

# Σεισμός

Θετική αναπλαισίωση μιας τραυματικής εμπειρίας  
Βήματα για να ενισχύσουμε την ψυχική ανθεκτικότητα

Δημήτρης Καραθάνος

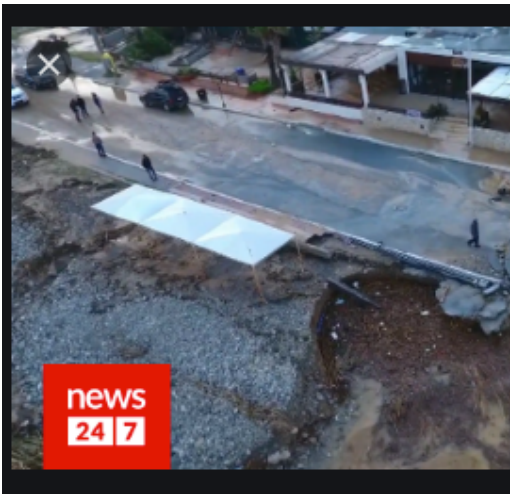
Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου ΠΕ70



News247



24LIVEBLOG



news  
24 7



Οι  
παράγοντες  
που  
προκαλούν  
φόβο,  
τρόμο και  
δέος

Παράγοντες με  
προειδοποίηση  
και χωρίς  
προειδοποίηση

Ανθρωπογενή  
αίτια

- Οικονομική κρίση
- Κορονοϊός,
- Διαζύγιο
- Πένθος
- Βία/κακοποίηση

Φυσικά φαινόμενα

- Οι πλημμύρες,
- οι εκρήξεις ηφαιστείων,
- οι κατολισθήσεις
- οι θύελλες,
- οι σεισμοί και
- οι πυρκαγιές.

# Σεισμοί

- Τα παιδιά είναι ένας ιδιαίτερα ευάλωτος πληθυσμός
- Η προσαρμογή των παιδιών εξαρτάται από την προσαρμοστικότητα της οικογένειας.
- Η ξαφνική διακοπή της κανονικότητας οδηγεί σε ποικίλες αντιδράσεις φόβου, αγωνίας και ανασφάλειας
- Προβληματιζόμαστε αν αυτές οι αντιδράσεις είναι φυσιολογικές και αναμενόμενες εντός του πλαισίου, οικογενειακό, κοινωνικό, σχολικό, αναπτυξιακό, που αναπτύσσονται.

## Στόχος μας

- Η ψυχική ανθεκτικότητα και η ευημερία των παιδιών, των οικογενειών και των... εκπαιδευτικών
- Μαζί θα το ξεπεράσουμε. Η μοναξιά καθηλώνει.




# 1η Παραδοχή Τα λόγια της εκκλησίας

Ἐτι δεόμεθα υπέρ του διαφυλαχθῆναι την  
αγίαν εκκλησίαν ταύτην, την νήσον  
ταύτην, και πάσαν πόλιν και χώραν από ...

**λοιμού, λιμού, σεισμού, καταποντισμού,  
πυρός, μαχαίρας, επιδρομῆς αλλοφύλων,  
εμφυλίου πολέμου και αιφνιδίου θανάτου  
υπέρ του ἰλεων,**

...ευμενή και ευδιάλλακτον γενέσθαι τον  
αγαθών και φιλόανθρωπον Θεόν ημών, του  
αποστρέψαι και διασκεδάσει πάσαν οργήν  
και νόσον την καθ' ημών κινουμένην και  
ρύσασθαι ημάς εκ της επικειμένης δικαίας  
αυτού απειλῆς και ελεῆσαι ημάς.



**2<sup>η</sup> Παραδοχή  
Τα λόγια του σοφού λαού**

Είμαστε όλοι στον  
αριθμό;



**3<sup>η</sup> Παραδοχή  
Τα λόγια του σοφού λαού**

Εμείς τα φτιάξαμε,  
εμείς θα τα ξαναφτιάξουμε.

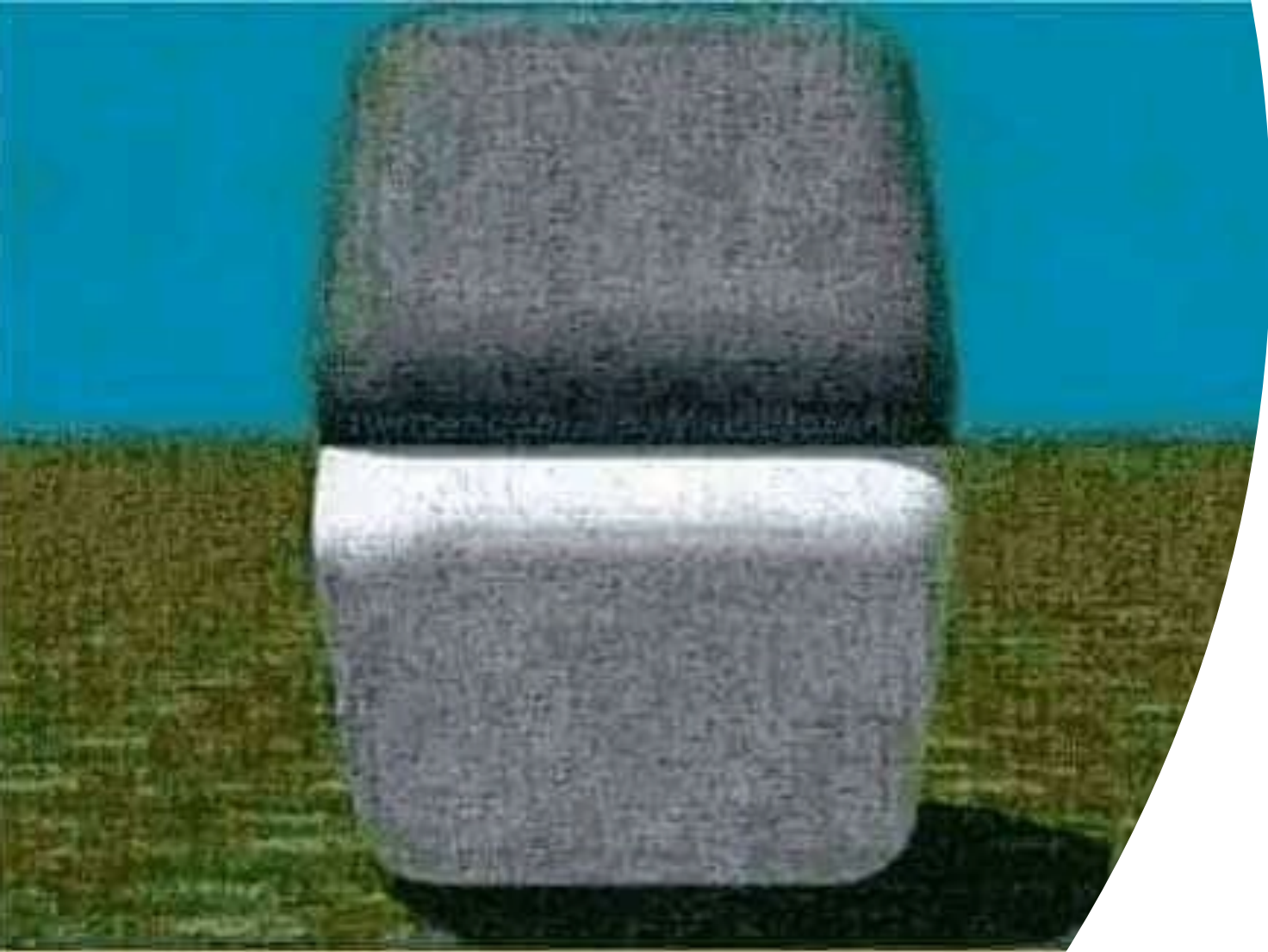


## Ερώτηση

Τι χρώμα έχουν οι δύο πλάκες;

Βάλε το δάχτυλό σου και κάλυψε τη μεσαία γραμμή

Τι παρατηρείς;



Κάθε άτομο  
αντιλαμβάνεται με  
διαφορετικό τρόπο  
τον κίνδυνο.

**ΚΑΙ ΤΑ ΔΥΟ ΕΙΝΑΙ ΓΚΡΙ.  
ΒΑΛΕ ΤΟ ΔΑΧΤΥΛΟ ΚΑΙ ΚΑΛΥΨΕ ΤΗΝ ΜΕΣΗ  
ΕΙΔΕΣ ΠΟΣΗ ΔΙΑΦΟΡΑ ΚΑΝΕΙ ΤΟ 'ΦΩΣ'**



Ψυχικό  
Τραύμα ή  
Ψυχική  
Αθεκτικότητα

# Τραύμα – Ψυχική Ανθεκτικότητα

---

- Θα ασχοληθούμε με τις λέξεις.
- Θα ψάξουμε τις σωστές ερωτήσεις και θα ξεκινήσουμε διάλογο με το τραύμα, με σκοπό να κρατήσουμε ζωντανή την ανθεκτικότητα.



# Ψυχικό Τραύμα

Ο Freud χαρακτήρισε το τραύμα ως μια εμπειρία που καθιστά τον άνθρωπο συγκλονισμένο και αβοήθητο

Τα παιδιά, μετά τη βίωση ενός σεισμού, αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν με το δικό τους τρόπο το γεγονός. Πολλές φορές το συνδέουν με δικές τους σκέψεις και συμπεριφορές επιρρίπτοντας ευθύνες στον εαυτό τους.

Η εμφάνιση μετατραυματικού στρες, παρατηρείται σε παιδιά που συνήθως διακατέχονται από διαταραχές κατάθλιψης, άγχους και συμπεριφοράς.

Η διάσπαση προσοχής, η υπερκινητικότητα, η επιθετικότητα, η άρνηση μπορούν να δημιουργήσουν δευτερογενή προβλήματα όπως σχολική αποτυχία, εγκατάλειψη του σχολείου, μείωση της αυτοεκτίμησης, απομόνωση και άγχος

# Ψυχικό τραύμα - Εκδήλωση

---

**Τα πολύ μικρά παιδιά** είναι δύσκολα εκφράζονται. Εντοπίζουμε διαταραχές στον ύπνο, στο φαγητό, στην απώλεια αναπτυξιακών δεξιοτήτων, στις ζωγραφιές και στο παιχνίδι.

---

**Τα παιδιά της σχολικής ηλικίας** παρουσιάζουν ποικιλία συμπεριφορών, παλινδρομικές συμπεριφορές (δεν θέλουν να κοιμούνται μόνο τους), επιθετικές συμπεριφορές, ευερεθιστότητα, δυσκολίες στον ύπνο, δυσκολίες στη μάθηση, κλπ.

---

**Οι έφηβοι** παρουσιάζουν συμπεριφορές παρόμοιες των ενηλίκων δηλ. απόσυρση, έντονη διέγερση, καθήλωση και προβαίνουν σε κατάχρηση ουσιών, αντικοινωνική συμπεριφορά που συμβάλουν στην εμφάνιση προβλημάτων τόσο σωματικών όσο και ψυχικών.

(Χατζηχρήστου, Κατή, Γεωργουλέας, 2012)

# Οι παρεμβάσεις επικεντρώνονται

Στη διακοπή σκέψεων που σχετίζονται με τραύματα

Στόχος

Βελτίωση της διάθεσης και παρακίνηση της συμμετοχής των παιδιών σε καθημερινές δραστηριότητες

# Παρεμβάσεις μέσω οικογένειας

Οι γονείς είναι η πρώτη γραμμή άμυνας

Οι γονείς είναι οι πρώτοι που ανταποκρίνονται στις  
σωματικές και ψυχολογικές ανάγκες των παιδιών:

- οι γονείς μεριμνούν για θέματα ασφάλειας, προστασίας και κάλυψης βασικών αναγκών (τροφή, νερό, στέγη και αποχέτευση) και
- καθησυχάζουν τα παιδιά και προσπαθούν να αντιμετωπίσουν τη θλίψη και το φόβο των παιδιών.

Η φροντίδα και η ενθάρρυνση τροφοδοτεί την ψυχική  
ανθεκτικότητα.

# Παρεμβάσεις μέσω σχολικών μονάδων

(α) Τα σχολεία αποτελούν φυσική πηγή κοινωνικής υποστήριξης.

(β) Τα σχολεία μπορούν να παράσχουν βοήθεια σε μεγάλο αριθμό παιδιών

(γ) Τα σχολεία εξαλείφουν το ατομικό στίγμα του παιδιού που αναζητά βοήθεια από επαγγελματίες ψυχικής υγείας

(δ) Οι εκπαιδευτικοί γνωρίζουν τους μαθητές και μπορούν να τους στηρίξουν

(ε) Τα σχολεία μπορούν και να δημιουργήσουν κανονικότητα και να βοηθήσουν στην ανάκαμψη

Τα σχολεία συμβάλλουν στις προσδοκίες για ένα καλύτερο αύριο

# Ψυχική Ανθεκτικότητα

---

- Καταφέρνω να επιβιώσω μέσα από τραυματικές εμπειρίες
- Η ικανότητα του ατόμου να αναγεννιέται, να επανέρχεται, να προσαρμόζεται με επιτυχία στο περιβάλλον, παρά τις αντιξοότητες, και να αναπτύσσει κοινωνική, ακαδημαϊκή και επαγγελματική επάρκεια, παρά την έκθεσή του σε έντονο στρες ή απλά σε αγχογόνες καταστάσεις, που διέπουν και είναι εγγενείς στον σύγχρονο κόσμο (Rirkin & Hooperman, 1991).

# Ψυχική ανθεκτικότητα – Θετική αναπλαισίωση

Υπάρχουν τρεις μορφές ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τη **διατήρηση της λειτουργικότητας** του ατόμου πριν, κατά τη διάρκεια και μετά την έκθεση σε μια δύσκολη κατάσταση (Αντίσταση)

Τη **σταδιακή επαναφορά της λειτουργικότητας** του ατόμου στο επίπεδο που βρισκόταν προτού εμφανιστεί το αρνητικό. (ανάκαμψη)

Τη **βελτίωση της λειτουργικότητας του ατόμου μετά την έκθεση σε μία δυσκολία ή αντιξοότητα**. Αυτή η βελτίωση σημαίνει το να μπορεί το άτομο μέσα από την αντιμετώπιση των προκλήσεων να εξελίσσεται. (ανάπτυξη) (Ζωμένου, 2020)

Πώς;

**Με τη θετική αναπλαισίωση**

Να αντιλαμβάνεται ή να βρίσκει τα θετικά μέσα από στις αντιξοότητες ώστε να ενισχύει την αυτοεκτίμησή του, να αυτοβελτιώνεται και να αποκτά μεγαλύτερη αυτογνωσία

Το νόημα της ζωής,  
να δίνεις στην ζωή νόημα

## Θετική αναπλασίωση

- Βρίσκουμε ή να κατασκευάζουμε νόημα για όσα μας συμβαίνουν,
- Η ίδια η ζωή έχει αξία



## Ευάλωτος # Ανήμπορος

Είμαστε **ευάλωτοι** και σωματικά και ψυχικά γιατί είμαστε θνητοί.

Αυτά που συμβαίνουν γύρω μας μας επηρεάζουν, μας διαμορφώνουν, μας τραυματίζουν και μας αλλάζουν, και στο σώμα και στην ψυχή και στο μυαλό.

**Ανήμποροι** όμως δεν είμαστε, γιατί έχουμε την ικανότητα να θεραπεύουμε τις πληγές μας και να τις επουλώνουμε.

Τα τραύματά μας, ψυχικά και σωματικά, μπορούμε να τα δουλέψουμε, να τα αξιοποιήσουμε και να τα κάνουμε δύναμη.  
Προτέρημα. (Ζωμένου, 2020)

Και αν  
νιώσω  
ανήμπορος...

- Υπάρχουν άνθρωποι γύρω μου που έχουν τη θέληση, διαθέτουν την εμπειρία, τη γνώση αλλά και την ικανότητα που μπορώ να στηριχθώ, που μπορούν να με βοηθήσουν να ξεπεράσω το εμπόδιο.

Και ποιοι είναι αυτοί;

- Η οικογένειά μου
- Οι φίλοι μου και
- Οι άνθρωποι που εμπιστεύομαι

# Στρατηγική θετικής αναπλαισίωσης

Χρειάζεται λοιπόν:

- **να κατανοούμε αυτά τα οποία συμβαίνουν γύρω μας**, να προσδίδουμε ένα θετικό μήνυμα ακόμα και στην αντιξοότητα,
- **να αποδεχόμαστε** αυτό το οποίο δεν μπορούμε να αλλάξουμε και
- **να εστιάζουμε** την ενέργειά μας σε αυτό που μπορούμε να ελέγξουμε, να αλλάξουμε ή να βελτιώσουμε.

# Στρατηγική θετικής αναπλαίσιωσης

- Να μάθουμε να βρίσκουμε **οφέλη** ακόμα και στις δυσκολίες
- Να **προσαρμοζόμαστε** στις αλλαγές
- Να πιστεύουμε ότι **η ζωή έχει νόημα**
- **Να ελπίζουμε** και να μένουμε αισιόδοξοι ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα.

Αλλά θα βοηθήσουμε κι εμείς  
με τις πράξεις μας να γίνουν καλύτερα.



# Οι προστατευτικοί παράγοντες ψυχικής ανθεκτικότητας



- **Η σωματική δραστηριότητα** (να τρέξει, να χοροπηδήσει...)
- **η προσωπική έκφραση και ανάπτυξη**, (οι ζωγραφιές, τα παραμύθια, η αφήγηση, οι ευχές, οι μαριονέτες, οι κούκλες, η μουσική, ο πηλός και τα παιχνίδια ρόλων, βοηθάνε και ενθαρρύνουν τα παιδιά ενθαρρύνονται να αναγνωρίσουν και να εκφράσουν πληθώρα συναισθημάτων)
- **οι διαπροσωπικές σχέσεις**, (η επαφή, το μοίρασμα σκέψεων και αντικειμένων μας φέρνουν πιο κοντά)
- **η συμπόνοια** (τα παιδιά νιώθουν ικανοποίηση και ευχαρίστηση γι' αυτά που προσφέρουν και μέσα από την προσφορά τότε αισθάνονται ευτυχισμένα, χαρούμενα και δυνατά...)

και

- η αίσθηση αυτοελέγχου
- Ο αυτοσεβασμός
- Το εσωτερικό κίνητρο

είναι μεταβλητές που συνεισφέρουν στο να νιώθουν τα παιδιά ότι έχουν τη **δύναμη να ασκήσουν έλεγχο στο περιβάλλον** γύρω τους και να **επιλύουν προβλήματα** (Landreth, 2012).

## Βιβλίο

Χατζηχρήστου, Χ. (Επιμ.) (2011 β). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό για Εκπαιδευτικούς και Μαθητές II (Πρωτοβάθμια εκπαίδευση)*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηχρήστου, Κατή, Γεωργουλέας. (2012) «Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων» Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας (ΚΕΕΣΧΟΨΥ). Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.

Χατζηχρήστου, Χ., Κατή, Α, Λυκισάκου, Κ., Λαμπροπούλου, Α., Δημητροπούλου, Π., Κατή, Α., Υφαντή Θ., Λιανός Π., Μπακοπούλου, Α., & Γεωργουλέας Γ. (2011). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω. Χατζηχρήστου, Χ., Κατή, Α., Λυκισάκου, Κ., Δημητροπούλου, Π., Λαμπροπούλου, Α., & Μπακοπούλου, Α. (2009). *Στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Henderson, N. & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς*. Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης: Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση: Β. Βασσαρά. Αθήνα: Τυπωθήτω

Landreth, G. (2012) *Play therapy: the art of the relationship*. 3rd Ed. New York and London: Taylor and Francis Group.

## Πηγή από το διαδίκτυο

Ζωμένου, Ν (2020). *Ψυχική Ανθεκτικότητα: Μια διαρκής διαδικασία αντοχής*. Διαθέσιμο στο <https://www.psychologynow.gr/arthra-psyxikis-ygeias/proagogi-psyxikis-ygeias/anthehtikotita/9915-psyxiki-anthehtikotita-mia-diarkis-diadikasia-antoxis.html>. Ανακτήθηκε στις 12/2/2021