

## ΠΩΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΟΥΝ ΟΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ ΨΥΧΟΛΟΓΟΙ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Η πανδημία του covid-19 έφερε πολλές ανατροπές ανά το παγκόσμιο σε πολλά επίπεδα και η εκπαίδευση δεν έχει μείνει ανεπηρέαστη. Πολλά εκπαιδευτικά συστήματα έχουν καταρρεύσει ή είναι στα πρόθυμα έκτακτης μεταρρύθμισης. Με βάση τα στοιχεία της UNESCO, από τις 8 Απριλίου 2020, σχολεία σε περισσότερες από 188 χώρες είναι κλειστά και το 90% των μαθητών είναι εκτός σχολείου, στο σπίτι τους λόγω των αυστηρών περιοριστικών μέτρων που επιβλήθηκαν στην προσπάθεια των κυβερνήσεων να ελέγξουν την εξάπλωση και μετάδοση του covid-19.

Για τα παιδιά και τους έφηβους με μαθησιακές, συναισθηματικές, κοινωνικές ανάγκες καθώς και για μαθητές με ιατρικά και ψυχιατρικά προβλήματα, ο περιορισμός στο σπίτι και η μη φοίτηση σε πρωινό σχολείο, έχει προκαλέσει μεγάλα προβλήματα τα οποία θα πρέπει να τύχουν διαχείρισης και παρέμβασης όταν τα σχολεία θα επαναλειτουργήσουν.

Στην Κίνα ήδη άρχισαν να παρουσιάζονται οι πρώτες ανάγκες για ψυχολογική και άλλη βοήθεια από τους ειδικούς ψυχικής υγείας σε παιδιά και εφήβους καθώς επίσης και στους δασκάλους τους και στους γονείς τους (University of Hong Kong, Chi-Hung Au, 2020). Οι ειδικοί ψυχικής υγείας της Κίνας αναφέρουν ότι δεν ήταν προετοιμασμένοι για να αντιμετωπίσουν τόσα προβλήματα συναισθηματικής φύσεως στον μαθητικό πληθυσμό και λανθασμένα υπέθεσαν ότι δεν θα ήταν τόσο μεγάλο το πρόβλημα αφού έρευνες δεν είχαν γίνει για την επίδραση μιας τόσο μεγάλης πανδημίας στο εκπαιδευτικό τους σύστημα.

Μελετώντας τις γραμμές δράσης διαφόρων συνδέσμων και συλλόγων ψυχολόγων, κυρίως σε ευρωπαϊκές χώρες, συστήνονται τα ακόλουθα:

- 1- Οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης τόσο για τα σχολεία όσο και για τις οικογένειες παραμένουν ανοιχτές κατά τη διάρκεια των περιοριστικών μέτρων
- 2- Οι υπηρεσίες ψυχολογικής υποστήριξης εργάζονται με προσωπικό «πρώτης γραμμής» για έκτακτα και επείγοντα αιτήματα
- 3- Πρωταρχική μέριμνα των υπηρεσιών και των διοικητικών στελεχών είναι η φροντίδα και ψυχική ανθεκτικότητα των ψυχολόγων της «πρώτης γραμμής». Η εκπαίδευση και η εποπτεία των ειδικών ψυχικής υγείας θα πρέπει να συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της πανδημίας αλλά και μετά την άρση των μέτρων και την επιστροφή στα σχολεία ή σε κέντρα παροχής βοήθειας σε παιδιά, εφήβους και οικογένειες.
- 4- Σε περίπτωση χρήσης της τεχνολογίας για σκοπούς ψυχολογικής στήριξης και καθοδήγησης μαθητών, δασκάλων και γονιών, θα πρέπει να τηρούνται οι κανόνες εχεμύθειας, εμπιστευτικότητας, δεοντολογίας και ηθικής του επαγγέλματος του ψυχολόγου ή του ψυχοθεραπευτή. Οι γονείς ή οι κηδεμόνες ανήλικων μαθητών δίνουν συγκατάθεση για οποιαδήποτε ψυχολογική παρέμβαση.
- 5- Οι ψυχολόγοι λαμβάνουν υπόψη τα εξελικτικά, γνωστικά, συναισθηματικά στάδια ανάπτυξης των μαθητών πριν την παρέμβασή τους. Πιο συγκεκριμένα, οι ψυχολόγοι δίνουν έμφαση βάσει ηλικίας στα ακόλουθα

ΗΛΙΚΙΕΣ 3-6 ΕΤΩΝ	ΗΛΙΚΙΕΣ 7-12 ΕΤΩΝ	ΗΛΙΚΙΕΣ 13-18 ΕΤΩΝ
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Θέματα προσκόλλησης σε ενήλικα</li> <li>• Παλινδρόμηση συμπεριφοράς πχ δάχτυλο στο στόμα, ενούρηση</li> <li>• Μειωμένη ενέργεια</li> <li>• Μειωμένη διάθεση για παιχνίδι</li> <li>• Άγχος και ένταση μέσα από κλάμα</li> <li>• Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες</li> <li>• Φαίνεται μπερδεμένο και συγχυσμένο</li> <li>• Μειωμένη συγκέντρωση / αφηρημάδα</li> <li>• Παλινδρόμηση στην γλωσσική ανάπτυξη</li> <li>• Δυσκολία στον ύπνο</li> <li>• Γονεοποίηση – αναλαμβάνει ρόλους ενηλίκων</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλλαγή στην συμπεριφορά, ευέξαπτο, αντιδραστικό</li> <li>• Αλλαγή στη συμπεριφορά, ληθαργικό, αποσυρμένο</li> <li>• Μειωμένη κοινωνική επαφή με φίλους</li> <li>• Φόβος, άγχος, αναστάτωση</li> <li>• Κλάμα, ένταση</li> <li>• Δυσκολίες στη μνήμη και στην εκτέλεση σχολικών εργασιών</li> <li>• Διατροφικές αλλαγές</li> <li>• Δυσκολία στον ύπνο, αναστάτωση του προγράμματος πότε κοιμάται και πότε ξυπνάει</li> <li>• Θυμός, επιθετικότητα, βία απέναντι στα αδέρφια ή στους γονείς</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Έκδηλα συναισθήματα απώλειας και πένθους</li> <li>• Ενοχές και τύψεις</li> <li>• Υπερβολή στην εκδήλωση συναισθημάτων (μήπως κάνω κάτι λάθος και εξαιτίας μου αρρωστήσουν οι άλλοι;)</li> <li>• Αλλαγή στις κοινωνικές επαφές</li> <li>• Αυξομειώσεις συναισθήματος</li> <li>• Ανατροπές στη ρουτίνα του ύπνου και της διατροφής</li> <li>• Ένταση και εναντίωση κυρίως προς τους γονείς</li> <li>• Δυσπιστία απέναντι στα νέα και στα δεδομένα όπως παρουσιάζονται στα ΜΜΕ</li> <li>• Απομόνωση, άγχος, φοβίες, κλάμα, θυμός</li> </ul>

Οι σχολικοί ψυχολόγοι θα κλιθούν να ανταποκριθούν σε συμπτωματολογία που βασίζεται στην επίδραση της πανδημίας και τους εγκλεισμού σε παιδιά, εφήβους και οικογένειας τόσο κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού όσο και αφού ανοίξουν τα σχολεία. Σημαντικό είναι να

- Συλλέξουν όσο περισσότερες πληροφορίες μπορούν για το «πριν – κατά τη διάρκεια – μετά» τον εγκλεισμό. Υπάρχουν περιπτώσεις όπου συμπτώματα υπήρχαν πριν την πανδημία και επιδεινώθηκαν ή περιπτώσεις όπου εμφανίστηκαν κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού. Άγχος και ένταση μπορεί να προκύψουν και μόλις ανακοινωθεί άρση των μέτρων ή η επικείμενη επιστροφή στα σχολεία.
- Κανονικοποίηση και γενίκευση ως τρόποι σύνδεσης με τους μαθητές, τους διδάσκοντες και τις οικογένεις – όλοι το βιώσαμε και όλους μας έχει επηρεάσει, δεν είναι κάτι που μας έχει αφήσει ανέπαφους. Αυτό δημιουργεί μια «κανονικότητα»

στην διαχείριση του «δεν είμαι μόνος μου», «δεν το πέρασα μόνος μου όλο αυτό», «θα περάσει με τον Α ή Β τρόπο». Σημαντικό είναι να γίνουν ομάδες παιδιών και εφήβων ή ακόμα και διδασκόντων για να είναι πιο κατανοητό το μοίρασμα της εμπειρίας της απομόνωσης και της πανδημίας γενικότερα, με ανταλλαγή πληροφοριών και κυρίως συναισθημάτων.

- Δεν είναι υποτιμητικό να μιλήσουν σε έναν σχολικό ψυχολόγο. Το μήνυμα πρέπει να δοθεί πρωτίστως στα σχολεία και μετά στους μαθητές. Να δοθεί ο χρόνος και ο χώρος αλλά κυρίως η ευκαιρία στα παιδιά και στους εφήβους που το έχουν ανάγκη να μιλήσουν και να εξωτερικεύσουν την αγωνία, το άγχος και τους φόβους τους. Οι σχολικοί ψυχολόγοι πρέπει να εκπαιδεύσουν τα σχολεία και τις οικογένειες στο ότι στην περίπτωση αυτής της πανδημίας, δεν υπάρχει στιγματισμός ούτε εκφοβισμός ούτε bullying – τέτοιες συμπεριφορές δεν θα γίνουν αποδεκτές σε κανένα σχολείο.
- Μηδενική ανοχή σε θέματα χλευασμού, περιθωριοποίησης και αποκλεισμού όσον αφορά στο σχολικό σύστημα.
- Τηρούνται όλα τα μέτρα προστασίας της υγείας των μαθητών, των διδασκόντων και των σχολικών ψυχολόγων σε κάθε σχολείο για να είναι η διαδικασία παρέμβασης και συμβουλευτικής ασφαλής για όλους τους εμπλεκόμενους.
- Αποφυγή του να χρησιμοποιείται η πανδημία του covid-19 ως η μοναδική αιτία όλων των προβλημάτων που μπορεί να προκύψουν στη σχολική μονάδα. Η πανδημία δεν είναι ο αποδιοπομπαίος τράγος των σχολείων ούτε δίνει άλλοθι για κάθε δυσκολία που θα προκύψει σε αυτά. Ο σχολικός ψυχολόγος διερευνά και οργανώνει πληροφορίες, αξιολογεί την κάθε περίπτωση πριν φτάσει σε συμπεράσματα και συνδέσεις για να εφαρμόσει την ανάλογη παρέμβαση.
- Ο σχολικός ψυχολόγος συνεργάζεται με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς.

Μετάφραση και επιμέλεια κειμένου

Δρ Νάσια Τριγωνάκη-Παύλου

Λειτουργός ΥΕΨ / ΥΠΠΑΝ

[www.bps.org.uk](http://www.bps.org.uk)

[www.pscentre.org](http://www.pscentre.org)

[www.nasponline.org](http://www.nasponline.org)

[www.thelancet.com](http://www.thelancet.com)

[www.unicef.org](http://www.unicef.org)

[www.nspra.org](http://www.nspra.org)

[www.schoolpsychology.in](http://www.schoolpsychology.in)

