

Παρέμβαση στην Κρίση, ψυχολογική Υποστήριξη σε καταστάσεις κρίσης. Οδηγίες για γονείς σχετικά με τον COVID-19.

Θεοδοροπούλου Βασιλική, ΠΕ23 Ψυχολόγος στο ΚΕΣΥ Ηλείας

Τι συνιστά κρίση;

Μια ψυχολογική κρίση συμβαίνει όταν ένα στρεσογόνο γεγονός ζωής διαταράσσει την ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέλθει ικανοποιητικά στις υποχρεώσεις του αλλά και εν γένει στην καθημερινότητά του. Πιο συγκεκριμένα, μια κρίση μπορεί να θεωρηθεί ως μια αντιδραστική κατάσταση όπου η ψυχολογική ομοιόσταση έχει διαταραχθεί, οι συνηθισμένοι μηχανισμοί αντιμετώπισης του ατόμου έχουν αποτύχει να την αποκαταστήσουν, και η οδύνη έχει ως αποτέλεσμα τη μειωμένη λειτουργικότητα του ατόμου. Η παρέμβαση στην κρίση ορίζεται ως η παροχή επείγουσας ψυχολογικής βοήθειας σε θύματα κρίσης έτσι ώστε να διευκολυνθεί η επιστροφή τους σε ένα ικανοποιητικό επίπεδο λειτουργικότητας και να εμποδιστεί ή να μειωθεί η πιθανή αρνητική επίδραση του ψυχολογικού τραύματος. (Brock, Sandoval, & Lewis, 2005)

Ποιες μπορεί να είναι οι κρίσεις στη ζωή του παιδιού;

Οι κρίσεις στη ζωή των παιδιών είναι είτε αναπτυξιακές είτε περιστασιακές. Οι αναπτυξιακές κρίσεις, συνιστούν περισσότερο γεγονότα που έχουν να κάνουν με τον κύκλο της ζωής όπως η γέννηση, η έναρξη της σχολικής ζωής, η είσοδος στην εφηβεία κ.α. Οι περιστασιακές κρίσεις από την άλλη, έρχονται απροσδόκητα και μπορεί να επηρεάσουν είτε το παιδί, είτε την οικογένεια είτε ολόκληρη την κοινότητα. Μερικές από αυτές είναι οι φυσικές καταστροφές, επιδημίες, ατυχήματα, απώλειες, διαζύγιο, σοβαρή ασθένεια, οικονομική κρίση κ.α. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις όπως σε αυτή της πανδημίας ή ενός πολέμου η κρίση επηρεάζει ολόκληρο τον πλανήτη. Θα πρέπει να γίνει αντιληπτό πως οι κρίσεις παρόλη την αρνητική τους διάσταση, αποτελούν μέρος της ζωής, που όλοι κάποια στιγμή αντιμετωπίζουμε. Η επιτυχημένη επίλυσή τους μπορεί να οδηγήσει σε ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ανθεκτικότητας του ατόμου, σε άλλες μελλοντικές καταστάσεις. (Brock, Sandoval, & Lewis, 2005)

Ο COVID-19 συνιστά κρίση;

Βάση των όσων εξηγήσαμε παραπάνω ο COVID-19 αδιαμφισβήτητα συνιστά κρίση στις ζωές όλων μας, ως εκ τούτου και στις ζωές των παιδιών. Στην παρούσα χρονική στιγμή η ζωές όλων μας υφίστανται μια εξαιρετικά απρόσμενη αλλαγή με συνέπειες οι οποίες είναι μεγαλύτερες από ότι συνειδητοποιούμε. Η καθημερινότητα και η ρουτίνα του κάθε ανθρώπου μέσα από τον περιορισμό στο σπίτι, τη λήψη ειδικών υγειονομικών μέτρων προστασίας, τον επικείμενο και μερικές φορές τον πραγματικό φόβο της ασθένειας, η πλήρης αλλαγή των καθημερινών συναλλαγών μας, των υπηρεσιών και της ψυχαγωγίας μας, αλλά και υποχρεωτική χωρική απομόνωση προκαλούν ένα ντόμινο εξελίξεων και αλλαγών το οποίο βρίσκεται εκτός της σφαίρας του έλεγχου μας. Αδιαμφισβήτητα πρόκειται για μια από τις μεγαλύτερες κρίσεις υγείας και οικονομίας των τελευταίων ετών που θα επηρεάσει την ψυχική υγεία σημαντικού αριθμού ανθρώπων σε ολόκληρο τον πλανήτη.

Ποια παιδιά είναι περισσότερο ευάλωτα;

Κάθε παιδί είναι λογικό να αντιδρά διαφορετικά σε κάθε κρίση ανάλογα με τα ατομικά του χαρακτηριστικά, το περιβάλλον του αλλά και τις προηγούμενες εμπειρίες του. Ωστόσο, Πιο ευάλωτα αναμένεται να είναι (Brock, Nickerson, Reeves, Jimerson, Lieberman, & Feinberg, 2009. Doll, Zucker, & Brehm, 2009. Jimerson, Brock, & Pletcher, 2005):

- Τα παιδιά που έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα ή απώλεια (π.χ θάνατος γονέα, κακοποίηση).
- Τα παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας.
- Τα παιδιά που δεν έχουν αρκετές εσωτερικές δυνάμεις και κατάλληλη υποστήριξη από το περιβάλλον τους.
- Τα παιδιά που ανησυχούν για την ψυχική υγεία κάποιου δικού τους προσώπου
- Τα παιδιά που βίωσαν πιο σημαντικές απώλειες στη συγκεκριμένη κρίση.

Ποια παιδιά είναι περισσότερο ανθεκτικά;

Υπάρχουν αρκετοί παράγοντες οι οποίοι μπορούν να ενισχύσουν την ανθεκτικότητα του παιδιού στις διαφορετικές κρίσεις. Κάποιοι από τους βασικούς είναι:

- Οι επαρκείς γνωστικές ικανότητες του παιδιού.
- Η επαρκής αυτοαντίληψη και εμπιστοσύνη στις προσωπικές του ικανότητες,
- Περισσότερο ανθεκτικό μπορεί να είναι ένα παιδί με περισσότερες ικανότητες προσαρμογής (καλό ταμπεραμέντο).
- Οι θετικές κοινωνικές δεξιότητες, και το θετικό κοινωνικό προφίλ συχνά ενισχύουν την ανθεκτικότητα.

- Οι υψηλότερες δεξιότητες αυτορρύθμισης συναισθήματος (έλεγχος παρορμήσεων, ρύθμιση του συναισθήματος και των εντάσεων).
- Η Θετική προοπτική/θετική αντίληψη της ζωής (πεποίθηση ότι η ζωή έχει νόημα)
- Ο ασφαλής Δεσμός , η σχέση με σημαντικό άλλο “ενήλικα”.
- Τα ποιοτικά χαρακτηριστικά όσον αφορά τη γονική φροντίδα και τις γονικές στάσεις (συναισθηματική επάρκεια-κάλυψη, δομημένο περιβάλλον, θετική διαπαιδαγώγηση.)

Ποιες είναι οι αντιδράσεις των παιδιών στην κρίση. Τι πρέπει να περιμένουμε;

Μια κατάσταση κρίσης μπορεί να προκαλέσει δυσλειτουργία, η οποία, ωστόσο, είναι πιθανό να είναι μια φυσιολογική αντίδραση σε μια «μη φυσιολογική» κατάσταση (Brock, Sandoval, & Lewis, 2005). Το ανωτέρω θα πρέπει να το λαμβάνουμε ιδιαίτερα υπόψη μας όσον αφορά στα παιδιά. Οι διάφορες αντιδράσεις που εκδηλώνουν τα παιδιά μετά από μία εμπειρία κρίσης, είναι όχι μόνο φυσιολογικές, αλλά και αναμενόμενες. Αξίζει να σημειώσουμε ωστόσο ότι το φάσμα των αντιδράσεων αλλά και η έντασή τους ποικίλουν από παιδί σε παιδί , και από έφηβο σε έφηβο. Παρακάτω περιλαμβάνεται μια λίστα με τις συνήθεις αντιδράσεις παιδιών και εφήβων σε καταστάσεις κρίσεων.

Αναμενόμενες, φυσιολογικές αντιδράσεις των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων (Brock, Sandoval, & Lewis, 2005)

	ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ	ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ	ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ
Προσχολική ηλικία	Νυχτερινή ενούρηση Πιπίλισμα δακτύλου Φόβος για το σκοτάδι	Νευρικότητα Τικ Τραυλισμός Προσκόλληση στους γονείς Ανυπακοή	Εμετοί Απώλεια όρεξης Διάρροια Απώλεια έλεγχου σφιγκτήρων
Σχολική ηλικία	Ανταγωνισμός με τα μικρότερα αδέρφια για την προσοχή των γονέων Σχολική άρνηση	Απόσυρση από οικογενειακές επαφές Απομόνωση από φίλους και παρέες Αδυναμία συγκέντρωσης Εριστική συμπεριφορά	Πονοκέφαλοι Διαταραχές ύπνου και διατροφής Προβλήματα στην όραση και την ακοή Δερματοπάθειες

Εφηβεία	<p>Αδυναμία ολοκλήρωσης δραστηριοτήτων που στο παρελθόν γίνονταν κανονικά</p> <p>Μείωση προηγούμενης υπεύθυνης συμπεριφοράς</p> <p>Μείωση στις συγκρούσεις με τους γονείς για θέματα ανεξαρτησίας και ελέγχου</p> <p>Μείωση σεξουαλικών ενδιαφερόντων</p>	<p>Απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες</p> <p>Απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνικές δραστηριότητες με συνομήλικους</p> <p>Αυξημένη αντίσταση στην εξουσία του σχολείου και των γονέων</p>	<p>Πονοκέφαλοι</p> <p>Απώλεια όρεξης</p> <p>Προβλήματα διάρροιας ή δυσκοιλιότητας</p> <p>Παράπονα για απροσδιόριστους πόνους</p>
----------------	---	---	--

Πότε θα πρέπει να ανησυχήσουμε;

Όπως αναφέρθηκε οι επιπτώσεις από μια κρίση βιώνονται μοναδικά από το κάθε παιδί και ως εκ τούτου αναμένουμε ένα ευρύ φάσμα εκδηλώσεων με αρκετές διακυμάνσεις από παιδί σε παιδί. Ωστόσο καλό θα είναι να έχουμε οξυμένα αντανακλαστικά ώστε να εντοπίσουμε πως ίσως χρειάζεται μια παραπάνω εξωτερική παρέμβαση ειδικού στις περιπτώσεις όπου τα συμπτώματα της κρίσης δεν υποχωρούν με την πάροδο του χρόνου και μειώνουν τη λειτουργικότητα του παιδιού ή του εφήβου στην καθημερινή του ζωή.

α. Η εκδήλωση έντονων συμπτωμάτων σε ένα παιδί για μεγάλο χρονικό διάστημα (πάνω από 6 μήνες). Γενικά, μετά την πάροδο 8 περίπου εβδομάδων το παιδί αναμένεται να έχει ξεπεράσει επαρκώς τις αρχικές έντονες αντιδράσεις και να είναι σε θέση να διαχειριστεί πιο αποτελεσματικά τις συνέπειες της κρίσης.

β. Η μεγάλη ένταση των συμπτωμάτων, η οποία παραμένει αμείωτη ή αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.

γ. Οι σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις των συμπτωμάτων αυτών στην καθημερινή ζωή του παιδιού (π.χ. παιχνίδια, δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, σχέσεις με την οικογένεια ή τους φίλους, προσαρμογή στο σχολείο).

Πως στηρίζουμε τα παιδιά τα οποία βρίσκονται σε κρίση; COVID-19: Συμβουλευτική προς τους γονείς

Ανοιχτή συζήτηση με τα παιδιά και τους εφήβους. Καλό θα είναι να συζητούνται ανοιχτά τα ζητήματα που προβληματίζουν τα παιδιά χωρίς υπεκφυγές και αναβολές.

Ακόμα και αν η συζήτηση προκαλεί άγχος και αμηχανία στους γονείς, θα πρέπει να γίνει. Επιλέξτε το λεξιλόγιο αλλά και τις πληροφορίες που θα μοιραστείτε με τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους αλλά και το αναπτυξιακό τους στάδιο. Στα μικρότερα παιδιά εξηγούμε με απλό λεξιλόγιο αλλά και με συγκεκριμένες σε αριθμό πληροφορίες την κατάσταση ώστε να την κατανοήσουν πιο εύκολα αλλά και να καταφέρουν να συγκρατήσουν τις απαραίτητες πληροφορίες. Οι έφηβοι από την άλλη μπορεί να έχουν την ανάγκη για περισσότερες λεπτομέρειες και μεγαλύτερη ανάλυση.

Ανάπτυξη κλίματος ασφάλειας. Διαβεβαιώστε τα παιδιά και τους εφήβους ότι θα είναι ασφαλή και ότι εσείς ως γονείς τους θα βοηθήσετε σε αυτό. Σε παιδιά μικρότερης ηλικίας ίσως χρειαστεί να το επαναλαμβάνετε αρκετά συχνά. Σε κάθε περίπτωση ωστόσο προσπαθήστε να τα διαβεβαιώσετε πως η οικογένειά σας θα τα καταφέρει.

Διατηρήστε την δική σας αισιοδοξία. Είναι κοινά αποδεκτό πως τα παιδιά σπάνια ακούνε ουσιαστικά αυτό που τους λέμε ωστόσο σχεδόν πάντα παρατηρούν αυτό που κάνουμε. Ως εκ τούτου οι ίδιοι οι γονείς θα πρέπει να γίνουν το μοντέλο για τα παιδιά διατηρώντας μια στάση μαχητικότητας και αισιοδοξίας απέναντι στην κατάσταση. Με αυτό τον τρόπο είναι πολύ πιθανό τα παιδιά να μιμηθούν την ανωτέρω στάση και να καταφέρουν να διατηρήσουν μια αισιόδοξη στάση για την αντιμετώπιση της κρίσης.

Γίνετε προσεκτικοί παρατηρητές. Παρατηρήστε το παιδί σας αλλά και τις αντιδράσεις του. Εντείνετε την προσοχή σας για τα παιδιά που είναι πιο ευάλωτα. Ο βαθμός, στον οποίο τα παιδιά επηρεάζονται, εξαρτάται και από προσωπικούς παράγοντες (π.χ. η οικογένεια επηρεάζεται άμεσα από τη συγκεκριμένη κρίση, έχουν εκτεθεί σε στρεσογόνα γεγονότα, ζουν σε κοινότητες οι οποίες έχουν επηρεαστεί σημαντικά από τη συγκεκριμένη κρίση, αντιμετωπίζουν προβλήματα ψυχικής υγείας).

Επιτρέψτε στα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους όποια και αν είναι αυτά. Όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά και όλα οφείλουμε να τα ακούμε και να προσπαθούμε να τα διαχειριστούμε. Να είστε διαθέσιμοι σε οποιαδήποτε ερώτησή τους, καθώς τα περισσότερα παιδιά σχολικής ηλικίας και οι έφηβοι μπορούν να συζητήσουν τις ανησυχίες τους, είναι όμως πιθανό να έχουν ανάγκη να ξεκινήσετε εσείς τη συζήτηση. Χωρίς να τα πιέσετε, ρωτήστε την άποψή τους για τη συγκεκριμένη κατάσταση. Θα γνωρίζουν ότι ενδιαφέρεστε για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και ότι είστε διαθέσιμοι να απαντήσετε στις ερωτήσεις τους και να τα καταλάβετε.

Επικοινωνήστε με το σχολείο του παιδιού σας, με τηλεφωνικές γραμμές συμβουλευτικής υποστήριξης και ψυχολογικής υποστήριξης, αλλά και με το ΚΕΣΥ της περιοχής σας. Μοιραστείτε τις τυχόν ανησυχίες σας και μη διατάσετε να ζητήσετε κατευθύνσεις αλλά και παραπάνω βοήθεια σε ότι σας απασχολεί.

Δημιουργία και Διατήρηση καθημερινής ρουτίνας: Προσπαθήστε όσο μπορείτε να διατηρήσετε μια φυσιολογική καθημερινότητα. Συνήθως, η δημιουργία και διατήρηση ενός τακτικού καθημερινού προγράμματος (για το οποίο τα παιδιά πρέπει να είναι ενήμερα και σύμφωνα) είναι ανακουφιστική. Ενθαρρύνετέ τα να συνεχίσουν

την ενασχόληση με σχολικές εργασίες, αλλά μην τα πιέζετε, αν δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν.

Περάστε ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά σας. Στην παρούσα συνθήκη ίσως ακούγεται περιττό αφού ούτως ή άλλως είμαστε αναγκασμένοι να περάσουμε όλο μας το χρόνο με την οικογένειά μας στη συνθήκη του σπιτιού. Ο στόχος όμως είναι αυτός ο χρόνος να είναι περισσότερο ποιοτικός αλλά και ουσιαστικός τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Οργανώστε και πραγματοποιήστε μαζί με τα παιδιά ευχάριστες δραστηριότητες, οι οποίες θα ενδυναμώνουν την αίσθηση ασφάλειάς τους. Όταν βιώνουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις, τα μικρά παιδιά ενδέχεται να επιζητούν περισσότερο χρόνο μαζί σας αλλά και περισσότερη σωματική επαφή. Η αγάπη και υποστήριξη είναι οι πιο σημαντικοί παράγοντες για την αίσθηση ασφάλειάς τους.

Βιβλιογραφικές αναφορές

Αμπατζόγλου Γρηγόρης (2002). *Αλλάζοντας χέρια*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

Brock, S.E., Sandoval, J., & Lewis, S. (2005). *Διαχείριση κρίσεων στο σχολείο: Εγχειρίδιο για τη δημιουργία ομάδων διαχείρισης κρίσεων στο σχολείο (Preparing for crisis in the schools: A manual for building school crisis response teams)* (2η έκδ., Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης και πρόλογος Χ. Χατζηχρήστου, Μετάφραση: Ε. Θεοχαράκη). Αθήνα: Τυπωθήτω.

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). *The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. The Lancet*, 395, 10227.

Γιωτάκος Ορέστης (2008). *Παρέμβαση στην κρίση*, Αθήνα: Αρχιπέλαγος

Κακούρος Ευθύμιος – Μανιαδάκη Κατερίνα (2006). *Ψυχοπαθολογία παιδιών και εφήβων Αναπτυξιακή Προσέγγιση*, Αθήνα: τυπωθήτω.

Lawrence A. Pervin – Oliver P. John (2001). *Θεωρίες Προσωπικότητας Έρευνα και Εφαρμογές*, Αθήνα: τυπωθήτω Γιώργος Δάρδανος

Μάνος Νίκος, (1997). *Βασικά Στοιχεία Κλινικής Ψυχιατρικής*, Θεσσαλονίκη: University Studio Press.

National Association of School Psychologists (2003). *Helping Children Cope With Crisis: Care for Caregivers. Bethesda, MD: National Association of School Psychologists.*

Τσιάντης Ιωάννης (2007). Πώς να μιλήσετε σε ένα παιδί για..., Αθήνα: ΕΨΥΠΕ / ΚΟΑΝ.

Χατζηαρήστου, Χ. (2011). *Σχολική Ψυχολογία*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηαρήστου, Χ. (Επιμ.) (2012). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.