

«Η θωράκιση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών του δημοτικού σχολείου στην αντιμετώπιση των συνεπειών της πανδημίας μέσα από την καθημερινή διδασκαλία».

Δρ. Μόνικα Σιακού



Ευρωπαϊκό
Πανεπιστήμιο Κύπρου

Σχολή Επιστημών της
Αγωγής, Ανθρωπιστικών
και Κοινωνικών Επιστημών

Ποια είμαι εγώ...

Δρ. Μόνικα Σιακού

- Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Ψυχολογίας στο Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου
- Εγγεγραμμένη Σχολική Ψυχολόγος
- Μέλος Ειδικής Επιτροπής για θέματα Ψυχικής Υγείας του Υπουργείου Υγείας

Σκοποί Ενότητας

- Να εξεταστεί η ψυχική ανθεκτικότητα ως χαρακτηριστικό του σχολικού περιβάλλοντος, επειδή το σχολείο κυριαρχεί στις ζωές των παιδιών και αποτελεί εξαιρετικά σημαντική πηγή φροντίδας της παιδικής ηλικίας.
- Πιο συγκεκριμένα, θα επικεντρωθούμε στην περιγραφή των ψυχικά ανθεκτικών τάξεων.
- Θα περιγράψουμε πώς μπορούμε να ενσωματώσουμε σκόπιμα αυτούς τους «προστατευτικούς παράγοντες» στον ιστό των καθημερινών πρακτικών στις τάξεις.

Τραυματικές Εμπειρίες

- Παιδιά σε όλο τον κόσμο εκτίθενται σε τραυματικά γεγονότα με ανησυχητικό ρυθμό (πολέμους, τρομοκρατία, φυσικές καταστροφές, θανάτους στην οικογένεια, διαζύγιο, χρόνιες ασθένειες, κακοποίηση κ.α.).
- Ακόμα και ενόψει τέτοιων καταστροφικών τραυματικών καταστάσεων, τα παιδιά έχουν τις δυνατότητες να δείξουν ανθεκτικότητα, θάρρος και μακροχρόνια ζωτικότητα.
- Σύμφωνα με την βιβλιογραφία, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη αυτών των δεξιοτήτων αντιμετώπισης.

Covid-19 και Παιδιά (1/2)

- Υπάρχει παγκόσμια ανησυχία ότι τα μέτρα τύπου Lockdown που συμπεριλαμβάνουν το κλείσιμο του σχολείου και τα μέτρα κοινωνικής αποστασιοποίησης θα επηρεάσουν αρνητικά την ψυχική υγεία των παιδιών και των εφήβων.
- Υπάρχουν ωστόσο στο παρόν στάδιο λιγοστές πληροφορίες.

Covid-19 και Παιδιά (2/2)

- Έρευνα των Bignardi κ.α. (2020) έδειξε ότι κατά την διάρκεια του lockdown (Η.Β) αυξήθηκαν τα συμπτώματα κατάθλιψης σε παιδιά (7.6-11.1 ετών) σε σχέση με την προ – lockdown περίοδο.
- Έρευνα των Origles κ.α. (2020) έδειξε ότι το 86% των ερωτηθέντων γονιών (Ισπανία) ανέφεραν αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους και στην έκφραση των συναισθημάτων κατά τη διάρκεια της καραντίνας, συμπεριλαμβανομένων των δυσκολίας συγκέντρωσης, πλήξης, ευερεθιστότητας, ανησυχίας, μοναξιάς, δυσφορίας και έκφρασης ανησυχιών.
- Έρευνα των Jiao κ.α. (2020) έδειξε προσκόλληση, διάσπαση προσοχής και ευερεθιστότητα σε παιδιά όλων των ηλικιακών ομάδων κατά την περίοδο έξαρσης της πανδημίας στην Κίνα.

Covid-19 και Παιδιά (3/3)

- Οι ερευνητές αναφέρουν ότι αποτελέσματα σαν και αυτά—η πιθανή σχέση μεταξύ lockdown και ψυχικής υγείας των παιδιών—
 - πρέπει να λαμβάνονται υπόψη στη λήψη αποφάσεων και στην χάραξη πολιτικής των μέτρων
 - όταν τα παιδιά επιστρέψουν στο σχολείο, η ευημερία τους, η κοινωνικοποίηση και η απόλαυση τους είναι υψίστης σημασίας.
 - πρόσθετοι πόροι και εκπαίδευση πιθανό να χρειαστεί για να εξοπλίσουν τους/τις εκπαιδευτικούς με γνώσεις και δεξιότητες για να στηρίξουν τα παιδιά με χαμηλή διάθεση και να αυξήσουν την ευαισθητοποίησή τους για τις παραπομπές για επαγγελματική υποστήριξη.

Επιστροφή στο σχολείο

- Η τάση του «*συνεχίζουμε από εκεί που μείναμε*» ...
- Το κρίσιμο εκπαιδευτικό καθήκον ενός σχολείου μετά από το lockdown δεν είναι απλώς να εκπληρώσει το πρόγραμμα σπουδών, αλλά να θέσει τις γνωστικές και κοινωνικές βάσεις ενός μέλλοντος που μπορεί να ξαναχτιστεί.
- Η εκπλήρωση των απαιτήσεων του προγράμματος σπουδών και η αποκατάσταση ενός θετικού μέλλοντος δεν είναι ασυμβίβαστες, αλλά μόνο το δεύτερο μπορεί να δώσει νόημα στο πρώτο.

Ψυχική Ανθεκτικότητα – Ορισμός (1/2)

- Η ψυχική ανθεκτικότητα γενικά αναφέρεται σε μια **κατηγορία καταστάσεων/παραγόντων** που επιτρέπουν στο παιδί να ανταπεξέλθει, να αναπτυχθεί φυσιολογικά αλλά και να «θριαμβεύσει» παρά την έκθεση του σε **παράγοντες επικινδυνότητας (risk factors)**.
- Η έρευνα έχει εντοπίσει στα ψυχικώς ανθεκτικά άτομα έναν **κοινό πυρήνα ατομικών χαρακτηριστικών αλλά και υποστηρικτικών δικτύων** (από την οικογένεια μέχρι την ευρύτερη κοινότητα) ανεξαρτήτως κοινωνικο-οικονομικού επιπέδου, εθνότητας ή πολιτισμικού πλαισίου (προστατευτικοί παράγοντες).

Ψυχική Ανθεκτικότητα – Ορισμός (2/2)

- Προστατευτικοί παράγοντες (protective factors)- είτε ‘εγγενή’ χαρακτηριστικά της προσωπικότητας του ατόμου είτε του περιβάλλοντος στο οποίο ζει το άτομο, που μετριάζουν την αρνητική επίδραση των αγχογόνων γεγονότων και καταστάσεων.
- Δεν έχει νόημα να μιλάμε για την ανθεκτικότητα ως χαρακτηριστικό των παιδιών, επειδή τα παιδιά δεν επιτυγχάνουν ανθεκτικότητα από μόνα τους.
- Αντίθετα, η ανθεκτικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό που προκύπτει από τη συστημική αλληλεξάρτηση των παιδιών με τις οικογένειες, τις κοινότητες και τα σχολεία τους.



Προαγωγή της Ψυχικής Ανθεκτικότητας στο σχολικό πλαίσιο

Εκτός από την οικογένεια, το σχολείο αποτελεί το πιο κατάλληλο πλαίσιο προαγωγής της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών και των εφήβων.

ΓΙΑΤΙ; Οι σχολικές κοινότητες μπορούν:

- (α)** να εξασφαλίζουν εκείνες τις περιβαλλοντικές συνθήκες που προάγουν τις συμπεριφορές που χαρακτηρίζουν την ψυχική ανθεκτικότητα και
- (β)** να προωθούν την εφαρμογή κατάλληλων εκπαιδευτικών προσεγγίσεων, κατάλληλων εκπαιδευτικών προγραμμάτων αλλά και προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης με στόχο την ανάπτυξη ατομικών προστατευτικών παραγόντων.

Ψυχικά Ανθεκτικές Τάξεις (1/2)

Από τα πιο σημαντικά χαρακτηριστικά είναι οι σχέσεις ανταπόδοσης και φροντίδας μεταξύ των ενηλίκων και των παιδιών που κατοικούν στην τάξη

Ψυχικά Ανθεκτικές Τάξεις (2/2)

Οι Doll κ.α. (2004) έχουν αναπτύξει ένα θεωρητικό μοντέλο για την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας της σχολικής τάξης και τη δημιουργία ευνοϊκού κλίματος για μάθηση.

- (α) θετικές σχέσεις μεταξύ εκπαιδευτικού και μαθητών/τριών,
- (β) θετικές σχέσεις μεταξύ συμμαθητών/τριών και
- (γ) αποτελεσματική, στενή συνεργασία σχολείου – οικογένειας
- (δ) ακαδημαϊκή αποτελεσματικότητα
- (ε) ακαδημαϊκός αυτοπροσδιορισμός
- (ζ) αυτοέλεγχος συμπεριφοράς

Ψυχικά Ανθεκτικές Τάξεις : Αξιολόγηση Πραγματικών Αναγκών (1/4)

Για την πρακτική εφαρμογή του μοντέλου αυτού, οι Doll κ.α. (2009) προτείνουν την εξής διαδικασία:

- Πρώτο βήμα αποτελεί η δημιουργία των «χαρτών της τάξης», με βάση το ClassMaps Survey που συμπληρώνουν οι μαθητές/τριες για να περιγράψουν την τάξη τους.
 - My Classmates
 - Kids in This Class
 - I Worry That
 - Talking with Parents
 - Following Class Rules
 - Taking Charge

Ψυχικά Ανθεκτικές Τάξεις : Αξιολόγηση Πραγματικών Αναγκών (2/4)

- Στη συνέχεια, ο/η εκπαιδευτικός συγκεντρώνει και παρουσιάζει στην τάξη τα αποτελέσματα της αξιολόγησης και ακολουθεί συζήτηση σχετικά με τις ελλείψεις που παρατηρούνται καθώς και τις δράσεις και παρεμβάσεις που χρειάζεται να αναληφθούν για την αντιμετώπισή τους.
- Έτσι, η βελτίωση του οικοσυστήματος της τάξης γίνεται υπόθεση όλων των μελών της, τα οποία αναλαμβάνουν ευθύνη και συμμετέχουν ενεργά σε όλα τα στάδια της διαδικασίας της αλλαγής.

Ψυχικά Ανθεκτικές Τάξεις: Αξιολόγηση Πραγματικών Αναγκών (3/4)

- Το υποκειμενικό Vs. Το Συνολικό Βίωμα
- Το Συνολικό βίωμα είναι το σημαντικότερο βαρόμετρο της «Βιωματικής Εμπειρίας» της τάξης ως σύνολο αλλά και των χαρακτηριστικών της.

Ψυχικά Ανθεκτικές Τάξεις : Αξιολόγηση Πραγματικών Αναγκών (4/4)

Ενναλλακτικοί τρόποι μέτρησης των αναγκών...

- Διαγωγή στον σχολικό έλεγχο
- Καταγεγραμμένες μαρτυρίες παιδιών για σχολικό εκφοβισμό
- Αρχείο ολοκλήρωσης της κατ'οίκον εργασίας
- Χάρτες από περιοχές της σχολικής αυλής όπου λαμβάνουν συχνότερα χώραν περιστατικά σχολικού εκφοβισμού



Στρατηγικές που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα στην τάξη

Δίνουμε το μήνυμα ότι η τάξη μπορεί να είναι μια ομάδα, όπου υπάρχει “Νοιάξιμο”
Αλληλοϋποστήριξη και Φροντίδα ακόμα και σε δύσκολες περιόδους.

Η δημιουργία υποστηρικτικής κουλτούρας στην τάξη (1/3)

Ένα περιβάλλον ασφαλές, φροντιστικό το οποίο να ανταποκρίνεται στις ανάγκες των παιδιών – απαιτεί μια ισορροπία μεταξύ της τήρησης μιας γνώριμης για τα παιδιά ρουτίνας και τα σαφή όρια και την προσαρμογή για να καλυφθούν οι εξατομικευμένες ανάγκες των παιδιών.

Δημιουργήστε ευκαιρίες για συζητήσεις στην τάξη για την Πανδημία/Lockdown

- Αναζητούμε μαζί με τους μαθητές και τις μαθήτριάς μας τα θετικά στοιχεία της επιστροφής στο σχολείο. Συζητούμε:
 - -για τη σημασία της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας σε νέες συνθήκες και βρίσκουμε τρόπους προσαρμογής στο σχολείο σύμφωνα με τα νέα μέτρα.
 - -τι μας δυσκολεύει και πώς έχουμε καταφέρει μέχρι τώρα να διαχειριζόμαστε σε ψυχολογικό επίπεδο τους μέχρι τώρα περιορισμούς με τους κανόνες/μέτρα πρόληψης και προστασίας.

Η δημιουργία υποστηρικτικής κουλτούρας στην τάξη (2/3)

Στρέψτε την προσοχή από την αγχωτική μνήμη σε μια επίγνωση της αντιμετώπισης

- Συζητούμε για τους τρόπους που οι ίδιοι οι μαθητές και οι μαθήτριες κατάφεραν να εφαρμόσουν μέτρα πρόληψης και προστασίας στην καθημερινότητά τους, τι τους δυσκόλεψε, τι/ποιος τους βοήθησε.
- Θυμόμαστε πως καταφέραμε ως τάξη να ανταπεξέλθουμε στις δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε το προηγούμενο τετράμηνο λόγω της πανδημίας COVID-19 και εντοπίζουμε τα θετικά στοιχεία της τάξης μας.
- Ενθαρρύνουμε την εμπλοκή των μαθητών/τριών της τάξης μας σε συμμετοχικές δράσεις ενημέρωσης και τήρησης των μέτρων πρόληψης και προστασίας στο σχολείο.
- Βοηθούμε σταδιακά τα παιδιά να βάλουν στόχους για τα ίδια και την τάξη τους δίνοντας την αίσθηση της προοπτικής και της αισιοδοξίας.

«Η δική μου ιστορία αντοχής και δύναμης»,
«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»,

Η δημιουργία υποστηρικτικής κουλτούρας στην τάξη (3/3)

Ενθαρρύνουμε συζητήσεις στην τάξη που διευκολύνουν τα παιδιά να κατανοήσουν τη νέα κατάσταση, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα

- Παρουσιάζουμε τα δεδομένα και παρέχουμε πληροφορίες
 - «θα μένουμε μαζί στην τάξη και δεν θα πρέπει να μένουμε ξανά στο σπίτι»

Αντ 'αυτού

- «Επιστρέφουμε τώρα στο σχολείο, και όλοι οι ενήλικες εργάζονται σκληρά για να μην υπάρξει άλλη καραντίνα , αλλά αν τα κρούσματα αυξηθούν θα πρέπει να λάβουμε νέα μέτρα για να μένουμε και πάλι υγιείς ».

Προαγωγή της δημιουργίας στενών δεσμών

- Δίνουμε έμφαση στην επανασύνδεση μεταξύ των μαθητών/τριών της τάξης συμπεριλαμβάνοντας παιχνίδια, δημιουργικές δραστηριότητες, ομαδικές ασκήσεις, συζητήσεις κλπ.
- Αξιοποιούμε και εξωτερικούς χώρους, αν είναι δυνατόν για την επανασύνδεση της ομάδας – μπορούμε και μερικά μαθήματα να τα κάνουμε στην αυλή (π.χ., εξερευνούμε το σχολείο, την αυλή και τα κτίρια)
- Ευκαιρίες για **peer- to- peer συνεργασία/παιχνίδι/επικοινωνία**



Προαγωγή της έκφρασης συναισθημάτων

- Λεξιλόγιο συναισθημάτων (ιστορίες, τέχνη, γράμμα, κουκλοθέατρο) και βελτίωση της προφορικής έκφρασης των συναισθημάτων
- Δραστηριότητες διαχείρισης θυμού (τουβλάκια και μαριονέτες)
- Δραστηριότητες χαλάρωσης (μουσική, παραμυθία, yoga, ώρα σκέψης και ησυχίας)

Οι εκπαιδευτικοί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουν και τα μη-λεκτικά σημάδια του φόβου, του θυμού, της θλίψης

Παιχνίδι (Μιλώντας μέσα από το παιχνίδι 1/2)

Το παιχνίδι είναι το φυσικό μέσο έκφρασης του παιδιού. Είναι η ευκαιρία του παιδιού να εξωτερικεύσει τα συναισθήματά του και να αναδομήσει τα δυσλειτουργικά μοτίβα της ζωής (Axline, 1950)

- ζητείται από τα παιδιά να προβούν σε λεκτικές εξηγήσεις σχετικά με το τι τα απασχολεί, αλλά τα ίδια, βάσει του δικού τους ρυθμού και των ιδιαίτερων ικανοτήτων τους, χρησιμοποιούν αποκλειστικά το παιχνίδι για να εξωτερικεύσουν συμβολικά τις αγωνίες αλλά και τις βαθύτερες επιθυμίες τους.
- έτσι το παιχνίδι, μέσα από τη φυσικότητά του και ως βαλβίδα εκτόνωσης των εντάσεων, γίνεται απελευθερωτικό, η μάθηση έρχεται αβίαστα για τα παιδιά και οι ενήλικες διευκολύνονται στην επικοινωνία τους με τα παιδιά και στην προσέγγιση του εσωτερικού τους κόσμου (Jennings, 1993).

Παιχνίδι (Μιλώντας μέσα από το παιχνίδι 2/2)

- Πολύ σημαντικό να προσφέρουμε ευκαιρίες για ελεύθερο παιχνίδι και ειδικά σε εξωτερικούς χώρους.
- Να ανακτήσουν εμπιστοσύνη στην κοινωνικές τους δεξιότητες αλλά και να νιώσουν ασφάλεια στους χώρους του σχολείου.
- Να δημιουργήσουν ευχάριστες στιγμές/συναισθήματα σχετικά με σχολείο.

Συνοψίζοντας...

- Παρουσιάστηκαν τα χαρακτηριστικά των ψυχικά ανθεκτικών τάξεων που στοχεύουν στη δημιουργία ενός πλαισίου όπου τα παιδιά μπορούν να επεξεργαστούν συναισθήματα, να ανακαλύψουν ξανά τις διαπροσωπικές συνδέσεις και να αναπτύξουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης.
- Το σχολείο είναι το ιδανικότερο περιβάλλον για αυτές τις δραστηριότητες καθώς αντιπροσωπεύει την επιστροφή στην καθημερινή τους ρουτίνα.

Υπο-ομάδα –Παιδιών, Γονέων και Δασκάλων

- Προτεραιότητες στην ψυχική υγεία του παιδιού.
- Διαχείριση της έντασης και ψυχική ανθεκτικότητα στην πανδημία
- Τεχνικές επίλυσης συγκρούσεων & τεχνικές αποτελεσματικής επικοινωνίας για εκπαιδευτικούς και γονείς στην πανδημία
- Διαχείριση περιπτώσεων εκφοβισμού που σχετίζονται με Covid-19 και διαδικασία επίλυσης συγκρούσεων
- Εφαρμογή ομάδων εστίασης (**focus groups**) με παιδιά και νέους με θέμα "Κατανόηση της πανδημίας Covid-19 μέσα από τα μάτια των παιδιών και της νεολαίας".

Βιβλιογραφία

- Capurso, M., Dennis, J. L., Salmi, L. P., Parrino, C., & Mazzeschi, C. (2020). Empowering Children Through School Re-Entry Activities After the COVID-19 Pandemic. *Continuity in Education*, 1(1), 64–82.
DOI: <http://doi.org/10.5334/cie.17>
- Bignardi G, Dalmaijer ES, Anwyl-Irvine AL, et al. (2020) Longitudinal increases in childhood depression symptoms during the COVID-19 lockdown. Arch Dis Child Epub ahead of print:
- Doll, B. (2012). Enhancing Resilience in Classrooms. Handbook of Resilience in Children pp 399-409
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate psychological effects of the COVID-19 quarantine in youth from Italy and Spain. PsyArXiv Preprints. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/5bpfz>
- Pisano, L., Galimi, D., & Cerniglia, L. (2020). A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy. PsyArXiv Preprints. DOI: <https://doi.org/10.31234/osf.io/stwbn>
- Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., & Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. The Journal of Pediatrics, S0022-3476(0020)30336-X. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Berson & Baggerly (2009). Building Resilience to Trauma. Creating a Safe and Supportive Early Childhood Classroom.