



Κορωνοϊός:

Οδηγός Ελέγχου και (αυτό-)Διαχείρισης

Τι ορίζεται ως επιδημία και τι ως πανδημία:

Ιατρικά, η λέξη επιδημία χρησιμοποιείται για να προσδιορίσει λοιμώδεις νόσους (που οφείλονται σε ζωντανούς δυνητικά ή υποχρεωτικά νοσογόνους

παράγοντες ή στα τοξικά προϊόντα τους) που εξαπλώνονται σε μεγάλο τμήμα του πληθυσμού μιας ευρύτερης περιοχής.

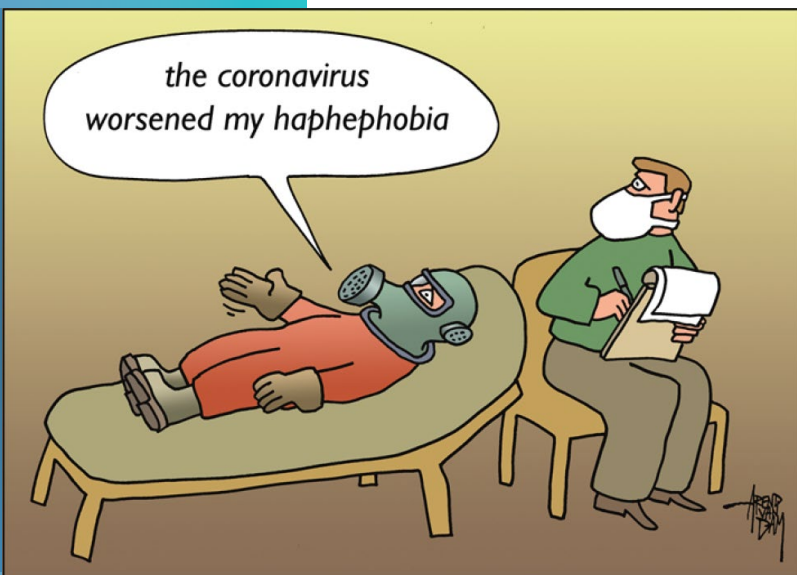
Επάλληλα, η συναφής έννοια της πανδημίας, από τις ελληνικές λέξεις παν (όλος) και δήμος (πληθυσμός)

χαρακτηρίζει μια επιδημία λοιμωδών ασθενειών που μεταδίδονται με ταχείς ρυθμούς, προσβάλλοντας το σύνολο του πληθυσμού. Ενώ μια επιδημική ασθένεια παραμένει σταθερή όσον αφορά στον αριθμό ανθρώπων που νοσούν, στην περίπτωση της

πανδημίας ο αριθμός αυτός συναντά αυξητικές προοπτικές ανά μονάδα χρόνου.



Christopher Weyant christopherweyant.com



Arend van Dam politicalcartoons.com



Ψυχολογικά, τέτοια γεγονότα ζωής επιδρούν συχνά ανατρεπτικά τόσο σε ατομικό (Εαυτός) όσο και οικογενειακό επίπεδο, καθώς και σε επίπεδο κοινότητας. Οι επείγουσες καταστάσεις υγείας, όπως αυτή που βιώνουμε σήμερα, επιφέρουν κλιμακούμενη σύγχυση (μπέρδεμα) και ανάδυση μετέωρων όγκων αγωνίας στα Πρόσωπα. Η συνθήκη αυτή συνοπτικά περιγράφεται ως η ψυχολογικά αναμενομένη «φρενήρης απόκριση στις επιδημίες» (Newman, 2012). Η δυναμική αυτή πυροδοτείται από την ασάφεια και την αβεβαιότητα που μοιραία συνοδεύουν αυτές τις καταστάσεις.

Αναπόφευκτα, οι ψυχολογικές αντιδράσεις περιλαμβάνουν άγχος, πανικό, φόβο, αυξημένη ανησυχία, ευερεθιστότητα, πάγωμα και δυσφορία (Benjamin et al., 2010), ό,τι δηλαδή συνιστά «οικείες» - κατά τα άλλα- αντιδράσεις έναντι του «ανοίκειου», δηλαδή του αγνώστου και του απειλητικά αιφνίδιου που έλκει κάθε πανδημία.

Τα Πρόσωπα έτσι εμφανίζονται τουλάχιστον αγωνιωδώς σκεπτόμενα, καθώς οι νέες αυτές προ(σ)κλήσεις, η επαφή και η ανάγκη ταχείας προσαρμογής σε νέα δεδομένα οδηγούν σε α-διέξοδα και παρά το φαινομενικό σθένος του αντεπεξέρχεται επί καθημερινών απαιτήσεων συλλογισμού, επικοινωνίας, αντιπαραθέσεων, συγκρούσεων, λήψης αποφάσεων, προοπτικών σχεδιασμού κ.τ.λ, τα Πρόσωπα εξακολουθούν τελικά να εμφανίζονται «προβληματισμένα». Ταυτόχρονα, ωστόσο, τα ίδια Πρόσωπα εμφανίζονται προοδευτικά όλο και πιο ενημερωμένα και περισσότερο μελετημένα σε όρους προσαρμογής.

Στόχος του ανά χείρας εγχειριδίου είναι μια πρώτου επιπέδου ενημέρωση και αρωγή ενηλίκων, γονέων ή εκπαιδευτικών, ως προς τον έλεγχο και τη διαχείριση



των παιδιών ή των εκπαιδευόμενων τους, ανεξαρτήτως ηλικίας, ενθαρρύνοντας και ενισχύοντας, έτσι, εν τέλει, και την δική τους αυτοδιαχείριση. Με άλλα λόγια, το παρόν εγχειρίδιο θέτει ως ευγενή φιλοδοξία να λειτουργήσει ανακουφιστικά και πυροσβεστικά προς τους μετέωρους όγκους αγωνίας που μοιραζόμαστε... και μάλιστα στο φόντο πιθανούς αυστηροποίησης των μέτρων προστασίας υγείας στην καθημερινότητάς μας.

1.1 Οι ρητοί και άρρητοι φόβοι των παιδιών σε προτεραιότητα

Τα παιδιά ανεξαρτήτως ηλικίας παρατηρούν πολύ προσεκτικά τις αντιδράσεις των ενηλίκων προκειμένου να αποδώσουν ένα πρώτο νόημα στο τι ακριβώς συμβαίνει, καθώς συναισθηματικά νιώθουν την «απόκλιση» από την κανονικότητα, ακόμη και όταν οι γνωστικές τους ικανότητες συναντούν τους φυσικούς αναπτυξιακούς περιορισμούς.

Καθίσταται κατανοητό ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις τους είναι συχνά εφάμιλλες αυτών των ενηλίκων, με διαφοροποιό χαρακτηριστικό το γεγονός ότι κάθε γνωστικό κομμάτι πληροφορίας που απουσιάζει από την επικοινωνία συμπληρώνεται φαντασιωσικά από τα ίδια, με σκέψεις ή θέσεις όπως επί παραδείγματι: «ο κόσμος είναι επικίνδυνος», «είμαι αδύναμος/η και ανήμπορος/η», «καταστραφήκαμε ή θα καταστραφούμε», «κάνεις δεν θα μπορεί να με φροντίσει», «θα αρρωστήσουν οι δικοί μου», «θα τους χάσω» κ.τ.λ.

Οι φόβοι αυτοί αν δεν τύχουν εντοπισμού, μοιράσματος και επιμελούς φροντίδας εγκαθιδρύονται, δυσκολεύοντας έτσι σημαντικά τη λειτουργική προσαρμογή τους νέες συνθήκες ζωής.



Είναι σημαντικό επομένως να επικοινωνήσουμε στα παιδιά τα γεγονότα που γνωρίζουμε, **όχι όμως άτακτα και παρορμητικά, αλλά με ιδιαίτερη φροντίδα προς το αναπτυξιακό τους προφίλ.**

Δείτε προσεκτικά τα όσα περιγράφονται παρακάτω σχετικά με την ανακοίνωση μιας τέτοιας είδησης

Should I wear a mask?

Can I travel?

How many people have died?

Where is most affected?

What is the current situation?

Συγκεκριμένα, η επικοινωνία με τα παιδιά¹, για την ανακοίνωση της ακριβούς κατάστασης έως τώρα, προτείνεται ως εξής:

1. Να έχετε ξεκάθαρους στόχους, χωρίς να αφήνετε περιθώρια για διατύπωση υποθέσεων, και να είστε ελαστικός και ευέλικτος

2. Διερευνήστε με ανοικτές

καθοδηγούμενες από εσάς ερωτήσεις τι γνωρίζει ή τι σκέπτεται έως τώρα για την υπάρχουσα κατάσταση. Μην πείτε ψέματα αν ερωτηθείτε για κάτι που δεν είναι ούτε σε εσάς σαφές. Είναι πολύ εντάξει να πείτε με ειλικρίνεια «αυτό δεν το γνωρίζω»

3. Ακούστε με προσοχή τις ερωτήσεις και τις ανησυχίες του. Γνωρίζετε ότι κατεξοχήν οι ανησυχίες των παιδιών έχουν θεμιτά εγωκεντρικό χαρακτήρα, δηλαδή τι απήχηση θα έχει κάτι στα ίδια

4. Ρωτήστε και ανακεφαλαιώστε μέχρι να έχετε μια πλήρη εικόνα για το τι κατάλαβε

¹ Ειδικά για τις μικρότερες ηλικίες, ένας εξαιρετικά εύστοχος και εικονογραφημένος τρόπος επικοινωνίας για το ζήτημα αυτό παρατίθεται στον παρακάτω σύνδεσμο: https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_63d286ef487b437fb4aaa3c6ea2c01c4.pdf. Το ίδιο έντυπο διατίθεται και στην αγγλική γλώσσα: https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_319c5acf38d34604b537ac9fae37fc80.pdf



- 5.** Αναγνωρίστε και εισάγετε στη συζήτηση θέματα που απασχολούν
- 6.** Ανακεφαλαιώστε και διερευνήστε την ύπαρξη κι άλλων αθέατων ζητημάτων
- 7.** Να είστε απλός και σύντομος, προσαρμόστε την πληροφορία στις γνωστικές ικανότητες του παιδιού, ακόμα και με τη χρήση ειδικών εικόνων (δείτε τους συνδέσμους που παρατίθενται στην υποσημείωση)
- 8.** Εξηγήστε τους λόγους για τους οποίους είναι σημαντικό να αναζητεί έγκυρη πληροφορία και να αποφύγει αμφίβολου αξιοπιστίας πηγές (fake news) σε περίπτωση που χρησιμοποιεί το διαδίκτυο ή την τηλεόραση
- 9.** Αναγνωρίστε και επικυρώστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που πιθανώς να έχουν αναδυθεί (φόβος, θυμός, ανησυχία, εκνευρισμός)
- 10.** Μοιραστείτε με ειλικρίνεια και τα δικά σας συναισθήματα... άλλωστε ήδη τα αφουγκράζονται Ενθαρρύνετε και ενισχύσετε την ελπίδα (Penson & Slevin, 2002)

1.2 Ελέγχοντας και Επανελέγχοντας τις αντιδράσεις τους

Έχει ήδη ειπωθεί ότι οι αντιδράσεις των παιδιών ποικίλουν και προσδιορίζονται από το αναπτυξιακό τους προφίλ. Έχει, επίσης, επισημανθεί ότι αυτές οι αντιδράσεις τους συνδέονται άρρηκτα με τις αντίστοιχες των ενηλίκων κηδεμόνων ή των σημαντικών τους άλλων, καθώς λειτουργούν μιμητικά. Ομοίως σημαντικός παράγοντας είναι και η διαθεσιμότητα πόρων υποστήριξης που διατίθεται από το περιβάλλον στο οποίο ζουν, η ποιότητα και η



ποσότητα της προϋπάρχουσας ενδοοικογενειακής επικοινωνίας, καθώς και η ύπαρξη τραυματικών εμπειριών (απωλειών, φυσικών καταστροφών, συναισθηματικών δυσκολιών κ.τ.λ.) στο ατομικό ιστορικό των παιδιών ή στο οικογενειακό ιστορικό, όπως επίσης και οι ιδιαίτερες χαρακτηριστικές συνιστώσες της προσωπικότητάς τους (Murray, 2010)

It's a word you might have heard
at school or online or on T.V.



Npr/malaka gharib

Έτσι, μια ενδεικτική πρώιμη ιχνηλάτηση των πιθανών αντιδράσεων των παιδιών στο συγκεκριμένο γεγονός, πιθανώς να περιλαμβάνει τα εξής:

Βρεφική Ηλικία (0-3 ετών)

- Παρουσία συμπεριφορών που υποδηλώνουν έντονο άγχος αποχωρισμού
- Συχνό και φαινομενικά αναίτιο κλάμα και προσκόλληση στον έναν γονέα
- Αλλαγές στη σίτιση και στον ύπνο



Προσχολική Ηλικία (4-5 ετών)

- Συμπεριφορές παλινδρόμησης (ενούρηση, πιπίλισμα, μπουσούλισα)
- Απροσδιόριστοι φόβοι & διάχυτο άγχος
- Διακυμάνσεις στα επίπεδα σίτισης και ύπνου (αρνείται να κοιμηθεί) ή εφιάλτες
- Ένταση, γκρίνια, ευερεθιστότητα, παροδικά άκαμπτο πείσμα (ως εναχώνια προσπάθεια άσκησης ελέγχου στη νέα κατάσταση)

Σχολική Ηλικία (6-11 ετών)

- Συχνές αναφορές στη νέα κατάσταση, συνδεδεμένη με συγκεκριμένες σκέψεις, ερωτήματα ή εικόνες που είδαν
- Απροσδιόριστοι φόβοι και διάχυτο άγχος
- Ευερεθιστότητα και έντονος θυμός λόγω των αιφνίδιων αλλαγών στην καθημερινότητά τους
- Εμφάνιση «προβληματικών» συμπεριφορών (π.χ. επιθετικότητα, μη τήρηση κανόνων, άρνηση ορίων)
- Αλλαγές στον ύπνο και στη σίτιση
- Δυσκολίες συγκέντρωσης σε ένα έργο / Διάσπαση προσοχής
- Απόσυρση



Εφηβική Ηλικία (12-18 ετών)

- Συχνές αναφορές στη νέα κατάσταση, συνδεδεμένη με συγκεκριμένες σκέψεις, ερωτήματα ή εικόνες που είδαν, συχνά εν είδει αστεϊσμών και μέσα από χιούμορ
- Υπερεχρήγηση και διάχυτη ένταση, ενίοτε και πανικό
- Ριψοκίνδυνες συμπεριφορές και δυσκολίες συγκέντρωσης σε ένα έργο ή ένα θέμα
- Ακατανόητη συμπεριφορά: αναφέρουν ή δείχνουν ότι διαχειρίζονται «καλά» την κατάσταση, ενώ μέσα τους αγωνιούν
- Επιθετικότητα, έντονος θυμός, ξεσπάσματα οργής
- Άρνηση τήρησης κανόνων και ορίων
- Υπαρξιακές αγωνίες και προβληματισμοί για την αναζήτηση νοήματος σε όλο αυτό που συμβαίνει (γιατί, πώς, τι θα γίνει, κ.τ.λ.)
- Αλλαγή στις διατροφικές συνήθειες με εναλλασσόμενα επεισόδια υπέρ ή υπό- φαχίας

Χρειάζεται να γίνει κατανοητό αρχικά από τους γονείς και εν συνεχεία από τα ίδια τα παιδιά ότι οι παραπάνω αντιδράσεις εντάσσονται στο συνεχές της «φυσιολογικότητας», όταν καλούμαστε να προσαρμοστούμε σε μια νέα και αρκετά στρεσογόνο κατάσταση. Είναι εντάξει να υπάρχουν αυτές οι αντιδράσεις αρκεί να μην συνοδεύονται από αίσθημα ντροπής και να μπορούν με άνεση να μοιραστούν το πώς αισθάνονται με αυτό που συμβαίνει και με τις αλλαγές που επιφέρει στη ρουτίνα τους. Συνοψίζοντας, λοιπόν, τα παραπάνω προτείνεται να έχουμε υπόψιν μας τα εξής:



1. Δεν υπάρχει «σωστό» και «λάθος» στις οικείες αντιδράσεις: με άλλα λόγια κάθε παιδί έχει το δικό του μοναδικό τρόπο να επεξεργαστεί και να εκφράσει το πώς αισθάνεται από μια νέα στρεσογόνο κατάσταση. Διαθέτουν, επίσης, διαφορετικής ταχύτητας και ρυθμού μηχανισμούς προσαρμογής, οπότε αναμένονται έντονες διακυμάνσεις ως προς το χρόνο και την ποιότητα της προσαρμογής

2. Τα παιδιά διαφέρουν αρκετά από τους ενήλικες στα ρεπερτόρια αντιδράσεων έναντι μίας στρεσογόνου συνθήκης: από την ανεμελιά και το παιχνίδι μπορεί να περνάνε στην ένταση και τη δυσαρέσκεια. Εκφράζονται πιο εύστοχα με έμμεσους και συμβολικούς τρόπους, όπως με το παιχνίδι, με τη ζωγραφική και με μικρότερες ή μεγαλύτερες αποκλίσεις από τη συνήθη τους συμπεριφορά

3. Η προσαρμογή στην νέα κατάσταση είναι μια απαιτητική και μακροχρόνια διεργασία καθώς συνδέεται άρρηκτα με την προσπάθεια απόδοσης ενός πρώτου νοήματος στο τι συμβαίνει. Το νόημα αυτό, θεωρείται, αναθεωρείται, εμπλουτίζεται, επανεξετάζεται και εν τέλει εντάσσεται στην ιστορία ζωής τους. Αυτό ακριβώς προσδιορίζεται ως διεργασία προσαρμογής, η οποία προοιωνίζεται ενδείξεις ψυχικής υγείας και ανθεκτικότητας

Ιδιαίτερης πλαισίωσης και αυξημένης ειδικής φροντίδας χρειάζονται παιδιά με αυξημένη ευαλωτότητα, όπως:

1. Το παιδί που μεγαλώνει σε οικογένεια που υποβαθμίζει η αποσιωπά την υπάρχουσα κατάσταση κρίσης υγείας



2. Παιδιά με νοητικές αναπτυξιακές διαταραχές ή παιδιά με προβλήματα συμπεριφοράς, πριν την εμφάνιση της νέας στρεσογόνου κατάστασης

3. Παιδιά που έχουν βιώσει πολλαπλές απώλειες στο παρελθόν (θάνατο, διαζύγιο γονέων, κακοποίηση, χρόνια νόσημα οικείων ή δικό τους)

4. Παιδιά με ήδη διεγνωσμένες ψυχολογικές δυσκολίες ή με ιστορικό ψυχολογικών δυσκολιών εντός του οικογενειακού περιβάλλοντος

1.3 Η ΘΕΣΗ (και όχι ο ρόλος...) των Γονέων

Πιθανώς, ένα ενίοτε παραγκωνισμένο -ακόμη και από τους επαγγελματίες υγείας- ζήτημα είναι οι ψυχολογικές επιδράσεις μια γενικευμένης κρίσης υγείας στα παιδιά και στους εφήβους. Στρεσογόνοι παράγοντες όπως:



Cartoon by Paul Dorin / @DorinToons

2. Η παρατεταμένη διάρκεια αυξημένων προστατευτικών μέτρων

3. Οι συγκεκαλυμμένα ή «ανοιχτά» ειπωμένες ανησυχίες μόλυνσης από τον ιό των ιδίων ή των σημαντικών τους άλλων

3. Η ματαίωση ή η ανία

4. Η ανεπαρκής ή εσφαλμένη πληροφόρηση για την υπάρχουσα κατάσταση ή τις εξελίξεις

5. Η απουσία άμεσης, πρόσωπο με πρόσωπο επικοινωνίας με αγαπημένα Πρόσωπα



6. Η πιθανή απουσία προσωπικού χώρου και η απώλεια σημαντικών οικονομικών πόρων της οικογένειας λόγω του γενικευμένου περιορισμού, μπορούν να λειτουργήσουν ανατρεπτικά, επιφέροντας ή ενισχύοντας ψυχικές αναστατώσεις (Wang et al., 2020)

Τέτοιες καταστάσεις ρισκάρουν να φέρουν αποδιοργάνωση στον Εαυτό, στην οικογένεια και συνεκδοχικά στην κοινότητα. Οι ανάγκες υποστήριξης των παιδιών και των εφήβων, όπως άλλωστε και των ενηλίκων, τείνουν να συναντούν γεωμετρική πρόοδο σε περιόδους κρίσης, καθώς το αίσθημα ασφάλειας και (αυτό-)συγκρότησης βάλλεται. **Οι ανάγκες των παιδιών που χρειάζεται αρχικά να τις «συναντήσουμε» και εν συνεχεία να τα «συνοδεύσουμε» οι γονείς αποτυπώνονται παρακάτω:**

1. Ανάγκες υποστήριξης και μοιράσματος

- Προσφέρουμε ευκαιρίες να εκφράσει τα συναισθήματά του, είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα
- Σεβόμαστε τις «σιωπές» του, όταν επιθυμεί να κρατήσει κάτι για τον Εαυτό του
- Τονίζουμε τη «φυσιολογικότητα» των ανάμικτων συναισθημάτων από την παρούσα κατάσταση
- Επιβεβαιώνουμε την αποδοχή και την κατανόησή μας σε ό,τι βιώνει, χωρίς να καθοδηγούμε ως προς το τι πρέπει και δεν πρέπει να αισθάνεται
- Μοιραζόμαστε και τα δικά μας συναισθήματα από το πώς βιώνουμε αυτή τη νέα κατάσταση, επικυρώνοντας την άνευ όρων αγάπη προς το παιδί



2. Ανάγκες για εδραίωση της ασφάλειας εν μέσω κρίσης, μέσα από καθημερινές σταθερές ή ρουτίνες (τι δεν αλλάζει τώρα που οι αλλαγές στην καθημερινότητα είναι ραγδαίες, όπως ώρες φαγητού, ύπνου, μαγειρέματος, οικιακών δραστηριοτήτων)

- Αξιοποιούμε την ευκαιρία να περάσουμε περισσότερο και ποιοτικότερο χρόνο με το παιδί μέσα από απλές δραστηριότητες (παιχνίδι, ταινίες, συζήτηση, καθαριότητα κ.τ.λ.)
- Διατηρούμε τις οικιακές ρουτίνες, στο μεγαλύτερο δυνατό βαθμό, και δεν τροποποιούμε τα προϋπάρχοντα όρια (ώρες φαγητού, ύπνου, διαχείρισης προσωπικού χώρου κ.τ.λ.)
- Αποφεύγουμε την άσκοπη έκθεση σε αμφίβολης προέλευσης πηγές ενημέρωσης ή εφιστούμε την προσοχή σε περίπτωση που ήδη αναζητεί διαδικτυακά τέτοια πληροφόρηση
- Όταν χρειάζεται να απουσιάσουμε ενημερώνουμε προηγουμένως για το σκοπό απουσίας μας και για την ακριβή ώρα επιστροφής μας, ώστε να νιώσει ότι, παρά την απουσία μας, τόσο η ασφάλειά του όσο και η προστασία μας δεν αίρονται

3. Ανάγκες αναγνώρισης και «ελέγχου» των ρητών και άρρητων αντιδράσεων των παιδιών και των εφήβων

- Παρατηρήστε τις αλλαγές στη συμπεριφορά ή τις αντιδράσεις τους
- Μιλήστε για αυτές μαζί του ανοικτά με πνεύμα κατανόησης
- Τονίστε ότι αυτά που αισθάνεται είναι φυσιολογικά
- Ακούστε το προσεκτικά και εξηγήστε τυχόν απορίες που έχει, ειδικά αν έχει ήδη προβεί σε παρερμηνείες των γεγονότων



4. Ανάγκες νοηματοδότησης και έκφρασης των συναισθημάτων

- Ενθαρρύνετε την έκφραση των ευχάριστων αλλά και των δυσάρεστων συναισθημάτων και επικυρώστε την αξία τους εφόσον βιώνονται
- Αποφύγετε την ανάδυση ενοχών ως προς το γεγονός ότι είναι εγωιστικό να αισθάνεται έτσι τη στιγμή που άλλοι άνθρωποι έχουν προτεραιότητες υγείας (δηλαδή, νοσοούν).
- Οριοθετήστε την περίπτωση που ο θυμός του εκτονώνεται μέσα από πράξης βίας και προσφέρετε εναλλακτικούς τρόπους διευκόλυνσης του αισθήματος θυμού
- Ενισχύστε τα αισθήματα ενσυναίσθησης προς τους σημαντικούς άλλους και την κοινότητα εν γένει, σε σχέση με πιο ευάλωτες ομάδες (ηλικιωμένοι, χρονίως πάσχοντες, άποροι, ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό κ.τ.λ.)
- Μοιραστείτε και τα δικά σας συναισθήματα με ειλικρίνεια, αποφεύγοντας ωστόσο να τα κατακλύσετε με τις δικές σας ανησυχίες, ώστε να νιώσουν ότι τα δικά τους άγχη και οι αγωνίες εμπεριέχονται από έναν ενήλικα γονέα, ο οποίος στέκεται με επάρκεια στη θέση του

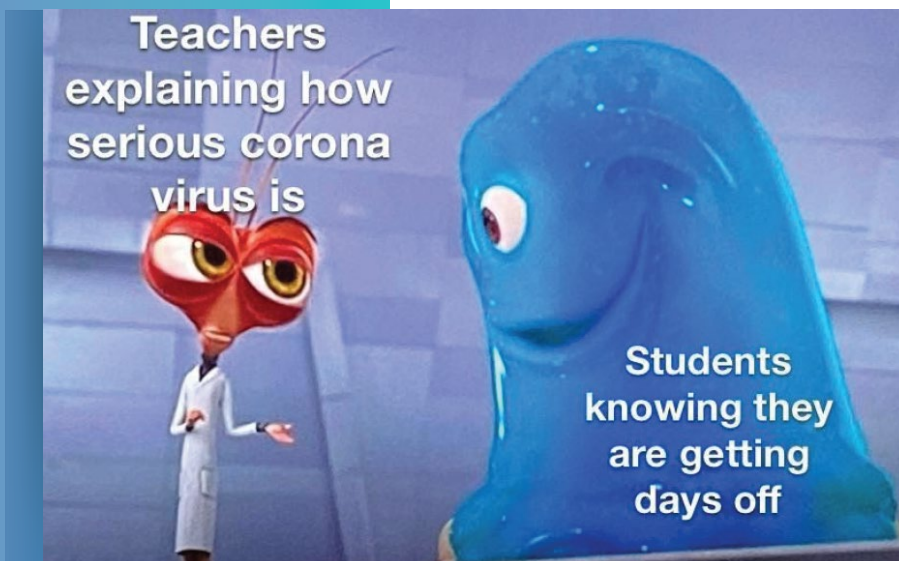
5. Ανάγκες ενίσχυσης της ψυχικής ευρωστίας και ενθάρρυνσης της ελπίδας

- Προσφέρετε ευκαιρίες συμμετοχής σε οικογενειακές αποφάσεις
- Εμπλέξτε τα παιδιά στην επίτευξη μικρών καθημερινών στόχων, ενισχύοντας έτσι «τρυφερά» το αίσθημα ελέγχου στη ζωή τους (π.χ. με ανάληψη έργων τακτοποίησης του δωματίου τους ή συμμετοχής τους στο μαγείρεμα)



- Προσφέρετε θετική ανατροφοδότηση για την ικανότητά του να αναλαμβάνει επιτυχώς μέρος των καθημερινών ευθυνών του σπιτιού ή για την συνεπή παρακολούθηση των ψηφιακών του μαθημάτων
- Προσφέρετε χώρο και χρόνο στον Εαυτό σας να προσαρμοστεί στη νέα κατάσταση
- Αντικρίστε με ευθύτητα και διάθεση «αγκαλιάσματος» και τις δικές σας προσωπικές ανάγκες και κινηθείτε προς την κατεύθυνση ικανοποίησής τους
- Επιτρέψτε τον Εαυτό σας να τροποποιήσει τους ρυθμούς της καθημερινότητάς του και να εκχωρήσει μέρος της ανάγκης πλήρους ελέγχου πάνω στα πράγματα
- Ενθαρρύνετε το δικαίωμα υποστήριξής σας από συντρόφους, φίλους, συγγενείς ή ειδικούς σε περίπτωση που σας είναι αναγκαίο (Μπιτσάκου et al., 2018)

1.4 1.4 Ο ρόλος των Εκπαιδευτικών



Το εκπαιδευτικό έργο σε καταστάσεις όπως αυτή που βιώνουμε τώρα συνιστά κοπιώδη πρόκληση για πολλούς λόγους:

1. πρώτον διότι αναπροσαρμόζεται ψηφιακά η εκπαιδευτική διεργασία



2. δεύτερον, διότι οι μαθητές «κουβαλούν» τις δυσκολίες τους και στην «τάξη», όχι μόνο της προσαρμογής τους στα νέα δεδομένα

3. και, τέλος, διότι και οι ίδιοι οι εκπαιδευτικοί έχουν οικείες ανησυχίες και αγωνίες ως μέλη της ίδιας κοινότητας.

Είναι εξαιρετικά γόνιμο κατά της διάρκειας διεξαγωγής σύγχρονης εκπαίδευσης να προσφέρεται χρόνος μοιράσματος για τους μαθητές που το επιθυμούν και από εκπαιδευτικούς που δύνανται να ακούσουν, όχι μόνο ως προς το πώς βιώνουν την εναλλακτική μορφή εκπαίδευσης που τους προσφέρεται, αλλά εν γένει την όλη συνθήκη που επιβάλλει, σχεδόν αυτόματα, όλο και πιο ευέλικτες θεωρήσεις και εμπλουτισμούς. Στόχος αυτών των **συζητήσεων αυτοδιάθεσης** είναι:

1. να προσφερθεί χώρος και χρόνος αμοιβαίου μοιράσματος σκέψεων, προθέσεων, θέσεων, συναισθημάτων, προσωπικών εμπειριών και αγωνιών

2. να υπάρξει μέριμνα ουσιαστικής αλλοϋποστήριξης εκπαιδευτών – εκπαιδευόμενων μέσω του αμοιβαίου ενδιαφέροντος

3. να ενθαρρυνθούν εκπαιδευτικά οι μαθητές σε μια ευρύτερη συζήτηση για τις αιφνίδιες αλλαγές της ραγδαίως μεταβαλλόμενης πραγματικότητας και τις πραγματικές αξίες και φιλοσοφίες ζωής

4. να ενισχυθεί η βελτίωση και ο εμπλουτισμός του εκπαιδευτικού έργου, πέραν του στενά εννοούμενου ακαδημαϊκού γνωστικού αντικειμένου, με γόνιμα εφόδια προς την κατεύθυνση πολύπλευρης συμβολής στα αναδιαμορφούμενα ανθρώπινα αιτήματα

Σημεία αναφοράς και ορόσημα αρωγής στο απαιτητικό έργο αυτής της εκπαιδευτικής διεργασίας συνιστούν τα εξής:

- 1.** Προσκαλέσετε όσους μαθητές το επιθυμούν να μοιραστούν σκέψεις, συναισθήματα και βιωματικές εμπειρίες γύρω από τις πρόσφατες εξελίξεις. Αν υπάρξουν πτυχές που συνιστούν πρό(σ)κληση για εσάς δεσμευτείτε ότι θα επανέλθετε στην επόμενη εκπαιδευτική σας συνάντηση στο θέμα και μέχρι τότε μη διστάσετε να ζητήσετε αρωγή για αυτές τις πτυχές από ειδικούς
- 2.** Συζητήστε ανοιχτά για τις αλλαγές σε επίπεδο καθημερινότητας δικής τους αλλά και δικής σας, όχι αποκλειστικά ως προς την εκπαιδευτική διαδικασία
- 3. Γίνετε πομποί του μηνύματος ότι όλες οι αντιδράσεις έναντι της νέας συνθήκης υγείας είναι «φυσιολογικές» και δεν υπάρχουν «σωστές» και «λάθος» αντιδράσεις.** Δώστε χώρο στα εκφραζόμενα συναισθήματα, είτε ευχάριστα είτε δυσάρεστα, χωρίς να ασκήσετε καλώς εννοούμενη κριτική και χωρίς να είναι απαραίτητο να τα «φιλτράρετε» εσείς αυτά τα συναισθήματα. Συχνά, αρκεί να ειπωθούν σε ένα πρώτο επίπεδο. Θυμηθείτε ότι η φαινομενική αδιαφορία, τα σαρκαστικά σχόλια ή και οι δηκτικοί αστεϊσμοί πιθανώς να έχουν διαφορετικές αφετηρίες αγωνίας...
- 4.** Ενθαρρύνετε την ελεύθερη έκφραση μόνο αν είστε διαθέσιμος να μοιραστείτε και δικά σας συναισθήματα, χωρίς ωστόσο να ρισκάρετε να μετατρέψετε την εκπαιδευτική συζήτηση σε μονόλογο, διάλεξη ή -έτι χειροτέρα- σε «κήρυγμα»
- 5.** Ενθαρρύνετε τους μαθητές σας να μιλήσουν για ανθρωπιστικές ενέργειες θάρρους, υποστήριξης και αλληλοβοήθειας που τους εντυπωσίασαν ή προκάλεσαν τον θαυμασμό τους



6. Εστιάστε σε θέματα συζήτησης για το κλείσιμο της εκπαιδευτικής σας συνάντησης που συνδέονται με την ιερότητα της ζωής, την αξία της, καθώς και τη σημασία της αλληλοϋποστήριξης. Αποφύγετε εκφράσεις τύπου: «μην τα σκέπτεστε αυτά», «εσείς εστιάστε στα μαθήματά σας και στους στόχους σας», «ό,τι έγινε έγινε», «μην νοιάζεστε εσείς για αυτά» κ.τ.λ. Αντίθετα, τονίστε το γεγονός ότι οι έκτακτες καταστάσεις φέρουν ταχείες αλλαγές για τις οποίες όλοι δικαιούμαστε χρόνο προσαρμογής, βάσει των προσωπικών ρυθμών του καθενός (Ralli et al., 2018)

Τέλος, γονείς και εκπαιδευτικοί, συντονιζόμαστε στην ίδια συχνότητα ώστε να φροντίσουμε να μην μείνουν σκέψεις, φόβοι, συναισθήματα και μετέωροι όγκοι αγωνίας στα ΑΝΕΙΠΩΤΑ... Ό,τι καταφέρνει να ειπωθεί παίρνει μορφή, σχήμα και διαστάσεις ώστε να τύχει αμέσως μετά ενδελεχούς μέριμνας και θεραπευτικής φροντίδας, προκειμένου να συναντήσει την επιθυμητή ανακούφιση...

**Μένουμε σπίτι,
αλλά συνδεδεμένοι
και έτσι υποστηριζόμενοι...**

References

Murray, C. J. S. (2010). A Collaborative Approach to Meeting the Psychosocial Needs of Children During an Influenza Pandemic. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing*, 15(2), 135–143.

Newman, K. L. (2012). Shutt up: bubonic plague and quarantine in early modern England. *Journal of Social History*, 45(3), 809-834.

Penson, R., Slevin, M. (2002). Communication with the cancer patient. In: Price, P., Sikora, K. (Eds.), *Treatment of Cancer* (4th ed), (pp. 1187-1198). New York: Arnold.

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., Jiang, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Correspondence*, 3(1), 1-2.

[https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)

Μπιτσάκου, Π., Ράλλη, Ε., Μωραΐτη, Α., Κοτρώτσου, Ο., Καμπέρη, Ε., Γιαννοπούλου, Ι., Παπαδάτου, Δ. (2018). Στήριξη παιδιών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός Οδηγίες για γονείς και κηδεμόνες. Αθήνα: Μέριμνα.

Ράλλη, Ε., Μωραΐτη, Α., Κοτρώτσου, Ο., Μπιτσάκου, Π., Καμπέρη, Ε., Γιαννοπούλου, Ι., Παπαδάτου, Δ. (2018). Στήριξη μαθητών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός Οδηγίες για Εκπαιδευτικούς. Αθήνα: Μέριμνα.