

Στηρίζοντας τα παιδιά σε περίπτωση καταστροφής

Οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί είναι εκείνοι που θα είναι πιο κοντά στα παιδιά, είτε κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από μια φυσική καταστροφή. Επειδή γνωρίζουν τη συμπεριφορά και το χαρακτήρα των παιδιών πολύ καλά, πριν από την καταστροφή, είναι σε θέση να αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθηματικά σημάδια μιας ψυχολογικής επιβάρυνσης και να ανταποκριθούν άμεσα με ένα σωστό τρόπο.

Η ΣΤΑΣΗ ΤΩΝ ΓΟΝΙΩΝ

Ακόμα κι αν οι ίδιοι φοβούνται, όπως είναι το φυσιολογικό, πρέπει να διατηρούν τον έλεγχο της κατάστασης. Όταν είναι σίγουροι ότι ο κίνδυνος έχει περάσει, πρέπει να εστιάζουν στις συναισθηματικές ανάγκες των παιδιών. Ειδικότερα, οι γονείς μετά το σεισμό μπορούν να συμβάλουν:

Οργανώνοντας την καθημερινότητα:

- Να κρατούν την οικογένεια ενωμένη όσο γίνεται περισσότερο.
- Να παροτρύνουν τα παιδιά να συμμετέχουν στις προσπάθειες που απαιτούνται για να σταθεί η οικογένεια στα πόδια της και να ζητούν τη συμμετοχή τους στην αποκατάσταση των ζημιών.
- Να ξεκινούν καινούργιες ευχάριστες δραστηριότητες με όλη την οικογένεια.
- Να επανεκτιμήσουν την ετοιμότητα της οικογένειάς τους για αντιμετώπιση καταστάσεων έκτακτης ανάγκης.
- Μετά την πάροδο κάποιου χρόνου, να επανεκτιμήσουν ομαδικά τι συνέβη στην οικογένεια.

Προσφέροντας ψυχολογική υποστήριξη:

- Να παρουσιάζουν μια ρεαλιστική, αλλά και συνάμα διαχειρίσιμη εικόνα της καταστροφής.
- Να εξηγούν στα παιδιά με ήρεμο και σταθερό τρόπο την κατάσταση.
- Να ενθαρρύνουν τα παιδιά να εκφράσουν τους φόβους τους και να περιγράψουν τι αισθάνονται.
- Να μοιράζονται στις οικογενειακές συζητήσεις όχι μόνο τους φόβους των παιδιών, αλλά και τους δικούς τους φόβους.
- Να καθησυχάζουν τα παιδιά με λεπτότητα και αγάπη, μέχρι αυτά να συνειδητοποιήσουν ότι η ζωή θα ξαναγίνει φυσιολογική.
- Να διατηρούν σωματική επαφή με τα παιδιά τους, δηλαδή να τα αγκαλιάζουν και να τα ακουμπούν συχνά.
- Να είναι υποστηρικτικοί και όχι επικριτικοί στα παιδιά.
 - Να δίνουν και να δέχονται υποστήριξη από τα μέλη της οικογένειας, τους φίλους και την υπόλοιπη κοινωνία.
 - Να γελούν και να χρησιμοποιούν το κούμφορ.
 - Να επιβεβαιώνουν και να επαίνων ο ένας τον άλλο στην οικογένεια.

Σε πρακτικό επίπεδο:

- Να μιλούν στα παιδιά για το τι πρέπει να κάνουν αν ξανασυμβεί σεισμός.
- Να διατηρούν τις σημαντικές αρχές διαπαιδαγώγησης, αλλά να είναι πιο ευέλικτοι στα λιγότερο σημαντικά ζητήματα.
- Να μένουν κοντά στα παιδιά όταν αυτά πάνε για ύπνο.
- Να απομακρύνουν τα παιδιά από την τηλεόραση.
- Να παροτρύνουν τα παιδιά να ασχοληθούν με τα μαθήματά τους και να παίξουν με τους φίλους τους.

Αντιμέτωπη συμπτωμάτων:

- Να δείχνουν κατανόηση στις παλινδρομημένες συμπεριφορές, όπως η ενούρηση και η εγκόπριση, καθώς και στις συμπεριφορές που αντιστοιχούν σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.
- Να παρακολουθούν τα παιδιά για πονοκεφάλους, πόνους στην κοιλιά και άλλες ενοχλήσεις, επειδή πολλές φορές το άγχος εκφράζεται με σωματικά συμπτώματα.
- Να προσπαθούν να διακρίνουν και να κατανοήσουν τους παράγοντες που προκαλούν άγχη και φόβους στα παιδιά.
- Να επιτρέπουν στα παιδιά τους να "πενθήσουν" για αγαπημένα πράγματα, που έχασαν εξαιτίας του σεισμού.
- Εάν τα παιδιά έχουν προβλήματα στο σχολείο, να ζητούν τη συνεργασία των δασκάλων.
- Να γνωρίζουν ότι παρόλο που οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών δεν διαρκούν πολύ μετά την καταστροφή, υπάρχει ενδεχόμενο μερικές εξ αυτών να πρωτοεμφανιστούν ή να επανέλθουν μετά από μήνες.
- Να αφήνουν το χρόνο να γιστρέψει τα ψυχολογικά τραύματα.
- Να είναι πιο ανεκτικοί στα παιδιά και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Όταν τα παιδιά δεν ανταποκρίνονται στις παρεμβάσεις των γονιών και εξακολουθούν να έχουν προβλήματα, να ζητούν οπωσδήποτε βοήθεια από ειδικούς της ψυχικής υγείας.



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Οι δάσκαλοι μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να επιστρέψουν συντομότερα και με λιγότερα ψυχολογικά τραύματα στις φυσιολογικές δραστηριότητες και να αντιμετωπίσουν το σεισμό ως μια εμπειρία ζωής.

Παρακάτω είναι μερικές προτάσεις που θα ήταν χρήσιμο να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτικοί:

Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους.
- Να επικαλεστούν τον τρόπο συμπεριφοράς σε περίπτωση σεισμού, τον οποίο οι ίδιοι έχουν διδάξει στα παιδιά προγενέστερα.
- Να δίνουν σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες με αποφασιστικό τρόπο, όχι όμως με κραυγές ή άγριες φωνές, που μπορεί να επιτείνουν τον πανικό.
- Να καθησυχάζουν τα παιδιά που είναι αναστατωμένα και είναι πιθανόν να φωνάζουν ή να κλαίει.
- Να γνωρίζουν ότι αν οι ίδιοι αντιμετωπίσουν το σεισμό με πανικό, αυτός θα εξαπλωθεί σ' όλους τους μαθητές τους.

Αμέσως μετά το σεισμό

- Να οδηγήσουν τα παιδιά σε ασφαλές μέρος και να μείνουν μαζί τους.
- Να αγκαλιάσουν τα μικρότερα παιδιά που κλαίει.
- Να δείξουν κατανόηση στο φόβο των παιδιών.
- Να καθησυχάζουν τις ανησυχίες των παιδιών.
- Να διαβεβαιώσουν τα παιδιά ότι πέρασε ο κίνδυνος.
- Να φροντίσουν τα παιδιά μέχρι να έρθουν και να τα παραλάβουν οι γονείς τους.

Το επόμενο διάστημα μετά το σεισμό

- Να επιστρέψουν στο κανονικό πρόγραμμα του σχολείου, όσο το δυνατόν πιο σύντομα.
- Να δώσουν ειλικρινείς απαντήσεις στα ερωτήματα των παιδιών σχετικά με τα γεγονότα.
- Να εκφράσουν και τους δικούς τους φόβους και να δείξουν ότι είναι φυσιολογικό να φοβάται κανείς.
- Να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου τα παιδιά θα αισθάνονται άνετα και θα μοιράζονται τα συναισθήματά τους.
- Να ζητήσουν από τα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν για το σεισμό.
- Να δείξουν κατανόηση στα παιδιά που συμπεριφέρονται σαν να είναι μικρότερης ηλικίας και παραπονιούνται για σωματικούς πόνους που δεν οφείλονται σε βιολογικούς λόγους.
- Να είναι καθησυχαστικοί και αισιόδοξοι για την έκβαση της κατάστασης χωρίς να δίνουν μη ρεαλιστικές υποσχέσεις, όπως π.χ. να μη λένε ότι δεν θα ξαναγίνει σεισμός.
- Να δέχονται υπομονετικά τις επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις, επειδή τα παιδιά συχνά ρωτούν και ξαναρωτούν το ίδιο πράγμα για να πάρουν επιβεβαίωση.
- Να παρατηρούν για "μετατραυματικά συμπτώματα", όπως π.χ. αν ένα παιδί συνεχίζει μετά από εβδομάδες να εμφανίζει απόσυρση, δυσκολία συγκέντρωσης, εύκολα κλάματα, μείωση των ενδιαφερόντων του, ευερεθιστότητα.
- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους γονείς.
- Να ζητούν συμβουλές από ειδικούς της ψυχικής υγείας.

