



Στηρίζοντας παιδιά και εφήβους/ες που εκφράζουν ανησυχία για την περίπτωση του σεισμού

Οι σεισμοί είναι ένα φυσικό φαινόμενο που μπορεί να προκαλέσει έντονα συναισθήματα τόσο στους/στις ενήλικες, όσο και στα παιδιά. Ειδικότερα, η παρούσα κατάσταση με τους πολλαπλούς σεισμούς στα νησιά της χώρας μας προκαλεί μια διάχυτη ανησυχία, η οποία εντείνει την αίσθηση της ανασφάλειας και του φόβου. Είναι σημαντικό να διαχειριστούμε με ψυχραιμία την κατάσταση, να λάβουμε τα απαραίτητα μέτρα προστασίας και να στηρίξουμε τα παιδιά και τους/τις εφήβους/ες να διαχειριστούν συναισθηματικά την παρούσα συνθήκη. Στη συνέχεια παρατίθενται βασικές κατευθύνσεις στήριξης παιδιών και εφήβων.

Διατηρούμε την ψυχραιμία μας



- Τα παιδιά παρατηρούν τις αντιδράσεις των ενηλίκων και επηρεάζονται από αυτές.
- Προσπαθούμε να αντιμετωπίσουμε τις όποιες αλλαγές στην καθημερινότητα λειτουργώντας ως πρότυπο μέσα από τον τρόπο που εμείς οι ίδιοι/ες επεξεργαζόμαστε τα γεγονότα και την εξέλιξή τους.
- Η υπεύθυνη και ψυχραιμη στάση των ενηλίκων συμβάλλει στη διατήρηση αντίστοιχης στάσης και από τα παιδιά.

Είμαστε διαθέσιμοι/ες για συζήτηση



- Είμαστε διαθέσιμοι/ες να συζητήσουμε και κυρίως να «ακούσουμε» τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες των παιδιών ακούγοντας προσεκτικά όσα γνωρίζουν, πιστεύουν, αντιλαμβάνονται και αισθάνονται σχετικά με τα γεγονότα.

Βοηθούμε στη διαχείριση των συναισθημάτων και των σκέψεων σχετικά με την κατάσταση



- Διευκολύνουμε το μοίρασμα των συναισθημάτων των παιδιών και των εφήβων, χωρίς να τα πιέζουμε, με σκοπό τυχόν έντονες ανησυχίες να τεθούν σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο.

Για τα μικρότερα παιδιά:

- Προστατεύουμε τα παιδιά από την έκθεσή τους σε εικόνες και πληροφορίες από τα ΜΜΕ.
- Σιγουρευόμαστε ότι χρησιμοποιούμε απλό και κατανοητό λεξιλόγιο ακολουθώντας τα ερωτήματά τους και παράλληλα, παρέχοντας τις αναγκαίες πληροφορίες για τη συνθήκη.
- Προσπαθούμε να δώσουμε έμφαση στο μήνυμα ότι οι διαθέσιμοι/ες ενήλικες (πχ γονείς/κηδεμόνες, συγγενείς, φίλοι/ες) θα τα φροντίζουν και ότι σταδιακά η καθημερινότητα θα επανέλθει στους προηγούμενους ρυθμούς.
- Μετά τη συζήτηση είναι καλό να αφιερώνουμε χρόνο με το παιδί κάνοντας μια απλή δραστηριότητα (ζωγραφική, παιχνίδι κ.λπ.), ώστε να ενισχύεται το αίσθημα ασφάλειας και να χαλαρώνει.

Για παιδιά σχολικής ηλικίας:

- Απαντούμε με ειλικρίνεια και σαφήνεια στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί και βοηθούμε να ξεχωρίσουν αυτό που συμβαίνει από αυτό που ενδεχομένως φαντάζονται.
- Προσπαθούμε να περιορίσουμε την έκθεση σε δημοσιεύματα, εικόνες, σχόλια από ΜΜΕ και επιλέγουμε να τους παρέχουμε τις απαραίτητες πληροφορίες με ηρεμία και ακρίβεια, αποφεύγοντας τις υπερβολές.
- Αναφερόμαστε στις προσπάθειες που γίνονται από τους/τις ειδικούς να προβλέψουν και να προειδοποιήσουν για τις εξελίξεις.

Για τους/τις εφήβους:

- Οι έφηβοι/ες έχουν πρόσβαση στην πληροφορία και χρειάζεται να συζητήσουμε μαζί τους σχετικά με τον ρόλο των ΜΜΕ και τους τρόπους αναζήτησης σαφούς, έγκυρης, αξιόπιστης και πρόσφατης πληροφόρησης συμβάλλοντας έτσι στην ανάπτυξη της δικής τους κριτικής στάσης απέναντι στα γεγονότα.

Συζητούμε για τα μέτρα προστασίας και διατηρούμε μια στοιχειώδη ρουτίνα



- Μπορούμε να συζητήσουμε με τα παιδιά για τα βασικά μέτρα προφύλαξης από έναν σεισμό. Η παρούσα συνθήκη είναι διαφορετική, αλλά είναι σημαντικό για τα παιδιά και τους/τις εφήβους/ες να συμμετέχουν στη συζήτηση και τη διαμόρφωση ενός σχεδίου προστασίας για τη δεδομένη συνθήκη λαμβάνοντας υπόψη όλα τα δεδομένα και τις επιλογές της οικογένειας

(π.χ. ασφαλή σημεία στο σπίτι, συλλογή εφοδίων πρώτης ανάγκης, καθορισμένα σημεία συγκέντρωσης στην περιοχή κ.λπ.).

- Στην περίπτωση των οικογενειών που έχουν μετεγκατασταθεί προσωρινά είναι σημαντικό να είναι ενήμερα όλα τα μέλη για ένα στοιχειώδες σχέδιο σχετικά με το προσεχές διάστημα εξηγώντας ότι θα αναδιαμορφώνεται ανάλογα με τα δεδομένα.
- Ακόμα κι αν οι συνθήκες έχουν αλλάξει (π.χ. μετακίνηση σε άλλο χώρο), είναι σημαντικό να διατηρούμε μια στοιχειώδη καθημερινή ρουτίνα. Η σταθερότητα στις συνήθειες προσφέρει αίσθηση ασφάλειας και συνέχειας.

Παρατήρηση πιθανών αλλαγών στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά των παιδιών και εφήβων



- Τα παιδιά και οι έφηβοι/ες είναι πιθανό να εκδηλώσουν έντονο στρες και άλλα συναισθήματα με διάφορους τρόπους σε μια κατάσταση όπου διαταράσσεται η καθημερινότητά τους.
- Υπάρχουν πολλές κοινές αντιδράσεις που μπορεί να συνδεθούν με την ανησυχία μιας φυσικής καταστροφής ή τις αναγκαίες αλλαγές και επιλογές

που χρειάζεται εσπευσμένα να γίνουν λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών ως μέσα προστασίας (π.χ. κλειστά σχολεία ή/και τηλεκπαίδευση, αλλαγές στην εργασία των γονέων/κηδεμόνων, μετακινήσεις των ίδιων ή ατόμων από το φιλικό συγγενικό περιβάλλον κ.λπ.).

- Οι αντιδράσεις που μπορεί να εκδηλώνουν τα παιδιά και οι έφηβοι/ες διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία τους και είναι πιθανό να σχετίζονται με συναισθηματική ένταση, αναστάτωση, αυξημένο άγχος ή αλλαγή στη συμπεριφορά όπως έντονη προσκόλληση στους γονείς ή παλινδρόμηση σε προηγούμενες συμπεριφορές, έντονη ενασχόληση για τον σεισμό που αποτυπώνεται στο παιχνίδι, τις ζωγραφιές κ.λπ., δυσκολία στον ύπνο, τη συγκέντρωση, σωματικές ενοχλήσεις, απόσυρση ή ευερεθιστότητα (ειδικά στους/στις εφήβους). Οι αντιδράσεις αυτές σε μεγάλο βαθμό είναι αναμενόμενες στην προσπάθειά τους να διαχειριστούν μια έντονα στρεσογόνο κατάσταση.

Στηρίζοντας τα παιδιά και τους/τις εφήβους/ες που εκφράζουν αλλαγές στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά



- Τα παιδιά προσβλέπουν στους/στις **σημαντικούς/ές** ενήλικες στη ζωή τους (*γονείς/ κηδεμόνες, εκπαιδευτικούς και φροντιστές/τριες*) για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους ή να τα βοηθήσουν να διαχειριστούν τη δύσκολη συνθήκη που βιώνουν.
- Επιδεικνύουμε υπομονή και κατανόηση σε σχέση με την παρατηρούμενη συμπεριφορά κατά τη διαχείρισή της, αλλά προσπαθούμε να διατηρούμε ισορροπία όσον αφορά στη συμπεριφορά των μελών (*π.χ. κανόνες, σεβασμός, αλληλοβοήθεια*).
- Λαμβάνουμε υπόψη ότι **διάφοροι παράγοντες μπορεί να επηρεάσουν τη σοβαρότητα των αντιδράσεων** ενός παιδιού και ενός/μίας εφήβου. Αυτοί περιλαμβάνουν προϋπάρχουσες εμπειρίες των παιδιών ή των γονέων με τον σεισμό, το επίπεδο γονικής υποστήριξης, τη συναισθηματική διαχείριση από τους ίδιους τους γονείς ή/και φροντιστές/τριες, τη μετακίνηση από το σπίτι ή την κοινότητά τους και τις συνθήκες στη νέα περιοχή μετεγκατάστασης, το υποστηρικτικό δίκτυο συγγενών και φίλων κ.λπ.
- **Στην περίπτωση μαθητών/τριών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία** είναι σημαντικό να είμαστε σε επαφή με εκπαιδευτικούς και ειδικούς ψυχικής υγείας που υποστηρίζουν το παιδί/ τον/την έφηβο/η, ώστε να λάβουμε εξατομικευμένη υποστήριξη σε θέματα που αφορούν στην προσαρμογή τους στα νέα δεδομένα (συναισθηματική στήριξη, δημιουργία ενός αναγκαίου πλαισίου ρουτίνας και σταθερότητας συνεκτιμώντας τα υπάρχοντα δεδομένα, εκτίμηση αναγκαιότητας σύνδεσης με φορείς υποστήριξης στην περίπτωση της μετεγκατάστασης κ.λπ.).
Παρατηρούμε τυχόν αυξομείωση της έντασης των συναισθημάτων (*π.χ. φόβος, θυμός, άγχος, θλίψη, ενοχή, ανασφάλεια*). Αν παρατηρήσουμε ότι κάποια συναισθήματα επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητα των παιδιών και των εφήβων και συνδέονται με μη ασφαλείς συμπεριφορές, απευθυνόμαστε σε ειδικούς ψυχικής υγείας.
- **Γενικά, προσπαθούμε να αναζητήσουμε διαθέσιμους και προσβάσιμους φορείς στην περιοχή που βρισκόμαστε, ψυχολόγους σχολείων, ΚΕΔΑΣΥ κ.λπ.** για την κάλυψη βασικών αναγκών δικών μας και της οικογένειάς μας (*είδη πρώτης ανάγκης, ψυχολογική στήριξη εφόσον κρίνεται αναγκαία, δυνατότητες απασχόλησης παιδιών με συνομηλίκους κ.λπ.*).

Φροντίδα για εμάς - Φροντίδα για τα παιδιά μας



- Συνοπτικά, προσπαθώντας σταδιακά να κατανοήσουμε και να διαχειριστούμε συναισθηματικά την παρούσα ιδιαίτερη συνθήκη, είναι σημαντικό να μεριμνήσουμε για τη σωστή ενημέρωση, τη διαμόρφωση ενός σχεδίου προστασίας, τη διατήρηση μιας στοιχειώδους ρουτίνας και την αποδοχή των δύσκολων συναισθημάτων.
- Θυμόμαστε ότι η στήριξη των παιδιών μας προϋποθέτει τη δική μας φροντίδα μέσα από αγαπημένα πρόσωπα (*οικογένεια, φίλοι/ες, συγγενείς*) για τη διευθέτηση πρακτικών και άλλων ζητημάτων ρουτίνας, αλλά και για να μοιραστούμε τις δικές μας ανησυχίες.

 <https://schoolpsychlab.psych.uoa.gr/>

 <https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>

Γραφιστική επεξεργασία εντύπου:
Αλεξάνδρα Γιαννακοπούλου, Σχολική Ψυχολόγος