

Οδηγίες για Γονείς και Εκπαιδευτικούς έπειτα από μια καταστροφική πυρκαγιά

Δεν υπάρχει «σωστός» ή «λάθος» τρόπος να μιλήσουμε στα παιδιά για τραγικά γεγονότα και δεν είναι καθόλου εύκολο να κατανοήσει κανείς τις φυσικές καταστροφές (όποια ηλικία και αν έχει). Μπορούμε όμως να συζητήσουμε μαζί τους για να μετριαστεί το έντονο ψυχικό αποτύπωμα και να προλάβουμε τις επιπτώσεις μιας πιθανής μετατραυματικής διαταραχής.

Ιδιαίτερα στην περίπτωση της πυρκαγιάς, και σε αντίθεση με άλλες φυσικές καταστροφές, όπως οι σεισμοί, δίνονται προειδοποιήσεις που μπορεί να διαφέρουν από περιοχή σε περιοχή. Έτσι, κάποιος μπορεί να έχουν ώρες (ή και ημέρες) για να εκκενώσουν το σπίτι τους ή/ και την περιοχή τους, ενώ άλλοι ίσως μόνο λίγα λεπτά. Ακόμη και αν η εκκένωση δεν είναι τελικά απαραίτητη, η προετοιμασία για το ενδεχόμενο αυτό μπορεί να είναι τρομακτική για τα παιδιά, ιδίως αν βλέπουν στην τηλεόραση εικόνες από σπίτια, εγκαταστάσεις και φυσικά τοπία που καίγονται σε κοντινή απόσταση.

Τα περισσότερα παιδιά θα είναι σε θέση να επανέλθουν με την πάροδο του χρόνου με τη βοήθεια των γονέων, των εκπαιδευτικών τους και άλλων σημαντικών προσώπων στη ζωή τους. Ωστόσο, ορισμένα μπορεί να εκδηλώσουν πιο σοβαρές αντιδράσεις, ανάλογα με το βαθμό έκθεσης στον κίνδυνο, έναν πιθανό τραυματισμό ή την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, την αναγκαία μεταγκατάσταση σε άλλη στέγη, ή ακόμα και σε άλλη περιοχή, την ποιότητα της γονικής υποστήριξης, το μέγεθος της φυσικής καταστροφής αλλά και το προηγούμενο ιστορικό τους, όπως μια άλλη τραυματική εμπειρία ή κάποια προϋπάρχουσα σοβαρή ή λιγότερο σοβαρή ψυχική ασθένεια.

Ανάλογα με την ηλικία και την συναισθηματική ωριμότητα, τα μικρότερα παιδιά μπορεί να παρουσιάσουν επεισόδια νυχτερινής ενούρησης, αλλαγές στις συνήθειες διατροφής και ύπνου, αλλαγή στη συμπεριφορά ή ακόμα και κάποιου βαθμού παλινδρόμηση. Καθώς μεγαλώνουν και έχουν πια τη δυνατότητα, αφενός να επεξεργάζονται καλύτερα τα δεδομένα και, αφετέρου, να τα «βάζουν σε λόγια», μπορεί να εκδηλώσουν ευερέθιστη συμπεριφορά ή προσκόλληση στους γονείς ή άλλα σημαντικά πρόσωπα αναφοράς, αποφευκτική συμπεριφορά (π.χ. άρνηση για το σχολείο ή για συμμετοχή σε άλλες δραστηριότητες), δυσκολία στη συγκέντρωση, ίσως και έκπτωση στη σχολική τους επίδοση.

Από τη μια πλευρά, συμπτώματα όπως οι εφιάλτες και άλλα προβλήματα ύπνου (όπως οι αφυπνίσεις ή η δυσκολία στην έλευση του ύπνου), σωματικά ενοχλήματα (όπως τα λειτουργικά άλγη), μια αποφευκτική συμπεριφορά που σχετίζεται με το μέρος που έγινε η «καταστροφή» ή, από την άλλη, υπερβολική ενασχόληση με το γεγονός, αλλαγή στη διάθεση ή συμπεριφορές παλινδρόμησης (κυρίως για τα μικρότερα παιδιά) αποτελούν ενδείξεις για πιθανή μετατραυματική διαταραχή. Σε τέτοιες περιπτώσεις η εκτίμηση από ειδικό ψυχικής υγείας μπορεί να συμβάλλει στην πρόωπη παρέμβαση.

Μερικές προτάσεις – συμβουλές στους γονείς που μπορεί να φανούν χρήσιμες:

- Παραμένουμε ήρεμοι και καθησυχαστικοί. Τα παιδιά, ιδίως τα μικρότερα, «ακολουθούν» τις αντιδράσεις των ενηλίκων. Αναγνωρίζουμε την απώλεια ή την καταστροφή από τη μία και προσπαθούμε να τονίσουμε τις προσπάθειες της κοινότητας να ανοικοδομήσει.
- Προσεγγίζουμε τα παιδιά με ειλικρίνεια, με τρόπο που μπορούν να καταλάβουν ανάλογα με την ηλικία τους και τη συναισθηματική τους ωριμότητα.
- Δημιουργούμε ένα «ανοιχτό» και υποστηρικτικό περιβάλλον όπου τα παιδιά γνωρίζουν ότι μπορούν να κάνουν ερωτήσεις. Ακόμα και να κάνουν ξανά και ξανά την ίδια ερώτηση, είναι ένας τρόπος για να ζητήσουν επιβεβαίωση. Απαντάμε με ειλικρίνεια σε όποια ερωτήματα μπορεί να προκύψουν και εάν κάτι δεν το γνωρίζουμε, μπορούμε απλά να πούμε «δεν γνωρίζω». Τα παιδιά συνήθως ξέρουν ή τελικά θα ανακαλύψουν την αλήθεια.
- Προσπαθούμε να μην έχουμε ανοιχτές τηλεοράσεις και ραδιόφωνα όταν τα παιδιά είναι παρόντα. Κάποιες πληροφορίες είναι πολύ δύσκολο να τις επεξεργαστούν και να τις καταλάβουν και μπορεί να χρειαστεί να τις επαναλάβουμε πολλές φορές. Η έκθεση σε εικόνες ή πληροφορίες μπορεί να αυξήσει το αίσθημα του άγχους και του φόβου. Τα καθησυχάζουμε και αποφεύγουμε να δίνουμε ψευδή ενημέρωση. Στα παιδιά λέμε πάντα την αλήθεια, με τρόπο που μπορούν να καταλάβουν (ανάλογα με την ηλικία τους) και όση τα αφορά.
- Επιτρέπουμε στα παιδιά να μιλήσουν ελεύθερα για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, χωρίς κριτική και τα ενημερώνουμε ότι οι αντιδράσεις τους είναι φυσιολογικές. Τα διευκολύνουμε να εκφραστούν με δημιουργικό και ταιριαστό για τα ίδια τρόπο (π.χ. μέσα από το παιχνίδι, την ζωγραφική, τις ιστορίες).
- Μερικές φορές τα παιδιά εξατομικεύουν τις καταστάσεις. Αυτό σημαίνει ότι μπορεί να ανησυχούν για τους δικούς τους ή τους φίλους τους. Δεν είναι κακό να μοιραστούμε τις ανησυχίες μας (σε ένα βαθμό). Τα παιδιά μαθαίνουν μέσα από εμάς να ανταποκρίνονται στις δυσκολίες, να συμπαραστέκονται σε άλλους ανθρώπους.
- Ενισχύουμε την υποστήριξη από τους φίλους. Οι σχέσεις των παιδιών με τους συνομηλίκους μπορούν να βοηθήσουν με «ιδέες» για το πώς να τα βγάλουν πέρα τη δεδομένη στιγμή.
- Προωθούμε τις δεξιότητες επίλυσης προβλημάτων, μαθαίνουμε στα παιδιά να διαχειρίζονται το άγχος τους και να εφαρμόζουν στρατηγικές που ταιριάζουν σε κάθε κατάσταση. Ιδιαίτερα τα παιδιά που έχουν βιώσει και άλλα τραυματικά γεγονότα στο παρελθόν (όπως απώλεια δικού τους ανθρώπου ή άλλη φυσική καταστροφή) μπορεί να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη. Είναι πιθανό να αναβιώνουν το προηγούμενο τραυματικό γεγονός και αυτό τα κάνει πιο ευάλωτα.

- Διατηρούμε (όσο είναι δυνατό) σταθερό το καθημερινό τους πρόγραμμα. Οι αλλαγές στις λειτουργικές τους ρουτίνες (όπως οι συνήθειες φαγητού και ύπνου) και οι σωματικοί πόνοι (όπως ο πονοκέφαλος ή κοιλόπυλινος) μπορεί να είναι ένδειξη ότι αισθάνονται πολύ άγχος.
- Όσο και αν φαίνεται παράδοξο, έχουμε υποχρέωση να φροντίσουμε και τις δικές μας ανάγκες. Προσπαθούμε να διαχειριστούμε όσο το δυνατόν πληρέστερα τις δικές μας αντιδράσεις, φροντίζουμε για τη σωματική μας υγεία για να μπορέσουμε να φροντίσουμε τα παιδιά μας.

Μερικές συμβουλές, ειδικότερα για τους εκπαιδευτικούς, που θα κληθούν να «στηρίξουν» τα παιδιά από την δική τους πλευρά

Το σχολείο αποτελεί ένα από τα υποστηρικτικά περιβάλλοντα του παιδιού και αναμφίβολα σε τέτοια γεγονότα έχει τη «δύναμη» να συμβάλλει θετικά. Οι δάσκαλοι μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να επιστρέψουν συντομότερα και με λιγότερα τραύματα στην προηγούμενη καθημερινότητα.

- Διατηρούμε την ψυχραιμία μας.
- Θυμίζουμε στα παιδιά τεχνικές και συμπεριφορές, στις οποίες τα έχουμε ήδη εκπαιδεύσει.
- Δείχνουμε κατανόηση στους φόβους τους παιδιών και ακολουθούμε (όσο το επιτρέπουν οι συνθήκες) το κανονικό πρόγραμμα του σχολείου.
- Δίνουμε ειλικρινείς απαντήσεις στα ερωτήματα των παιδιών σχετικά με τα γεγονότα και μοιραζόμαστε τις δικές μας απορίες. Δημιουργούμε ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου τα παιδιά μπορούν να αισθάνονται άνετα και να μοιράζονται τα συναισθήματά τους, τα ενθαρρύνουμε να μιλήσουν, να ζωγραφίσουν, να «παίξουν» αν και όταν είναι έτοιμα για αυτό.
- Δεχόμαστε υπομονετικά τις επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις, επειδή τα παιδιά συχνά ρωτούν και ξαναρωτούν το ίδιο πράγμα για να πάρουν διαβεβαίωση.
- Επικοινωνούμε και συνεργαζόμαστε στενά με τους γονείς.