



Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

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

Κατευθύνσεις για τη συζήτηση στην τάξη επιστρέφοντας στο σχολείο μετά από την εμπειρία ενός καταστροφικού γεγονότος

Με την επιστροφή στο σχολείο οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ακόλουθες κατευθυντήριες γραμμές σε περίπτωση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν στην τάξη σε σχέση με την εμπειρία ενός καταστροφικού γεγονότος.

Η αποτύπωση της εμπειρίας-Μοίρασμα στην τάξη



- ✚ Δίνουμε την ευκαιρία στα παιδιά που επιθυμούν να εκφραστούν και να διηγηθούν την εμπειρία τους σε σχέση με το γεγονός (π.χ. πού ήταν την στιγμή που συνέβη το γεγονός, τι έκαναν εκείνη την ώρα, κ.λπ.)
- ✚ “Ακολουθούμε” το περιεχόμενο των ερωτήσεων των μαθητών, εξηγώντας συνοπτικά τι συνέβη, όσες φορές χρειαστεί με σαφήνεια και ειλικρίνεια
- ✚ Διευκρινίζουμε τυχόν φήμες

Διαχείριση έντονων συναισθημάτων και συμπεριφορών



- ✚ Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους με το δικό τους τρόπο
- ✚ Βοηθούμε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματα τους είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα
- ✚ 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)
- ✚ Το “μοίρασμα” μια δύσκολης εμπειρίας είναι μια ιδιαίτερη διαδικασία. Μπορεί σε κάποιους μαθητές να λειτουργεί ανακουφιστικά αλλά σε άλλους ενδέχεται να προκαλείται εσωτερική αναστάτωση και να εκδηλώνεται με διάφορα συναισθήματα (πχ. θυμός, θλίψη, φόβος) και συμπεριφορές (πχ. διάσπαση, πρόκληση, απόσυρση). Αποδεχόμαστε το συναίσθημα και παρατηρούμε την αυξομείωση της έντασης του συναισθήματος για τις επόμενες μέρες. Σε κάθε περίπτωση δεν πιέζουμε τους μαθητές που δείχνουν ότι δυσκολεύονται να συμμετάσχουν και προσπαθούμε να διατηρήσουμε τους βασικούς κανόνες μιας συζήτησης

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

Η ρουτίνα ως «αντίβαρο» στις δύσκολες συζητήσεις



Η διατήρηση της σχολικής ρουτίνας (πρόγραμμα, δραστηριότητες, κανόνες, ασκήσεις για το σπίτι) δίνει την αίσθηση της επανάκαμψης και συμβάλει σημαντικά στην ολοκλήρωση μιας δύσκολης συζήτησης σε όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς

Σύνδεση

Το γενικότερο μήνυμα που είναι σημαντικό να δοθεί στις πρώτες συζητήσεις τάξη είναι ότι:



- ✚ η τάξη μπορεί να είναι μια ομάδα όπου υπάρχει “Νοιάξιμο”-Αλληλοϋποστήριξη και Αγάπη. Οι κοινωνικές σχέσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη στήριξη των παιδιών. Είναι σημαντικό να ενισχύουμε τις φιλίες μεταξύ των παιδιών, καθώς και τις ομαδικές δραστηριότητες
- ✚ ο/η εκπαιδευτικός είναι διαθέσιμος/η να ακούσει τους μαθητές όποτε νοιώσουν την ανάγκη να επανέλθουν με θέματα που αφορούν τις σκέψεις τους ή/και τα συναισθήματά τους

Η δική μας εμπειρία - Το δικό μας “μοίρασμα”



- ✚ Μοιραζόμαστε αν θέλουμε στοιχεία από την εμπειρία μας ή συναισθήματα χωρίς όμως να προσθέτουμε δικές μας “ανησυχίες”
- ✚ Αναγνωρίζουμε τα όρια του ρόλου μας και δεν διαχειριζόμαστε καταστάσεις που δεν “αντέχουμε”
- ✚ Δεν υπάρχει “σωστός” και “εσφαλμένος” τρόπος αντιμετώπισης. Ο καθένας έχει το δικό του τρόπο που τον βοηθά να διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις
- ✚ Όταν κρίνουμε αναγκαίο αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας τόσο για την υποστήριξη των μαθητών μας όσο και για τη δική μας ψυχοκοινωνική υποστήριξη