

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΣΕΙΣΜΟΥ ΣΤΗ ΣΧΟΛΙΚΗ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

ψυχο-κοινωνικές διαστάσεις & κατευθύνσεις στήριξης

Βασίλειος Νάστος, ΣΕΕ ΠΕ70

Email: nasvas@hotmail.com

Κινητό: 6972 403769



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΚΡΙΣΗ;

- Κρίση είναι μια προσωρινή κατάσταση αναστάτωσης και αποδιοργάνωσης που χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να τη διαχειριστεί με τις συνήθεις μεθόδους που χρησιμοποιεί
- Η κρίση προκύπτει από ένα επικίνδυνο ή/ και στρεσογόνο γεγονός (π.χ. σεισμός)
- Εξίσου σημαντική είναι και η υποκειμενική αντίληψη/ ερμηνεία του ατόμου για το γεγονός αυτό
- Οι κρίσεις αναστατώνουν τον φυσιολογικό ρυθμό ζωής. Οι αντιδράσεις στην κρίση αποτελούν φυσιολογικές αντιδράσεις σε μια μη φυσιολογική κατάσταση



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΗΣ ΚΡΙΣΗΣ

- Όταν ένας άνθρωπος βρίσκεται σε κρίση, κατακλύζεται από συναισθήματα εξάντλησης, ανεπάρκειας, σύγχυσης, άγχους, καθώς και από μια αίσθηση ότι είναι αβοήθητος
- Προσωρινή απώλεια της ψυχικής ισορροπίας, ψυχολογική αποδιοργάνωση
- Οι κρίσεις είναι γεγονότα που επαναπροσδιορίζουν τον τρόπο, με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε τον κόσμο ή τοποθετούμαστε απέναντι σ' αυτόν
- Έτσι, δημιουργούνται και κάποιες προϋποθέσεις ψυχολογικής ανάπτυξης



ΣΥΝΗΘΕΙΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

- η επαναβίωση του γεγονότος μέσω σκέψεων
- ο φόβος ότι θα συμβεί ξανά
- η απόσυρση από το εξωτερικό περιβάλλον
- η απώλεια ελέγχου, σταθερότητας & ασφάλειας



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 1-5 ΕΤΩΝ

- Συμπεριφορές παλινδρόμησης:
νυχτερινή ενούρηση, πιπίλισμα δακτύλου, φόβος για το σκοτάδι
- Σωματικά συμπτώματα: εμετοί, απώλεια όρεξης, διάρροια, απώλεια ελέγχου σφιγκτήρων
- Συναισθηματικές αντιδράσεις:
νευρικότητα, ανησυχία, ανυπακοή, μυϊκοί σπασμοί (τικ), δυσκολίες στον λόγο (τραυλισμός), άρνηση απομάκρυνσης από τους γονείς



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 5-11 ΕΤΩΝ

- Συμπεριφορά: αυξημένος ανταγωνισμός με τα αδέλφια για την προσοχή των γονέων
- Σωματικά συμπτώματα: πονοκέφαλοι, παράπονα για προβλήματα όρασης-ακοής, επίμονος κνησμός, διαταραχές ύπνου
- Συναισθηματικές αντιδράσεις: σχολική βία, απόσυρση από φίλους & ομάδες παιχνιδιού, απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες, αδυναμία συγκέντρωσης & μείωση της σχολικής επίδοσης



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 11-14 ΕΤΩΝ

- Συμπεριφορά: ανταγωνισμός με τα μικρότερα αδέλφια, προκειμένου να κερδίσουν την προσοχή των γονέων, σχολική φοβία, πρωιμότερες μορφές λόγου & συμπεριφοράς
- Σωματικά συμπτώματα: απώλεια όρεξης, διάρροια-δυσκοιλιότητα, δερματοπάθειες, διαταραχές ύπνου, απροσδιόριστοι πόνοι
- Συναισθηματικές αντιδράσεις: απώλεια ενδιαφέροντος για αγαπημένες δραστηριότητες, αυξημένες δυσκολίες στις σχέσεις με γονείς, αδέλφια & σχολικό περιβάλλον



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ 14-18 ΕΤΩΝ

- Συμπεριφορά: παλινδρόμηση σε προηγούμενα εξελικτικά στάδια, μείωση υπεύθυνης συμπεριφοράς, μείωση συγκρούσεων για θέματα ανεξαρτησίας, μείωση των σεξουαλικών ενδιαφερόντων
- Σωματικά συμπτώματα: συχνοί πονοκέφαλοι, διαταραχές ύπνου & διατροφής, διαταραχή κενώσεων, δυσκολίες στην ούρηση, δερματικά προβλήματα
- Συναισθηματικές αντιδράσεις: αξιοσημείωτη αύξηση ή μείωση δραστηριοτήτων, έκφραση συναισθημάτων ανεπάρκειας, δυσκολίες συγκέντρωσης



ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ 1-5 ΕΤΩΝ

- λεκτική βοήθεια (καθησυχασμός)
- φυσική επαφή (χάιδεμα, κράτημα χεριού)
- καθησυχαστικές ρουτίνες σχετικές με τον ύπνο (π.χ. επιτρέπεται περιστασιακά ο ύπνος με τους γονείς)
- έκφραση συναισθημάτων μέσα από το παιχνίδι



ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ 5-11 ΕΤΩΝ

- παροχή αυξημένης προσοχής & φροντίδας
- προσωρινή μείωση απαιτήσεων εκπ/κών & γονέων σε σχέση με την ακαδημαϊκή επίδοση
- ενθάρρυνση (όχι απαίτηση) της έκφρασης συναισθημάτων σχετικά με την καταστροφή
- πρακτική εφαρμογή μέτρων ασφαλείας για μελλοντικές καταστροφές που θα δώσουν στο παιδί την **αίσθηση της ανάκτησης ελέγχου**, τουλάχιστον σε κάποιον βαθμό



ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ 11-14 ΕΤΩΝ

- αυξημένο ενδιαφέρον & φροντίδα
- μείωση των προσδοκιών εκπ/κών & γονέων για επιδόσεις
- ενθάρρυνση λεκτικής έκφρασης των συναισθημάτων τους
- ευκαιρίες εμπλοκής σε δραστηριότητες (δομημένες αλλά όχι απαιτητικές)
- ένταξη σε δραστηριότητες συνομηλίκων
- πρακτική εφαρμογή μέτρων ασφαλείας για μελλοντικές καταστροφές που θα δώσουν στο παιδί την αίσθηση της ανάκτησης ελέγχου, τουλάχιστον σε κάποιον βαθμό



ΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΙΔΙΩΝ 14-18 ΕΤΩΝ

- ενθάρρυνση να συζητήσουν τις εμπειρίες τους με συνομηλίκους & σημαντικούς άλλους
- μείωση των προσδοκιών εκπ/κών & γονέων για ακαδημαϊκές επιδόσεις
- ανάμιξη με τον σχεδιασμό της επαναπροσαρμογής τους
- ενθάρρυνση της πλήρους ανάμιξης σε κοινωνικές δραστηριότητες με συνομηλίκους
- πρακτική εφαρμογή μέτρων ασφαλείας για μελλοντικές καταστροφές, στον σχεδιασμό των οποίων μπορούν να συμμετάσχουν οι έφηβοι

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΩΝ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ

Έρευνα Tanaka et al. (2016):

- ▶ Σοβαρές τραυματικές εμπειρίες που συσχετίστηκαν με σοβαρά ψυχολογικά συμπτώματα είναι οι εξής:
 - τραυματισμός του ίδιου
 - τραυματισμός ή θάνατος οικείου προσώπου
 - οπτικές μνήμες τραυματισμού ή θανάτου άλλων
 - καταστροφή της κατοικίας
- ▶ Η μεγαλύτερη ή/και συνδυαστική έκθεση σε σοβαρές τραυματικές εμπειρίες συσχετίζεται με σοβαρότερα ψυχολογικά συμπτώματα (dose-response effect)
- ▶ Συμπτώματα που καταγράφηκαν 6 χρόνια μετά:
 - Σωματοποίηση
 - Άγχος
 - Φοβίες
 - Ψυχαναγκαστική-Καταναγκαστική Διαταραχή
 - Κατάθλιψη
 - Αυτοκτονικός ιδεασμός
 - Διαταραχή Μετα-τραυματικού Στρες

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑ-ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (PTSD)-1

.....
Sadock, B. J. et al. (2017) & Thapar, A. et al. (2015):

- ▶ η έκθεση σε τραυματική εμπειρία δεν αρκεί για την εμφάνιση της διαταραχής. Εμφανίζεται σε μια μειοψηφία όσων εκτέθηκαν, περίπου 1 εβδομάδα έως 33 χρόνια μετά το τραυματικό γεγονός
- ▶ 3 συστάδες συμπτωμάτων (γνωστικό, συναισθηματικό & σωματικό επίπεδο):
 1. παρείσφρηση (intrusion) δυσάρεστων σκέψεων & επανελημμένη ακούσια αναβίωση του τραυματικού γεγονότος στο παρόν, σαν να συμβαίνει ξανά
 2. αποφυγή ερεθισμάτων που υπενθυμίζουν την αρχική τραυματική εμπειρία, συναισθηματικό 'μούδιασμα' & απουσία απαντητικότητας (αδυναμία ανταπόκρισης) προς το περιβάλλον
 3. Έντονα δυσάρεστες σωματικές αντιδράσεις & υπερδιέγερση

ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΜΕΤΑ-ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟΥ ΣΤΡΕΣ (PTSD)-2

Thapar, A. et al. (2015):

- ▶ Ιδιαίτερα συμπτώματα σε παιδιά/εφήβους:
 - συνεχιζόμενες/επαναλαμβανόμενες σκέψεις πριν τον ύπνο/ διαταραχή ύπνου
 - δυσκολία αποχωρισμού
 - ευερεθιστότητα/θυμός
 - αδυναμία έκφρασης συναισθημάτων
 - προβλήματα μνήμης & συγκέντρωσης
 - ενοχή επιζώντος (μήπως φταίω κι εγώ που πέθανε ο/η...)
- ▶ Συχνή **συννοσηρότητα** με την αγχώδη διαταραχή, τη μείζονα κατάθλιψη, τον αυτοκτονικό ιδεασμό και τη διπολική διαταραχή
- ▶ Το τραύμα στην παιδική ηλικία **συνδέεται** με ευρύ φάσμα διαταραχών στην ενήλικη ζωή



ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ ΕΣΤΙΑΣ

Έρευνα Pfefferbaum B. et al. (2016):

- παιδιά που μετατοπίστηκαν και δεν επέστρεψαν ποτέ στις εστίες τους αντιμετώπισαν τις μεγαλύτερες ψυχολογικές & σωματικές δυσκολίες
- παιδιά που δεν αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν την περιοχή διαμονής τους αντιμετώπισαν τις μικρότερες δυσκολίες
- παιδιά που εγκατέλειψαν ‘προσωρινά’ τις εστίες τους και, εν συνεχεία, επέστρεψαν σε αυτές αντιμετώπισαν ενδιάμεσες δυσκολίες, σε σχέση με τα προηγούμενα
- Οι άνθρωποι που έχασαν τις εστίες τους θρηνούν για κάτι παραπάνω από την απώλεια της κατοικίας τους... Η κατοικία αποτελεί κύριο τμήμα της ίδιας μας της ύπαρξης, ταυτότητας & οικογενειακής ιστορίας...



Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΙΚΗΣ ΣΥΝΟΧΗΣ

Έρευνα Hiroyuki H. et al. (2016):

- υψηλή συσχέτιση συνοχής της κοινότητας/ γειτονιάς με μειωμένα συμπτώματα μετα-τραυματικού στρες
- η συνοχή της κοινότητας συνεισφέρει στην ανθεκτικότητα των μελών της κατά την περίοδο αποκατάστασης, μετά από μια μαζική τραυματική εμπειρία
- Οι γείτονες είναι χρήσιμοι & κρίσιμοι ακροατές/αποδέκτες των τραυματικών μας εμπειριών
- το κοινωνικό δίκτυο της κοινότητας προσφέρει ασφάλεια, υποστήριξη, καθώς και ισχυροποίηση των αιτημάτων υποστήριξης προς τις τοπικές αρχές

ΜΕΤΑ-ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

Έρευνα Xiao-nan Yu et al. (2010):

- Οι τραυματικές εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν σε βλάβη (impairment), δηλαδή ψυχικές διαταραχές, αλλά και σε ανάπτυξη (growth)
- Η μετα-τραυματική ανάπτυξη συσχετίστηκε θετικά:
 1. με συνεχιζόμενες παρεμβάσεις στο σχολείο, ψυχο-εκπαίδευση & εφησυχασμό των μαθητών, ως προς την ασφάλειά τους
 2. με την έκθεση των μαθητών σε εξορθολογισμένες & ενθαρρυντικές αναφορές των ΜΜΕ σχετικά με τον σεισμό
 3. με μείωση της πιθανότητας εμφάνισης σοβαρής ψυχοπαθολογίας & αυτοκτονικού ιδεασμού



ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑ & ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ

Σημαντικές έννοιες για την κατανόηση των αντιδράσεων κάθε ατόμου στην κρίση είναι η ευαλωτότητα και η ψυχική ανθεκτικότητα

- **Ευαλωτότητα:** μειωμένη ικανότητα του ατόμου να ανταπεξέλθει σε μια κατάσταση κρίσης και στην αυξημένη πιθανότητα να επηρεαστεί από αυτήν
- **Ψυχική ανθεκτικότητα:** η ικανότητα του ατόμου για θετική προσαρμογή και επιβίωση μετά από σημαντικές αντιξοότητες, σοβαρές δυσκολίες και αρνητικές εμπειρίες



ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΕΥΑΛΩΤΟΤΗΤΑΣ

- οικειότητα με θύμα /θύματα
- προηγούμενο τραύμα ή απώλεια
- προϋπάρχουσα ψυχοπαθολογία
- έλλειψη εσωτερικών δυνάμεων & εξωτερικών πηγών στήριξης (σε οικογένεια, σχολείο, κοινότητα)
- ανησυχία για την ασφάλεια ενός μέλους της οικογένειας ή κάποιου σημαντικού άλλου



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (1)

► Ατομικοί:

- κοινωνικές δεξιότητες
- θετική αυτοαντίληψη
- ικανότητα ευελιξίας & επίλυσης προβλημάτων
- αίσθηση χιούμορ
- προσωπική επάρκεια, αυτοαποτελεσματικότητα

► Περιβαλλοντικοί:

► Οικογένεια

- γονική φροντίδα και στήριξη
- ασφαλείς σχέσεις με τους γονείς
- σχέσεις εμπιστοσύνης, αποδοχής και στήριξης
- γονική επίβλεψη και ρύθμιση των κανόνων πειθαρχίας
- ύπαρξη προτύπων
- εμπλοκή γονέων στην εκπαίδευση του παιδιού
- ικανοποίηση κοινωνικών, οικονομικών, γνωστικών και συναισθηματικών αναγκών των παιδιών



ΠΡΟΣΤΑΤΕΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ (2)

► Τάξη-Σχολείο

- ακαδημαϊκός αυτοπροσδιορισμός
- αυτοέλεγχος συμπεριφοράς
- θετικές σχέσεις με εκπ/ούς & συμμαθητές
- συνεργασία σχολείου οικογένειας
- παροχή στήριξης & φροντίδας
- ευκαιρίες ενεργού συμμετοχής

► Κοινότητα

- σύναψη σχέσεων με άτομα της κοινότητας
- ύπαρξη προτύπων
- παροχή κοινωνικής στήριξης
- ευκαιρίες ενεργού συμμετοχής



ΠΑΙΔΙΑ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΠΟΦΥΓΗΣ

Είναι χρήσιμες βραχυχρόνια, στην αιχμή της κρίσης και στην πρώιμη περίοδο μετά από αυτή. Όμως δεν είναι επαρκείς από μόνες τους για το ξεπέραςμα των προβλημάτων:

- ▶ **άρνηση** της ύπαρξης του καταστροφικού γεγονότος/συμβάντος
- ▶ **παλινδρόμηση** σε προηγούμενο αναπτυξιακό στάδιο
- ▶ **απόσυρση** από συνήθειες δραστηριότητες
- ▶ **παρορμητική ενεργητικότητα**, χωρίς κάποια δημιουργική στόχευση



ΠΑΙΔΙΑ: ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ

- ▶ αλτρουισμός και συνειδητή διάθεση προσφοράς προς άλλους
- ▶ χιούμορ: σημαντικό συστατικό της θετικής αναπλαισίωσης
- ▶ απώθηση: προσωρινά χρήσιμη για μικρό διάστημα, αλλιώς καταλήγει σε άρνηση & αδυναμία αντιμετώπισης
- ▶ συνειδητή προετοιμασία για επόμενο στρεσογόνο γεγονός
- ▶ υποκατάσταση: διαφυγή από αρνητικές σκέψεις & συναισθήματα διαμέσου της εμπλοκής σε ευχάριστες δραστηριότητες (συνήθειες ή νέες/επινοημένες)



ΣΤΟΧΟΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ

- η απόδοση νοήματος
- η αντιμετώπιση της πραγματικότητας & η δυνατότητα ανταπόκρισης σε εξωτερικές απαιτήσεις
- η διατήρηση των σχέσεων με τα μέλη της οικογένειας/ κοινότητας & με σημαντικούς άλλους που μπορούν να βοηθήσουν
- η διατήρηση συναισθηματικής ισορροπίας διαμέσου της διαχείρισης των έντονων συναισθημάτων
- η διατήρηση ικανοποιητικής αυτοεικόνας και αίσθησης επάρκειας



ΑΡΧΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (1)

1. άμεση έναρξη συμβουλευτικής υποστήριξης
2. ενδιαφέρον του παιδιού για το πρόσωπο που το στηρίζει/ αναγνώριση επάρκειας
3. ακούμε προσεκτικά τα γεγονότα
4. κάνουμε αντανάκλαση των συναισθημάτων του παιδιού (ανοικτές ερωτήσεις)
5. βοηθούμε το παιδί να συνειδητοποιήσει ότι η κρίση έχει ήδη συμβεί
6. αποφεύγουμε την απόδοση ευθυνών
7. δεν παρέχουμε ψευδή εφησυχασμό
8. αναγνωρίζουμε τη σημασία της ανάληψης δράσης από το παιδί



ΑΡΧΕΣ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ (2)

- οι αρχικές συναντήσεις στην τάξη να γίνονται από ειδικούς ψυχικής υγείας
- απαραίτητη η ταυτόχρονη παρουσία & ο ενεργός ρόλος της/του εκπαιδευτικού
- η/ο εκπ/κός μπορεί να πάρει στήριξη, γνώσεις & τεχνικές, προκειμένου στη συνέχεια να στηρίξει τους μαθητές
- απευθύνεται στους μαθητές ως ομάδα, αλλά και ως πρόσωπα/ατομικότητες
- σημαντικό ζήτημα ο εντοπισμός παιδιών που έχουν ανάγκη εξατομικευμένης παρέμβασης και περαιτέρω στήριξης



ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ

1. αναφορά γεγονότων & διάψευση φημών
2. αναφορά ιστοριών & ανταλλαγή εμπειριών
3. αναφορά σε αντιδράσεις, συναισθήματα & πιθανά συμπτώματα των παιδιών
4. ενίσχυση, ενδυνάμωση
5. κλείσιμο

ΠΡΟΣΑΡΜΟΣΜΕΝΟ ΜΟΝΤΕΛΟ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ (BROCK ET AL.,2005) ΣΤΟ ΧΑΤΖΗΧΡΗΣΤΟΥ Χ. (2012)

| ΣΤΑΔΙΟ | ΦΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΟΥΝ | ΣΚΟΠΟΙ |
|--|---|--|
| 0. ΕΙΣΑΓΩΓΗ | Όταν συμβαίνουν ξαφνικά και δυσάρεστα γεγονότα, όπως είναι ... (ο σεισμός), <u>βοηθάει να μιλάμε για ό,τι συνέβη</u> , ώστε να κατανοήσουμε πώς μας επηρέασε και πώς θα βοηθήσουμε ο ένας τον άλλο στο εξής | Επεξήγηση σκοπού & αναγνώριση παραγόντων που διευκολύνουν |
| 1. ΠΑΡΑΘΕΣΗ ΓΕΓΟΝΟΤΩΝ & ΔΙΑΨΕΥΣΗ ΦΗΜΩΝ | Όλοι ζήσαμε ένα γεγονός δυσάρεστο & επικίνδυνο (σεισμός). Θα ήθελα να μιλήσουμε, να πούμε ό,τι γνωρίζουμε γι' αυτό που συνέβη. <u>Κάντε ερωτήσεις ελεύθερα</u> . | Βοήθεια στους μαθητές να κατανοήσουν το γεγονός με βάση τα πραγματικά & επιστημονικά δεδομένα |
| 2. ΑΝΑΦΟΡΑ ΙΣΤΟΡΙΩΝ & ΑΝΤΑΛΛΑΓΗ ΕΜΠΕΙΡΙΩΝ | Κάθε άνθρωπος που ζει ένα τέτοιο γεγονός (ισχυρό σεισμό) έχει <u>να πει μια ιστορία</u> . Σήμερα θα πούμε όσο πιο πολλές ιστορίες μπορούμε. Ποιος θα ήθελε ν' αρχίσει; | Οι μαθητές μοιράζονται τις εμπειρίες τους & αισθάνονται λιγότερο μόνοι |
| 3. ΑΝΑΦΟΡΑ ΣΕ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ & ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ | Μετά από μια δυσάρεστη εμπειρία, όπως αυτή που ζήσαμε (ισχυρό σεισμό), μερικοί άνθρωποι <u>νιώθουν & συμπεριφέρονται</u> διαφορετικά για λίγο καιρό (παράθεση παραδειγμάτων). Ποιος θα ήθελε να μιλήσει για τις δικές του <u>αντιδράσεις & συναισθήματα</u> ; | Οι μαθητές αισθάνονται πιο κοντά στους συμμαθητές τους & θεωρούν τις αντιδράσεις τους 'φυσιολογικές' |
| 4. ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ | Οι δυσάρεστες εμπειρίες μας κάνουν να νιώθουμε αβοήθητοι. Θα ήθελα πρώτα να σκεφτούμε <u>τι μας δυσκόλεψε</u> περισσότερο. Στη συνέχεια, να σκεφτούμε <u>τι μας βοήθησε, τι μας ανακούφισε</u> και μας έκανε να νιώσουμε καλύτερα | Ανάπτυξη δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων. Ανάκτηση ελέγχου & θετική αναπλαισίωση |
| 5. ΚΛΕΙΣΙΜΟ | Τι μπορούμε να κάνουμε, <u>για να ξεπεράσουμε</u> το δυσάρεστο γεγονός που ζήσαμε (σεισμό) και να προχωρήσουμε στη ζωή μας; | Κλείσιμο της εμπειρίας του γεγονότος. Αντιμετώπιση & προσαρμογή στις νέες συνθήκες |

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ

Το κύριο σώμα της συγκεκριμένης παρουσίασης βασίζεται στο σύγγραμμα:

- ▶ Χατζηχρήστου Χ. (2012). Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα. Αθήνα: Τυπωθήτω

Άλλες πηγές που εμφανίζονται στις σχετικές παραπομπές είναι οι εξής:

- ▶ Hiroyuki, H. et al. 'Can Community Social Cohesion Prevent Post-traumatic Stress Disorder in the Aftermath of a Disaster? A Natural Experiment From the 2011 Tohoku Earthquake and Tsunami'. *American Journal of Epidemiology* (2016)183(10):902–910
- ▶ Sadock, B. J. et al. (2017). 'Kaplan & Sadock's Concise Textbook of Clinical Psychiatry'. Philadelphia: Wolters Kluwer
- ▶ Tanaka, E. et al. 'Long-term psychological consequences among adolescent survivors of the Wenchuan earthquake in China: A cross-sectional survey six years after the disaster'. *Journal of Affective Disorders* 204 (2016) 255–261
- ▶ Thapar, A. et al. (2015). 'Rutter's Child and Adolescent Psychiatry'. Chichester: Wiley Blackwell
- ▶ Xiao-nan Yu et al. 'Post-traumatic growth and reduced suicidal ideation among adolescents at month 1 after the Sichuan Earthquake'. *Journal of Affective Disorders* 123 (2010) 327–331



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

Βασίλειος Νάστος, ΣΕΕ ΠΕ70

Email: nasvas@hotmail.com

Κινητό: 6972 403769