



**Διευθύντρια:** Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

**Επιστημονικοί Συνεργάτες:** Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Π. Λιανός, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Υποψ. Δρ. Β. Στασινού, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη

## Επιστρέφοντας στο σχολείο μετά από την εμπειρία ενός καταστροφικού γεγονότος: Η περίπτωση της πυρκαγιάς

### Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς προς μια περίοδο ανάκαμψης και ψυχολογικής προσαρμογής

Τα παιδιά και οι έφηβοι που έχουν βιώσει ένα καταστροφικό γεγονός ενδέχεται επιστρέφοντας στο σχολείο -μέσα από το διάλογο και την ανταλλαγή εμπειριών- να αναπτύξουν νέους προβληματισμούς, ερωτήματα, συναισθήματα ή/και αντιδράσεις.

Ακολουθούν ορισμένες κατευθυντήριες γραμμές που απευθύνονται σε γονείς σχετικά με την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών τους στο ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς και για το επόμενο διάστημα μετά την καταστροφική πυρκαγιά που έπληξε τις περιοχές της Ανατολικής Αττικής τον Ιούλιο του 2018.

#### Συζητήσεις σχετικά με την εμπειρία των παιδιών

Όποτε ανακύπτουν συζητήσεις σχετικά με το καταστροφικό γεγονός, προτείνεται να συζητούμε τα θέματα που θέτουν τα παιδιά *όσες φορές και αν χρειαστεί* λαμβάνοντας υπόψη ότι:



- ⇒ δίνουμε χρόνο χωρίς να πιέζουμε,
- ⇒ ακούμε προσεκτικά όσα γνωρίζουν, πιστεύουν, αντιλαμβάνονται και αισθάνονται σχετικά με τα γεγονότα,
- ⇒ απαντούμε σε πιθανές ερωτήσεις των παιδιών σύντομα και περιεκτικά ακολουθώντας το περιεχόμενο των ερωτήσεων,
- ⇒ διαβεβαιώνουμε ότι τη δεδομένη στιγμή είμαστε ασφαλείς,
- ⇒ εάν θέλουμε, μοιραζόμαστε τη δική μας εμπειρία, χωρίς ωστόσο να κατευθύνουμε τη συζήτηση σε δικές μας ανησυχίες.

#### *\*ειδικά για τα μικρότερα παιδιά:*

- *σιγουρευόμαστε ότι χρησιμοποιούμε απλό και κατανοητό λεξιλόγιο,*
- *δίνουμε έμφαση στο ότι το γεγονός συνέβη στο παρελθόν, έχει περάσει και εστιάζουμε στην παρούσα χρονική περίοδο,*
- *αξιοποιούμε τις συζητήσεις που ξεκινούν τα παιδιά για να διασαφηνίσουμε τα γεγονότα και να κατανοήσουμε όσο το δυνατόν καλύτερα τα συναισθήματά τους, και*
- *μετά τη συζήτηση είναι καλό να αφιερώνουμε χρόνο με το παιδί κάνοντας μια απλή δραστηριότητα (ζωγραφική, παιχνίδι κλπ) ώστε να ενισχύεται το αίσθημα ασφάλειας μέσα από τη σύνδεση με τον γονέα και να χαλαρώνει.*

## Έκφραση συναισθημάτων



- ⇒ Αποδεχόμαστε οποιοδήποτε συναίσθημα εκφράζουν τα παιδιά σε σχέση με το καταστροφικό γεγονός αλλά και την παρούσα κατάσταση (π.χ. σε οικογένειες που έχουν μετεγκατασταθεί σε καινούρια σπίτια -μόνιμα ή προσωρινά- είναι πιθανό να συνυπάρχει επιπλέον στρες από τα νέα δεδομένα διαβίωσης)
- ⇒ Αν παρατηρήσουμε ότι εκφράζεται ή διαφαίνεται το συναίσθημα του φόβου προσπαθούμε να δώσουμε έμφαση στο μήνυμα ότι το δυσάρεστο γεγονός έχει τελειώσει και εστιάζουμε στις προσπάθειες που γίνονται για επανάκαμψη (στο δήμο, στην κοινότητα, στο σχολείο ή ό,τι έχουμε υπόψη μας)

## Παρατήρηση συναισθημάτων και συμπεριφορών

Αμέσως μετά το καταστροφικό γεγονός αλλά και για το προσεχές διάστημα:



- ⇒ παρατηρούμε την αυξομείωση της έντασης των συναισθημάτων (φόβος, θυμός, άγχος, θλίψη, ενοχή, ανασφάλεια),
- ⇒ εστιάζουμε σε πιθανές αλλαγές στη συμπεριφορά (π.χ. διάσπαση προσοχής, αντιδραστικότητα, απόσυρση, προσκόλληση),
- ⇒ επιδεικνύουμε υπομονή και κατανόηση σε σχέση με την παρατηρούμενη συμπεριφορά κατά τη διαχείρισή της,
- ⇒ διατηρούμε στην οικογένεια τις βασικές αξίες και προσδοκίες όσον αφορά στη συμπεριφορά των μελών (π.χ. κανόνες, σεβασμός, αλληλοβοήθεια) και
- ⇒ σε περίπτωση που εντοπίζουμε ανησυχητικές αντιδράσεις, αναζητούμε περαιτέρω υποστήριξη (βλ. περισσότερα για ανησυχητικές αντιδράσεις: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Stirixi-twn-paidiwn-meta-apo-pyrkagies-Ergastirio-Sxolikis-Psychologias.pdf>).

## Έμφαση στη διατήρηση του αισθήματος ασφάλειας



- ⇒ Διατηρούμε τις ρουτίνες που προϋπήρχαν του καταστροφικού γεγονότος (ώρα ύπνου, φαγητό, μπάνιο, μελέτη). Εστιάζουμε στο να αντεπεξέλθουμε στις ρουτίνες/δραστηριότητες που προκύπτουν από το σχολείο (μελέτη, ομαδικά project με συνεργασία συμμαθητών εκτός σχολείου, κλπ, εκδρομές). Σε περίπτωση μετεγκατάστασης προσαρμόζουμε τις ρουτίνες στις υπάρχουσες συνθήκες.
- ⇒ Βρίσκουμε χρόνο για κοινές δραστηριότητες που ενισχύουν τη σχέση και τη σύνδεση με το παιδί (π.χ. ζωγραφική, παζλ, ανάγνωση βιβλίων, κάνουμε δραστηριότητες στο σπίτι μαζί).

### *\*ειδικά για τα μικρότερα παιδιά:*

- δίνουμε έμφαση στην ασφάλεια που δίνει η σωματική επαφή/θαλπωρή (αγκαλιά, χάδι),
- παρέχουμε περισσότερο χρόνο για προσαρμογή σε νέα σχολικά περιβάλλοντα πχ μετάβαση σε νήπιο, δημοτικό, γυμνάσιο και
- προσπαθούμε να περνάμε περισσότερο χρόνο μαζί τους κατά τη διάρκεια της ημέρας.

## Ενδυνάμωση

Βοηθούμε τα παιδιά:



- ⇒ να αναγνωρίσουν τι τους βοήθησε να αντιμετωπίσουν την εμπειρία που βίωσαν (π.χ. τι με έκανε να νιώσω καλύτερα, τι/ποιος με βοήθησε, κλπ.),
- ⇒ να συνειδητοποιήσουν με ποιους τρόπους αντεπεξήλθαν σε δύσκολες καταστάσεις στο παρελθόν και να αξιοποιήσουν τις δυνατότητές τους,
- ⇒ ενισχύουμε τις φιλίες μεταξύ των παιδιών, καθώς και τις ομαδικές δράσεις, εξωσχολικές οργανωμένες δραστηριότητες και
- ⇒ λειτουργούμε ως πρότυπο μέσα από τον τρόπο που εμείς οι ίδιοι επεξεργαζόμαστε τα γεγονότα και την εξέλιξή τους. Αναζητούμε αισιόδοξα στοιχεία από την απλή καθημερινότητα, έχουμε προσδοκίες για το μέλλον και θέτουμε ρεαλιστικούς στόχους.

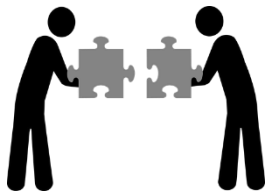
## Έκθεση σε ΜΜΕ



- ⇒ Στην περίπτωση των μικρότερων παιδιών (νηπιαγωγείου, δημοτικού) προσπαθούμε να περιορίσουμε την έκθεση σε δημοσιεύματα, εικόνες, σχόλια από ΜΜΕ.
- ⇒ Στην περίπτωση των εφήβων που θέλουν να παρακολουθούν τις πληροφορίες σχετικά με το γεγονός επιλέγουμε μαζί την πηγή της πληροφορίας και συζητούμε σχετικά. Αναζητούμε και πληροφορίες για άλλες περιπτώσεις που μετά από μια μεγάλη πυρκαγιά οι άνθρωποι κατάφεραν να επανέλθουν στους αρχικούς τους ρυθμούς, φθορές που αποκαταστάθηκαν, ενέργειες σε καμένες περιοχές, δενδροφύτευση, κλπ.

## Συνεργασία με το σχολείο

Συνεργαζόμαστε με τους εκπαιδευτικούς για πιθανές παρατηρήσεις και αλλαγές στο σχολείο και στο σπίτι του παιδιού και του εφήβου σε σχέση με:



- ⇒ το συναίσθημα και τη συμπεριφορά,
- ⇒ στοιχεία που δείχνουν την πορεία της ψυχολογικής και κοινωνικής τους προσαρμογής,
- ⇒ διατήρηση της ρουτίνας,
- ⇒ ενημερώσεις που χρειάζεται να γίνουν από την πλευρά της οικογένειας για ειδικές συνθήκες (π.χ. απώλεια, μετεγκατάσταση, κλπ.).

## Φροντίδα για εμάς - Φροντίδα για τα παιδιά μας



- ⇒ Φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία (διατροφή, ύπνος, άσκηση),
- ⇒ Αναγνωρίζουμε ότι και η δική μας προσαρμογή στα νέα δεδομένα θέλει χρόνο,
- ⇒ Αναζητούμε τη φροντίδα και υποστήριξη αγαπημένων προσώπων (οικογένεια, φίλοι, συγγενείς),
- ⇒ Διατηρούμε όσα στοιχεία ρουτίνας μπορούμε και μας βοηθούν να χαλαρώνουμε και να αποφορτιζόμαστε,
- ⇒ Αποφεύγουμε μεγάλες αποφάσεις μέχρι να ανακάμψουμε σε μεγάλο βαθμό από τα γεγονότα και
- ⇒ Αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς όταν παρατηρούμε έντονη σωματική ή/και ψυχολογική επιβάρυνση στην καθημερινότητά μας.