

2. ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

2.1 Το αντίκτυπο της κρίσης στα παιδιά

Οι πεπλεγμένες σημερινές κρίσεις, εκτός από τις πρακτικές αλλαγές που προκαλούν στο βιοτικό επίπεδο πολλών οικογενειών, επηρεάζουν ψυχολογικά τα παιδιά με ποικίλους τρόπους. Είτε μέσω των αλλαγών στον τρόπο ζωής της οικογένειας, είτε μέσω των αλλαγών στην ψυχολογική κατάσταση των γονέων, είτε μέσω των πεποιθήσεων και στάσεων που προβάλλονται, ιδιαίτερα από τα ΜΜΕ. Τα παιδιά δεν ζουν σε μια μαγική γυάλα. Ακόμη κι αν στη δική τους οικογένεια δεν υφίστανται σοβαρά προβλήματα, τα παιδιά απορροφούν και εισπράττουν το γενικότερο ψυχολογικό κλίμα, όταν χαρακτηρίζεται από: 1) φόβο, 2) έλλειψη ελπίδας, προοπτικής για το μέλλον, 3) θυμό. Καθώς τα παιδιά βιώνουν την κρίση σε μια τρυφερή ηλικία, όπου διαμορφώνεται η κοσμοθεωρία τους, η αντίληψή τους για τη ζωή, είναι σημαντικό να φροντίσουμε να έχουν υγιείς τρόπους να ερμηνεύσουν και να ανταποκριθούν σε αυτήν. Είναι ανέφικτο, αλλά και ανεπιθύμητο, να τα απομονώσουμε από την πραγματικότητα, ώστε να μη βλέπουν τις δυσκολίες. Ζουν στον ίδιο κόσμο με εμάς. Ο Αμερικανός αναπτυξιακός ψυχολόγος James Garbarino (2008), έχει εκτεταμένα ερευνήσει τις επιπτώσεις κρίσεων στα παιδιά (ακραία βία συμμοριών, κακοποίηση, πολιτική βία, οικονομική βία, έμφυλη βία, προσφυγιά, πόλεμος), σε διαφορετικές περιοχές και συνθήκες.

Η αύξηση των εκδηλώσεων συμπτωμάτων φόβου/ άγχους είναι από τις πρώτες εμφανείς συνέπειες. Ζούμε σε μια εποχή, όπου βομβαρδιζόμαστε καθημερινά από φοβικά μηνύματα και πολλοί γονείς δυσκολεύονται να διαχειριστούν οι ίδιοι το δικό τους άγχος. Όσο μικρότερα είναι τα παιδιά, τόσο πιο ευάλωτα είναι στη διαχείριση τραυματικών καταστάσεων. Μια έρευνα έδειξε ότι το 56% των παιδιών ηλικίας κάτω των 10 ετών παρουσίασε συμπτώματα μετατραυματικού στρες, όταν μόνο το 18% των εφήβων κι ενηλίκων παρουσίασε αντίστοιχα συμπτώματα, ενώ εκτέθηκαν στις ίδιες συνθήκες (Davidson, 1990). Θα πρέπει λοιπόν οι γονείς να είναι πολύ προσεκτικοί να μην εκστομίζουν ασύστολα εκφράσεις φόβου μπροστά στα παιδιά, π.χ. «τι θα απογίνουμε», «θα καταστραφούμε», «θα αφανιστούμε», «δεν θα έχουμε να φάμε» κλπ. Τα παιδιά, ιδιαίτερα μικρότερης ηλικίας, συχνά πιστεύουν κυριολεκτικά και αυτολεξεί αυτά που ακούν. Ίσως δεν θα εκφράσουν την αγωνία τους εκείνη τη στιγμή, καθώς δεν θέλουν να επιβαρύνουν τους γονείς τους, εσωτερικεύουν όμως το άγχος, το οποίο μπορεί να εκδηλωθεί σε άλλο χρόνο, τρόπο και τόπο (π.χ. παιδιά ακόμη και 12 ετών εκδηλώνουν ξαφνικά έντονο φόβο για το νυκτερινό ύπνο ή επανέρχονται 'μεταφυσικές' φοβίες που είχαν σε μικρότερη ηλικία).

Για αυτό το λόγο είναι πολύ σημαντικό να αναζητούν οι γονείς στήριξη από κάποιον άλλο ενήλικα που μπορούν να εμπιστευτούν. Όποιες σχετικές επικοινωνίες γίνονται στο ζευγάρι καλό είναι να γίνονται κατ' ιδίαν. Για τα παιδιά, εμείς είμαστε η ασπίδα προστασίας τους. Αν μας βλέπουν πανικόβλητους, νιώθουν πολύ ευάλωτα και μόνα απέναντι σε ένα τεράστιο εχθρικό κόσμο, τον οποίο δεν κατανοούν και βέβαια δεν μπορούν να ελέγξουν. Χαρακτηριστικό το παράδειγμα μικρού μαθητή, που είχε σιωπηρά αναπτύξει τέτοιο άγχος από αυτά που άκουγε κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης, ώστε όταν χρειάστηκε να το πάνε στο γιατρό για να του δώσει φάρμακα για βρογχίτιδα, είπε στη μαμά του: «Όχι, μην με πάτε, προτιμάω να μείνω άρρωστος, μην ξοδέψουμε λεφτά, δεν υπάρχουν λεφτά σήμερα» (παρότι η οικογένειά του δεν αντιμετώπιζε ιδιαίτερο οικονομικό πρόβλημα...).

Ένας επιπρόσθετος λόγος που δεν πρέπει να δείχνουμε φόβο μπροστά στα παιδιά, είναι γιατί συχνά νιώθουν εκείνα υπεύθυνα να βοηθήσουν την οικογένεια. Νιώθουν ενοχή κι αναλαμβάνουν ευθύνη που δεν τους αναλογεί, π.χ. «Ο μπαμπάς φαίνεται δυστυχισμένος. Πρέπει να κάνω κάτι για να τον σώσω». Όσο βλέπουν ότι αποτυγχάνουν (καθώς δεν είναι στη δύναμή τους να κάνουν το μπαμπά ευτυχισμένο), το άγχος κι η ενοχή εντείνονται. Δεν προτείνω να παρουσιάζουμε ένα ψεύτικο προσωπίδιο στα παιδιά. Μπορούμε να τους μιλήσουμε όμως με ψύχραιμο και κατάλληλο τρόπο: «Ναι, είμαι αγχωμένος/ στεναχωρημένος/ προβληματισμένος για οικονομικά θέματα», αλλά «μην ανησυχείς, δε φταις εσύ, το διαχειριζόμαστε με τη μητέρα σου και θα βρούμε τη λύση». Έρευνες σε παιδιά που βιώνουν ακραία τραυματικές καταστάσεις, π.χ. εμφύλιες συρράξεις ή φυσικές καταστροφές, παρουσιάζουν σε μεγαλύτερη συχνότητα συμπτώματα μετα-τραυματικού στρες, όταν βλέπουν τους γονείς τους σε κατάσταση ψυχικού τραύματος, παρά όταν βλέπουν τους γονείς τους να αντιμετωπίζουν το ίδιο τραύμα με ψυχραιμία.

Ακόμη και στα παιδιά, η ψυχική ανθεκτικότητα συνίσταται στο να βρίσκουμε νόημα μέσα από τις δυσκολίες, επιλογές λύσεων για τις δυσκολίες και κουράγιο πέρα από τις δυσκολίες (Garbarino, 2008). Αν η νοηματοδότηση συνοδεύεται από αρνητικά μηνύματα του τύπου: «δεν θα έχω ποτέ αρκετά για να επιβιώσω», «οι άνθρωποι πάντα υποφέρουν», «κανείς δεν νοιάζεται για κανένα», «είμαι παντελώς μόνος και δεν υπάρχει κανείς να με βοηθήσει», «δε γίνεται τίποτα, παραιτούμαι», «ας αρπάξω όσο περισσότερα μπορώ, αλλιώς θα το κάνουν οι άλλοι πριν από εμένα», αυτά θα επηρεάσουν αρνητικά τη ζωή του παιδιού για πολλά χρόνια, ακόμη και μετά την κρίση. Απεναντίας, αν τα παιδιά ακούν μια πιο θετική και δυναμική νοηματοδότηση με μηνύματα, όπως «ό,τι κι αν γίνει, θα τα καταφέρουμε», «μπορώ να βοηθήσω τον εαυτό μου και τους άλλους», «αξίζω αρκετά ώστε να παλέψω για τη ζωή μου», «οι συνάνθρωποί μου αξίζουν αρκετά ώστε να προσπαθήσουμε για αυτούς», «μέσα από τις δυσκολίες μαθαίνεις να βοηθάς τους άλλους», αυτά προσφέρουν προστασία από την ψυχική κατάρρευση, ακόμη και μπροστά στη μεγαλύτερη δυσκολία. Παραδείγματα εξαθλίωσης, κατάθλιψης, παραίτησης, σχεδόν αυτολύπησης αφθονούν, ειδικά στην τηλεόραση, ενώ παραδείγματα αποφασιστικότητας, θάρρους και δυναμικής αλληλεγγύης απουσιάζουν.

Σε σχέση με παλαιότερες εποχές, η σημερινή κοινωνία δεν διαθέτει δυνατά ψυχικά οχυρά για να αντιμετωπίσει τις περίπλοκες, πρωτόγνωρες, επίμονες και βαθιές κρίσεις του σήμερα. Μετά από δεκαετίες συστηματικού εθισμού δύο τουλάχιστον γενεών στις αξίες του δυτικού, ατομικιστικού, υλιστικού τρόπου ζωής, η κοινωνία βρίσκεται αντιμέτωπη όχι απλώς με την έλλειψη υλικών αγαθών, αλλά πολύ περισσότερο, με την επιτακτική ανάγκη αλληλεγγύης μεταξύ συνανθρώπων, αξία που είχε για δεκαετίες ξεχαστεί. Το 'εγώ' δεν έχει αντικατασταθεί από το 'εμείς'. Το 'νοιάζομαι' δεν μπορεί να περιορίζεται μόνο στους 'δικούς μας ανθρώπους', αλλά πρέπει να επεκταθεί και στους 'άλλους ανθρώπους', ώστε οι 'δικοί μας' και 'οι άλλοι' να γίνουν όλοι 'εμείς'. Η ελληνική κοινωνία ίσως σιγά σιγά ανακτήσει πίστη την αξία του 'κοινού καλού', παρότι πολλοί συμπολίτες μας βρίσκονται ακόμη σε άρνηση, νομίζοντας ότι αν καταφέρουν να περισώσουν τα ατομικά τους προνόμια, δεν θα χρειαστεί να ασχοληθούν με τους άλλους. Εκτός από ότι είναι απατηλή, η παρωχημένη αυτή εγωκεντρική στάση δεν θα καταφέρει να ικανοποιήσει την ανήσυχη ψυχή της νεολαίας.

Η διαφοροποίηση μεταξύ του ‘εμείς’ και ‘εκείνοι’ δεν στρέφεται μόνο εναντίον των άλλων, αλλά εναντίον και του εαυτού. Όσο διαδεδομένη κι αν είναι η κρίση, πολλές οικογένειες συνεχίζουν να αποσιωπούν παντελώς για τη δυσκολία τους, νιώθοντας ντροπή. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις, που άτομα εγκατέλειψαν κοντινούς συγγενείς σε ανάγκη, από υπερβολικό και αδικαιολόγητο φόβο π.χ. ‘μεταδοτικότητας’ της δυσκολίας. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις ανέργων και αστέγων, που δεν έχουν ενημερώσει ούτε τα πιο κοντινά τους πρόσωπα για την κατάστασή τους. Και δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις εγκατάλειψης συζύγων που έχασαν τη δουλειά τους ή διακοπής επικοινωνίας από ‘φίλους’ και ‘γνωστούς’, γιατί οι τελευταίοι «δεν ήθελαν να ψυχοπλακωθούν»... Όσο η υλική ευημερία, και το κοινωνικό στάτους εξακολουθούν να είναι οι κυρίαρχες αξίες σε αυτήν την κοινωνία, εκείνοι που έχουν χτυπηθεί από την κρίση θα νιώθουν περιθωριοποιημένοι και στιγματισμένοι-ακόμη και αν αποτελούσαν το 90% του πληθυσμού...

Το αντίδοτο είναι να διδάξουμε τα παιδιά το σεβασμό στην αξία του ανθρώπου. Ας μιλήσουμε στα παιδιά για εναλλακτικές οδούς αλληλοβοήθειας, όπως εθελοντικές δραστηριότητες, τράπεζες χρόνου, αλληλοστήριξη στις γειτονιές, ζωντανά παραδείγματα, όπου οι άνθρωποι βοηθούν ο ένας τον άλλον. Αυτό είναι πολύ σημαντικό για να μην καταρρακωθεί η εμπιστοσύνη τους στον ανθρώπινο παράγοντα. Ας τους διδάξουμε με το παράδειγμά μας, να προσεγγίσουν εκείνα τον πιο αδύναμο, όχι να περιμένουν από τον αδύναμο να ζητήσει βοήθεια. Αυτό θα τα κάνει να νιώσουν ασφαλή, γιατί βλέπουν ανθρωπιά. Θα τα κάνει επίσης να νιώσουν δυνατά. Εκείνον που επιμένει να λειτουργεί καλοπροαίρετα, δύσκολα τον αγγίζει ο φόβος.

Ένας άλλος κίνδυνος για τα νεαρά άτομα είναι η υιοθέτηση μιας στάσης εγκατάλειψης και παραίτησης, ακριβώς στη ηλικία που θα έπρεπε να σφύζουν από ενθουσιασμό και όρεξη για ζωή. Επηρεασμένα από τις στατιστικές (αλλά και την τρομολαγνεία των ΜΜΕ) εμφανίζουν σημάδια παραίτησης ακόμη κι από το σχολικό τους διάβασμα: «Τι νόημα έχει; Και να περάσω στις εξετάσεις, δεν πρόκειται να βρω δουλειά, άρα γιατί να διαβάσω;» Δικαιολογία για φυγοπονία; Ίσως. Καλό είναι όμως να τα αποτρέπουμε από αρνητικές προφητείες, πριν αυτές παγιωθούν σε μια ιδιότυπη πρόωμη καταθλιπτική απόσυρση. Μια από τις σημαντικότερες αρετές για την επιβίωση οπουδήποτε είναι η επιμονή. Το παιδί πρέπει να βρει αυτό που το ενδιαφέρει και να προσηλωθεί στο στόχο του, να συνεχίσει να εργάζεται ώστε να κάνει πραγματικότητα τον όνειρό του, όχι να παραιτηθεί πριν καν ξεκινήσει. Σύμφωνα με τον Garbarino, τα παιδιά είναι εκ φύσεως ‘προσανατολισμένο προς το μέλλον’ (future-oriented), έτσι η πίστη, η δέσμευση στο όραμά τους πρέπει να σταθεροποιηθεί, καθώς η προσδοκία του στόχου τους είναι βασικό στοιχείο για την ψυχική τους ευημερία. Έφηβοι, οι οποίοι στην ερώτηση «Τι θες να κάνεις επαγγελματικά όταν ενηλικιωθείς;» απαντούν «Τίποτα», θα δυσκολευτούν να ανταπεξέλθουν ακόμη και σε μικρές ματαιώσεις. Η εύρεση νοήματος στην πορεία και τις εμπειρίες της ζωής είναι από τα βασικά εργαλεία της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Όπως αναφέρει ο Garbarino (2008), οι υψηλότερες αξίες μας, η δικαιοσύνη, η ανοχή, η συγχώρεση, η συμπόνια, δεν γεννιούνται αυτόματα στα παιδιά. Χρειάζονται συνειδητή προσπάθεια και διδασκαλία από τους ενήλικες για να αναπτυχθούν. Σύμφωνα με το διάσημο ειδικό, τα παιδιά **έχουν το ανθρώπινο δικαίωμα να μεγαλώσουν χωρίς να μισούν**. Το μίσος λειτουργεί αποπροσανατολιστικά, διασπαστικά και στην τελική ανάλυση, διαιωνίζει την αδυναμία των πολιτών να υπερασπιστούν τους εαυτούς τους, τους λαούς τους, ενωμένοι.

Αν η οικογένεια είναι κοντά στην πνευματική ζωή, με τρόπο που της προσφέρει αντοχή και ελπίδα, ας το συζητήσει ανοικτά με τα παιδιά, καθώς η πνευματικότητα μπορεί να είναι σημαντική πηγή παρηγοριάς και σθένους για πολλά παιδιά. Οι πνευματικές αξίες που ορίζονται από την αγάπη, από την προτεραιότητα στο 'κοινό καλό', από την αίσθηση ότι υπάρχει νόημα και σκοπός στη ζωή του καθενός από εμάς, ότι δεν είμαστε τυχαίες, μόνες υπάρξεις, που αγωνιούν να επιβιώσουν σε ένα μοναχικό, εχθρικό, ανταγωνιστικό σύμπαν, προσφέρουν παρηγοριά και υποστήριξη. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε τι θα φέρει το μέλλον, ούτε για εμάς, ούτε για τα παιδιά μας. Η πνευματική ζωή, το εσωτερικό βίωμα, μπορεί να αποτελέσει καταφύγιο ανακούφισης κι ενδυνάμωσης που θα συνοδεύει τα παιδιά σε όλη τους τη ζωή. Μελέτες σε εφήβους σε εμπόλεμες ζώνες έδειξαν ότι η πνευματική ζωή και η προσευχή βοηθούν τα παιδιά να αντιμετωπίσουν πιο εποικοδομητικά το τραύμα της στρατιωτικής βίας (Weaver, 1998).

Σε πρακτικό επίπεδο, αν προκύψουν αλλαγές στην οικογενειακή ζωή του παιδιού, ας προσπαθήσουμε να του παρέχουμε ένα πλαίσιο καθημερινής προβλεψιμότητας, μέσα στο οποίο νιώθει ασφαλές. Το σχολικό πλαίσιο, με τη ξεκάθαρα δομημένη ρουτίνα και οριοθέτησή του, μπορεί να λειτουργήσει θεραπευτικά σε παιδιά που βιώνουν τραύμα λόγω κοινωνικών, φυσικών ή οικογενειακών καταστροφών. Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τον ελεύθερο χρόνο για δημιουργικές, σχετικά ανέξοδες, δραστηριότητες με τα παιδιά, όπως θεατρική ομάδα, ζωγραφική, αθλητισμός, περπάτημα στη φύση, μελέτη μέσω Διαδικτύου ή δημόσιας βιβλιοθήκης, που καλλιεργούν την ψυχή τους, αντί να τα αφήνουμε μόνα να βρίσκουν διέξοδο στα βιντεοπαιχνίδια. Πολλοί γονείς, λόγω ανεργίας έχουν το χρόνο να ασχοληθούν με τα παιδιά, αλλά λόγω κατάθλιψης, δεν έχουν τη διάθεση! Για αυτό το λόγο, χρειάζονται οι γονείς υποστήριξη από άλλους ενήλικες, ώστε να είναι ψυχικά οργανωμένοι και για τους εαυτούς τους, αλλά και για τα παιδιά τους. Οι γονείς πολλές φορές αγωνιούν ότι θα στερηθούν τα παιδιά τους τα αγαθά που μέχρι πρότινος είχαν. Σίγουρα η υλική ευημερία είναι σημαντικός παράγοντας για την ψυχική ευημερία του παιδιού, όμως ακόμη πιο σημαντικό για το παιδί είναι να βλέπει τους γονείς του σε καλή ψυχική κατάσταση και να είναι κοντά τους. Έτσι, νιώθει παρηγοριά, ασφάλεια κι ότι η ζωή μπορεί να συνεχιστεί παρά την κρίση...

Ερώτηση τελικής εργασίας

Πώς πιστεύετε ότι θα επηρεάσει τους εφήβους μακροπρόθεσμα η κρίση της πανδημίας;

2.2 Η κατάθλιψη στην εφηβεία

Οι κρίσεις αυξάνουν τα ποσοστά κατάθλιψης, ακόμη και στους εφήβους και τα παιδιά. Πώς βιώνεται όμως η κατάθλιψη στον ανήλικο; Τα σημάδια και συμπτώματα της κατάθλιψης στους εφήβους είναι παρόμοια με αυτά της κατάθλιψης των ενηλίκων, όμως η εικόνα μπορεί να είναι πιο θολή, καθώς πολλά από αυτά συχνά αποτελούν περιστασιακές εκφάνσεις των αλλαγών της εφηβικής ηλικίας. Όταν όμως τα συμπτώματα αυτά διαρκούν περισσότερο από 2 εβδομάδες, είναι ιδιαίτερα έντονα, συχνά ή επίμονα, τότε θα πρέπει να αναρωτηθούμε κατά πόσον δεν είναι «απλή εφηβεία», και να αναζητήσουμε βοήθεια ειδικού.

Συμπτώματα/σημάδια

- Απουσία ενδιαφέροντος για καθημερινές ασχολίες/έλλειψη χαράς από προηγούμενες ευχάριστες δραστηριότητες
- Θλίψη/έλλειψη χαμόγελου-γέλιου
- Υπερβολικό κλάμα ή κατήφεια
- Συνεχής εκνευρισμός και ξεσπάσματα χωρίς λόγο
- Απόσυρση και απομόνωση από οικογένεια και φίλους
- Υπερβολικά χαμηλή αυτό-εκτίμηση/αίσθημα αναξιότητας και ματαιότητας
- Υπερβολική ευαισθησία στην κριτική και την απόρριψη
- Έλξη σε μουσική/αισθητική/ντύσιμο/λογοτεχνία που είναι σκοτεινή, απαισιόδοξη, εξυμνεί τον πόνο, και την αυτοκαταστροφή
- Αλλαγές στις συνήθειες ύπνου/διατροφής
- Κόπωση/έλλειψη ενέργειας/βραδυκίνησια
- Ψυχοσωματικά συμπτώματα, ανεξήγητοι πόνοι
- Πτώση στη σχολική επίδοση/ έλλειψη ενδιαφέροντος για μαθήματα/ έλλειψη στόχων-ονείρων για το μέλλον
- Παραμελημένη εμφάνιση/παραμέληση υποχρεώσεων ή δεσμεύσεων
- Δυσκολίες στην μνήμη και συγκέντρωση/πτώση νοητικών ικανοτήτων
- Ριψοκίνδυνη συμπεριφορά/σεξουαλική ελευθεριότητα/ εθισμοί/ χρήση ουσιών
- Αυτοτραυματισμός/ υπερβολικά χρήση τατουάζ body piercing

Αν το παιδί έχει εκφράσει σκέψεις αυτοκτονίας («θέλω να πεθάνω», «μακάρι να τελειώσει η ζωή μου» κλπ.) τότε θα πρέπει να το πάρουμε σοβαρά, να μιλήσουμε μαζί του και να αναζητήσουμε βοήθεια. Άλλα σημεία που θα πρέπει να μας θορυβήσουν είναι η αναζήτηση στο Διαδίκτυο για μεθόδους αυτοκτονίας, συζητήσεις στο Διαδίκτυο σχετικά με την αυτοκτονία, τακτοποίηση πραγμάτων-εκκρεμοτήτων. Μην απορρίπτουμε αυτά τα προειδοποιητικά σημάδια ως "αναζήτηση προσοχής". Η πλειοψηφία των ολοκληρωμένων αυτοκτονιών είχε δώσει προειδοποιήσεις!

Αίτια/επιβαρυντικοί παράγοντες

- Ορμονικές αλλαγές
- Χαμηλή αυτό-εκτίμηση/ανασφάλεια σε σχέση με το σχολείο, την εμφάνιση, τους συνομηλίκους
- Κακοποίηση/παραμέληση στην παιδική ηλικία
- Σχολικός εκφοβισμός
- Ιστορικό κατάθλιψης στην οικογένεια
- Τραύμα/Κρίσεις

Οι απόπειρες αυτοκτονίας και ο αυτοτραυματισμός είναι συχνότεροι στα κορίτσια, ενώ η ολοκληρωμένη αυτοκτονία συνηθέστερη στα αγόρια. Οι ηλικίες 18-24 είναι από τις πιο ευάλωτες για αυτοκτονία.

Θεραπεία

Ψυχοθεραπεία/συμβουλευτική (ατομική και οικογενειακή)/φαρμακευτική αγωγή/ ή και νοσηλεία σε βαριές περιπτώσεις. Ο συνδυασμός φαρμακευτικής αγωγής και συμβουλευτικής φαίνεται πιο αποτελεσματικός στις δύσκολες περιπτώσεις- μόνο με τη συμβουλή γιατρού.

Πώς μπορεί ο εκπαιδευτικός να βοηθήσει;

- Ενίσχυση/ Επιβράβευση
- Κλίμα ηρεμίας και ασφάλειας στο σχολείο
- Συζήτηση για την ενίσχυση της αυτό-εκτίμησης
- Ακρόαση/ανοιχτές ερωτήσεις

Πώς μπορούν να βοηθήσουν γονείς

- Όχι υπερβολική υπερπροστασία ή έλεγχος/όχι ευνουχισμός του «θελήματος» του εφήβου
- Δείξτε συνεχές ενδιαφέρον για το παιδί, ακόμη κι αν δείχνει απόσυρση
- Βοηθήστε το παιδί να μιλήσει σε κάποιον που εμπιστεύεται/μιλήστε με τους φίλους του παιδιού, που θα μπορούσαν να τον ενθαρρύνουν
- Αφιερώστε ποιοτικό χρόνο στο παιδί
- Δείτε τις δυσλειτουργίες και το πιθανό αρνητικό κλίμα στην οικογένειά σας
- Προσέξτε τις επιρροές που δέχεται το παιδί από το διαδίκτυο/ή τα ΜΜΕ
- Ρωτήστε το παιδί τι το ευχαριστεί και φροντίστε να του το παρέχετε
- Δώστε του θάρρος κι ελπίδα-οι δυσκολίες θα ξεπεραστούν και μπορεί να ανυπομονεί για μια ζωή που θα χαρεί να τη ζήσει και θα είναι όλη δική του.

Αφορμή για σκέψη

Πιστεύετε ότι ο ο εγκλεισμός έχει συνεισφέρει στην κατάθλιψη κάποιων εφήβων;

2.3 Πώς καλλιεργείται η υγιής αυτοεκτίμηση

Η υγιής αυτοεκτίμηση είναι πολύ χρήσιμη στα παιδιά για την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας κι έχει ως βασικό πυλώνα τον έπαινο. Αλλά ποιον έπαινο, πόσο και πότε; Ο έπαινος που δίνουμε στα παιδιά πρέπει να τους δείχνει ότι είναι επιθυμητά, αξιαγάπητα *ως υπάρχουν*, ότι η αγάπη είναι χωρίς όρους και πρέπει να είναι ειλικρινής κι ανιδιοτελής από την πλευρά του γονιού. Όταν όμως η γονεϊκή αγάπη δεν είναι ανιδιοτελής, όταν το παιδί χρησιμοποιείται για να νιώσουν οι γονείς κάτι σημαντικό στη ζωή τους, για να αντλήσουν αυτό-εκτίμηση οι ίδιοι, για να αποδείξουν κάτι στην κοινωνία, τότε δεν αναπτύσσεται αυτό-εκτίμηση, αλλά ένας παράξενος συνδυασμός ναρκισσισμού και κατωτερότητας. Οι γονείς αυτοί είναι πολύ πιθανόν να θρέψουν την υπεροψία στο παιδί τους, μέσω του ψευδούς επαίνου καθώς είναι κι αυτός μια μορφή χειρισμού.

Το βιβλίο «The smartest kids in the world» της A. Ripley και στο οποίο συγκρίνονται τα εκπαιδευτικά συστήματα διαφορετικών χωρών, αναφέρει τα εξής συμπεράσματα: Η Φιλανδία έχει τα καλύτερα αποτελέσματα, γιατί έχει απaráμιλλα υψηλές απαιτήσεις από όλους τους μαθητές. Υπάρχει η προσδοκία δηλαδή να κάνουν τα παιδιά το καλύτερο που μπορούν σε σχέση με το δυναμικό τους, χωρίς να προσφέρει έπαινο που δεν αντιστοιχεί στην πραγματικότητα. Από την άλλη, όταν έχουμε την ελάχιστη δυνατή προσδοκία από τα παιδιά και μοιράζουμε έπαινο απλόχερα, δεν αυξάνουμε την αυτό-εκτίμηση, αλλά σχεδόν εξαπατούμε τα παιδιά και το αντιλαμβάνονται.

Πιο χρήσιμος λοιπόν από τον ψευδή, χειριστικό έπαινο μπορεί να είναι ο αυτό-έπαινος που καλλιεργεί το παιδί για τον εαυτό του. Το παιδί μαθαίνει να εκτιμά καθημερινά αυτά που κάνει και αυτό που είναι. Αναγνωρίζει όλα τα καλά σημεία του χαρακτήρα του, όλα τα ταλέντα και τις δυνάμεις του. Αποδέχεται τις αδυναμίες του, χωρίς να συγκρίνει τον εαυτό του με τους άλλους, γνωρίζοντας ότι ο καθένας είναι μοναδικός. Επαινεί τον εαυτό του σε κάθε προσπάθεια. Αρνείται τις αρνητικές σκέψεις κατάκρισης (π.χ. «είμαι κουτός») και τις αντικαθιστά με θετικές σκέψεις αποδοχής («είμαι ικανός, μπορώ να τα καταφέρω»). Όταν πιστεύει στον εαυτό του, τότε ανοίγει το δρόμο για να προχωρήσει μπροστά. Η έλλειψη αυτό-εκτίμησης από την παιδική ηλικία φαίνεται με πολύ δραματικό τρόπο στις αυτοκτονίες μετά από μια επαγγελματική ή οικονομική καταστροφή, όταν οι αυτόχειρες αφήνουν σημειώματα ότι 'δεν ήμουν άξιος', 'είμαι αποτυχημένος' κλπ, ενώ τα αίτια της καταστροφής είναι πολυπαραγοντικά και συνήθως έξω από τον έλεγχο του. Αυτή είναι η έλλειψη εκτίμησης προς τον εαυτό *ως ύπαρξη* και η προσάρτηση της εκτίμησης στα *επιτεύγματα και τα αποκτήματα*, οδηγούν σε ακραίες καταστάσεις όταν υπάρξει απώλεια.

Υπάρχουν επίσης κάποιες βασικές αξίες που χρειάζεται να καλλιεργούνται στα παιδιά σε καθημερινή βάση. Αυτές οι αξίες συντηρούν την αυτοεκτίμηση και την ανθεκτικότητα σε μια περίοδο κρίσης.

Σεβασμός. Πώς καλλιεργείται ο σεβασμός σε καθημερινή βάση; Το παιδί μαθαίνει να σκέφτεται τους άλλους, να μπαίνει στη θέση τους, να μην ενοχλεί, να σέβεται τα συναισθήματα του άλλου, να σέβεται τα κοινά αγαθά. Οι λέξεις που χρησιμοποιεί να δείχνουν σεβασμό προς τους άλλους, να σκέφτεται τις συνέπειες των πράξεών του στους άλλους. Να μην κάνει αυτό που δεν θα ήθελε να του κάνουν! Ο σεβασμός κατά τη διάρκεια μιας κρίσης είναι περισσότερο σημαντικός από ποτέ, γιατί οι ανάγκες και τα συναισθήματα των άλλων, τα οποία μπορεί να είναι πιο επείγοντα από άλλες φορές. Αν ένα παιδί δεν έχει μάθει να σέβεται τους άλλους στους 'καλούς καιρούς', πώς θα το κάνει σε μια περίοδο κρίσης;

Υπομονή. Πώς καλλιεργείται η υπομονή σε καθημερινή βάση; Το παιδί μαθαίνει να κάνει υπομονή στις ουρές, στην κίνηση κλπ. Να μην ξεσπά τον εκνευρισμό του στους άλλους. Να έχει υπομονή, όταν οι άλλοι ανταποκρίνονται πιο αργά από όσο θα ήθελε, π.χ. οι ηλικιωμένοι. Να δείχνει υπομονή στις δυσκολίες της ζωής. Να μην απαιτεί να έχει πάντα την 'αμοιβή' αμέσως μετά την προσπάθεια, γιατί η προσπάθεια έχει τη δική της αξία, ακόμη κι αν δεν έρθει το αποτέλεσμα που επιθυμεί. Να μαθαίνει μέσα από τις εμπειρίες και να ζει το τώρα, όχι την προσδοκία! Όταν το παιδί έχει μάθει να ασκεί την υπομονή στην ήρεμη περίοδο, θα μπορέσει να αντιμετωπίσει τις πολλές ανατροπές στην καθημερινότητα, όταν προκύψουν στη διάρκεια μιας κρίσης. Πολλά παιδιά χρειάστηκε να εξασκήσουν την υπομονή κατά τη διάρκεια της οικονομικής κρίσης, όπου ενδεχομένως βίωσαν ανέχεια, όπως και κατά την περίοδο του εγκλεισμού.

Επιμονή στο στόχο που αξίζει και δέσμευση σε ανθρώπους που αξίζουν. Για να αποδώσει μια προσπάθεια καρπούς, χρειάζεται χρόνο, αφοσίωση, επιμονή. Όταν αναλαμβάνει μια ευθύνη, το παιδί μαθαίνει να δεσμεύεται να την ολοκληρώσει... Να μην αφήνει τις περιστασιακές απογοητεύσεις να το καταβάλουν. Να επιμένει να κάνει το καλύτερο που μπορεί και να έχει πίστη ότι κάτι καλό θα προκύψει στο τέλος. Όταν το παιδί μαθαίνει να εργάζεται με υπομονή κι επιμονή για τους στόχους του

κατά τη διάρκεια της κανονικότητας, θα μπορέσει να διατηρήσει του στόχο και κατά τη διάρκεια μιας κρίσης. Δεν είναι λίγες οι περιπτώσεις, όπου κατά τη διάρκεια της κρίσης, οι νέοι άνθρωποι αποδιοργανώνονται, παραιτούνται από το μακροπρόθεσμο πλάνο της ζωής τους και εγκαταλείπουν την προσπάθεια εκ των προτέρων, προετοιμάζοντας το έδαφος για την κατάθλιψη.

Ευγένεια. Η ευγένεια δεν είναι από τις πιο δημοφιλείς αξίες, όμως είναι σημαντική για την ποιότητα της καθημερινής μας ζωής, κάνουν τη ζωή μας αξιοπρεπή και πολιτισμένη. Ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης, όπου τα νεύρα όλων είναι τεντωμένα και δεν γνωρίζουμε ποιες πιέσεις μπορεί να δέχονται, η ευγένεια είναι σημαντικός τρόπος έμμεσης υποστήριξης, αλλά και τρόπος επιβίωσης στη συμβίωση με τους άλλους. Η ευγένεια είναι σημαντική, ακόμη και με μέλη της οικογένειάς μας-η εγγύτητα δεν αναιρεί τους 'τύπους'. Μπορεί το παιδί να μάθει ότι όταν διαμαρτύρεται, μπορεί να το κάνει με ευγένεια. Δε χρειάζεται να περιμένει να είναι ο άλλος ευγενικός, αλλά δίνει εκείνος το παράδειγμα ενός πολιτισμένου ανθρώπου, που σέβεται τον εαυτό του!

Ειλικρίνεια. Το παιδί μαθαίνει να είναι ειλικρινής με τον εαυτό μου. Να παραδέχεται τις αληθινές του σκέψεις και συναισθήματα, καθώς μόνο μέσα από την ειλικρινή παραδοχή, μπορώ να αλλάξει. Να μην φοβάται να παραδεχτεί τα λάθη του -τα λάθη δεν σημαίνουν ότι δεν έχει αξία! Όταν νιώθει ασφαλής με τον εαυτό μου, τότε δεν φοβάται να πει την αλήθεια και στους άλλους.

Ακρόαση. Το παιδί μαθαίνει να ακούει τους άλλους, προσεκτικά, χωρίς να διακόπτει, χωρίς να σκέπτεται τι θα πει μετά. Να μάθει να ενδιαφέρεται ειλικρινά να μάθει την *πραγματικότητα των άλλων*. Ακούει επίσης τα μηνύματα του εαυτού του, των συναισθημάτων, των σκέψεών του. Μαθαίνει να εκτιμά την αξία της σιωπής και της ακρόασης!

Αποδοχή. Το παιδί μαθαίνει να αποδέχεται τους άλλους, να μην τους κατακρίνει, γιατί ποτέ δεν έχει όλα τα δεδομένα. Μαθαίνει να μην υιοθετεί τις κατακρίσεις (ή τα κουτσομπολιά) άλλων για τρίτο πρόσωπο, αλλά περιμένει να το γνωρίσει ο ίδιος. Επιλέγει να βλέπει το καλό στους άλλους. Όταν υπάρχει κάτι αρνητικό, κριτικάρει την πράξη, όχι το άτομο. Θυμάται πάντα ότι οι άνθρωποι αλλάζουν. Μια αρνητική πράξη στο παρελθόν δε χαρακτηρίζει κάποιον, ούτε στο σύνολό του, ούτε για πάντα. Προσέχει τις λέξεις που χρησιμοποιεί για τους άλλους. Αν δεν έχει να πει κάτι καλό για κάποιον, προτιμά να μην λέει τίποτα! Προσπαθεί να βλέπω τα κοινά με τους άλλους, παρά τις διαφορές.

Συμπόνια. Το παιδί μαθαίνει να προσπαθεί να μπει στη θέση των άλλων και να γνωρίσει πώς μπορεί να νιώθουν. *Τα πιο προσωπικά συναισθήματα είναι και τα πιο κοινά.* Όλοι μας έχουμε κοινή την ανάγκη αποφυγής του πόνου και την επιδίωξη της ευτυχίας. Η συμπόνια που νιώθει να έχει αισιοδοξία, όχι οίκτο. Μαθαίνει να εκφράζει τη συμπόνια στην πράξη μέσα από την εθελοντική προσφορά!

Ευγνωμοσύνη. Το παιδί μαθαίνει να αρνείται τον κυνισμό και τη γκρίνια. Είναι καθημερινά ευγνώμον, για όσα καλά έχει στη ζωή του, χωρίς να τα θεωρεί δεδομένα, π.χ.: υγεία, αρτιμέλεια, ότι έχει τροφή, ότι υπάρχει η όμορφη φύση γύρω του, ότι μπορεί να αλλάξει, ότι υπάρχουν άνθρωποι που τον αγαπούν, ότι έχει τη δυνατότητα

να μάθει, ότι μπορεί να επικοινωνήσει. Μπορεί ακόμη να μάθει να έχει εκτίμηση ακόμη και στις δυσκολίες, γιατί φέρνουν οφέλη που δεν φαίνονται αμέσως (π.χ. δύναμη και υπομονή).

Συνεργασία. Το παιδί μαθαίνει να επιδιώκει, αντί να είναι πρώτος ως αυτοσκοπό, να είναι σε αρμονική συνεργασία με τους άλλους. Μαθαίνει να μοιράζεται, να διεκδικεί και να υποχωρεί, όπου χρειάζεται. Μαθαίνει ότι η αξία της ομαδικής εργασίας είναι μεγαλύτερη από τη αξία της πρωτιάς!

Συγχώρηση. Το παιδί μαθαίνει να μιλά σε άτομο εμπιστοσύνης για ό,τι το πλήγωσε, αλλά προχωρά με τη ζωή του. Δεν αναλώνεται να σκέφτεται ξανά και ξανά το λυπηρό γεγονός, ούτε σενάρια «αν είχε γίνει αυτό, κλπ». Γνωρίζει πότε του έχουν φερθεί άδικα, αλλά αναγνωρίζει ότι αυτό είναι δική τους ευθύνη. Μιλά για αυτό που τον πείραξε, όταν είναι ψύχραιμος, όμως δεν έχει ανάγκη για εκδίκηση. Εμπιστεύεται τον εαυτό του, μαθαίνει ό,τι μπορεί από την εμπειρία και προχωρά μπροστά!

Ο αλτρουισμός, η ευγένεια το ενδιαφέρον για τον άλλον είναι αξίες και συμπεριφορές που μαθαίνονται. Θα έπρεπε σε όλα τα σχολεία να αποτελούν μαθήματα στο πρόγραμμα σπουδών, με έμπρακτα παραδείγματα. Θα πρέπει τα παιδιά από μικρά να μην περιμένουν από κάποιον να τους ζητήσει βοήθεια, αλλά να αναπτύξουν την ενσυναίσθηση, ώστε να βλέπουν πότε μπορεί κάποιος να χρειάζεται βοήθεια και να έχουν **το ρεπερτόριο λέξεων, δεξιοτήτων και συμπεριφορών** που θα μπορούσε να ανταποκριθεί. Να αναρωτούνται σε κάθε περίπτωση: πώς θα μπορούσα να βοηθήσω, τι θα μπορούσα να κάνω;

Ερώτηση τελικής εργασίας

Ποια αξία θεωρείτε ότι είναι πιο σημαντική για την αντιμετώπιση μια κρίσης, όπως η πανδημία, από τον έφηβο; Μπορείτε να δώσετε ένα παράδειγμα;

2.4 Η σημασία της αυτοπειθαρχίας στην υγιή αυτό-εκτίμηση και στην αντιμετώπιση κρίσεων

Η αυτό-πειθαρχία είναι πολύ σημαντική για την αυτό-πεποίθηση των παιδιών. Όταν καταφέρνουν και ξεπερνούν την αρχική αντίσταση που εμφανίζεται πάντα πριν από ένα θετικό εγχείρημα, όταν καταφέρνουν και αντιστέκονται στην αναβλητικότητα και στην αδράνεια, όταν υπερνικούν το φόβο της αποτυχίας, όταν λένε όχι στον πειρασμό, η αυτοπεποίθησή τους ανεβαίνει. Όταν απεναντίας, αδρανήσουν και δεν αποπειραθούν την εργασία εκείνη που θα τα βοηθήσει να προοδεύσουν, όταν φοβηθούν να μιλήσουν στην τάξη από φόβο ότι θα κάνουν λάθος, όταν παραβούν το πρόγραμμα διατροφής τους στην πρώτη στεναχώρια και κάνουν υπερφαγίες, τότε η αυτό-πεποίθηση καταβαραθρώνεται. Εξάλλου αυτό που δίνει πραγματική ικανοποίηση, ένα αίσθημα επιτεύγματος είναι να καταφέρνουν κάτι που τους φαίνεται ελαφρώς δύσκολο, μια πρόκληση. *Το κόστος του λίγου φόβου ή της λίγης παραπάνω κούρασης όταν λίγο πιέσουμε τον εαυτό μας να κάνει αυτό που πρέπει, είναι αμελητέο σε σχέση με το τεράστιο και μακροπρόθεσμο κόστος της φυγοπονίας - πρακτικό και ψυχολογικό.*

Σχεδόν σε κάθε θετικό βήμα του εφήβου ή του νέου ανθρώπου εμφανίζεται κάποια αρχική αντίσταση. Ίσως είναι ο φόβος της προόδου, ο φόβος του καινούριου, ο φόβος

αν θα τα καταφέρει. Το κλειδί είναι να είναι ξεκάθαρος τι είναι θετικό για εκείνον και να επιμείνει, παρά την αρχική αντίσταση. Τότε, ίσως ανακαλύψει ότι ξεκινώντας, η αντίσταση εξαφανίζεται. Δεν υποστηρίζεται να υποφέρει σε συνθήκες καταπίεσης, αλλά να μάθει να υπερβαίνει την αρχική απροθυμία του. Αλλιώς η δήθεν ελευθερία της αποφυγής γίνεται σκλαβιά στην απάθεια. Ιδιαίτερα σήμερα, όπου για το σύνολο των παιδιών η διέξοδος προς την φυγοπονία γίνεται μέσω του πολύ ισχυρού, εθιστικού μαγνήτη της οθόνης.

Ο αθλητισμός είναι ένας εξαιρετικός δάσκαλος της αυτοπειθαρχίας. Αν δεν προσπαθεί συνεχώς στην προπόνηση, χάνει στους αγώνες, δεν αποδίδει. Καταβάλλει μεγάλη προσπάθεια με αμφίβολη αμοιβή, η οποία αν έρθει, θα είναι αρκετά αργότερα. Και μπορεί να ματαιωθεί, αλλά θα συνεχίσει να προσπαθεί.

Ο έπαινος, όπως αναφέρθηκε προηγουμένως, πρέπει να είναι ειλικρινής, ανιδιοτελής, και να σχετίζεται με συγκεκριμένες πράξεις ή πλευρές του χαρακτήρα του παιδιού. Να δίνουμε στο παιδί την ευκαιρία να δοκιμάσει, αλλά με έναν τρόπο που να μπορεί έστω με λίγη βοήθεια να τα καταφέρει. Τότε ο έπαινος πραγματικά ριζώνει στο παιδί, γιατί βλέπει το αποτέλεσμα. Αυτό όμως προϋποθέτει ότι θα αφιερώσουμε το χρόνο και την ενέργεια, ώστε να κάνουμε τη δραστηριότητα ούτε πολύ εύκολη, ούτε πολύ δύσκολη, ώστε να βιώνει την αίσθηση της αυτό-αποτελεσματικότητας, που θα του είναι πολύ χρήσιμη αργότερα.

Η απαίτηση άμεσης άντλησης ικανοποίησης και η μη ανοχή της αναβολής οδηγεί τα παιδιά να θέλουν να εισπράξουν (δώρα και επαίνους), **πριν** καν ολοκληρώσουν την προσπάθεια. Καλό είναι να δίνουμε ενθάρρυνση σε κάθε στάδιο, αλλά για τις υλικές επιβραβεύσεις να περιμένουμε να ολοκληρώσει το παιδί την εργασία του. Τονίζεται και πάλι, ότι πρέπει να μάθει το παιδί να εσωτερικεύει την επιβράβευση, αλλιώς αν είναι κάτι ανεξάρτητο από την πραγματικότητα, θα έχουμε απλώς δημιουργήσει έναν approval addict (εθισμένο στον έπαινο), που θα προσπαθεί να ευχαριστήσει τους πάντες, μήπως και εισπράξει λίγο από τον έπαινό τους. Αυτό βέβαια δεν είναι αυτοεκτίμηση, αλλά ετεροεκτίμηση.

Αφορμή για σκέψη

Πώς έχει επηρεαστεί η αυτοπειθαρχία στους εφήβους, κατά τη διάρκεια της πανδημίας;

2.5 Ο ρόλος του σχολείου στην προάσπιση της ψυχικής ανθεκτικότητας στα παιδιά

Ο ρόλος του σχολείου στην προάσπιση της ψυχικής υγείας και συναισθηματικής ευημερίας των μαθητών επισημαίνεται από μεγάλο αριθμό ερευνητών την τελευταία δεκαετία (Finney, D. 2006). Στις κοινωνίες σε κρίση, το σχολείο αποκτά κρισιμότερη σημασία από ότι σε κανονικές συνθήκες: Για παιδιά σε οικογένειες που αντιμετωπίζουν χρόνιο στρες, κατάθλιψη, απώλειες, ακραία φτώχεια, διαχωρισμό της οικογένειας λόγω μετανάστευσης, ή κάποιο άλλο σύγχρονο τραύμα, το σχολείο μπορεί να προσφέρει το μόνο ίσως σταθερό και προβλέψιμο αναφοράς στο παιδί. Ακόμη και μαθητές που αντιπαθούσαν μέχρι πρότινος το σχολείο, σε μια περίοδο κρίσης, συχνά αποζητούν τη δομή, την καθημερινή ρουτίνα, την αλληλεπίδραση, το παιχνίδι και την ψυχική προστασία που το σχολείο προσφέρει, όταν λειτουργεί σωστά. Δεν είναι τυχαίο που σε περιόδους φυσικών καταστροφών, μαζικής προσφυγιάς, πολέμων, ακόμη και λιμών, η εγκατάσταση ενός στοιχειώδους

σχολείου στους καταυλισμούς είναι από τις πρώτες προτεραιότητες των ανθρωπιστικών οργανώσεων, σχεδόν τόσο επείγουσα όσο τα νοσοκομεία. Ο λόγος δεν είναι βέβαια ο φόβος μήπως τα παιδιά ‘μείνουν πίσω στην ύλη’, αλλά ο θεραπευτικός ρόλος του σχολικού πλαισίου στην καθημερινότητα των παιδιών για την επεξεργασία του ψυχικού τραύματος (Garbarino, 1992).

Για πολλά παιδιά στις περίπλοκες κρίσεις του σήμερα, η κατάσταση δεν διαφέρει και τόσο από τα παιδιά που βρίσκονται σε καταυλισμούς λόγω π.χ. μιας φυσικής καταστροφής. Μπορεί να μην έχει γκρεμιστεί το σπίτι τους, κινδυνεύουν όμως με έξωση. Μπορεί να μην πνίγηκαν συγγενείς από πλημμύρα, κάποιος όμως πέθανε από την πανδημία. Οι γονείς τους έχουν χάσει τις δουλειές τους, όχι επειδή κήκε το εργοστάσιο, αλλά επειδή έκλεισε και εκκαθαρίστηκε η επιχείρηση. Και σε αντίθεση με τη φυσική καταστροφή, για πολλά παιδιά σήμερα η επείγουσα κατάσταση δεν φαίνεται παροδική κι είναι ίσως ακόμη πιο επώδυνη, γιατί είναι πιο αόρατη.

Για τα παιδιά αυτά, το σχολείο θα μπορούσε να λειτουργήσει ως καταφύγιο, ως θεραπευτικό πλαίσιο. Ως τόπος που μπορούν να ηρεμήσουν, να παίξουν, να συζητήσουν για τις αγωνίες τους με τους εκπαιδευτικούς τους (όπως πολλά παιδιά ήδη κάνουν), να επεξεργαστούν το τραύμα μέσα από καλλιτεχνικές, θεατρικές ή αθλητικές δραστηριότητες, να καλλιεργήσουν την ομαδικότητα και την αλληλεγγύη μέσα από ομαδική εργασία και ομάδες κοινωνικο-συναισθηματικής αγωγής, να αναπτύξουν αυτοεκτίμηση, να εμπνευστούν για ένα καλύτερο αύριο, μέσα από τη γνώση και τη διερεύνηση. Στη σημερινή συγκυρία, τα παραπάνω είναι ίσως πιο σημαντικά από το ‘να βγει όλη η ύλη’. Σε επείγουσες καταστάσεις κρίσεων, το ‘σχολείο ως καταφύγιο’ θα μπορούσε να είναι ολοήμερο σε όλες τις βαθμίδες, με σίτιση δύο ή τριών γευμάτων την ημέρα.

Σύμφωνα με την οικοσυστημική θεωρία, όταν ένα μέρος (μαθητές) του συστήματος (σχολείο) υποφέρει, τότε υποφέρει όλο το σύστημα. Για να σταματήσει να υποφέρει, θα πρέπει να αλλάξει και το σύστημα, όχι μόνο οι μαθητές. Σύμφωνα με τους Rothi & Leavey (2006), το νέο όραμα για το σχολείο θα είναι η εκπαίδευση μαζί με την προαγωγή της ψυχικής ευημερίας των μαθητών. Σύμφωνα επίσης με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (2001), το σχολείο, «που είναι φιλικό προς τα παιδιά»: *‘Ενθαρρύνει τον αλληλοσεβασμό και την ισότητα, προωθεί την ενεργό δράση και τη συνεργασία, δεν στηρίζει τη σωματική τιμωρία και δεν ανέχεται το σχολικό εκφοβισμό. Στηρίζει και φροντίζει, παρέχοντας εκπαίδευση που ανταποκρίνεται στην πραγματική ζωή των παιδιών. Τέλος, βοηθά τις σχέσεις μεταξύ σχολείου και οικογένειας, ενθαρρύνει τη δημιουργικότητα και τις ακαδημαϊκές ικανότητες, προωθεί την αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση στα παιδιά’*. Η αναφορά του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σε αυτή τη διευρυμένη αποστολή του σημερινού σχολείου δεν είναι τυχαία. Η υποβάθμιση του δημόσιου σχολείου δεν έχει αντίκτυπο μόνο ως προς την ποιότητα εκπαίδευσης που προσφέρει. Έχει αντίκτυπο και ως προς την προάσπιση της ψυχικής υγείας των παιδιών -σε μια εποχή, όπου η ψυχική υγεία δοκιμάζεται από πολλές διαφορετικές κατευθύνσεις.

Ερώτηση τελικής εργασίας

Με ποιο τρόπο μπορεί το σχολείο σήμερα να βοηθήσει τα παιδιά στις πολυδιάστατες κρίσεις που περνά η κοινωνία μας;