα
- «Ξαφνιάσματα» με το παραμικρό
- Διαταραχές ύπνου
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Ριψοκίνδυνες συμπεριφορές

### Αποφυγή

- Συστηματική αποφυγή σκέψεων, συναισθημάτων, συζητήσεων
- Συστηματική αποφυγή έκθεσης σε ερεθίσματα που θυμίζουν το γεγονός

### Αρνητικές σκέψεις & συναισθήματα

- Αρνητικές αντιλήψεις για τον εαυτό & τη ζωή
- Παράλογες ενοχές
- Αδυναμία βίωσης θετικών συναισθημάτων
- Δραστική μείωση ενδιαφέροντος για όλα
- Κοινωνική απόσυρση

Πίνακας 1

## Πώς οι τραυματικές αντιδράσεις εκδηλώνονται σε διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια;

Οι αντιδράσεις των παιδιών διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία τους και επηρεάζονται από αυτές των γονιών και συγγενών τους, από τη στήριξη που δέχονται από το περιβάλλον τους καθώς και από τις προϋπάρχουσες τραυματικές εμπειρίες ή απώλειες που έχουν βιώσει τα ίδια και η οικογένειά τους. Οι συνηθέστερες τραυματικές αντιδράσεις, ανάλογα με το αναπτυξιακό τους στάδιο, παρουσιάζονται στον πίνακα 2.

## Συνήθεις τραυματικές αντιδράσεις ανάλογα με την ηλικία του παιδιού

### Βρεφονηπιακή ηλικία (0-3 ετών)

- Έντονο άγχος αποχωρισμού
- Κλάμα και προσκόλληση στο γονιό ή άλλο συγγενικό πρόσωπο
- Προβλήματα σίτισης
- Προβλήματα ύπνου

### Προσχολική ηλικία (4-5 ετών)

- Φόβοι και διάχυτο άγχος
- Παλινδρόμηση (π.χ. ενούρηση,
- πιπίλισμα αντίχειρα)
- Άγχος αποχωρισμού, συμπεριφορές προσκόλλησης
- Προβλήματα ύπνου, εφιάλτες
- Προβλήματα σίτισης
- Εγρήγορση
- Κρίσεις πείσματος και αυξημένη γκρίνια
- Απόσυρση από το παιχνίδι όταν μετατρέπεται σε «μετα-τραυματικό»

### Σχολική ηλικία (6-11 ετών)

- Επαναλαμβανόμενες ακούσιες εικόνες ή σκέψεις σχετικές με τα όσα βίωσαν
- Προβλήματα ύπνου, εφιάλτες
- Φόβοι και διάχυτο άγχος
- Ευερεθιστότητα και θυμός
- Προβλήματα συμπεριφοράς (π.χ. επιθετικότητα, ανυπακοή)
- Απόσυρση, κατάθλιψη
- Μειωμένη συγκέντρωση, διάσπαση προσοχής
- Απόσυρση από το παιχνίδι όταν μετατρέπεται σε «μετα-τραυματικό»

### Εφηβική ηλικία (12-17 ετών)

- Επαναλαμβανόμενες ακούσιες εικόνες ή σκέψεις σχετικές με τα όσα βίωσαν
- Αναζήτηση οίωνων για την πρόληψη νέας καταστροφής - Υπερεγρήγορση
- Ριψοκίνδυνες συμπεριφορές
- Αντιφατική εικόνα (δίνουν την εντύπωση ότι διαχειρίζονται καλά τις δυσκολίες, ενώ υποφέρουν)
- Υπαρξιακές αγωνίες και προβληματισμοί - Αρνητική αντίληψη για εαυτό και ζωή που μοιάζει «μιάταιη»
- Επιθετικότητα, θυμός ή οργή

Πίνακας 2

### ΠΡΟΣΟΧΗ!

**Καθιστούμε τα παιδιά ότι όλες οι προαναφερόμενες αντιδράσεις είναι φυσιολογικές, δεν χρειάζεται να ντρέπονται γι' αυτές κι ούτε σημαίνει ότι «τρελαίνονται». Είναι συχνά παροδικές.**

### Τι είναι το «μετα-τραυματικό παιχνίδι»;

Μετά την έκθεση σε μια απώλεια ή ένα τραυματικό γεγονός το παιδί συχνά μεταφέρει τις εμπειρίες του στον ασφαλή κόσμο του παιχνιδιού. Εκεί παραποιεί την πραγματικότητα για να την αφομοιώσει, επεξεργάζεται πτυχές της εμπειρίας του και εκφράζει ελεύθερα τα συναισθήματά του, όσο έντονα κι αν είναι, καθώς σταδιακά αποδυναμώνονται. Με την ολοκλήρωση του παιχνιδιού νιώθει ανακουφισμένο.

**«Μετα-τραυματικό»** χαρακτηρίζεται το παιχνίδι εκείνο στο οποίο το παιδί επαναλαμβάνόμενα αναπαριστά, με έναν τρόπο καταναγκαστικό, το τραυματικό γεγονός που βίωσε, χωρίς να μειώνεται το άγχος του μετά το πέρας του παιχνιδιού. Η αναβίωση του γεγονότος με αυτόν τον τρόπο μπορεί να επανατραυματίζει το παιδί εγείροντας οδυνηρές συναισθηματικές αντιδράσεις.

Στην περίπτωση αυτή ο εκπαιδευτικός πρέπει να παρεμβαίνει και να διευκολύνει την ολοκλήρωση ή διακοπή του παιχνιδιού. Παιδιά που καταφεύγουν σε επαναλαμβανόμενο μετα-τραυματικό παιχνίδι, είναι σημαντικό να παραπέμπονται σε ειδικό ψυχικής υγείας.

## 2. Ποιες είναι οι εκδηλώσεις θρήνου ;

Κάποιες από τις απώλειες που βίωσαν τα παιδιά και οι οικογένειες που εκτέθηκαν στην πυρκαγιά είναι απτές (π.χ. θάνατος οικείων προσώπων, καταστροφή του σπιτιού, του φυσικού περιβάλλοντος) ενώ άλλες είναι συμβολικές (π.χ. απώλεια αίσθησης της ασφάλειας, του ελέγχου, της προβλεψιμότητας). Όλες, εγείρουν μία απόλυτα **υγιή και φυσιολογική ψυχική διεργασία θρήνου** που εμπεριέχει μία κοπιώδη προσπάθεια να προσαρμοστεί το παιδί ή ο ενήλικας στις νέες συνθήκες ζωής. Η διεργασία θρήνου βοηθάει το παιδί να αποδεχθεί προοδευτικά τις απώλειές του και να τις εντάξει στην ιστορία της ζωής του.

### 1. Δεν υπάρχει «σωστός» και «λάθος» τρόπος εκδήλωσης του θρήνου.

Κάθε παιδί έχει το δικό του τρόπο να βιώνει και να εκφράζει το θρήνο του (πίνακας 3). Το ίδιο συμβαίνει και με όλα τα μέλη της οικογένειας που υιοθετούν διαφορετικούς τρόπους εκδήλωσης της οδύνης τους και διαφορετικό ρυθμό επεξεργασίας της απώλειάς τους.

**2. Τα παιδιά διαφέρουν από τους ενήλικες στον τρόπο που εκφράζουν το θρήνο τους.**

Τα παιδιά συχνά «μπαίνουν» και «βγαίνουν» από την οδύνη τους που βιώνεται «με δόσεις». Αυτό συνεπάγεται τη συχνή παραγνώριση του θρήνου τους καθώς τη μία στιγμή μπορεί να παίζουν ανέμελα, ενώ την επόμενη εκφράζουν έντονη θλίψη. Επίσης, σπάνια χρησιμοποιούν το λόγο για να μοιραστούν τις εμπειρίες τους, ενώ συχνά για να εκφράσουν το θρήνο τους καταφεύγουν σε έμμεσους και συμβολικούς τρόπους (π.χ. παιχνίδι, ζωγραφιές, αλλαγές στη συμπεριφορά).

**3. Ο θρήνος είναι μια μακροχρόνια διεργασία.**

Το παιδί θρηνεί και ξανα-θρηνεί την απώλεια αγαπημένου προσώπου, σε κάθε αναπτυξιακό στάδιο καθώς αποκτά νέα νοητικά και συναισθηματικά εφόδια που του επιτρέπουν να επεξεργαστεί εκ νέου την απώλειά του.

**4. Ο θρήνος του παιδιού επηρεάζεται από τις συνθήκες κάτω από τις οποίες πέθανε τον αγαπημένο του πρόσωπο.**

Όταν ο θάνατος είναι ξαφνικός, βίαιος και τραυματικός, όπως στην περίπτωση μιας καταστροφής, τότε συχνά παρεμποδίζεται η φυσιολογική διεργασία θρήνου του παιδιού. Έτσι, άλλοτε ο θρήνος αναστέλλεται καθώς το παιδί κατακλύζεται από τραυματικές αντιδράσεις και άλλοτε συνυπάρχει με αυτές.

**5. Ο θρήνος αποτελεί ένδειξη ψυχικής υγείας.**

Αποτελεί το «τίμημα» που όλοι οι άνθρωποι πληρώνουμε όταν δημιουργούμε δεσμούς αγάπης που δίνουν νόημα στη ζωή μας. Κανένα παιδί δεν «ξεχνάει» το οικείο του πρόσωπο, ούτε «ξεπερνάει» την απώλειά του. Μαθαίνει να ζει με αυτή, αναπτύσσει έναν εσωτερικευμένο «δεσμό» με το άτομο που πέθανε και προοδευτικά εντάσσει την απώλειά του στην ιστορία της ζωής του.



## Φυσιολογικές αντιδράσεις θρήνου στα παιδιά και τους εφήβους

### Συναισθηματικό επίπεδο

- Θλίψη
- Θυμός
- Ενοχές
- Φόβοι
- Άγχος αποχωρισμού
- Αίσθηση μοναξιάς
- Ευερεθιστότητα
- **Συναισθηματικές μεταπτώσεις**
- **Κατακλυσμικά συναισθήματα**
- Ανακούφιση (μετά από χρόνια ασθένεια)

### Συμπεριφορικό επίπεδο

- Παλινδρόμηση σε προηγούμενα στάδια
- Διαταραχές ύπνου ή διατροφής
- **Απομόνωση - εσωστρέφεια**
- Διαταραχές ύπνου
- Πτώση στις επιδόσεις (σχολικές ή άλλες)

### Γνωστικό επίπεδο

- Άρνηση, δυσπιστία
- Συγχυση
- Αίσθηση μη πραγματικότητας
- Διαρκείς σκέψεις σχετικά με το άτομο που πέθανε
- **Επιδίωξη νοηματοδότησης της απώλειας (γιατί;)**
- Δυσκολία συγκέντρωσης

### Οργανικό επίπεδο

- Πονοκέφαλοι
- Στομαχικές διαταραχές
- Έξαρση αλλεργιών, άσματος
- Έλλειψη ενέργειας
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα

Πίνακας 3

\*Με **πλάγια γράμματα** αναφέρονται οι αντιδράσεις, οι οποίες είναι πιο συχνές στους εφήβους.

Όταν οι τραυματικές αντιδράσεις μετά από ένα καταστροφικό γεγονός, είναι έντονες και εμμένουν στο χρόνο, μπορεί να παρεμποδίσουν τη φυσιολογική διεργασία θρήνου. Για παράδειγμα, όταν το παιδί σκέφτεται το οικείο του πρόσωπο, αδυνατεί να ανακαλέσει ανακουφιστικές αναμνήσεις από την κοινή τους ζωή καθώς παρεμβάλλονται τραυματικές αναμνήσεις οι οποίες εγείρουν φόβο, τρόμο και έντονο στρες. Οι διαφορές μεταξύ τραυματικών αντιδράσεων και αντιδράσεων θρήνου περιγράφονται στον Πίνακα 4.

## Διαφορές μεταξύ θρήνου και τραυματικών αντιδράσεων

### Τραυματικές αντιδράσεις

- Οι αναμνήσεις είναι **ακούσιες** διεισδυτικές έξω από τον έλεγχο του παιδιού
- Συνδεδεμένες με τραυματικές πτυχές της εμπειρίας
- Το παιδί συστηματικά αποφεύγει ο,τιδήποτε του θυμίζει την τραυματική εμπειρία
- Αδυνατεί να συγκροτήσει μια συνεκτική ιστορία, αποφεύγει κάθε συζήτηση & απομονώνεται

### Αντιδράσεις θρήνου

- Οι αναμνήσεις είναι **εκούσιες** και υπό τον έλεγχο του παιδιού
- Συνδεδεμένες με το κενό που αφήνει η απουσία όσων χάθηκαν
- Το παιδί αναζητά ερεθίσματα και έχει εκούσιες αναμνήσεις
- Αναζητά υποστήριξη και αφορμές να αφηγηθεί εμπειρίες που έχουν συνοχή στα πλαίσια μιας συγκροτημένης ιστορίας

### Ποια παιδιά εμφανίζουν αυξημένη ευαλωτότητα;

- Όσα βίωσαν την απώλεια αγαπημένου ή άλλου οικείου προσώπου, κατοικίδιου ή του σπιτιού τους
- Όσα τραυματίστηκαν ή απειλήθηκε η ζωή τους ή η ζωή οικείων προσώπων στην πυρκαγιά
- Όσα έχουν βιώσει στο παρελθόν απώλειες, τραυματικές εμπειρίες (ιδιαίτερα με φωτιά) που έχουν μείνει απωθημένες και κατά συνέπεια ανεπεξέργαστες
- Όσα έχουν συναισθηματικές ή/και κοινωνικές δυσκολίες που προϋπήρχαν του καταστροφικού γεγονότος
- Όσα βιώνουν στη ζωή τους και άλλα στρεσογόνα γεγονότα (π.χ. διαζύγιο γονιών, σοβαρή αρρώστια ή πένθος στην οικογένεια, κακοποίηση, ενδοοικογενειακή βία)
- Όσα διαθέτουν περιορισμένο υποστηρικτικό δίκτυο.

### Παραπομπή μαθητή σε ειδικό ψυχικής υγείας ενδείκνυται:

**Όταν** παρουσιάζει συμπτώματα που οδηγούν σε σημαντική έκπτωση της λειτουργικότητάς του (π.χ. παραμελεί σε μεγάλο βαθμό την εμφάνιση ή / και την προσωπική υγιεινή, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί, είναι υπερβολικά κουρασμένο)

**Όταν** εκφράζει επιθυμία θανάτου άμεσα ή έμμεσα (π.χ. μέσω ζωγραφιάς)

**Όταν** εκφράζει αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό του, τους άλλους και τη ζωή (π.χ. «καταστράφηκα», «φταίω που πέθανε», «όλα είναι μάταια»)

**Όταν** απομονώνεται για μεγάλο χρονικό διάστημα από φίλους και συμμαθητές του

**Όταν** εκδηλώνει ριψοκίνδυνες συμπεριφορές (π.χ. αυτοτραυματισμό, χρήση ουσιών)

**Όταν** δυσκολεύεται να διαχειριστεί έντονα και παρατεινόμενα συναισθήματα, όπως υπερβολικό άγχος, μίσος, οργή, ενοχές.

### 3. Πώς μπορούν οι εκπαιδευτικοί να στηρίξουν τους μαθητές τους;

Η στήριξη των μελών της σχολικής κοινότητας μετά από ένα καταστροφικό γεγονός πρέπει να προσαρμόζεται στις ανάγκες τους που τροποποιούνται με την πάροδο του χρόνου. Ακολουθεί μία σύντομη περιγραφή παρεμβάσεων που μπορούν να συμβάλλουν άμεσα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα στη στήριξη των μαθητών που έχουν εκτεθεί άμεσα ή έμμεσα στις πυρκαγιές και έχουν βιώσει απώλειες.

#### Προετοιμασία των εκπαιδευτικών για την επιστροφή των μαθητών στο σχολείο

- Οργανώστε άμεσα μια συνάντηση με τους συναδέλφους σας, με στόχο τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις επιπτώσεις της καταστροφής στα μέλη της σχολικής κοινότητας (π.χ. Πόσοι μαθητές /εκπαιδευτικοί εκτεθήκαν άμεσα στις φωτιές; Τι είδους απώλειες βίωσαν; Υπήρξε θάνατος μαθητή ή εκπαιδευτικού;).
- Σχεδιάστε ενέργειες και δραστηριότητες με αφορμή την επιστροφή των μαθητών στο σχολείο.
- Αποφασίστε τι θα ανακοινωθεί στο προαύλιο και τι θα συζητηθεί στις τάξεις, ιδιαίτερα όταν υπάρχει απώλεια μέλους της σχολικής κοινότητας.
- Στην περίπτωση απώλειας μέλους της σχολικής κοινότητας, συζητήστε εάν το σχολείο θα οργανώσει εκδήλωση μνήμης και ποιος θα έρθει σε επαφή με την οικογένεια.
- Ενημερώστε με επιστολή τους γονείς τόσο για το θάνατο του μαθητή ή του εκπαιδευτικού, όσο και για τις ενέργειες του σχολείου για τη στήριξη των μαθητών.
- Εάν το σχολείο σας έχει επηρεαστεί άμεσα από την πυρκαγιά, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα πρέπει να είναι ευέλικτο όλη τη σχολική χρονιά ώστε να ανταποκριθεί στις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των μαθητών, εμπεριέχοντας χρόνο για δημιουργικές και κοινοτικές δραστηριότητες.
- Βεβαιωθείτε ότι έχετε στη διάθεσή σας τα τηλέφωνα και τις διευθύνσεις των υπηρεσιών ψυχικής υγείας της περιοχής σας στην περίπτωση που χρειαστείτε τη συνεργασία τους.

### Τις πρώτες ημέρες: Συζητήσεις για την πυρκαγιά μέσα στην τάξη

Βασικός στόχος των συζητήσεων που επηρέασαν την κοινότητα στην οποία ζουν οι μαθητές είναι: (α) να τους δώσει την ευκαιρία να μοιραστούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις προσωπικές τους εμπειρίες, και (β) να τους ενθαρρύνει σε μια ευρύτερη συζήτηση σχετικά με τις απώλειες και τις αξίες της ζωής.

#### **Μερικά σημεία που μπορεί να βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό στη διαδικασία αυτή είναι τα ακόλουθα:**

- Προσκαλέστε τους μαθητές και δώστε τους χρόνο να μοιραστούν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους γύρω από τα γεγονότα. Οργανώστε, ανάλογα με την ηλικία, δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τα παιδιά να εκφραστούν και να αφηγηθούν πτυχές της εμπειρίας τους. Οι δραστηριότητες μπορεί να περιλαμβάνουν ζωγραφική, ποίημα, κολάζ, γράμμα προς κάποιον με τον οποίον θα ήθελαν να επικοινωνήσουν κάποιο μήνυμα (π.χ. πυροσβέστη, ένα δικό τους άνθρωπο, το Θεό). Δώστε την ευκαιρία σε όποιον θέλει να μοιραστεί αυτό που ζωγράφησε, έγραψε ή κατασκεύασε.
- Συζητήστε τις απώλειες που προέκυψαν από την πυρκαγιά. Μπορεί να αφορούν αγαπημένα ή οικεία πρόσωπα, κατοικίδια, σπίτια, παιχνίδια, δέντρα, κ.λπ. Θυμηθείτε ότι εγείρουν φυσιολογικές και αναμενόμενες αντιδράσεις θρήνου. Περιορίστε τις πολύ γλαφυρές, λεπτομερείς και υπερβολικές περιγραφές των γεγονότων.
- Αποδεχτείτε, χωρίς να κρίνετε όλες τις αντιδράσεις τους: το θυμό, τη θλίψη, την αίσθηση αδικίας, τη σιωπή, ακόμα και τη φαινομενική αδιαφορία ή τα αστεία που ενδέχεται να κρύβουν φόβο, άγχος ή αμηχανία. Μεταφέρετε το μήνυμα ότι όλες οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και δεν υπάρχουν "σωστές" ή "λανθασμένες".
- Θυμηθείτε ότι οι μαθητές εκφράζονται ελεύθερα όταν και ο ίδιος εκπαιδευτικός είναι πρόθυμος να μοιραστεί τα δικά του συναισθήματα και αντιδράσεις χωρίς να μετατρέπει τη συζήτηση σε μονόλογο, ομιλία ή κήρυγμα.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναφερθούν σε ενέργειες θάρρους, υποστήριξης, βοήθειας που τους εντυπωσίασαν ή τους εντυπωσιάζουν.
- Προσκαλέστε τους μαθητές να προσδιορίσουν τι είναι αυτό που τους βοηθάει σε δύσκολες στιγμές και ποιοι είναι οι άνθρωποι που τους στηρίζουν. Αναγνωρίστε ότι ο καθένας αντλεί δύναμη από διαφορετικές πηγές. Χρησιμοποιήστε δραστηριότητες που σας προτείνονται από τη «Μέριμνα».

## Στήριξη μαθητών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός

- Εστιάστε σε θέματα που αφορούν τη ζωή, την αξία και την ιερότητα της, τη φροντίδα του περιβάλλοντος, τη σημασία της αλληλοβοήθειας. Δώστε το μήνυμα ότι «Τέτοια γεγονότα δεν ξεχνιούνται αλλά βρίσκουμε τρόπους να τα αντιμετωπίζουμε και να ζούμε με τις αλλαγές που φέρνουν στη ζωή μας». Αποφύγετε εκφράσεις του τύπου «Μην τα σκέφτεστε αυτά. Ό, τι έγινε, έγινε. Συγκεντρωθείτε στα μαθήματά σας.»

### Στην περίπτωση θανάτου μαθητή ή εκπαιδευτικού:

- Δώστε την ευκαιρία στους μαθητές να συζητήσουν τι σημαίνει να χάνουμε κάποιον που αγαπάμε και πώς καθέννας μας εκφράζει το θρήνο του.
- Μοιραστείτε αναμνήσεις για το μαθητή ή τον εκπαιδευτικό που πέθανε. Συζητήστε με ποιον τρόπο επιθυμούν να τον θυμούνται.
- Αναγνωρίστε και αποδεχθείτε και το δικό σας θρήνο.
- Αναγνωρίστε τους μαθητές που είναι ιδιαίτερα «ευάλωτοι» (σελ. 11), πλησιάστε τους και δηλώστε τη διαθεσιμότητά σας όποτε σας χρειαστούν.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να οργανώσουν μια εκδήλωση ή τελετή μνήμης για το μαθητή ή τον εκπαιδευτικό που πέθανε, η οποία να έχει νόημα για τους ίδιους, χωρίς να αντανakλά επιθυμίες και ανάγκες δικές σας ή των συναδέλφων σας.
- Ακούτε, ακούτε, ακούτε περισσότερο και μιλάτε λιγότερο. Τα παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες ή θρηνούν απώλειες οικείων προσώπων θέλουν να πουν τις δικές τους ιστορίες και να μοιραστούν σκέψεις, συναισθήματα και προβληματισμούς. Μην λογοκρίνετε κανένα.

**Θυμηθείτε:** 'Οποιαδήποτε τραυματική εμπειρία παραμένει «ανείπωτη» έχει μεγάλες πιθανότητες να παραμείνει και ανεπεξέργαστη. Όταν οι μαθητές δεν βρίσκουν πεδίο και δυνατότητα έκφρασης, τότε αυξάνει ο κίνδυνος για διάφορες μορφές εκδραμάτησης μέσω ακραίων συμπεριφορών καθώς αναζητούν διέξοδο στην οδύνη τους.

### Στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς

- Διατηρήστε τη ρουτίνα και τηρήστε τα όρια. Αποφύγετε την τροποποίηση των κανόνων από λύπη για ένα μαθητή καθώς αυτό δεν βοηθάει ούτε το παιδί ούτε τους συμμαθητές του που νιώθουν ότι γίνονται διακρίσεις.
- Μην ξεχνάτε ότι κατά καιρούς οι μαθητές μπορεί να έχουν την ανάγκη να αναφέρονται στο καταστροφικό γεγονός. Ακούστε τους με προσοχή και επιτρέψτε τους να εκφράσουν απορίες, σκέψεις και συναισθήματα.
- Συνεχίστε να δείχνετε το ενδιαφέρον σας για όσους μαθητές έχασαν δικούς τους ανθρώπους ή το σπίτι τους, όσους κινδύνεψαν από τη φωτιά, αποχωρίστηκαν από τους γονείς τους και όσους έχουν βιώσει ή βιώνουν κι άλλες απώλειες καθώς μπορεί να εκδηλώσουν με καθυστέρηση τραυματικές αντιδράσεις.
- Αναπροσαρμόσετε τους στόχους της σχολικής επίδοσης των μαθητών που θρηνούν απώλεια οικείου προσώπου ή βιώνουν τραυματικές αντιδράσεις για αρκετό καιρό μετά το γεγονός.
- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή σε ονομαστικές γιορτές μελών της σχολικής κοινότητας που έχασαν τη ζωή τους στις πυρκαγιές. Είναι φυσιολογικό την περίοδο αυτή να αναβιώσουν μνήμες, όμως τέτοιες ημέρες αποτελούν αφορμή για αναστοχασμό και νέες νοηματοδοτήσεις.
- Καλλιεργείστε την αλληλοϋποστήριξη και συνεργασία μεταξύ των συμμαθητών. Δώστε τους την ευκαιρία να σκεφτούν τρόπους που μπορούν να βοηθήσουν τις κοινότητες που επλήγησαν. Ελάτε σε επαφή με άλλα σχολεία της περιοχής, οργανώστε μαθήματα προστασίας του περιβάλλοντος και αναζητήστε τρόπους ευαισθητοποίησης των μαθητών σε θέματα πρόληψης και ασφάλειας.

### Η ψυχική ανθεκτικότητα των μαθητών καλλιεργείται:

- Όταν νιώθουν σωματικά και συναισθηματικά ασφαλείς.
- Όταν ο γονιός τους λειτουργεί με επάρκεια στο γονικό του ρόλο (π.χ. κατανοεί τις ανάγκες του παιδιού, στηρίζει και θέτει όρια).
- Όταν διαθέτουν σταθερό και ποιοτικό υποστηρικτικό δίκτυο (πχ. δάσκαλοι, φίλοι, συγγενείς).
- Όταν ενισχύονται οι προσπάθειές τους και αναγνωρίζονται τα επιτεύγματά τους.
- Όταν νιώθουν αποδεκτοί για τις ιδέες και τα συναισθήματά τους.
- Όταν διευκολύνονται να δώσουν στις εμπειρίες που βίωσαν ένα νόημα που τους ταιριάζει και τους επιτρέπει να διατηρούν την ελπίδα τους.
- Όταν ενθαρρύνονται να αντιμετωπίσουν τις όποιες δυσκολίες αντί να τις αποφεύγουν ή να θυματοποιούν τον εαυτό τους.
- Όταν συμβάλλουν σε εκδηλώσεις αλληλεγγύης και κοινωνικής προσφοράς που ενισχύουν την εικόνα εαυτού.

### Η ενασχόληση με παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες, και η ανταπόκριση στις ιδιαίτερες ανάγκες τους, είναι μια στρεσογόνος διαδικασία.

- Φροντίστε να ξεκουράζεστε συχνά, αφιερώνοντας χρόνο για κάτι που σας ευχαριστεί και σας χαλαρώνει (π.χ. βόλτα, γυμναστήριο, σινεμά, άσκηση χαλάρωσης).
- Τρώτε υγιεινά.
- Πάρτε αποστάσεις όταν κατακλύζεστε από συναισθηματική φόρτιση.
- Αναγνωρίστε τα όρια του ρόλου σας.
- Μοιραστείτε τις δυσκολίες σας με συναδέλφους.
- Απευθυνθείτε στους ψυχολόγους της «Μέριμνας» 210 64 63 622 για δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσετε με παιδιά που έχουν βιώσει απώλειες αγαπημένων προσώπων στην πυρκαγιά.
- Δημιουργήστε ένα δίκτυο από φίλους, συναδέλφους, ειδικούς ώστε να μπορείτε να αντλείτε στήριξη.



## 4. Επικοινωνία με γονείς ή κηδεμόνες

Η επικοινωνία του εκπαιδευτικού με την οικογένεια είναι σημαντική για τρεις κυρίως λόγους: (α) να κατανοήσει καλύτερα ο εκπαιδευτικός τι ακριβώς βιώνει ο μαθητής, (β) να παρέχει πληροφορίες τόσο για τις φυσιολογικές αντιδράσεις και ανάγκες του παιδιού, όσο και για τις επίμονες τραυματικές αντιδράσεις και δυσκολίες που χρήζουν συνεργασία με ειδικό ψυχικής υγείας, και (γ) να ενισχύσει τον γονιό ή κηδεμόνα στο ρόλο φροντίδας που αναλαμβάνει.

- Διατηρείστε ανοιχτή επικοινωνία με το οικογενειακό περιβάλλον και ενημερώστε τους γονείς για την εικόνα του μαθητή στο σχολείο.
- Ενθαρρύνετε τους γονείς να διατηρούν ανοιχτή επικοινωνία με τα παιδιά τους, να εκφράζουν την αγάπη και τη στοργή τους.
- Ενθαρρύνετε τους γονείς να διατηρούν μια ρουτίνα στην καθημερινότητά τους (π.χ. στον ύπνο, στο φαγητό, στους κανόνες πειθαρχίας και στις δραστηριότητες της οικογένειας).
- Ακούστε με προσοχή τυχόν προβληματισμούς και ανησυχίες των γονιών για το παιδί τους και εάν κρίνετε αναγκαίο συζητήστε το ενδεχόμενο αναζήτησης βοήθειας από ειδικό ψυχικής υγείας.
- Προτρέψτε τους γονείς να φροντίσουν τον εαυτό τους. Γονείς που είναι ιδιαίτερα «τραυματισμένοι» από τα γεγονότα και οι οποίοι αδυνατούν να λειτουργήσουν με επάρκεια στο γονικό τους ρόλο, είναι σημαντικό να ενθαρρύνονται να αναζητήσουν εξειδικευμένη στήριξη για τους ίδιους, ώστε να μπορούν να καλύψουν τις ανάγκες των παιδιών τους.



[www.merimna.org.gr](http://www.merimna.org.gr)

**Έδρα Μέριμνας:**

Παπανικολή 2Α, Σίδερα Χαλανδρίου, 15232 Αθήνα.  
210-6463367

**Συμβουλευτικό Κέντρο Στήριξης στο Πένθος - Αθήνα:**

210-6463622

**Συμβουλευτικό Κέντρο Στήριξης στο Πένθος - Θεσσαλονίκη:**

2310-510010



---

Με τη στήριξη της UNICEF