

## Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

**Χρυσή Χατζηχρήστου**

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών

**Αθανασία Κατή**

Ψυχολόγος, Οικογενειακή θεραπεύτρια

**Γεώργιος Γεωργουλέας**

Σχολικός Ψυχολόγος, Υποψ. Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Αθηνών

### Τι είναι κρίση;

Κρίση είναι μια προσωρινή κατάσταση, η οποία προκαλεί έντονο άγχος και αποδιοργάνωση και χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει και να διαχειριστεί το συγκεκριμένο γεγονός. Οι κρίσεις διακρίνονται σε *αναπτυξιακές* και *περιστασιακές*. Οι αναπτυξιακές κρίσεις αφορούν σε γεγονότα που σχετίζονται με τη μετάβαση του ατόμου από ένα στάδιο του κύκλου της ζωής σε άλλο (π.χ. γέννηση παιδιού, έναρξη της σχολικής ζωής, εφηβεία κ.ά.), ενώ οι περιστασιακές 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.).

Κάθε είδος κρίσης έχει ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και βιώνεται με διαφορετικό τρόπο από τα άτομα, επηρεάζοντας κυρίως την αίσθηση σταθερότητας, ασφάλειας και ελέγχου, καθώς και το φυσικό και κοινωνικό τους περιβάλλον, άμεσο (οικογένεια, φίλοι) ή ευρύτερο (γειτονιά, κοινότητα).

Παρόλη την αρνητική τους διάσταση, οι κρίσεις αποτελούν μέρος της ζωής, που όλοι κάποια στιγμή αντιμετωπίζουμε. Η επιτυχημένη επίλυσή τους μπορεί να οδηγήσει σε ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας του ατόμου, ενόψει μελλοντικών στρεσογόνων καταστάσεων.

### Αναμενόμενες φυσιολογικές αντιδράσεις παιδιών και εφήβων σε καταστάσεις κρίσεων

Μια κατάσταση κρίσης μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία, η οποία, ωστόσο, είναι πιθανό να είναι μια *φυσιολογική* αντίδραση σε μια «μη φυσιολογική» κατάσταση (Brock, Sandoval, & Lewis, 2005). 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.

Οι αντιδράσεις και 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 (βλέπε και πίνακα 1):



**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 θεωρείται 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 και να παρουσιάζονται συμπτώματα, όπως αμνησία γύρω από το τραυματικό γεγονός ή ακούσια αναβίωση δυσάρεστων εικόνων και εμπειριών.

**Πίνακας 1.** Αναμενόμενες, φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων

	ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Νυχτερινή ενούρηση</li><li>• Πιπίλισμα δακτύλου</li><li>• Φόβος για το σκοτάδι</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Νευρικότητα</li><li>• Τικ</li><li>• Τραυλισμός</li><li>• Προσκόλληση στους γονείς</li><li>• Ανυπακοή</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Εμετοί</li><li>• Απώλεια όρεξης</li><li>• Διάρροια</li><li>• Απώλεια έλεγχου σφιγκτήρων</li></ul>
ΣΧΟΛΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ανταγωνισμός με τα μικρότερα αδέρφια για την προσοχή των γονέων</li><li>• Σχολική άρνηση</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Απόσυρση από οικογενειακές επαφές</li><li>• Απομόνωση από φίλους και παρέες</li><li>• Αδυναμία συγκέντρωσης</li><li>• Εριστική συμπεριφορά</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πονοκέφαλοι</li><li>• Διαταραχές ύπνου και διατροφής</li><li>• Προβλήματα όρασης και ακοής</li><li>• Δερματοπάθειες</li></ul>
ΕΦΗΒΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ	<ul style="list-style-type: none"><li>• Αδυναμία ολοκλήρωσης δραστηριοτήτων που στο παρελθόν γίνονταν κανονικά</li><li>• Μείωση προηγούμενης υπεύθυνης συμπεριφοράς</li><li>• Μείωση στις συγκρούσεις με τους γονείς για θέματα ανεξαρτησίας &amp; ελέγχου</li><li>• Μείωση σεξουαλικών ενδιαφερόντων</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες</li><li>• Απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνικές δραστηριότητες με συνομήλικους</li><li>• Αυξημένη αντίσταση στην εξουσία του σχολείου και των γονέων</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Πονοκέφαλοι</li><li>• Απώλεια όρεξης</li><li>• Προβλήματα διάρροιας ή δυσκοιλιότητας</li><li>• Παράπονα για απροσδιόριστους πόνους</li></ul>

### 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 όταν βιώνουν τέτοιου είδους γεγονότα, τα καθιστούν, δηλαδή, πιο ευάλωτα. Πιο ευάλωτα αναμένεται να είναι (Brock, Nickerson, Reeves, Jimerson, Lieberman, & Feinberg, 2009. Doll, Zucker, & Brehm, 2009. Jimerson, Brock, & Pletcher, 2005):

- Τα παιδιά που έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα ή απώλεια (π.χ. θάνατο γονέα)
- 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,
- Τα παιδιά που βίωσαν πιο σημαντικές απώλειες στη συγκεκριμένη κρίση.
-



## **Πότε ανησυχούμε;**

Οι φυσιολογικές και αναμενόμενες αντιδράσεις που περιγράφηκαν πιο πάνω εμφανίζονται σε ένα παιδί για κάποιο διάστημα μετά από την κρίση και δεν πρέπει να προκαλούν ιδιαίτερη ανησυχία. Ενδείξεις σοβαρότερης δυσλειτουργίας που, ενδεχομένως, απαιτούν την παροχή εξειδικευμένης βοήθειας είναι:

**A.** Η εκδήλωση περισσότερων από τα προαναφερθέντα συμπτώματα σε ένα παιδί για μεγάλο χρονικό διάστημα (πάνω από 6 μήνες). Γενικά, μετά την πάροδο 8 περίπου εβδομάδων το παιδί αναμένεται να έχει ξεπεράσει επαρκώς τις αρχικές έντονες αντιδράσεις και να είναι σε θέση να διαχειριστεί πιο αποτελεσματικά τις συνέπειες της κρίσης.

**B.** Η μεγάλη ένταση των συμπτωμάτων, η οποία παραμένει αμείωτη ή αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.

**Γ.** Οι σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις των συμπτωμάτων αυτών στην καθημερινή ζωή του παιδιού (π.χ. παιχνίδι, δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, σχέσεις με την οικογένεια ή τους φίλους, προσαρμογή στο σχολείο).

## **Οι ανάγκες των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων**

Κάθε φορά που προσπαθούμε να στηρίξουμε και να βοηθήσουμε ένα παιδί που αντιμετωπίζει μια κατάσταση κρίσης, θα πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη τις βασικότερες ανάγκες του, οι οποίες πρέπει να ικανοποιηθούν τη δύσκολη περίοδο μετά από το κρίσιμο γεγονός:

### **Ανάγκη για Γνωστική Κατανόηση**

Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να κατανοήσουν το γεγονός που τα αναστάτωσε. Με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η «απομυθοποίηση» του γεγονότος και η εξοικείωση με το αντικείμενο του φόβου. Είναι σκόπιμο οι ενήλικες να απαντούν στις ερωτήσεις που θέτουν τα παιδιά κάθε φορά που αντιμετωπίζουν μια κρίση και να μη διστάζουν να τα παροτρύνουν να μιλούν για το γεγονός. Η ενημέρωση των παιδιών απομακρύνει την πιθανότητα να δημιουργήσουν φανταστικές, μη ρεαλιστικές ιστορίες ή ερμηνείες με το μυαλό τους, οι οποίες επιτείνουν τις δυσκολίες τους.

### **Ανάγκη για Έκφραση Συναισθημάτων**

Από τις βασικότερες ανάγκες που προκύπτουν για τα παιδιά -αλλά και για τους ενήλικες- μετά από ένα στρεσογόνο γεγονός είναι η ανάγκη να μιλήσουν για αυτό. Είναι σημαντικό να υπάρξει κάποιος που θα ακούσει την εμπειρία τους, τον τρόπο με τον οποίο βίωσαν ή/και βιώνουν το γεγονός, τα συναισθήματά τους. Στόχος στη φάση αυτή είναι τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να αποδεχθούν το συντομότερο τα συναισθήματά τους, κατανοώντας ότι είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα.

### **Ανάγκη για Συναισθηματική Στήριξη**

Ένα στρεσογόνο γεγονός προκαλεί στα παιδιά και στους ενήλικες διάφορα συναισθήματα, τα οποία βιώνονται τόσο κατά τη διάρκεια, όσο και μετά τη λήξη του. Είναι σημαντικό τα παιδιά να αποδέχονται όλα τα συναισθήματά τους, ευχάριστα ή δυσάρεστα, αποφεύγοντας το διαχωρισμό σε «καλά» και «κακά», «θετικά» και «αρνητικά». Η αποδοχή θα τα βοηθήσει να μοιραστούν με τους άλλους αυτό



που νιώθουν και να συνειδητοποιήσουν ότι όλοι οι άνθρωποι έχουν παρόμοια συναισθήματα σε αντίστοιχες καταστάσεις. Ακόμη και όταν δεν είναι εμφανές, τα παιδιά στη φάση αυτή έχουν ανάγκη από έναν καλό ακροατή, προκειμένου να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους.

## **Αρχές στήριξης των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων**

Κάθε φορά που τα παιδιά βιώνουν μια κατάσταση κρίσης (π.χ. φυσικές καταστροφές, ασθένεια ή θάνατο, αλλαγή σπιτιού ή σχολείου κλπ.), 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 απαντούμε 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. Αν θεωρήσουμε ότι είναι βοηθητικό για τα παιδιά, μπορούμε να μοιραστούμε και 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 θρηνησουν 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 (π.χ. στη γιορτή του σχολείου τους, στη γιορτή κάποιου φίλου τους, κλπ.) που σηματοδοτούν τη συνέχιση της ζωής

## **Κατευθύνσεις προς τους γονείς για τη στήριξη των παιδιών**

**Ενημερωθείτε για τις αναμενόμενες και φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών σας σε καταστάσεις κρίσεων.** Ο βαθμός, στον οποίο τα παιδιά επηρεάζονται, εξαρτάται και από προσωπικούς παράγοντες (π.χ. η οικογένεια επηρεάζεται άμεσα από την κρίση, έχουν εκτεθεί και σε άλλα στρεσογόνα γεγονότα, ζουν σε κοινότητες οι οποίες έχουν επηρεαστεί σημαντικά από τη συγκεκριμένη κρίση). Καθησυχάστε τα παιδιά και διαβεβαιώστε τα πως ως γονείς τους θα συνεχίσετε να τα φροντίζετε και να τα προστατεύετε. Επιπλέον, τα συμπτώματα μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία των



παιδιών. Απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό επαγγελματία ψυχικής υγείας σε περίπτωση σημαντικών αλλαγών στη συμπεριφορά των παιδιών ή αν κάποια από τα ακόλουθα συμπτώματα παρατηρούνται για αρκετό χρονικό διάστημα και εμποδίζουν τη λειτουργικότητα του παιδιού (βλέπε και παραπάνω τον πίνακα 1):

- *παιδιά προσχολικής ηλικίας*: απώλεια όρεξης, βραδινή ενούρηση, διαταραχές ύπνου, απώλεια όρεξης, φόβος για το σκοτάδι, επιθετικότητα, απόσυρση από φίλους και καθημερινές συνήθειες
- *παιδιά σχολικής ηλικίας*: ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, εφιάλτες, αποφυγή του σχολείου, μειωμένη συγκέντρωση προσοχής, απόσυρση από δραστηριότητες και φίλους
- *έφηβοι*: διαταραχές ύπνου και διατροφής, εμπλοκή σε συγκρούσεις, σωματικές ενοχλήσεις, παραβατικές συμπεριφορές, μειωμένη συγκέντρωση προσοχής.

**Συζητήστε με τα παιδιά σας για τα γεγονότα σύμφωνα με το αναπτυξιακό τους επίπεδο.** Επαναλάβετε ότι θα παραμείνουν ασφαλή και ότι οι γονείς τους πάντα θα τα προσέχουν. Τα παιδιά σχολικής ηλικίας μπορούν να κατανοήσουν απλούστερες έννοιες όπως η σταθερότητα ή η ασφάλεια, σε αντίθεση με άλλες, πιο σύνθετες στην κατανόηση πληροφορίες. Οι έφηβοι είναι πιθανό να θέλουν να συζητήσουν πιο σύνθετα θέματα.

**Να είστε ενεργητικοί ακροατές και προσεκτικοί παρατηρητές. Επιτρέψτε στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους.** Παρατηρήστε αλλαγές στη συμπεριφορά τους ή στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις τους. Να είστε διαθέσιμοι σε οποιαδήποτε ερώτησή τους, καθώς τα περισσότερα παιδιά σχολικής ηλικίας και οι έφηβοι μπορούν να συζητήσουν τις ανησυχίες τους, είναι όμως πιθανό να έχουν ανάγκη να ξεκινήσετε εσείς τη συζήτηση. Χωρίς να τα πιέσετε, ρωτήστε την άποψή τους για τη συγκεκριμένη κατάσταση. Θα γνωρίζουν ότι ενδιαφέρεστε για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και ότι είστε διαθέσιμοι να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους.

**Αξιολογήστε τις ανάγκες των παιδιών και εντείνετε την προσοχή σας για τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα.** Δώστε ιδιαίτερη προσοχή ιδιαίτερα αν το παιδί σας για οποιοδήποτε λόγο έχει μια ευαλωτότητα (βλ. ενότητα «ευάλωτα παιδιά»). Ο βαθμός, στον οποίο τα παιδιά επηρεάζονται, εξαρτάται και από προσωπικούς παράγοντες (π.χ. η οικογένεια επηρεάζεται άμεσα από τη συγκεκριμένη κρίση, έχουν εκτεθεί σε στρεσογόνα γεγονότα, ζουν σε κοινότητες οι οποίες έχουν επηρεαστεί σημαντικά από τη συγκεκριμένη κρίση, αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας). Καθησυχάστε τα παιδιά και διαβεβαιώστε τα πως ως γονείς, θα συνεχίσετε να τα φροντίζετε και να τα προστατεύετε.

**Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι τα έντονα συναισθήματα και οι ανησυχίες τους είναι φυσιολογικά.** Επιτρέψτε στα παιδιά να συζητήσουν για τα συναισθήματά τους και τις ανησυχίες τους και εξηγήστε τους ότι οι αντιδράσεις τους είναι φυσιολογικές και αναμενόμενες. Ενθαρρύνετέ τα να εκφράσουν όποια ερώτηση έχουν σε σχέση με τα πρόσφατα γεγονότα. Είναι σημαντικό να είστε ενεργητικοί ακροατές. Εξηγήστε τους ότι, όπως όλοι οι άνθρωποι, έτσι και πολλοί ενήλικες έχουν ίδια ή παρόμοια συναισθήματα και ότι αυτό είναι φυσιολογικό.

**Δώστε έμφαση στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών.** Μιλήστε στα παιδιά για προηγούμενες δυσκολίες, στις οποίες η οικογένειά σας τα είχε καταφέρει. Εντοπίστε τις ικανότητες των ίδιων των παιδιών σε καθημερινές καταστάσεις και σε δύσκολες συνθήκες καθώς και τους αποτελεσματικούς



τρόπους, με τους οποίους τις διαχειρίστηκαν. Όταν συζητάτε με τα παιδιά για τις ανησυχίες και τους φόβους της οικογένειας, φροντίστε το τελικό μήνυμα που παίρνουν τα παιδιά να είναι ότι: "Η οικογένειά μας θα τα καταφέρει".

**Να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας.** Προσπαθήστε να συνειδητοποιήσετε και να κατανοήσετε τις δικές σας αντιδράσεις όσο το δυνατόν περισσότερο. Αυτό σας βοηθά να ανακτήσετε περισσότερο την αίσθηση ελέγχου, ώστε να μπορέσετε πιο αποτελεσματικά να βοηθήσετε τα παιδιά να αντεπεξέλθουν στην κατάσταση κρίσης. Αν έχετε άγχος ή είστε αναστατωμένοι, είναι πολύ πιθανόν και τα παιδιά να έχουν τα ίδια συναισθήματα. Απευθυνθείτε σε άλλους ενήλικους όπως η οικογένεια, οι φίλοι ή σε κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας. Μοιραστείτε τα συναισθήματά σας με άλλους, καθώς έτσι μπορεί να αισθανθείτε περισσότερο ενωμένοι μαζί τους και πιο ασφαλείς. Φροντίστε την υγεία σας και τη φυσική σας κατάσταση και προσπαθήστε να εξασφαλίσετε έστω και λίγο χρόνο για να ασχοληθείτε με κάποια δραστηριότητα που σας ευχαριστεί.

**Επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας.** Μοιραστείτε τις τυχόν ανησυχίες σας με τους εκπαιδευτικούς και ενθαρρύνετέ τους να σας ενημερώνουν για ό,τι προκύπτει. Θυμηθείτε ότι και οι εκπαιδευτικοί είναι πιθανό να βιώνουν έντονο άγχος, όπως και όλοι οι άλλοι.

**Προσπαθήστε όσο μπορείτε να διατηρήσετε μια φυσιολογική καθημερινότητα.** Συνήθως, η δημιουργία και διατήρηση ενός τακτικού καθημερινού προγράμματος (για το οποίο τα παιδιά πρέπει να είναι ενήμερα και σύμφωνα) είναι ανακουφιστική. Ενθαρρύνετέ τα να συνεχίσουν την ενασχόληση με τη σχολική εργασία και τις εξωσχολικές δραστηριότητες, αλλά μην τα πιέζετε, αν δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν.

**Περάστε χρόνο με την οικογένειά σας.** Οργανώστε και πραγματοποιήστε μαζί με τα παιδιά ευχάριστες δραστηριότητες, οι οποίες θα ενδυναμώνουν την αίσθηση ασφάλειάς τους. Όταν βιώνουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, τα μικρά παιδιά ενδέχεται να επιζητούν περισσότερη σωματική επαφή. Γνωρίζετε καλύτερα από όλους τα παιδιά σας και η αγάπη και υποστήριξη είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την αίσθηση ασφάλειάς τους.

**Αν πρόκειται να υπάρξουν οικογενειακές αλλαγές προετοιμάστε το παιδί σας.** Μην προσπαθήσετε να κρύψετε την πραγματικότητα από τα παιδιά. Αισθάνονται τις ανησυχίες των γονέων τους και η άγνοια πιθανόν να φαίνεται πιο τρομακτική από την αλήθεια. Ενημερώστε τα για οποιαδήποτε οικογενειακή αλλαγή πρόκειται να γίνει και διαβεβαιώστε τα ότι οι αλλαγές μπορεί να είναι δυσάρεστες, αλλά ότι η οικογένεια θα παραμείνει ασφαλής. Παρόλα αυτά, αποφύγετε τις μη αναγκαίες συζητήσεις μπροστά τους για καταστάσεις ή γεγονότα, τα οποία είναι πιθανό να αυξήσουν το άγχος τους. Βοηθήστε τα να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων, όπου αυτό είναι δυνατό, και υπενθυμίστε τους την ικανότητά τους να αντεπεξέρχονται σε δύσκολες στιγμές, ιδιαίτερα με την αγάπη και την υποστήριξη της οικογένειας και των φίλων.

**Ενθαρρύνετε τα παιδιά να απευθύνονται σε εσάς ή σε κάποιον «σημαντικό» ενήλικα.** Δώστε έμφαση στο γεγονός ότι είστε διαθέσιμοι και θέλετε να τα βοηθήσετε και ότι είναι καλό να εμπιστευτούν σε εσάς ή έναν άλλο ενήλικα που εμπιστεύονται τα έντονα συναισθήματα που βιώνουν οι ίδιοι ή οι φίλοι τους για οποιονδήποτε λόγο.



## ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Brock, S.E., Nickerson, A.B., Reeves, M.A., Jimerson, S.R., Lieberman, R., & Feinberg, T. (2009). *School crisis prevention and intervention: The PRE-PaRE Model*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- Brock, S.E., Sandoval, J., & Lewis, S. (2005). *Διαχείριση κρίσεων στο σχολείο: Εγχειρίδιο για τη δημιουργία ομάδων διαχείρισης κρίσεων στο σχολείο* (Preparing for crisis in the schools: A manual for building school crisis response teams) (2<sup>η</sup> έκδ., Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης και πρόλογος Χ. Χατζηχρήστου, Μετάφραση: Ε. Θεοχαράκη). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Doll, B. Zucker, S., & Brehm, K. (2009). *Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση*. Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης και πρόλογος: Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση: Ε. Θεοχαράκη, Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Doll, B., & Lyon, M. A. (1998). Risk and resilience: Implications for the delivery of educational and mental health services in schools. *School Psychology Review*, 27, 348-363.
- Hatzichristou, C., Issari, P., Lykitsakou, K., Lampropoulou, A., & Dimitropoulou, P. (2011). The development of a multi-level for crisis preparedness and intervention in the Greek educational system. *School Psychology International*, 32 (6), 464-483.
- Heath, M., Nickerson, A. B., Annandale, N., Kemple, A., & Dean, B. (2009). Strengthening Cultural Sensitivity in Children's Disaster Mental Health Services. *School Psychology International*, 30(4), 347-373.
- Henderson, N. & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς*. Επιστημονική επιμέλεια έκδοσης: Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση: Β. Βασσαρά. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Jimerson, S.R., Brock, S.E., & Pletcher, S.W. (2005). An integrated model of school crisis preparedness and intervention: A shared foundation to facilitate international crisis intervention. *School Psychology International*, 26(3), 275-296.
- Jones, L. (2008). Responding to the needs of children in crisis. *International Review of Psychiatry*, 20 (3), 291-303.
- Kreuger, L., & Stretch, J. (2003). Identifying and helping long term child and adolescent disaster victims: model and method. *Journal of Social Service Research*, 30 (2), 93-108.
- National Association of School Psychologists (2003). *Helping Children Cope With Crisis: Care for Caregivers*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- National Association of School Psychologists (2003). *Helping Children After a Natural Disaster: Information for Parents and Teachers*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- National Association of School Psychologists (2003). *Helping children cope in Unsettling Times*. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.
- National Child Traumatic Stress Network, Terrorism and Disaster Network Committee (2011). *Coping in Hard Times: Fact Sheet for School Staff, Teachers, Counselors, Administration, Support Staff*. Los Angeles and Durham, NC: National Center for Child Traumatic Stress
- Roberts, A. R. (2000). An overview of crisis theory and crisis intervention. In A. R. Roberts (Ed.), *Crisis intervention handbook: Assessment, treatment and research* (pp. 3-30). New York, NY: Oxford University Press.



- Sandoval, J. (Ed.) (2002). *Handbook of Crisis Counseling, Intervention and Prevention in the Schools* (2<sup>nd</sup> ed.). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Slaikue, K. A. (1990). *Crisis intervention: A handbook for practice and research* (2<sup>nd</sup> ed.). Needham Heights, MA: Allyn and Bacon.
- Χατζηχρήστου, Χ. (Επιμ.) (2011 β). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές II (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση)*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Χατζηχρήστου, Χ. (Επιμ.) (2011 γ). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές III (Δευτεροβάθμια εκπαίδευση)*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2011). *Σχολική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Χατζηχρήστου, Χ. (Επιμ.) (2012). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.