

ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ Κ.Ε.Σ.Υ. ΛΑΡΙΣΑΣ

**ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΜΑΘΗΤΩΝ & ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΛΗΓΕΙΣΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ
ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ ΤΗΣ 3^{ΗΣ} ΜΑΡΤΙΟΥ 2021**

Όλγα Μπαλαμπέκου, ψυχολόγος & ειδική παιδαγωγός, Προϊσταμένη του Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας



Η ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΡΙΣΗ ΜΕΤΑ ΑΠΟ ΦΥΣΙΚΗ ΚΑΤΑΣΤΡΟΦΗ

- Το άτομο βιώνει μια κατάσταση ψυχολογικής αποσταθεροποίησης όταν έρχεται αντιμέτωπο με μια απειλητική κατάσταση (π.χ. σεισμός) την οποία δεν μπορεί να αποφύγει ούτε να ελέγξει (Caplan, 1964)
- Η κρίση που σχετίζεται με ένα ξαφνικό και απρόσμενο γεγονός μπορεί να προκαλέσει αναστάτωση σε *πρακτικό* (υλικές ζημιές, απώλεια στέγασης κατοικίας ή σχολείου) και σε *συναισθηματικό επίπεδο* (φόβος, άγχος και άλλα αρνητικά συναισθήματα) (Sandoval, 2001)

Στάδια αντιδράσεων και συναισθημάτων του ατόμου στην πορεία ανάκαμψης (Golan, 1978)

- **Πρώτη επαφή με το γεγονός:**

Μόλις έχει εκδηλωθεί το γεγονός και τα συναισθήματα είναι κατακλυσμικά. Βρισκόμαστε σε κατάσταση «σοκ». Αυτό συνήθως μας εμποδίζει να σκεφτούμε τρόπους αντιμετώπισης. Γι' αυτό απαιτείται να γνωρίζουμε ήδη έναν ενδεδειγμένο τρόπο αντιμετώπισης π.χ. τα παιδιά και οι ενήλικες στη σχολική κοινότητα να γνωρίζουν προκαταβολικά – θεωρητικά και πρακτικά – τι ενέργειες κάνουμε σε περίπτωση πιθανού σεισμού (σχέδιο και ασκήσεις ετοιμότητας).

- **Φάση επεξεργασίας του γεγονότος:**

Μετά το συμβάν εμφανίζονται οι πρώτες συναισθηματικές αντιδράσεις για όσα προηγήθηκαν, όπως κλάμα, απογοήτευση, άρνηση, θυμός. Τα περισσότερα άτομα αισθάνονται την ανάγκη να συζητήσουν με άλλους ανθρώπους που έζησαν κι αυτοί το γεγονός. Κατ' αυτόν τον τρόπο συνειδητοποιούν ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσιολογικά για τη δεδομένη περίσταση και ότι με τον καιρό θα καταλαγιάσουν. Σ' αυτή τη φάση, αν το ίδιο το άτομο το επιθυμεί, μπορεί να δεχθεί πιο οργανωμένη ψυχολογική στήριξη – είτε ατομικά είτε ομαδικά – με σκοπό την ταχύτερη και αποτελεσματικότερη επεξεργασία και διαχείριση των αρνητικών του συναισθημάτων.

- **Φάση αντιμετώπισης ή προσαρμογής:**

Σ' αυτό το στάδιο ξεκινά η ανάκαμψη του ατόμου από τις έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις της προηγούμενης φάσης, γεγονός που δίνει την ευκαιρία για ένα γενικότερο *απολογισμό* των συνεπειών του συμβάντος και για *ανάληψη δράσης* με σκοπό την αντιμετώπισή του. Είναι σημαντικό σε αυτή τη φάση το άτομο να ενεργοποιείται μέσα από ένα σταθερό καθημερινό πρόγραμμα δραστηριοτήτων (π.χ. τη σχολική ρουτίνα) και να είναι πλαισιωμένο από τους «σημαντικούς άλλους» (τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς) και τους φίλους του.

- **Επιστροφή στο προ της κρίσεως επίπεδο λειτουργίας**

Η τελευταία φάση συμπίπτει με μια μάλλον μακρόχρονη περίοδο, η οποία μπορεί να διαρκέσει από λίγες εβδομάδες έως και αρκετούς μήνες (ή και χρόνια αν το ψυχικό τραύμα είναι ισχυρό όπως η απώλεια ζωής οικείου προσώπου). Πρόκειται για μια αργή διαδικασία που οδηγεί τελικά στην ικανοποιητική προσαρμογή και αποκατάσταση του ατόμου και την επιστροφή του στο προγενέστερο επίπεδο λειτουργίας. Είναι αυτό που συνηθίζουμε να αποκαλούμε προηγούμενη «κανονικότητα», κατάσταση η οποία μας προσφέρει αίσθημα σταθερότητας και ασφάλειας.

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

Τα πρόσωπα που θα βοηθήσουν τα παιδιά να διαχειριστούν τη δύσκολη κατάσταση που βίωσαν και να επεξεργαστούν τα αρνητικά τους συναισθήματα είναι, εκτός των μελών της οικογένειάς τους, οι συμμαθητές και συμμαθήτριές τους, οι εκπαιδευτικοί και ο Διευθυντής ή η Διευθύντρια του σχολείου τους, η ομάδα διαχείρισης κρίσεων του σχολείου (αν υπάρχει), οι Συντονιστές Εκπαιδευτικού Έργου και εξειδικευμένοι επαγγελματίες, όπως ψυχολόγοι, που εργάζονται στα σχολεία (στις ΕΔΕΑΥ, στα ΕΠΑΛ ή μέσω των τελευταίων τοποθετήσεων για covid-19) ή στα Κ.Ε.Σ.Υ. (στα Κέντρα Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης).

ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΚΡΙΣΕΩΝ (SLAIKEU, 1990, ROBERTS, 2000)

- Αρχίζουμε άμεσα τη συμβουλευτική, ώστε να αποτρέψουμε την εκδήλωση σοβαρής δυσλειτουργίας στο μέλλον (Nader & Pynoos, 1993)
- Δείχνουμε *ενδιαφέρον* και *ικανότητα αντιμετώπισης* της κατάστασης («τα παιδιά μάς χρειάζονται!!»)
- *Ακούμε προσεκτικά* αυτά που λένε τα παιδιά (ακόμη κι αν βιαζόμαστε να πούμε ό,τι εμείς κρίνουμε απαραίτητο)
- Αντανακλούμε και «νομιμοποιούμε» τα *συναίσθημα* των παιδιών (ειδικά των «αρνητικών»)
- Βοηθούμε τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν πως το άσχημο γεγονός έχει πια συμβεί, χωρίς βέβαια να παρέχουμε ψευδή καθησύχαση όπως π.χ. μη φοβάστε, δεν θα ξανασυμβεί άμεσα σεισμός...
- Αναγνωρίζουμε την πρωταρχική σημασία της *ανάληψης δράσης* και της επιστροφής στην προηγούμενη *ρουτίνα* των παιδιών (σχολική ζωή, μελέτη, δραστηριότητες ελεύθερου χρόνου, παρέα συνομηλίκων, το παιχνίδι κλπ)

ΜΙΑ ΒΑΣΙΚΗ ΑΡΧΗ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΡΙΣΗΣ

- **Ο σύμβουλος – ψυχολόγος θα πρέπει να ενημερώσει τα παιδιά πως, εάν νιώσουν την ανάγκη, θα μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια στην οικογένειά τους, στις ομάδες συνομηλίκων, στους εκπαιδευτικούς τους αλλά και σε φορείς που παρέχουν συμβουλευτική, όπως είναι: το Κέντρο Εκπαιδευτικής & Συμβουλευτικής Υποστήριξης - Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας, το Κέντρο Ψυχικής Υγείας - ΚΨΥ του Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας, το Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης - ΕΚΚΑ, η Θεσσαλική Εταιρία Ψυχικής Υγείας & Αποκατάστασης - ΘΕΨΥΠΑ, το Κέντρο Πρόληψης και Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας - ΟΚΑΝΑ περιφερειακής ενότητας Λάρισας, το Χαμόγελο του Παιδιού, το Κέντρο Κοινότητας Δαμασίου, η τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης 10306 κ.ά.**

... ΑΛΛΗ ΜΙΑ ΑΡΧΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΕ ΚΑΤΑΣΤΑΣΕΙΣ ΚΡΙΣΗΣ

- **Ο σύμβουλος – ψυχολόγος, στην προσπάθειά του να βοηθήσει τα παιδιά να διαχειριστούν την κατάσταση και τα συναισθήματά τους, είναι σημαντικό να εστιάσει στην *αυτοαντίληψη* τους, στο τι πιστεύουν τα ίδια τα άτομα ότι μπορούν να επιτύχουν και να τα ενθαρρύνει να στηριχθούν στις *προσωπικές τους δυνάμεις*. Στη συμβουλευτική διαδικασία είναι συχνά αναμενόμενο ο συμβουλευόμενος να αναπτύξει κάποιο βαθμό εξάρτησης. Πριν τη λήξη της διαδικασίας, όμως, ο σύμβουλος μεθοδεύει την ανάκτηση από το άτομο της *αυτονομίας* και της *αυτενέργειας*.**

ΔΡΑΣΕΙΣ Κ.Ε.Σ.Υ. ΛΑΡΙΣΑΣ ΓΙΑ ΣΤΗΡΙΞΗ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ & ΜΑΘΗΤΡΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΛΗΓΕΙΣΕΣ ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΑΠΟ ΤΟ ΣΕΙΣΜΟ ΤΗΣ 3^{ΗΣ} ΜΑΡΤΙΟΥ 2021

Ιστορικό:

- Στις 3 & 4 Μαρτίου 2021 σημειώθηκαν σεισμικές δονήσεις (6,3 & 5,9 R) με επίκεντρο κοντά στα χωριά της ευρύτερης περιοχής της Ελασσόνας με αποτέλεσμα, εκτός των υλικών ζημιών, να προξενήσουν και αναστροφή στη ζωή των κατοίκων και κατά συνέπεια και των παιδιών και εφήβων που κατοικούν σ' αυτά.
- Το Σάββατο 6 Μαρτίου δέχθηκα τηλεφωνικά το επείγον αίτημα του Δ/ντή του Λυκείου Δομένικου για παροχή ψυχολογικής στήριξης των μαθητών και μαθητριών του σχολείου τους και του Γυμνασίου.
- Κινητοποίησα άμεσα τηλεφωνικά τις έξι ψυχολόγους – συναδέλφους της υπηρεσίας οι οποίες ανταποκρίθηκαν θετικά και την Κυριακή 7 Μαρτίου, κατόπιν συνάντησης δια ζώσης, αποφασίστηκε και σχεδιάστηκε η συμμετοχή μας ως Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας με επιτόπιες ομάδες παρέμβασης στα χωριά από την επόμενη κιόλας ημέρα.

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ ΑΜΕΣΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- **Αρχικά αποφασίστηκε σειρά επιτόπιων επισκέψεων από κλιμάκια του Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας με σκοπό την ψυχολογική στήριξη των μαθητών της Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης που φοιτούν στο Γυμνάσιο και το Λύκειο Δομένικου και διαμένουν στα χωριά που επλήγησαν από το σεισμό.**
- **Η υλοποίηση της δράσης ανατέθηκε στις ψυχολόγους : Δήμου Θεοδώρα, Ξηρομερίτη Βασιλική, Σαβούρδου Ειρήνη, Σιμιτσή Ουρανία, Σκρίμπα Δήμητρα & Τέλιου Μαρία. Το συντονισμό ανέλαβε η προϊσταμένη του Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας Μπαλαμπέκου Όλγα με την υποστήριξη του οργανωτικού συντονιστή του ΠΕΚΕΣ Θεσσαλίας Κωτούλα Βασίλειου.**

ΣΤΟΧΟΙ ΤΗΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- **Η συναισθηματική υποστήριξη, η ψυχολογική ανθεκτικότητα και ενδυνάμωση των μαθητών και μαθητριών**
- **Η ανάπτυξη υγιών ψυχοπροφυλακτικών μηχανισμών άμυνας σε σχέση με τη διαχείριση του συμβάντος και του μετατραυματικού στρες (Green, 1993)**
- **Η έκφραση και η επεξεργασία των συναισθημάτων των παιδιών, ιδιαίτερα των αρνητικών όπως φόβος, απογοήτευση, λύπη, θυμός, άγχος, αγωνία, πανικός για τα ίδια αλλά και για τους δικούς τους**
- **Η προσπάθεια επανάκτησης των απωλεσθέντων αισθημάτων ασφάλειας και αυτο-αποτελεσματικότητας**
- **Η ανάδειξη της θετικής δυναμικής συνοχής της κοινότητας**
- **Η διευκόλυνση της προσαρμογής των παιδιών**
- **Η λειτουργία του σύγχρονου σχολείου και των δομών εκπαίδευσης (ΚΕΣΥ, ΠΕΚΕΣ) ως υποστηρικτικού δικτύου – συστήματος για την αντιμετώπιση κρίσεων**

1^η ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- **Τη Δευτέρα 8 Μαρτίου δύο ψυχολόγοι της υπηρεσίας μετακινήθηκαν γι' αυτό το σκοπό, με δική τους ευθύνη και δικό τους μεταφορικό μέσο, στο Δομένικο και στο Μεσοχώρι. Χρησιμοποιήθηκαν ανοιχτοί χώροι, το γήπεδο μπάσκετ του σχολείου και η αυλή του παλιού σχολείου αντίστοιχα. Προηγήθηκαν οργανωτικές οδηγίες από το Γυμνασιάρχη και το Λυκειάρχη. Έγιναν δύο ομάδες 16 και 12 μαθητών/τριών αντίστοιχα, ηλικίας 12-17 χρονών. Υπήρξε ζωνηρό ενδιαφέρον και συμμετοχή από τα παιδιά, τα οποία δήλωσαν την ευχάριστη έκπληξή τους για το ότι η δράση δεν είχε μορφή ομιλίας και συμβουλών αλλά είχε χαρακτήρα βιωματικό και διαδραστικό. Στο τέλος, κυριάρχησαν συναισθήματα χαράς και ανακούφισης.**

2^η ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- **Την Τρίτη 9 Μαρτίου άλλες δύο ψυχολόγοι του Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας επισκέφτηκαν τα χωριά Βλαχογιάννι και Μεγάλο Ελευθεροχώρι. Έγιναν δύο ομάδες από 16 παιδιά η καθεμιά, στο προαύλιο του Δ.Σ. και σε ανοιχτό χώρο πίσω από την πλατεία αντίστοιχα. Οι περισσότεροι από τους μαθητές και τις μαθήτριες στο Μεσοχώρι διέμεναν σε σκηνές και ήταν εμφανώς ταλαιπωρημένοι/ες. Οι τραυματικές εμπειρίες, οι σκέψεις και τα συναισθήματά τους εκφράστηκαν μέσα σε έντονη φόρτιση και αναζήτηση βοήθειας και συμπαράστασης. Στο τέλος της διαδικασίας τα παιδιά δήλωσαν χαρακτηριστικά «Νιώθουμε ήδη πολύ καλύτερα!».**

3^η ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- **Την Τετάρτη 10 Μαρτίου δύο ακόμη ψυχολόγοι της υπηρεσίας μας μετακινήθηκαν στα χωριά Πραιτώριο και Συκέα. Συμμετείχαν 18 παιδιά από κάθε ένα χωριό αντίστοιχα. Οι συναντήσεις έγιναν στο κυλικείο της εκκλησίας και στο προαύλιο του Πνευματικού Κέντρου. Τα παιδιά μοιράστηκαν τις προσωπικές τους ιστορίες, το διαφορετικό τρόπο αντίδρασής τους στον πρώτο σεισμό στο σχολείο από τον δεύτερο στο σπίτι, τις διορθωτικές κινήσεις που θα ακολουθήσουν στο μέλλον και περιέγραψαν τα στοιχεία εκείνα που έχουν στη ζωή τους και τους δυναμώνουν. Τέλος, εξέφρασαν το μήνυμα πως «στη ζωή μας τίποτα δεν πρέπει να έχουμε ως δεδομένο και ότι οφείλουμε να εκτιμούμε ακόμη και τις πιο απλές στιγμές!».**

4^η ΟΜΑΔΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

- **Σήμερα Τρίτη 16 Μαρτίου κλιμάκιο του Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας αποτελούμενο από δύο ψυχολόγους και την προϊσταμένη, επισκεφθήκαμε – κατόπιν γραπτού αιτήματος του Δ/ντή του - το Δ.Σ. του χωριού Βλαχογιάννι στο οποίο φοιτούν και μαθητές/τριες από άλλα γειτονικά χωριά. Δημιουργήσαμε δύο ομάδες 18 και 21 παιδιών αντίστοιχα. Χρησιμοποιήσαμε σχολική αίθουσα της δεύτερης πτέρυγας του σχολείου που κρίθηκε κατάλληλη προς χρήση. Τα παιδιά συμμετείχαν με αμεσότητα και αυθορμητισμό. Μας συγκίνησε η δήλωσή τους πως για τα περισσότερα η μεγαλύτερη ανησυχία τους σχετίζεται με το «να μην πάθουν τίποτα οι γονείς τους...»).**

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ

- **Αξιολόγηση της τρέχουσας κατάστασης και προτεραιοποίηση των αναγκών των μαθητών/τριών τους**
- **Ανταπόκριση σε επόμενα αιτήματα σχολείων**
- **Παροχή Συμβουλευτικής στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό σε μαθητές/μαθήτριες κυρίως της Γ' Λυκείου διαδικτυακά (μέσω Webex) σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο**
- **Συνεργασία και με άλλους φορείς (π.χ. ΚΨΥ) για δημιουργία παράλληλων ομάδων και ατομική συμβουλευτική από παιδοψυχίατρο των υπηρεσιών μας για περιπτώσεις παιδιών που εμφανίζουν σωματοποιημένες αντιδράσεις/συμπτώματα και εντονότερες δυσκολίες προσαρμογής**

ΑΝΤΙ ΕΠΙΛΟΓΟΥ...

Οι κρίσεις στην κοινότητα, οι οποίες μάλιστα τα τελευταία χρόνια αυξάνονται και στη χώρα μας (οικονομική κρίση, πανδημία, σεισμοί), έχουν αντίκτυπο και στο χώρο του σχολείου και επιτείνουν την ανάγκη για *συστηματική, όχι τυχαία και διεπιστημονική αντιμετώπιση* από όλους όσους εμπλεκόμαστε στην εκπαίδευση των παιδιών (*στελέχη, εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.ά.*). Αναδεικνύεται δε, πόσο απαραίτητη είναι η ουσιαστική συνεργασία ανάμεσα στο σχολείο, την οικογένεια και την κοινότητα.

... ΜΙΑ ΑΙΣΙΟΔΟΞΗ ΣΚΕΨΗ

Μια κρίση στη ζωή ενός ατόμου ή μιας κοινότητας, εκτός από τον κίνδυνο και την αποσταθεροποίηση που επιφέρει, ενέχει και τη διάσταση της *ευκαιρίας για προσωπική ή συλλογική ενδυνάμωση*. Ειδικά το σχολικό σύστημα σε περιόδους κρίσης καθίσταται περισσότερο επιδεκτικό σε προληπτικά παρεμβατικά μέτρα και προγράμματα πρόληψης, σε σύσταση ομάδων και συλλογικότητα εν όψει ανάλογων μελλοντικών καταστάσεων (Pitcher & Poland, 1992). Γι' αυτό η διάσταση της ευκαιρίας για εξέλιξη μπορεί να αποτελέσει βασικό άξονα των δράσεων που γίνονται με στόχο την ανάκαμψη μετά από μια κρίση, αλλά και την αύξηση της ετοιμότητας και της δημιουργίας δικτύων και δεσμών εν όψει κάποιας άλλης στο μέλλον...

**Σας ευχαριστώ για την προσοχή σας!
Καλή δύναμη σε όλες και όλους μας!**

Όλγα Μπαλαμπέκου, ψυχολόγος & ειδική παιδαγωγός

Προϊσταμένη του Κ.Ε.Σ.Υ. Λάρισας