



ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη
παιδιών και εφήβων
σε συνθήκες
οικονομικής κρίσης
Οδηγίες για Εκπαιδευτικούς

Συγγραφή - Επιμέλεια: Ευαγγελία Γαλανάκη

**Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων
σε συνθήκες οικονομικής κρίσης**

Οδηγίες για Εκπαιδευτικούς

Συγγραφή - Επιμέλεια:

Ευαγγελία Γαλανάκη, Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας

© Εργαστήριο Ψυχολογίας

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Αθήνα 2015

Εισαγωγή

Η οικονομική κρίση χαρακτηρίζει την ελληνική, αλλά και τη διεθνή πραγματικότητα. Σκοπός του φυλλαδίου είναι να παρουσιάσει οδηγίες προς τους εκπαιδευτικούς που θα τους βοηθήσουν να παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη στους μαθητές τους, για να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης αυτής.

Τι είναι κρίση;

Κρίση είναι μια αιφνίδια και οδυνηρή ανατροπή της ισορροπίας στη ζωή μας. Καταρρέουν οι βεβαιότητες – οι πραγματικές, αλλά και όσες είναι στη φαντασία μας. Συμβαίνει ρήξη στην προηγούμενη ενότητα και συνέχεια, στους συνεκτικούς δεσμούς ανάμεσα στα πράγματα. Τίποτε δεν είναι πια όπως ήταν πριν. Μας προκαλείται έντονη αναστάτωση και άγχος, ενώ ταυτόχρονα νιώθουμε αδυναμία να χειριστούμε και να αντιμετωπίσουμε τις δυσχέρειες. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τα παιδιά και τους εφήβους, που διαθέτουν λιγότερες ικανότητες νοητικής και συναισθηματικής επεξεργασίας της κρίσης, επομένως κινδυνεύουν να τη βιώσουν ως μια τραυματική κατάσταση, με αρνητικές, βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες, επιπτώσεις στη ζωή τους.

Τι είναι ψυχοκοινωνική υποστήριξη;

Οι οδηγίες που περιέχονται στο φυλλάδιο αυτό είναι βασισμένες στην ελληνική και διεθνή έρευνα και εμπειρία. Αποσκοπούν στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων. Ψυχοκοινωνική υποστήριξη σημαίνει (α) ότι αναγνωρίζουμε τις πολύπλευρες ανάγκες των παιδιών, καθώς και τα δικαιώματά τους για ομαλή ανάπτυξη και ψυχοσωματική ευεξία· (β) ότι καταβάλλουμε συστηματικές προσπάθειες για να τα προστατεύσουμε από τις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης· και (γ) ότι ενισχύουμε την ψυχική τους ανθεκτικότητα, τις ικανότητές τους για αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και γενικά κάθε θετικό στοιχείο της ζωής τους. Είναι υποχρέωση και ευθύνη των ενηλίκων – γονέων, εκπαιδευτικών, ειδικών ψυχικής υγείας και άλλων – να φροντίζουμε για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των αναπτυσσόμενων ανθρώπων, που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις σύγχρονες συνθήκες της οικονομικής κρίσης.

Κατανοώντας τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης

Η απώλεια της εργασίας και η ανεργία, η διαθεσιμότητα και οι μετακινήσεις στην εργασία, η μείωση των ωρών εργασίας, οι περικοπές στους μισθούς, στις συντάξεις και στα επιδόματα, η αύξηση των φόρων, η αβεβαιότητα στην εργασία και στην κατοικία, οι νοσηρές και άκρως ανταγωνιστικές συνθήκες εργασίας, η αδυναμία πληρωμής των λογαριασμών και κάλυψης βασικών αναγκών, όπως η στέγαση, η σίτιση, η ένδυση και η περίθαλψη, η αδυναμία αποπληρωμής χρεών, όπως τα δάνεια, η δραματική μείωση του εισοδήματος, η φτώχεια, ο κοινωνικός αποκλεισμός, η υποβάθμιση των δημόσιων υπηρεσιών και της κοινωνικής πρόνοιας, οι κοινωνικές αναταραχές, η αύξηση της βίας και της εγκληματικότητας και άλλες δυσχέρειες, οι οποίες συνιστούν, άμεσα ή έμμεσα, αυτό που ονομάζουμε οικονομική κρίση, έχουν σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τις ευπαθείς ομάδες του πληθυσμού.

Οι οικονομικές δυσχέρειες ασκούν πίεση/στρες στους γονείς και τους προκαλούν δυσφορία, η οποία εκδηλώνεται ως συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς. Με τη σειρά τους, τα προβλήματα διαταράσσουν τις σχέσεις μεταξύ των μελών της οικογένειας, για παράδειγμα, αυξάνουν τις συγκρούσεις στο ζευγάρι ή την πιθανότητα ο ένας γονέας να απομακρυνθεί με κάποιο τρόπο, αλλά και βλάπτουν τις τακτικές διαπαιδαγώγησης που χρησιμοποιούν οι γονείς. Όλα αυτά οδηγούν σε προβλήματα στην ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών.

Στο σχολείο, οι εκπαιδευτικοί έρχονται καθημερινά αντιμέτωποι όχι μόνο με τις ψυχικές επιπτώσεις της κρίσης, αλλά και με σοβαρά προβλήματα που αφορούν την επιβίωση των παιδιών. Για παράδειγμα, είναι συχνές οι περιπτώσεις παιδιών τα οποία υποσιτίζονται, δεν έχουν τη δυνατότητα να φέρουν φαγητό από το σπίτι, ιδιαίτερα αν παραμένουν και το μεσημέρι στο σχολείο, ή φέρνουν χαμηλής ποιότητας φαγητό. Συνήθως τα μικρότερα παιδιά αποκαλύπτουν στους εκπαιδευτικούς την ανάγκη τους αυτή και τους ζητούν να τους αγοράσουν φαγητό, ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να το αποκρύπτουν. Επίσης, πολλές οικογένειες δεν έχουν την οικονομική δυνατότητα να εξασφαλίσουν στα παιδιά τους τα απαραίτητα σχολικά υλικά και βιβλία, καθώς και τη συμμετοχή τους σε σχολικές εκδηλώσεις (π.χ. εκδρομές). Παρατηρείται, ακόμη, μειωμένο ενδιαφέρον και εμπλοκή των γονέων στις διαδικασίες του σχολείου (π.χ. συνάντηση με τους εκπαιδευτικούς για ενημέρωση) και μειωμένη ενασχόληση των γονέων με την κατ' οίκον μελέτη των παιδιών.

Τα προβλήματα αυτά παρουσιάζονται μέσα σε ένα σχολικό πλαίσιο που συνήθως δυσλειτουργεί. Πολλά σχολεία αδυνατούν ή δυσκολεύονται να καλύψουν τα λειτουργικά τους έξοδα (π.χ. θέρμανση), έχουν ελλείψεις προσωπικού, περιορισμένες υποστηρικτικές δομές (π.χ. παράλληλη στήριξη),

μεγάλο αριθμό μαθητών στις σχολικές τάξεις εξαιτίας των συγχωνεύσεων, ελλείψεις στον τεχνολογικό εξοπλισμό και άλλες παρόμοιες δυσχέρειες. Όλα αυτά, σε συνδυασμό με τη μείωση των μισθών των εκπαιδευτικών, την αβεβαιότητα στην εργασία τους, την αύξηση του φόρτου εργασίας τους και τη δυσκολία εκ μέρους τους να πραγματοποιήσουν επιμόρφωση και μετεκπαίδευση λόγω των οικονομικών περιορισμών, αποτελούν μερικές σημαντικές όψεις της κρίσης στα σχολεία της Ελλάδας σήμερα.

Η οικονομική κρίση βλάπτει συνήθως:

- **Την αίσθηση της ασφάλειας.** Είναι η πεποίθηση ότι οι ανάγκες μας και οι ανάγκες όσων φροντίζουμε μπορούν να ικανοποιηθούν τώρα και στο μέλλον, καθώς και η πεποίθηση ότι εμείς και όσοι φροντίζουμε είναι προστατευμένοι από κάθε πιθανή βλάβη.
- **Την αίσθηση της ηρεμίας.** Είναι η ικανότητά μας να βρίσκουμε ανακούφιση, ηρεμία και γαλήνη, να χαλαρώνουμε το νου και το σώμα μας και να συγκεντρωνόμαστε.
- **Την αίσθηση της ικανότητας.** Είναι η πεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε, παρά τις αντιξοότητες και τα εμπόδια, γι' αυτό αξίζει να επιμείνουμε. Η ικανότητα αυτή είναι ατομική, αλλά και συλλογική (της κοινότητας, της κοινωνίας στην οποία ανήκουμε).
- **Την αίσθηση της σύνδεσης.** Είναι η κατάσταση κατά την οποία νιώθουμε ότι είμαστε κοντά σε ή μαζί με άλλους ανθρώπους, που μας κατανοούν και μας υποστηρίζουν, η αίσθηση ότι δεν είμαστε μόνοι, αποξενωμένοι και αβοήθητοι.
- **Την αίσθηση της ελπίδας.** Είναι η προσδοκία ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν, ότι όλα θα πάνε καλά στο μέλλον.

Η κρίση είναι κυρίως κρίση νοήματος:

«Τι μας συμβαίνει;». «Πώς έγιναν όλα αυτά;». «Δεν το χωράει ο νους». «Τι άλλο μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή;». «Ως πού μπορεί να φτάσει;». Αδυνατούμε να συλλάβουμε τις αιτίες και την έκταση της κατάστασης. Αδυνατούμε να προβλέψουμε.

Νιώθουμε ψυχικό μούδιασμα. Αυτό σημαίνει ότι δυσκολευόμαστε να σκεφτούμε με διαύγεια, τα συναισθήματά μας είναι συγκεχυμένα και ακαθόριστα, η ικανότητά μας να δράσουμε έχει παραλύσει.

Η ευθύνη και οι δυσκολίες των εκπαιδευτικών:

Στην περίοδο της οικονομικής κρίσης, όπως και κάθε είδους κρίσης, τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν μεγάλη ανάγκη τη σταθερή υποστήριξη από εσάς, τους εκπαιδευτικούς, όπως έχουν και από τους γονείς τους. Υποστήριξη σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί είναι σε θέση να απορροφήσουν τα άγχη και τις αγωνίες των παιδιών και να αποτελέσουν υγιή πρότυπα ταύτισης για τους μαθητές τους. Η παροχή αυτής της υποστήριξης δεν είναι μόνο ανάγκη των παιδιών, αλλά και υποχρέωση των εκπαιδευτικών.

Οι οικονομικές δυσκολίες όμως κάνουν την άσκηση του παιδαγωγικού ρόλου μια δύσκολη υπόθεση. Αυτό συμβαίνει, πρώτον, γιατί, όταν οι οικογένειες των παιδιών αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσχέρειες, γίνεται πιο έντονη η ανάγκη το σχολείο να αντισταθμίσει τα ελλείμματα, επομένως μεγαλώνει και το βάρος στους ώμους των εκπαιδευτικών. Δεύτερον, γιατί πιθανόν έχετε επηρεαστεί και εσείς αρνητικά από την κρίση και αντιμετωπίζετε καθημερινά πρακτικά προβλήματα, νιώθετε φόβο, ανησυχία, θλίψη, αγανάκτηση, θυμό, ανημπόρια, αγωνία και απόγνωση για το μέλλον, αίσθημα αποσύνδεσης, αποκλεισμού και μοναξιάς, ή ακόμη και ντροπή, ενοχές, αισθήματα αναξιότητας και αποτυχίας· εμφανίζετε προβλήματα ύπνου, διατροφής, συγκέντρωσης, αλλά και γενικότερα ψυχοσωματικά ή άλλα προβλήματα υγείας· βλέπετε τις διαπροσωπικές σχέσεις σας, όπως τη συζυγική σχέση, να διαταράσσονται, την επαφή με το κοινωνικό δίκτυο να χάνεται, νιώθετε ότι δεν ανήκετε κάπου και βιώνετε τόσα άλλα αρνητικά επακόλουθα της οικονομικής κρίσης.

Επιπτώσεις στα παιδιά και στους εφήβους:

Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι δέκτες των αρνητικών επιπτώσεων της οικονομικής κρίσης. Από τη μια πλευρά, η κρίση οδηγεί στην απότομη κατάρρευση του παιδικού κόσμου· τα παιδιά αναγκάζονται να μεγαλώσουν πριν την ώρα τους. Από την άλλη πλευρά, ενώπιον του στρες τα παιδιά παλινδρομούν, δηλαδή εκδηλώνουν συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που ταιριάζουν σε μικρότερες ηλικίες. Οι διεθνείς έρευνες έχουν δείξει ότι οι πιο συνήθεις, αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών και των εφήβων στην οικονομική κρίση ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και είναι οι ακόλουθες:

- **Προσχολική ηλικία:** συμπεριφορές που δείχνουν παλινδρόμηση, όπως πιπίλισμα του δαχτύλου, νυχτερινή ενούρηση και απώλεια ελέγχου των σφιγκτήρων, φόβος για το σκοτάδι, υπερβολική προσκόλληση στους γονείς, νευρικότητα, τικ, τραυλισμός, διαταραχές ύπνου, απώλεια όρεξης, εμετοί, διάρροια, ανυπακοή, εκρήξεις οργής, απόσυρση από οικογενειακές δραστηριότητες και απομόνωση από τα άλλα παιδιά.

- **Σχολική ηλικία:** ευερεθιστότητα, επιθετικότητα, εναντίωση στους ενηλίκους (γονείς, δασκάλους), υπερβολική προσκόλληση στους ενηλίκους, διαταραχές ύπνου (π.χ. εφιάλτες), ονυχοφαγία, άρνηση φοίτησης στο σχολείο, προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, πτώση της σχολικής επίδοσης, απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες, απόσυρση από οικογενειακές δραστηριότητες και απομόνωση από τους φίλους.
- **Εφηβική και νεανική ηλικία:** διαταραχές ύπνου και διατροφής, απώλεια όρεξης, σωματικά ενοχλήματα (π.χ. πονοκέφαλοι), απομόνωση, προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, πτώση της σχολικής επίδοσης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, συγκρούσεις με τους ενηλίκους και την εξουσία, προβλήματα στην εύρεση της προσωπικής ταυτότητας ως αναγνώρισης της ύπαρξης και της συλλογικής ταυτότητας ως θέσης και ένταξης σε μια ομάδα, δυσκολίες στη διαμόρφωση στόχων για το μέλλον (π.χ. κυνισμός, απαισιοδοξία), αδράνεια και παραίτηση, πειραματισμός με διάφορες ουσίες, ριψοκίνδυνη και παραπτωματική συμπεριφορά.

Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τους μαθητές σας στις συνθήκες της οικονομικής κρίσης

Καθησυχάστε τους μαθητές. Είναι πολύ σημαντικό να δείξετε στα παιδιά ότι η κρίση δεν έχει αποδιοργανώσει το σχολείο σας· ότι στο σχολείο σας μπορούν να νιώθουν ασφαλή· ότι είστε δίπλα τους· και ότι είστε διαθέσιμοι για βοήθεια.

Ενημερώστε τους μαθητές με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία και το επίπεδο ανάπτυξής τους. Συζητήστε με τους μαθητές για την κρίση αν γνωρίζετε ότι κάποια παιδιά υφίστανται τις αρνητικές επιπτώσεις της ή αν τα παιδιά έχουν απορίες και τα απασχολεί το ζήτημα αυτό. Ζητήστε τη δική τους άποψη για την οικονομική κρίση. Η συζήτηση δεν πρέπει να είναι μια σειρά ανακοινώσεων από μέρους σας προς τα παιδιά· μιλάτε με το παιδί, όχι στο παιδί. Μη «βομβαρδίζετε» τα παιδιά με πλήθος πληροφοριών για την κρίση και μη διατυπώνετε υποθέσεις και «σενάρια» για το τι θα μπορούσε να συμβεί. Απαντήστε ακριβώς σε αυτό που σας ρωτούν τα παιδιά, καθώς αυτό έχουν ανάγκη να μάθουν. Αποφύγετε να συζητάτε μαζί τους ζητήματα που αφορούν τους ενηλίκους, χρησιμοποιώντας τεχνικούς όρους και συναισθηματικά φορτισμένες λέξεις. Αποφύγετε την πόλωση ανάμεσα στο «καλό» και στο «κακό», που δεν βοηθά τα παιδιά, γιατί ήδη έχουν την τάση να σκέφτονται με όρους «άσπρο – μαύρο», «όλα ή τίποτα». Τα μικρότερης ηλικίας παιδιά είναι δυνατόν να εκλαμβάνουν διάφορες μεταφορικές εκφράσεις που περιγράφουν την κρίση (π.χ. «δεν θα αντέξουμε», «σε λίγο καιρό δεν θα έχουμε να φάμε», «θα μείνουμε στο δρόμο») με τρόπο κυριολεκτικό και να ανησυχούν υπερβολικά. Τα

μεγαλύτερα παιδιά είναι σε θέση να καταλάβουν τις αιτίες των προβλημάτων και τις λεπτομέρειες διαφόρων καταστάσεων (π.χ. της απόλυσης από την εργασία), ενώ οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν πιο πολύπλοκες έννοιες που αφορούν την οικονομία (π.χ. δανεισμός). Παράλληλα, οι έφηβοι και οι νέοι εκφράζουν αγανάκτηση και οργή και υιοθετούν μια στάση αμφισβήτησης, απαξίωσης, αλλά και εξέγερσης απέναντι στα επιβαλλόμενα έξωθεν δεινά, όπως η ατιμωρησία των υπευθύνων, η αδικία, η κοινωνική ανισότητα και ο αποκλεισμός. Είναι ανάγκη οι ενήλικοι να κατανοήσουν τη στάση αυτή, που είναι μια υγιής αντίδραση των εφήβων και των νέων, να προσπαθήσουν να τους νιώσουν και να κάνουν διάλογο μαζί τους, ώστε να μην οδηγηθούν οι έφηβοι και οι νέοι σε αδράνεια και παραίτηση, βίαιο ξέσπασμα ή κατάθλιψη.

Πείτε την αλήθεια στους μαθητές. Σκεφτείτε προσεκτικά από πριν τι θα ήταν καλό να γνωρίζουν τα παιδιά και τι όχι. Μην τους λέτε το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο νου. Είναι καλό η ενημέρωσή τους για τη γενική κρίση και για τις επιπτώσεις της να είναι όσο γίνεται πιο σαφής και συγκεκριμένη. Ο τόνος της φωνής σας πρέπει να είναι σταθερός και να δείχνετε ότι έχετε πεποίθηση στις δυνάμεις σας και ότι διατηρείτε κάποιον έλεγχο της κατάστασης. Τα παιδιά χρειάζεται να γνωρίζουν ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει, να γνωρίζουν την αλήθεια· δεν είναι καλό να νιώθουν εξαπατημένα από τους εκπαιδευτικούς, διότι κλονίζεται η εμπιστοσύνη τους σε αυτούς. Εξηγήστε τους ότι η κρίση φέρνει αλλαγές στη ζωή τους (π.χ. περικοπές σε ρούχα, παιχνίδια και δραστηριότητες). Αν νιώθετε οι ίδιοι αγωνία και φόβο, μπορείτε να εξηγήσετε, σε γλώσσα κατανοητή, γιατί νιώθετε έτσι· είναι καλύτερα να γνωρίζουν τα παιδιά την αιτία της ανησυχίας σας, παρά να αντιλαμβάνονται τις έγνοιες σας ως ακαθόριστες και διάχυτες. Προσπαθήστε όμως να μην κάνετε τους μαθητές σας δέκτες των βαθύτερων ανησυχιών σας και των πρακτικών προβλημάτων που αντιμετωπίζετε στην οικογένεια και στο σχολείο ως απόρροια της κρίσης.

Πόσο ρεαλιστές μπορείτε να είστε; Ένα συχνό δίλημμα των εκπαιδευτικών είναι αν θα πρέπει να παρουσιάσουν την κατάσταση της κρίσης με τρόπο ρεαλιστικό, ή αν θα πρέπει να εμφανίζουν στα παιδιά μιαν εξωραϊσμένη εικόνα. «Μπορώ να λέω ψέματα στα παιδιά; Μπορεί το σχολείο να τα κρατά μέσα σε μια γυάλα;». Η απάντηση στο δίλημμα αυτό εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού (τα μικρότερα παιδιά χρειάζονται περισσότερο καθησυχασμό), από την ηλικία του παιδιού όταν ξεκίνησε η κρίση (τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να έχουν εμπειρίες από πιο άνετη ζωή και να έχουν βιώσει την αλλαγή), από το μέγεθος της ζημίας που έχει υποστεί η οικογένεια των παιδιών, από τις συγκεκριμένες συνθήκες που επικρατούν σε αυτήν, από τις πεποιθήσεις και αξίες των γονέων κ.λπ. Θα πρέπει να αναζητήσετε μια ισορροπία ανάμεσα στη διατήρηση της ψυχικής ηρεμίας των παιδιών και στην εξοικείωσή τους με τις δυσκολίες, ώστε να προετοιμάζονται και να θωρακίζονται για να αντιμετωπίσουν το αβέβαιο μέλλον. Άλλωστε, η κρίση μπορεί να μετατραπεί σε

ένα μεγάλο μάθημα για το πώς μπορεί κανείς να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις αντιξοότητες και να επιβιώνει.

Αναγνωρίστε τα συναισθήματα των μαθητών και δώστε τους ευκαιρίες να τα εκφράσουν. Συζητήστε με τα παιδιά πώς νιώθουν για την κατάσταση αυτή. Αφουγκραστείτε τα, γίνετε ενεργητικοί ακροατές, δηλαδή ακούστε προσεκτικά τι έχουν να σας πουν και προσπαθήστε να έλθετε στη θέση τους, να νιώσετε τα συναισθήματά τους και να τους δείξετε ότι τα καταλαβαίνετε. Ενθαρρύνετέ τα να διατυπώσουν ερωτήσεις και απορίες για τα οικονομικά ζητήματα. Είναι σύνηθες φαινόμενο τα παιδιά να βιώνουν σοκ αν συμβεί μια ξαφνική αρνητική αλλαγή στην οικογένειά τους, να νιώθουν ενοχή για αυτήν, να κατηγορούν τον εαυτό τους, ή να πιστεύουν ότι εκείνα είναι υπεύθυνα και πρέπει να κάνουν κάτι για να βγάλουν τους γονείς τους από την απελπισία (να αναλάβουν, δηλαδή, τα ίδια το γονικό ρόλο). Οι ενοχές των παιδιών ενισχύονται όταν οι γονείς εκφράζουν ανοιχτά έντονο θυμό, οργή, ή απογοήτευση και όταν προβάλλουν ότι αναγκάζονται να καταβάλουν μεγάλους κόπους και να κάνουν θυσίες για να μη στερηθούν τίποτα τα παιδιά τους. Η θλίψη, ο θυμός, η ανασφάλεια, το άγχος, ο πανικός είναι αναμενόμενες αντιδράσεις των ανθρώπων κάθε ηλικίας στην κρίση. Εξηγήστε στα παιδιά ότι είναι φυσιολογικό να νιώθουν έτσι και ότι πολλοί άλλοι, ακόμη και ενήλικοι, βιώνουν ανάλογα δυσάρεστα συναισθήματα: «Περνάς μια δύσκολη φάση και είναι λογικό να φέρεσαι με τον τρόπο αυτόν». Δεν είναι εύκολο για τους μαθητές να αποκαλύψουν ενώπιον όλων το πρόβλημα που τους απασχολεί. Γι' αυτό, χρειάζονται, πρώτον, οι ομαδικές συζητήσεις, που βοηθούν τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι τα μόνα που τους συμβαίνει κάτι δυσάρεστο, αλλά και ότι άλλοι συμμαθητές τους μπορεί να νιώθουν το ίδιο· και, δεύτερον, οι κατ' ιδίαν συζητήσεις δασκάλου-μαθητή, στις οποίες το παιδί μπορεί να κάνει τις εκμυστηρεύσεις του.

Προσφέρετε στους μαθητές δυνατότητες έκφρασης. Γενικά, είναι σημαντικό να δώσετε στα παιδιά χώρο και χρόνο να εκφράσουν τα αρνητικά συναισθήματα. Μην προσπαθείτε να τα αρνηθείτε και να τα καταπνίξετε. Βοηθήστε τα παιδιά να αρθρώσουν με το λόγο τη δυσφορία και τον πόνο που νιώθουν· ο λόγος διευκολύνει τα παιδιά να ελέγξουν τα συναισθήματά τους. Εκτός από το λόγο, το σχολείο (πρέπει να) προσφέρει δυνατότητες έκφρασης με τη ζωγραφική, το παιχνίδι ρόλων, τα θεατρικά δρώμενα, τη μουσική, τη σωματική άσκηση, το χορό, τις σχολικές γιορτές και εκδηλώσεις κ.ά. Γενικά, η έκφραση δεν πρέπει να αφορά μόνο τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά να είναι ολόπλευρη· και πρέπει να αξιοποιεί κάθε πεδίο της ανθρώπινης δημιουργικότητας και της ανθρώπινης κουλτούρας, καθώς με την ποικιλία αυτή ανταποκρίνεται στις μεγάλες ατομικές διαφορές που χαρακτηρίζουν τους μαθητές. Όλες οι μορφές έκφρασης συνιστούν αφηγήσεις για τη ζωή μας και τον κόσμο. Οι εκπαιδευτικοί που καταφέρνουν μαζί με τους μαθητές τους να οικοδομήσουν και να αφηγηθούν μian ιστορία για αυτό που (τους) συμβαίνει,

μειώνουν τη σύγχυση των παιδιών. Οι ιστορίες αυτές αποδίδουν νόημα στην κρίση και μας βοηθούν να διατηρούμε τη συνέχειά μας στον χώρο και στον χρόνο, όταν φαίνεται ότι όλα γύρω μας αλλάζουν ή, ακόμη χειρότερα, καταρρέουν.

Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις πρακτικές πειθαρχίας. Όπως έχουν δείξει οι σχετικές επιστημονικές έρευνες, όταν οι εκπαιδευτικοί βιώνουν πολύ μεγάλο στρες, έχουν την τάση να κάνουν λάθη στις πρακτικές πειθαρχίας που εφαρμόζουν στους μαθητές τους. Για παράδειγμα, χάνουν εύκολα την ψυχραιμία τους, είναι πιο αυστηροί και τιμωρητικοί, δείχνουν ασυνέπεια στα ζητήματα της πειθαρχίας, ή δεν θέτουν κανένα όριο και επιτρέπουν στους μαθητές τα πάντα, έχοντας χάσει οι ίδιοι τον έλεγχο της τάξης. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στους γονείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Προσπαθήστε να μην αφήσετε την πίεση που νιώθετε να παρεμβαίνει στις πρακτικές πειθαρχίας που εφαρμόζετε, καθώς τώρα έχουν ανάγκη τα παιδιά από την αποδοχή σας και από τα όρια (τι επιτρέπεται και τι όχι), ιδιαίτερα αν βρίσκονται στην εφηβεία.

Εκπαιδεύστε τους μαθητές σας στην κατανόηση και στη διαχείριση του χρήματος. Μιλήστε στους μαθητές σας για το χρήμα, ώστε αυτό να μην είναι ένα απαγορευμένο θέμα συζήτησης («ταμπού»). Η συζήτηση μαζί τους πρέπει να είναι μια πραγματική αλληλεπίδραση και όχι ένα «κήρυγμα». Δώστε τους το μήνυμα ότι η κρίση είναι μια ευκαιρία να αναθεωρήσουμε τη σημασία του χρήματος για την ανθρώπινη ζωή.

Δώστε σημασία στις αξίες που δεν σχετίζονται με το χρήμα. Εξηγήστε στους μαθητές σας τη διαφορά ανάμεσα στις πραγματικές και στις πλασματικές, τεχνητές ανάγκες του ανθρώπου, ανάμεσα σε όσα *πρέπει* να έχουμε και σε όσα *θέλουμε* να έχουμε. Ενημερώστε τα για τον καταναλωτισμό και τις αρνητικές επιπτώσεις του στη ζωή μας, όπως το αίσθημα του ανικανοποίητου ή την προσπάθεια να αναπληρώσουμε με υλικά «αγαθά» την έλλειψη αποδοχής και αγάπης. Μιλήστε τους για το κακό που προξενεί στο ίδιο το άτομο η απληστία ή λαιμαργία, αλλά και ο φθόνος προς όσους έχουν καλύτερη οικονομική κατάσταση. Μπορείτε να υιοθετήσετε μια κοσμοθεωρία, στην οποία η ευτυχία δεν εξαρτάται από το χρήμα, την πολυτέλεια και την επίδειξη, αλλά από τις ανθρώπινες σχέσεις, την αλληλεγγύη, την προσφορά, καθώς και από την προσπάθεια, την εργατικότητα και την εφευρετικότητα. Είναι μια στάση ζωής που δεν βασίζεται στις αυταπάτες, αλλά στην πραγματικότητα. Αυτό, μεταξύ άλλων, σημαίνει ότι μπορείτε, αν το επιτρέπει η οικονομική κατάσταση των μαθητών σας και των οικογενειών τους, να οργανωθείτε και να προσφέρετε όλοι μαζί βοήθεια και υποστήριξη σε ανθρώπους που είναι σε χειρότερη κατάσταση. Μια άλλη μεγάλη αξία για τα παιδιά είναι να εκτιμούν, ειδικά τώρα, την προσφορά του άλλου (είτε είστε εσείς είτε άλλα πρόσωπα), να την αναγνωρίζουν και να μπορούν να εκφράσουν ένα «ευχαριστώ».

Συζητήστε τις αρνητικές επιπτώσεις της τηλεθέασης. Η υπερβολική έκθεση του παιδιού σε νέα και ειδήσεις που αφορούν την κρίση και την ύφεση και χαρακτηρίζονται από καταστροφολογία αυξάνει το άγχος των παιδιών. Συχνά τα παιδιά δυσκολεύονται να διακρίνουν ανάμεσα στη γενική κατάσταση όπως παρουσιάζεται στα ΜΜΕ και στο διαδίκτυο και στην κατάσταση της δικής τους οικογένειας. Αυτό ισχύει περισσότερο για τα μικρότερα παιδιά. Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι εκδηλώνουν την επιθυμία να ενημερώνονται. Μπορείτε, λοιπόν, να συζητήσετε μαζί τους όσα παρακολουθούν στην τηλεόραση, να τα κρίνετε και να τα τοποθετείτε στις σωστές τους διαστάσεις. Μπορεί να χρειαστεί να διαψεύσετε φήμες και διαδόσεις, να μετριάσετε την καταστροφολογία, να δείξετε στα παιδιά ότι, εκτός από την εξαθλίωση που συνήθως προβάλλεται, υπάρχουν και οι υγιείς αντιδράσεις στην κρίση, όπως η ολοκληρωμένη ενημέρωση, η δικτύωση, οι οργανωμένες διαμαρτυρίες, ή η προσπάθεια να γίνουμε όλοι πιο συνειδητοποιημένοι πολίτες.

Κρατήστε συνεχή επαφή με τις οικογένειες των μαθητών. Είναι σημαντικό να έχετε επικοινωνία και συνεργασία με τους γονείς των μαθητών σας. Μοιραστείτε μαζί τους τις δικές σας ανησυχίες για τυχόν αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης στο παιδί. Ζητήστε να ενημερωθείτε για την κατάσταση του παιδιού στο σπίτι. Μήπως το παιδί δεν μπορεί να αγοράζει αυτά που θέλει από το κυλικείο ή να συμμετέχει σε ομαδικές εκδηλώσεις που έχουν χρηματική συμμετοχή και γι' αυτό απομονώνεται από τα άλλα παιδιά; Ακόμη χειρότερα, μήπως το παιδί υποσιτίζεται στο σπίτι ή πεινάει στο σχολείο; Οι πιο συχνές αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης στα παιδιά είναι η αλλαγή της συμπεριφοράς (π.χ. εκρήξεις οργής και βίας) και η πτώση της σχολικής επίδοσης. Πολλές φορές η απορρόφηση των γονέων από τις οικονομικές δυσχέρειες δεν τους επιτρέπει να αντιληφθούν έγκαιρα τις δυσκολίες των παιδιών. Αν βιώνετε κι εσείς στρες λόγω της κρίσης, είστε σε θέση να κατανοήσετε τους γονείς, ωστόσο το δικό σας στρες μπορεί να σας δυσκολεύει να αφιερώσετε χρόνο και ενέργεια για να συζητήσετε αυτό το θέμα με τους γονείς.

Δείξτε στα παιδιά ότι είστε συνεχώς διαθέσιμοι. Οι μαθητές σας έχουν ανάγκη. Είναι σημαντικό να χαιρετάτε τους μαθητές το πρωί και να τους ρωτάτε τι κάνουν. Να κυκλοφορείτε μέσα στο σχολείο, να επιβλέπετε και να παρεμβαίνετε όταν χρειάζεται. Να συμμετέχετε ενεργά στις σχολικές εκδηλώσεις. Να ενθαρρύνετε και να ενισχύετε τις επιτυχίες των παιδιών, όσο μικρές και αν είναι αυτές. Οι μαθητές χρειάζονται εσάς ως σημεία αναφοράς και ως πρότυπα έγνοιας για τον συνάνθρωπο. Αν η οικογένεια ενός παιδιού έχει πληγεί πολύ από την κρίση, το σχολείο μπορεί να είναι πλέον για το παιδί το μόνο σταθερό πλαίσιο αναφοράς στη ζωή του. Γι' αυτό, είναι ανάγκη το σχολείο να διατηρήσει σταθερές τις ημερήσιες δραστηριότητές του και την «κανονικότητά» του. Είναι, ακόμη, ανάγκη οι εκπαιδευτικοί να αναζητήσουν και να αξιοποιήσουν κάθε υπαρκτό απόθεμα δύναμης και κάθε πιθανή πηγή υποστήριξης του έργου τους: συναδέλφους, διευθυντές, σχολικούς συμβούλους,

σχολικές υπηρεσίες στον τομέα της ψυχικής υγείας και της ειδικής αγωγής, σύλλογος γονέων και κηδεμόνων, υπηρεσίες της κοινότητας κ.λπ. Για κάποιους μαθητές με σοβαρές οικονομικές δυσχέρειες, θα προκύψει η ανάγκη να φροντίζετε σε καθημερινή βάση, για κάποιο διάστημα, ακόμη και τα απαραίτητα, όπως η τροφή, η ενδυμασία, ή τα σχολικά υλικά. Δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα, μπορείτε όμως να επιφέρετε βελτιώσεις.

Βελτιώστε το συναισθηματικό κλίμα της τάξης. Θετικό συναισθηματικό κλίμα σε μια τάξη σημαίνει συνοχή, συνεργασία, ασφάλεια, διαθεσιμότητα της βοήθειας, αλληλοϋποστήριξη, δημοκρατική λήψη αποφάσεων, σαφείς κανόνες και προσδοκίες, διατήρηση του ελέγχου, ευκαιρίες για πραγματοποίηση στόχων και προσωπική ανάπτυξη των μαθητών, καθώς και ένα λειτουργικό φυσικό/οικολογικό πλαίσιο. Επειδή η δυναμική της ομάδας πλήττεται από την οικονομική κρίση, είναι ανάγκη αυτή ακριβώς να αποτελεί την εστία του ενδιαφέροντος και των παρεμβάσεων των εκπαιδευτικών· αυτή ακριβώς πρέπει να αξιοποιηθεί για να νιώθουν τα μέλη της – μαθητές και εκπαιδευτικοί – ότι ανήκουν σε ένα υποστηρικτικό δίκτυο. Οι εκπαιδευτικοί διαθέτουν ένα μεγάλο απόθεμα δυνάμεων και ικανοτήτων για τη βελτίωση του συναισθηματικού κλίματος της τάξης: το προσωπικό υποστηρικτικό τους στυλ, την οργανωμένη και μεθοδική διδασκαλία, το διάλογο, τη συνεχή ενθάρρυνση των μαθητών, τις βιωματικές ασκήσεις και δραστηριότητες, όπως είναι οι δραστηριότητες προσωπικής έκφρασης των μαθητών και τα παιχνίδια ρόλων κ.ά. Στις προσπάθειες αυτές, πρέπει να περιλαμβάνεται η αποδοχή της διαφορετικότητας (πολιτισμικής ή άλλης) των μαθητών και των οικογενειών τους. Αυτό θα περιορίζει τον κοινωνικό αποκλεισμό, τις δυσκολίες στην εύρεση της προσωπικής και συλλογικής ταυτότητας των μαθητών και την αποξένωσή τους, καταστάσεις που συνήθως οδηγούν τους μαθητές σε εκρήξεις βίας. Στη χώρα μας, έχουν εφαρμοστεί προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής, τα οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τη βελτίωση του κλίματος και των διαπροσωπικών σχέσεων στο σχολείο (βλ. *Βιβλιογραφία*).

Εκφράστε συναισθηματική ζεστασιά και μείνετε συνδεδεμένοι. Όταν βιώνουν άγχος, τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για στοργή. Τα μικρότερα παιδιά έχουν ανάγκη από αγκαλιές όταν βρίσκονται σε τέτοιες δύσκολες καταστάσεις. Πείτε τους ανοιχτά πόσο πολύ τα αγαπάτε και πόση διάθεση έχετε να τα βοηθήτε. Η τρυφερότητα και η αγάπη είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που μειώνουν το άγχος και τη θλίψη και ενισχύουν τους δεσμούς ανάμεσα στους ανθρώπους, την αλληλοβοήθεια, την αλληλεγγύη και την αλληλοϋποστήριξη. Η έκφραση θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η ικανοποίηση, η υπερηφάνεια, καθώς και το χιούμορ και το γέλιο, εμπνέουν, αυξάνουν τη δημιουργικότητα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και τελικά οδηγούν σε πιο αποτελεσματικές λύσεις. Η προτεραιότητα στις ανθρώπινες σχέσεις είναι ένα από τα θετικά επακόλουθα της κρίσης. Συζητήστε με τα παιδιά τι σημαίνει γνήσια επικοινωνία και πώς μια

σχέση τους με ένα άλλο παιδί δεν είναι φιλική αν εστιάζεται στο χρήμα, στην εξωτερική εικόνα και στην επιφάνεια. Έτσι, θα τα βοηθήσετε να οικοδομήσουν τελικά πιο ουσιαστικές και βαθιές σχέσεις.

Δείξτε αισιοδοξία. Οι μαθητές έχουν ανάγκη να τους καθησυχάσετε και να τους προσφέρετε ανακούφιση και παρηγοριά στις δύσκολες στιγμές. Η πίστη στις δυνάμεις σας και στις ικανότητές σας να λύνετε προβλήματα, μαζί με την προσήλωσή σας στις ανθρώπινες σχέσεις και στη διατήρηση των ανθρώπινων δεσμών, είναι εκείνοι οι παράγοντες που θα σας βοηθήσουν να έχετε μια θετική οπτική για το μέλλον. Μεταδώστε αυτά τα μηνύματα στους μαθητές σας. Είναι πολύ σημαντικό να διατηρηθεί η αναγκαία για τη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων πίστη τους στην καλοσύνη και η εμπιστοσύνη τους στους άλλους – αυτά ακριβώς που πλήττονται κατά την περίοδο της κρίσης.

Πιστέψτε στην ψυχική ανθεκτικότητα και εκφράστε το. Σκεφτείτε ότι σε όλες τις εποχές υπήρχαν πολλοί άνθρωποι που, παρά τις αντίξοες συνθήκες, κατάφερναν όχι μόνο να επιβιώσουν, αλλά και να γίνουν ακόμη πιο δυνατοί. Χρησιμοποιώντας πραγματικά παραδείγματα, εξηγήστε στους μαθητές ότι παρόμοιες δυσκολίες περνούν πολλές οικογένειες και πολλές κοινωνικές ομάδες σε διάφορες χώρες του κόσμου. Βοηθήστε τα παιδιά να θυμηθούν περιστάσεις στις οποίες τα ίδια είχαν αντιμετωπίσει αποτελεσματικά διάφορες δυσκολίες και είχαν δοκιμάσει επιτυχίες. Ζητήστε τους να κάνουν το ίδιο και τώρα. Εξηγήστε τους ότι οι άνθρωποι έχουν μεγάλα αποθέματα δυνάμεων και ότι και τα ίδια θα τα καταφέρουν. Μπορείτε να ζητήσετε από τα ίδια τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους η κρίση είναι πιθανό να σημαίνει κάτι θετικό για την ανθρώπινη ζωή. Η οικονομική κρίση κάνει τους ενηλίκους να φαντάζουν αδύναμοι στα μάτια των παιδιών τους· προσπαθήστε να διατηρήσετε το ρόλο σας ως ισχυρά πρότυπα με τα οποία μπορούν να ταυτιστούν τα παιδιά και να τους εμπνέετε την πίστη στις προσωπικές δυνάμεις (δηλαδή την υψηλή αυτοεκτίμηση). Ψυχική ανθεκτικότητα σημαίνει και ότι αντικαθιστάτε πεποιθήσεις δυσλειτουργικές με άλλες, εναλλακτικές, που αποδίδουν νόημα στην κατάστασή σας. Μερικές συνήθειες σκέψης που δεν μας βοηθούν και πρέπει να έλθουν στην επιφάνεια για να τις αλλάξουμε, είναι:

- «Ό,τι και να κάνω, δεν θα αλλάξει τίποτα.»
- «Ποτέ δεν θα με φτάνουν τα χρήματα που έχω.»
- «Όλες οι δυστυχίες των ανθρώπων προέρχονται από το χρήμα.»
- «Είμαι μόνος, κανείς δεν μπορεί να με βοηθήσει.»
- «Ο καθένας κοιτάζει τον εαυτό του, το ίδιο σκοπεύω να κάνω κι εγώ για να επιβιώσω με την οικογένειά μου.»
- «Ο σώζων εαυτόν σωθήτω – πρέπει να πατάμε επί πτωμάτων.»

Πολλές από τις σκέψεις αυτές εκφράζουν τη θλίψη που νιώθουμε γιατί αναγκαζόμαστε να αποχωριστούμε διάφορες ικανοποιήσεις, εν ολίγοις αυτό που

ονομάζουμε καλοπέραση και «βόλεμα». Αυτό το πένθος είναι πιθανό να το βιώνουν και τα ίδια τα παιδιά και χρειάζονται βοήθεια για να το επεξεργαστούν και να το επιλύσουν. Σκέψεις που μας κινητοποιούν να δράσουμε θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες (και πολλές άλλες, βέβαια, που γεννά η ανθρώπινη δημιουργικότητα):

- «Έχω καλούς ανθρώπους στη ζωή μου.»
- «Τα χρήματα υπάρχουν για να μας υπηρετούν, όχι για να τα υπηρετούμε.»
- «Επειδή κάποιοι δεν νοιάστηκαν για το κοινό καλό και αυτό μας οδήγησε στην κατάσταση αυτή, δεν σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθήσουμε κι εμείς αυτή τη στάση.»
- «Αξίζει να αγωνιστεί κανείς για τον εαυτό του και για τους άλλους.»
- «Ό,τι και να γίνει, θα τα καταφέρουμε τελικά.»

Εκφράστε ελπίδα. Η ελπίδα είναι μια κορυφαία συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, που είναι ιδιαιτέρως αναγκαία σε περιόδους κρίσης και αδιεξόδων. Η ελπίδα απομακρύνει τους πολύ συχνούς κινδύνους της παραίτησης, της απάθειας και της κατάθλιψης. Έχετε υπόψη σας ότι κάποια παιδιά και οι οικογένειές τους υιοθετούν πνευματικές/θρησκευτικές πεποιθήσεις, που ενδεχομένως θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν τώρα (ανεξάρτητα από το αν τις υιοθετείτε κι εσείς ή όχι). Προσπαθήστε να εκφράσετε ελπίδα στα παιδιά, τονίζοντας ότι και σε άλλες εποχές υπήρξαν άτομα, οικογένειες και κοινωνίες που δοκιμάστηκαν σκληρά και όμως κατάφεραν να σταθούν στα πόδια τους και να προοδεύσουν. Παρουσιάστε την κρίση όχι ως μια μόνιμη, μη αναστρέψιμη καταστροφή, μια συμφορά, αλλά ως μια προσωρινή κατάσταση, ή ακόμη και ως μια ευκαιρία επαναπροσδιορισμού και προσωπικής βελτίωσης, ή ως ένα μάθημα ζωής. Η ελπίδα συνήθως συμβαδίζει με την ευγνωμοσύνη, δηλαδή την αναγνώριση της προσφοράς, που είναι τόσο αναγκαία στους δύσκολους καιρούς και θεωρείται από τους ειδικούς ένδειξη ψυχικής υγείας. Φράσεις που εκφράζουν ελπίδα και μπορείτε να πείτε στους μαθητές σας είναι οι ακόλουθες:

- «Δεν ξέρω πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα, αλλά θα κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε.»
- «Ό,τι και να συμβεί, είμαστε ενωμένοι και έχουμε ο ένας τον άλλον.»
- «Ενωμένοι μπορούμε να καταφέρουμε πολλά πράγματα.»
- «Είναι τόσο ωραίο να νιώθεις ότι σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να σε βοηθήσουν και να τους ανταποδώσεις τη βοήθεια που σου προσφέρουν.»

Διδαχτείτε από τα παιδιά. Η ανεμελιά, η ξεγνοιασιά και, κυρίως, η ασίγαστη επιθυμία για παιχνίδι, φυσικά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας σε όλες τις κοινωνίες και σε όλες τις εποχές, θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε και να

μεταδώσετε ελπίδα. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνει το σχολείο τις παιγνιώδεις δραστηριότητες και την παιγνιώδη, άρα ευχάριστη και δημιουργική, φύση της μάθησης. Τα παιδιά και οι έφηβοι διατηρούν ζωντανά την επιθυμία, το όνειρο, την ουτοπία, την αναζήτηση του αδύνατου. Έχουν μια μοναδική ικανότητα να αμφισβητούν την εξουσία των ενηλίκων και τον κοινωνικό έλεγχο και να εκφράζουν, με ανατρεπτικό τρόπο, εξίσου ανατρεπτικές, ριζοσπαστικές ιδέες για τον κόσμο και το μέλλον. Η ικανότητα αυτή είναι ελπιδοφόρα και πρέπει να μας διδάσκει τρόπους ώστε, από κοινού με τα παιδιά και τους εφήβους, να οικοδομήσουμε και να νοηματοδοτήσουμε νέες εναλλακτικές λύσεις, ουσιαστικά έναν καλύτερο κόσμο. Αυτό θα γίνει αν αφουγκραζόμαστε τα παιδιά, αλλά και το παιδί που όλοι έχουμε μέσα μας.

Και οι εκπαιδευτικοί έχουν ανάγκες!

Για να μπορέσετε να βοηθήσετε αποτελεσματικά τους μαθητές σας, πρέπει εσείς οι ίδιοι να νιώθετε καλά. Φροντίστε τις ανάγκες σας, μην τις παραμελείτε. Αν έχετε μεγάλο άγχος και δυσφορία, είναι πολύ πιθανό να το μεταδίδετε και στους μαθητές σας. Τι θα μπορούσατε να κάνετε, αν έχετε κι εσείς επηρεαστεί αρνητικά από την κρίση:

- **Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας.** Εκφράστε όσα σας απασχολούν σε άλλα πρόσωπα, όπως την υπόλοιπη οικογένεια, τους φίλους σας, τους συναδέλφους σας, ή έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Έτσι δεν θα νιώθετε ότι είστε μόνοι στον αγώνα σας. Το στρες μπορεί να σας οδηγήσει να αποφεύγετε τους άλλους, ή να τους διώχνετε και να επιλέγετε την απομόνωση και τον αποκλεισμό. Ακόμη, μπορεί να νιώθετε ντροπή και ενοχή για αυτό που σας συμβαίνει, να βιώνετε τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης σαν προσωπικό στίγμα ή προσωπική αποτυχία, που δεν θέλετε να αποκαλύψετε στους άλλους. Αν τους πλησιάσετε όμως, ίσως να διαπιστώσετε ότι και αυτοί έχουν παρόμοια προβλήματα με τα δικά σας και όσοι καταφέρνουν να τα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά μπορεί να σας δώσουν χρήσιμες ιδέες. Η συνεργασία με τους συναδέλφους στο σχολείο, η αλληλοβοήθεια και η αμοιβαία υποστήριξη στις σχέσεις μαζί τους, μειώνουν αποδεδειγμένα το στρες.
- **Μην εμπλακείτε στο παιχνίδι των κατηγοριών.** Αποφύγετε να ρίχνετε τις ευθύνες στο/στη σύντροφό σας (ακόμη και αν δεν συμφωνείτε με τους χειρισμούς του/της στα οικονομικά ζητήματα), ή στα παιδιά σας, που μπορεί να έχουν μεγάλες απαιτήσεις για χρήματα και κατανάλωση. Ελέγξτε όσο μπορείτε το θυμό και την πικρία σας για τη συμπεριφορά των άλλων. Η γκρίνια και οι δραματικές εντάσεις, αν και είναι συχνές και αναμενόμενες στις οικογένειες που δοκιμάζονται, δεν

βοηθούν. Το παιχνίδι των κατηγοριών ξοδεύει άσκοπα τον χρόνο και την ενέργειά σας και επιδεινώνει την κατάσταση.

- **Υιοθετήστε έναν ενεργητικό τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων σας.** Συλλέξτε πληροφορίες από κατάλληλες πηγές για τα θέματα που σας απασχολούν και για τις πιθανές λύσεις τους. Σκεφτείτε εναλλακτικές λύσεις. Βάλτε μικρούς, εφικτούς στόχους. Αναζητήστε φορείς, οργανισμούς, ενώσεις, οργανώσεις κ.λπ., που μπορούν να βοηθήσουν με ποικίλους τρόπους τις οικογένειες σε κρίση. Το να αποσιωπά και να κρύβει μια οικογένεια, από ντροπή, την οικονομική της δυσχέρεια από τον κοινωνικό περίγυρο, συνήθως περιορίζει τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες της να αναζητήσει και να δεχτεί βοήθεια. Οργανωθείτε και δικτυωθείτε. Αν έχετε παιδιά, πιθανόν να τους κάνει καλό να οργανωθούν και να δικτυωθούν και αυτά στις ίδιες ομάδες αλληλοβοήθειας και αλληλεγγύης. Φτιάξτε ένα σχέδιο των οικονομικών σας, ακόμη και για τη χειρότερη δυνατή περίπτωση, το οποίο θα αναθεωρείτε κατά διαστήματα ανάλογα με τις συνθήκες και τις ανάγκες. Αυτό θα σας δώσει την πολύτιμη αίσθηση ότι ελέγχετε σε κάποιο βαθμό την κατάστασή σας.
- **Διατηρήστε όσο το δυνατόν ανέπαφη τη σχέση με το/τη σύντροφό σας.** Οι οικονομικές δυσχέρειες, για παράδειγμα η απώλεια της εργασίας, μπορεί να πλήξουν σοβαρά την αίσθηση της ταυτότητας του γονέα, για παράδειγμα το ρόλο του προμηθευτή, που είναι σε θέση να συντηρήσει οικονομικά την οικογένειά του. Αυτό φαίνεται να ισχύει περισσότερο για τους άνδρες. Μην κρύβετε το άγχος σας από το/τη σύντροφό σας, αλλά και ακούστε τον/την όταν εκφράζει το δικό του/της άγχος. Οι πιο συχνοί κίνδυνοι για ένα ζευγάρι που αντιμετωπίζει οικονομική πίεση είναι οι συγκρούσεις, ο ανταγωνισμός και η αποξένωση. Αν νιώθετε πως η σχέση σας έχει σοβαρά διαταραχθεί, αναζητήστε βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας, που θα σας διευκολύνει να ξεκαθαρίσετε την κατάσταση.
- **Φροντίστε τον εαυτό σας.** Βρείτε έστω λίγο χρόνο για να κάνετε πράγματα που σας δίνουν προσωπική ευχαρίστηση. Αναζητήστε διεξόδους. Προσπαθήστε να έχετε επαρκείς ώρες ξεκούρασης και ύπνου και προσέξτε τη διατροφή και τη φυσική σας κατάσταση. Δεν είναι πολυτέλεια η προσωπική σας φροντίδα· όταν εσείς είστε καλά, νιώθουν και τα παιδιά καλά.
- **Αντισταθείτε στις μη υγιεινές συμπεριφορές και συνήθειες.** Αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε φάρμακα ή αλκοόλ, ή να καταφύγετε στο κάπνισμα, στην πολυφαγία, στο πρόχειρο φαγητό, στα τυχερά παιχνίδια, ή σε διάφορες άλλες μη υγιεινές ή ριψοκίνδυνες συνήθειες, όπως η καθιστική ζωή.

Μια τελευταία, σημαντική οδηγία:

Για να μπορέσετε να βοηθήσετε τους μαθητές σας, είναι ανάγκη εσείς προσωπικά να είστε ενήμεροι για τις διάφορες διαστάσεις της οικονομικής κρίσης, να μπορείτε να στοχάζεστε πάνω σε αυτήν και να είστε σε θέση να εκφράζετε με το λόγο, τα σύμβολα, τι είναι η κρίση, τι σημαίνει για σας και πώς νιώθετε για αυτήν. Επομένως, ενημερωθείτε για όσα συμβαίνουν γύρω σας και αναπτύξτε την κριτική σκέψη σας. Ανεξάρτητα από την ιδεολογία του, ο άνθρωπος που στοχάζεται είναι αυτός που θα μπορέσει να διατηρήσει τη νηφαλιότητα και την αξιοπρέπειά του. Θα αναλάβει την ευθύνη που του αναλογεί, δεν θα την αρνηθεί, αλλά και δεν θα νιώθει υπαίτιος για οτιδήποτε κακό συμβαίνει. Αυτή η στάση θα του επιτρέψει να αναπτύξει τη δημιουργικότητα και την επινοητικότητα του, ώστε να βρει λύσεις για τα προβλήματά του. Και αν έχει τον ρόλο του εκπαιδευτικού, θα φιλτράρει για λογαριασμό των μαθητών του και θα αποτοξινώσει τον διάχυτο, συχνά ανείπωτο, τρόπο που προκαλεί η κρίση. Θα αναζητήσει μαζί με τους μαθητές του νόημα, που θα είναι όχι πληροφορία, αλλά βιωμένη γνώση και ζώσα εμπειρία, ώστε να τους βοηθήσει να μετατρέψουν τη δοκιμασία αυτή σε ευκαιρία να γίνουν καλύτεροι άνθρωποι και καλύτεροι συν-άνθρωποι.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Psychological Association. *Dollars and sense: Talking to your children about the economy*. Washington, DC: APA. (www.apa.org)

American Psychological Association. *What the economic downturn means for children, youth and families*. Washington, DC: APA. (www.apa.org)

Αναγνωστόπουλος, Δ., & Σουμάκη, Ε. (2012). Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. *Ψυχιατρική*, 23(1), 13-16.

Christopoulou, M. (2013). Exploring the socio-politics of the Greek debt crisis in a primary art classroom: A political cartooning project. *International Journal of Art and Design Education*, 32(1), 44-54.

Christopoulou, M. (2014). Children's drawing and telling of the multiple facets of the Greek financial crisis. *Visual Inquiry: Learning and Teaching Art*, 3(1), 41-52.

Doll, B., Zucker, S., & Brehm, K. (2009). *Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς να δημιουργήσουμε ευνοϊκό περιβάλλον για μάθηση* (Επιμέλεια: Χ. Γ. Χατζηχρήστου). Αθήνα: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.

Henderson, N., & Milstein, M. M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς* (Επιμέλεια: Χ. Γ. Χατζηχρήστου). Αθήνα: Τυπωθήτω – Γιώργος Δαρδανός.

Μαδιανός, Μ. Γ., & Οικονόμου, Μ. (2014). *Ελληνική κρίση, «εθνική» κατάθλιψη και ασκήσεις επιβίωσης*. Αθήνα: Καστανιώτης.

Monterey County Health Department, Behavioral Health Division. Tips for parents: Reassure your children. 10 secrets to help your children handle the financial crisis. MCHD, Salinas, CA. (www.MHSAMontereyCounty.org)

National Association for School Psychologists. *Coping in unsettling times: Economic difficulties. Tips for students*. Bethesda, MD: NASP. (www.nasponline.org)

National Association for School Psychologists. *Helping children cope in unsettling times: The economic crisis. Tips for parents and teachers*. Bethesda, MD: NASP. (www.nasponline.org)

National Association for School Psychologists. *Tough economic times: Supporting student well-being and academic progress. Information for elementary school principals*. Bethesda, MD: NASP. (www.nasponline.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for parents*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for school staff*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for youth*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

National Child Traumatic Stress Network (2012). *Coping in hard times: Fact sheet for community organizations and leaders*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

Ναυρίδης, Κ. (2011, Μάιος). *Ψυχολογία της κρίσης*. Ομιλία. Αθήνα: Megaron Plus.

Ναυρίδης Κ., & Χρηστάκης Ν. (Επιμ. Έκδ.) (2011). *Κοινωνίες σε κρίση και αναζήτηση νοήματος*. Αθήνα: Πεδίο.

Πρεκατέ, Β. *Ψυχολογικό αντίκτυπο της οικονομικής κρίσης στα παιδιά*. (www.mentoras.org)

Providing psychosocial support for people affected by the economic crisis. Guidance Note for European National Societies. Europe in crisis. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.

Sanders, D. (2009). *Facing hard times*. Kids in the Middle guide for families in financial crisis. Kids in the Middle, UK. (www.kidsinthemiddle.org.uk)

Σιδέρης, Ν. (2013). *Μιλώ για την κρίση με το παιδί*. Αθήνα: Μεταίχιμο.

Χατζηχρήστου, Χ. & συνεργάτες (2012). *Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων. Με ένα επίμετρο για την οικονομική κρίση*. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών – Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας, Αθήνα.

Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (Επιμ.) (2011). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο. Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα. Εκπαιδευτικό Υλικό I: Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Νηπιαγωγείο, Α' και Β' Δημοτικού. Εκπαιδευτικό Υλικό II: Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Γ', Δ', Ε', ΣΤ' Δημοτικού. Εκπαιδευτικό Υλικό III: Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (Επιμ.) (2008). *Στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων*. Αθήνα: ΕΚΠΑ – Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας.