

ΤΑ ΦΡΕΣΚΑ

ΤΟΥ ΤΜΗΜΑΤΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΩΝ 11^{ΟΥ} & 63^{ΟΥ}
ΔΗΜΟΤΙΚΩΝ ΣΧΟΛΕΙΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

Θέμα: « Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων »

T. 12 21-01-2013

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 χειριστεί 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, και επιπλέον, 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 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.

Επιδράσεις της οικονομικής κρίσης

Όταν οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες, επηρεάζονται ως προς: α) Την αίσθηση ασφάλειας β) Τη δυνατότητα να παραμείνουν ήρεμοι γ) Την αίσθηση επάρκειας για τον εαυτό και την κοινότητα δ) Τη δυνατότητα του σχετίζεσθαι ε) Την αίσθηση της ελπίδας.

Περίληψη από το έντυπο του Προγράμματος ΣΥΝ - ΦΡΟΝΤΙΣΤΩ:

«Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων- με ένα επίμετρο για την οικονομική κρίση» : Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας (ΚΕΕΣΧΟΨΥ) Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών & Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας (ΕΣΟΣΕ) Αθήνα, 2012

Για το Πλήρες Κείμενο επισκεφθείτε το site: www.connecting4caring.gr



Για τους εκπαιδευτικούς και τους γονείς

Αξιολογήστε τις ανάγκες των παιδιών και εντείνετε την προσοχή σας για τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα.

Διαβεβαιώστε τα παιδιά ότι τα έντονα συναισθήματα και οι ανησυχίες τους είναι φυσιολογικά.

Να εκφράζετε τα συναισθήματα και τις ανάγκες σας.

Προσπαθήστε όσο μπορείτε να διατηρήσετε μια φυσιολογική καθημερινότητα.

Περάστε χρόνο με την οικογένειά σας.

Δώστε έμφαση στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και ολόκληρης της οικογένειας.

Να είστε ενεργητικοί ακροατές και προσεκτικοί παρατηρητές.

Αν πρόκειται να υπάρξουν οικογενειακές αλλαγές προετοιμάστε το παιδί σας.

Συζητήστε με τα παιδιά για τα γεγονότα σύμφωνα με το αναπτυξιακό τους επίπεδο.

Επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας.

Αν τα παιδιά εκφράσουν ανησυχίες και /ή εκδηλώσουν ενδιαφέρον, εξασφαλίστε χρόνο μέσα στην τάξη για συζήτηση ή σχετικές δραστηριότητες.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να απευθύνονται σε εσάς ή σε κάποιον «σημαντικό» ενήλικα.

Ενημερωθείτε για τις αναμενόμενες και φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στο άγχος.

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

• **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

• **Εφηβοί:** διαταραχές ύπνου & διατροφής, εμπλοκή σε συγκρούσεις, σωματικές ενοχλήσεις, παραβατικές συμπεριφορές, μειωμένη συγκέντρωση προσοχής.