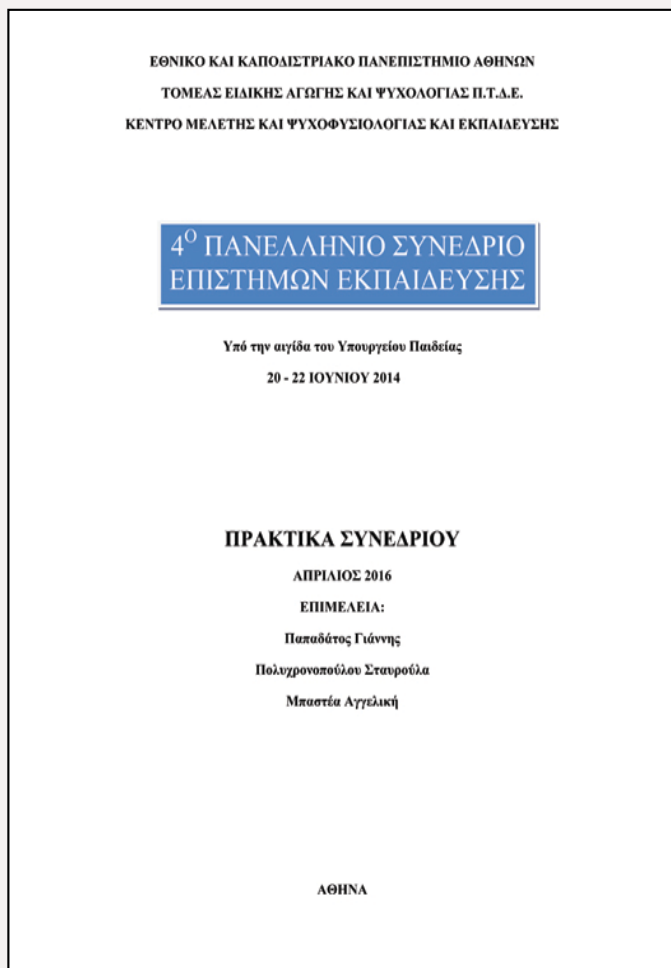


Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης

Τομ. 2014, 2014



Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Σχολείο. Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσης.

Κυριάκου Αγγελική

<http://dx.doi.org/10.12681/edusc.288>

Copyright © 2014 Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης



To cite this article:

Κυριάκου (2014). Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Σχολείο. Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσης.. Πανελλήνιο Συνέδριο Επιστημών Εκπαίδευσης, 2014, 498-504.

Ψυχική Ανθεκτικότητα στο Σχολείο. Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσης.

Αγγελική Κυριάκου

Υπεύθυνη Συμβουλευτικού Σταθμού Νέων Δ.Δ.Ε. Κορινθίας, Θεολόγος,
master “Εκπαιδευτικά Προγράμματα”
email: geraris@freemail.gr

Περίληψη

Η σύγχρονη σχολική πραγματικότητα, εντασόμενη σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό σύνολο, έρχεται αντιμέτωπη αναπόφευκτα και με τα προβλήματα που διέπουν το τελευταίο. Έτσι οι ποικίλλες στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνει η εκάστοτε κοινωνία, μεταφέρονται στο σχολείο, με αποτέλεσμα να βλάπτεται η ψυχοκοινωνική λειτουργία των μαθητών και η σχολική τους πορεία. Η εκπαιδευτική κοινότητα, στα πλαίσια του κοινωνικοποιητικού ρόλου του σχολείου, καλείται να είναι ενημερωμένη και επαρκής σε βασικές γνώσεις διαχείρισης καταστάσεων κρίσεων.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αξιοποίηση των ερευνητικών δεδομένων, μέσω της βιβλιογραφικής επισκόπησης, έτσι ώστε να κωδικοποιηθούν οι βασικές αρχές που πρέπει να διέπουν μία ορθή διαχείριση παιδιών που βιώνουν καταστάσεις κρίσης, καθώς και τον τρόπο συνεργασίας με τους ειδικούς επιστήμονες που τυχόν θα κληθούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους (παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί κ.ά).

Το συμπέρασμα των βιβλιογραφικών δεδομένων είναι πως η «ψυχική ανθεκτικότητα» «κτίζεται». Είναι αντικείμενο μάθησης, δεξιότητα που κατακτιέται. Επίσης ως η πιο ενδεδειγμένη τακτική προτείνεται η ολιστική παρέμβαση, η σύγχρονη και συντονισμένη προσπάθεια σχολείου, οικογένειας και ειδικών επιστημόνων υγείας.

Λέξεις-Κλειδιά ψυχική ανθεκτικότητα, κατάσταση κρίσης,

Abstract

The contemporary educational reality, which of course is incorporated in a specific social unit, inevitably comes up against the same problems as the ones of the society it belongs to. As a result, the various stress related problems of this society have an impact on the school, thus having negative consequences concerning the psychology of the pupils as well as their school progress. Within the framework of the social role of the school it is vital, therefore, for the educational society to be well informed and have the adequate basic knowledge of managing crisis situations.

The aim of the present paper is to utilize the research data through bibliographical review so that, we can codify the basic principles governing the proper handling of children experiencing crisis situations as well as the kind of cooperation the school should have with the experts who might be necessary to offer their services (child psychiatrists, psychologists, social workers and so on).

The conclusion of the bibliographic data is that mental resilience can be built up. It is a skill that can be learnt to be acquired.

The most effective strategy to achieve this is suggested to be “holistic intervention”. That is the joint effort of the school, the family and the health experts.

Keywords : Mental resilience, crisis situation, cooperation of the school with family.

Εισαγωγή

Η σύγχρονη σχολική πραγματικότητα, εντασσόμενη σε ένα συγκεκριμένο κοινωνικό σύνολο, έρχεται αντιμέτωπη αναπόφευκτα και με τα προβλήματα που διέπουν το τελευταίο. Έτσι οι ποικίλλες στρεσογόνες καταστάσεις που βιώνει η εκάστοτε κοινωνία, μεταφέρονται στο σχολείο, με αποτέλεσμα να βλάπτεται η ψυχοκοινωνική λειτουργία των μαθητών και η σχολική τους πορεία. Η εκπαιδευτική κοινότητα, στα πλαίσια του κοινωνικοποιητικού ρόλου του σχολείου, καλείται να είναι ενημερωμένη και επαρκής σε βασικές γνώσεις διαχείρισης καταστάσεων κρίσεων.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η αξιοποίηση των ερευνητικών δεδομένων, μέσω της βιβλιογραφικής επισκόπησης, έτσι ώστε να κωδικοποιηθούν οι βασικές αρχές που πρέπει να διέπουν μία ορθή διαχείριση παιδιών που βιώνουν καταστάσεις κρίσης, καθώς και τον τρόπο συνεργασίας με τους ειδικούς επιστήμονες που τυχόν θα κληθούν να προσφέρουν τις υπηρεσίες τους (παιδοψυχίατροι, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί κ.ά).

Το συμπέρασμα των βιβλιογραφικών δεδομένων είναι πως η «ψυχική ανθεκτικότητα» «κτίζεται». Είναι αντικείμενο μάθησης, δεξιότητα που κατακτιέται. Επίσης ως η πιο ενδεδειγμένη τακτική προτείνεται η ολιστική παρέμβαση, η σύγχρονη και συντονισμένη προσπάθεια σχολείου, οικογένειας και ειδικών επιστημόνων υγείας.

Η αναγκαιότητα της εξέτασης του θέματος “Ψυχική Ανθεκτικότητα” σε σχολικό πλαίσιο.

Η σύγχρονη ελληνική, αλλά και η παγκόσμια κοινωνία βιώνει ποικίλλες κρίσεις (οικονομικές, φυσικές καταστροφές κ.ά.). Ο αλληλένδετος σύνδεσμος σχολείου-οικογένειας – κοινωνίας λειτουργώντας ως συγκοινωνούντα δοχεία μεταφέρει όλα αυτά τα προβλήματα από το μακροεπίπεδο της κοινωνίας στο μικροεπίπεδο της οικογένειας και τελικά μέσα στην σχολική τάξη. Στην παρούσα εργασία περιοριζόμαστε στην εξέταση της έννοιας «Ψυχική Ανθεκτικότητα» κυρίως όσον αφορά στους μαθητές.

Η θωράκιση των μαθητών με τα στοιχεία εκείνα που θα τους καταστήσουν ικανούς να ανταπεξέρχονται στις υποχρεώσεις τους στο σχολείο αρχικά, αλλά και ως μέλη της κοινωνίας γενικότερα, είναι ζήτημα κομβικής σημασίας.

Μία από τις διεθνείς τάσεις που υπάρχουν σήμερα στην προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών και εφήβων δίνει έμφαση στις ψυχολογικές υπηρεσίες που έχουν ως βάση το σχολείο (Δάντη 2011). Το αίτημα για τοποθέτηση ειδικών επιστημόνων υγείας (κυρίως ψυχολόγων) στα ελληνικά σχολεία προβάλλει όλο και πιο επιτακτικό και βρίσκεται στο κέντρο των συζητήσεων.

Έτσι βλέπουμε πως το ζήτημα «Ψυχική Ανθεκτικότητα» εμπλέκει άμεσα και ταυτόχρονα γονείς, εκπαιδευτικούς και μαθητές. Επίσης η διεθνής κινητοποίηση που εμφανίζεται ιδιαίτερα έντονη τα τελευταία χρόνια, δεν αφήνει περιθώρια παράβλεψης του φαινομένου. Αναφέρουμε ενδεικτικά το πρόγραμμα «Συν- φροντίζω». Οργανώθηκε από το Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Αθηνών σε συνεργασία με την Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής Έρευνας.

Επίσης το 8^ο Πανελλήνιο Παιδοψυχιατρικό Συνέδριο είχε ως τίτλο «Ψυχική Οδύνη και Ανθεκτικότητα σε συνθήκες κρίσης» 31 Μαΐου- Ιουνίου 2013, Αθήνα.

Η Αμερικανική Ψυχιατρική Ένωση (Α.Ρ.Α.) ασχολείται ενεργά με το θέμα με πολλούς τίτλους βιβλίων, άρθρων αλλά και εκδίδοντας οδηγούς (Resilience Guide For Parents and Teachers).

Κατάσταση κρίσης

Ως *κρίση* θα μπορούσε να οριστεί μία προσωρινή κατάσταση που προκαλεί έντονο άγχος και αποδιοργάνωση και χαρακτηρίζεται από την αδυναμία του ατόμου να ελέγξει και να διαχειριστεί το γεγονός αυτό. (Χατζηχρήστου 2011β). Ο όρος *κρίση* αναφέρεται στα συναισθήματα φόβου και οδύνης του ατόμου για τη διαταραχή και όχι στη διαταραχή αυτή καθαυτή (Κολιοπάνου 2011) Η κρίση ενδέχεται πολλές φορές να βιώνεται από το παιδί ως «*τραύμα*», δηλαδή έχουμε «την ψυχική λειτουργία του παιδιού να διαταράσσεται σοβαρά για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των 6 μηνών) (Χατζηχρήστου 2012).

Οι μελετητές κάνουν διάκριση στις καταστάσεις κρίσης σε δύο γενικές κατηγορίες. Η πρώτη περιλαμβάνει τις *Αναπτυξιακές Κρίσεις* και η δεύτερη τις *Περιστασιακές Κρίσεις*.

Οι αναπτυξιακές κρίσεις αφορούν σε γεγονότα που σχετίζονται με τη μετάβαση του ατόμου από ένα στάδιο του κύκλου ζωής σε άλλο. Π.χ. έναρξη σχολικής ζωής, εφηβεία κ.ά. (Θερμός 2008). Οι αναπτυξιακές κρίσεις ονομάζονται και *εξελικτικές*

Οι περιστασιακές κρίσεις είναι απροσδόκητες και επηρεάζουν όχι μόνο το άτομο, αλλά και την κοινότητα που ανήκει. Στις περιστασιακές κρίσεις ανήκουν γεγονότα όπως: επιδημίες, ατυχήματα, απώλειες (θάνατος προσφιλών προσώπων), ασθένειες, διαζύγιο, σχολικός εκφοβισμός, οικονομική κρίση, φυσικές καταστροφές (σεισμοί, πλημμύρες κ.ά.), πόλεμος, προσφυγιά, τρομοκρατικές ενέργειες. (Κολιοπάνου 2011)

Ενδείξεις πως κάτι δεν πάει καλά, έπειτα από τη βίωση μίας κρίσης, σύμφωνα πάντα με τη βιβλιογραφία, είναι :

Προβλήματα ύπνου, αλλαγή στην όρεξη, αίσθημα μελαγχολίας ή θλίψης, πτώση ενεργητικότητας, εριστικότητα, θυμός, εκδικητικότητα, υπερβολικά προστατευτικό, αφηρημάδα, δυσκολία συγκέντρωσης, δυσκολία στη λήψη αποφάσεων, έμμονες ιδέες, εφιάλτες κ.ά. Η παρουσία των ανωτέρω βέβαια χαρακτηρίζει τη βίωση μίας κρίσης, αλλά η μακροχρόνια παρουσία τους πέρα από ένα εύλογο χρονικό διάστημα (μεγαλύτερο των έξι μηνών), επιστά την προσοχή μας. (Κολιοπάνου 2011)

Η έκθεση του ατόμου σε οποιαδήποτε περίοδο της ζωής του σε συνθήκες κρίσης είναι τόσο αναπόφευκτη, όσο και φυσιολογική και αναμενόμενη. Το ζητούμενο είναι η έξοδος από την κρίση σε εύλογο χρονικό διάστημα και με τρόπο ανώδυνο. Το πρόβλημα υφίσταται όταν η έξοδος από την κρίση δεν συμβαίνει με τον ανωτέρω τρόπο. Σε αυτήν την περίπτωση δημιουργείται ο κίνδυνος για εκτεταμένα αρνητικά αποτελέσματα στην κοινωνική, συναισθηματική, γνωστική, συμπεριφοριστική και σχολική ζωή του παιδιού (Nastasi 2014).

Κάθε ένα από τα ανωτέρω είδη κρίσης, έχουν το δικό τους τρόπο αντιμετώπισης και από τη βιβλιογραφία προσφέρονται πολλοί τίτλοι βιβλίων και πολλά εγχειρίδια για την εξειδικευμένη αντιμετώπιση του καθενός από αυτά. Σκοπός μας δεν είναι στα τεθέντα περιορισμένα πλαίσια της παρούσης εργασίας να προσφερθεί ένας εξειδικευμένος οδηγός διαχείρισης της καθημίας από τις παραπάνω κρίσεις (που ούτως ή άλλως ξεπερνά τα δεδομένα διαχείρισης μίας κρίσης στα σχολικά πλαίσια και αφορά στην εξειδικευμένη εργασία των ειδικών), αλλά αποβλέπουμε στην γενικότερη αντιμετώπισή τους και στην παροχή μίας θεωρητικής βάσης που είτε θα αποτρέψει να μετατραπεί η κρίση σε τραύμα είτε θα δράσει επικουρικά στη διαχείρισή τους από το εξειδικευμένο προσωπικό (ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί

κ.ά.).

Σε αυτό το στάδιο εμφανίζεται η έννοια της «Ψυχικής Ανθεκτικότητας».

Ψυχική ανθεκτικότητα

Ως φιλοσοφία εστιάζει στο να προσπαθήσουμε να δημιουργήσουμε εκείνους τους προστατευτικούς παράγοντες που θα βοηθήσουν τα παιδιά να ανταπεξέλθουν καλύτερα στις δυσκολίες της ζωής, τόσο της σχολικής όσο και της ενήλικης.

Ένας από τους ορισμούς της «Ψυχικής Ανθεκτικότητας» είναι αυτός που την περιγράφει ως την ικανότητα του ατόμου να επανέρχεται, να αντέχει στις δυσκολίες και να επαναδομεί τον εαυτό του. (Wolin 1993). Ανάλογα έχει προταθεί και ο ορισμός: Η ικανότητα του ατόμου να αναγεννιέται, να επανέρχεται να προσαρμόζεται με επιτυχία στο περιβάλλον παρά τις αντιξοότητες .

Στη βιβλιογραφία περιγράφεται επίσης και με τον όρο: *Στρατηγικές Αντιμετώπισης Αγχогόνων καταστάσεων*. Αναφέρεται σε ένα σύνολο συμπεριφορών και ψυχολογικών διεργασιών, τις οποίες ενεργοποιούν τα άτομα για να ελέγξουν, να μειώσουν, να αντέξουν ή και να εξαλείψουν το στρες που τους προκαλεί κάποια αναστάτωση.

Η Ψυχική Ανθεκτικότητα είναι κατά ένα πολύ μεγάλο βαθμό αντικείμενο μάθησης. Είναι χαρακτηριστικό πως ο αντίστοιχος όρος στην διεθνή βιβλιογραφία είναι: «resilience skills». Ο όρος skill αφορά καθαρά σε επίκτητη ικανότητα που αποκτάται έπειτα από προσπάθεια, εξάσκηση και εκμάθηση τεχνικής. Χρησιμοποιείται με τους όρους «develop», δηλαδή αναπτύσσεται και κατακτάται. Αφορά επομένως σε συμπεριφορές , τρόπο του «σκέπτεσθαι», ενέργειες. Πράγματα που μαθαίνονται και κάποιος ασκείται σε αυτά. Στην ίδια λογική της εκμάθησης κινείται και η χρήση του όρου “*Στρατηγικές*”

Ο πάροχος αυτών των γνώσεων είναι η οικογένεια και το σχολείο. Είναι αυτοί οι «σημαντικοί άλλοι» που ασκούν τη μεγαλύτερη επιρροή στη ζωή του παιδιού. Εκ των πραγμάτων εφοδιάζουν το παιδί όχι μόνο με στέγη, τροφή και προστασία (οι γονείς), ούτε μόνο με γνώσεις (το σχολείο). Τα παιδιά θεωρούν ως πιο αγχογόνα τα γεγονότα εκείνα που σχετίζονται με το σχολείο και την επίδοσή τους, με τις σχέσεις με την οικογένεια τους και τους συνομηλίκους τους. Σε κάθε περίπτωση το έργο της ανατροφής και της εκπαίδευσης αντίστοιχα αποτελεί μία πολύπλοκη διαδικασία που υπερβαίνει συνταγές και αναλυτικά προγράμματα. (Δάντη 2011)

Στρατηγικές Ψυχικής Ανθεκτικότητας και προαγωγής ψυχικής υγείας. Πώς ενισχύεται η ψυχική ανθεκτικότητα.

Το κτίσιμο της ψυχικής ανθεκτικότητας , δηλαδή του κατεξοχήν προληπτικού μέτρου διαχείρισης μίας κρίσης, μπορεί να πραγματοποιηθεί έχοντας υπόψη μας κάποιους βασικούς άξονες συμπεριφοράς:

0. *Ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών σχέσεων*. Η ψυχική εξουθένωση του παιδιού όταν δεν αισθάνεται πως βρίσκει κατανόηση από το περιβάλλον του υποσκάπτει την αντοχή του σε δύσκολες καταστάσεις.

1. *Σαφή και ξεκάθαρα όρια*. Ο αποπροσανατολισμός του παιδιού όταν αντιμετωπίζεται διαφορετικά για τις ίδιες καταστάσεις μπορεί να είναι και ο ίδιος αιτία κρίσης.

2. *Εκμάθηση δεξιοτήτων ζωής*. Η υπερπροστασία δρα ανασταλτικά στην συγκεκριμένη εκμάθηση. Λελογισμένη και ελεγχόμενη παροχή ελευθερίας δρουν ευεργετικά. Για να επιτευχθούν όμως αυτά προϋποθέτουν μία καλή σχέση μεταξύ του παιδιού και του γονέα ή του εκπαιδευτικού.

3. *Παροχή φροντίδας και στήριξης.* Η γνώση πως υπάρχει κάποιος κάποιος άνθρωπος που μπορώ να εμπιστευτώ σε μία δύσκολη στιγμή δημιουργεί μία ψυχολογική βάση για αντοχή σε μία δύσκολη κατάσταση.

4. *Υπαρξη υψηλών προσδοκιών.* Κάτι αντιστρόφως ανάλογο στο χώρο της παιδαγωγικής είναι η «αυτοεκπληρούμενη προφητεία». Η ετικέτα του κακού μαθητή εσωτερικεύεται από αυτόν και δρα ανάλογα, χωρίς να αξιοποιεί ανάλογα τις ικανότητές του. Το να ενισχύουμε το παιδί και να το ενθαρρύνουμε στην ανάπτυξη των ικανοτήτων του είναι ικανή συνθήκη ανάπτυξης αντοχής σε δύσκολες καταστάσεις.

5. *Ευκαιρίες για ουσιαστική συμμετοχή.* Στην ουσία κτίζουμε την αυτοπεποίθηση του παιδιού, έτσι ώστε να κοινωνικοποιηθεί και να ενταχθεί σε ένα δίκτυο προστασίας. Ενισχύεται η αυτοπεποίθησή του, αλλά και το αίσθημα του «ανήκειν».

Διαχείριση κρίσης

Σαφώς και η ανάγκη αντιμετώπισης μίας κατάστασης κρίσης είναι βέβαιο και αναμενόμενο γεγονός, όπως αναφέραμε ανωτέρω. Το πρώτο βήμα πριν φτάσουμε στη διαχείρισή της ειπώθηκε επίσης ανωτέρω και αναφέρεται σε επίπεδο πρόληψης, δηλαδή στο κτίσιμο και στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ψυχικής ανθεκτικότητας.

Οι ανάγκες των παιδιών σε καταστάσεις κρίσης είναι : Α) Γνωστικές και Β) Συναισθηματικές. (Μακρή 2011)

Α. Γνωστικές: Μία βασική αρχή στην αντιμετώπιση μίας κρίσης είναι η κατανόηση του γεγονότος που προκάλεσε την αναστάτωση, με άλλα λόγια η απομυθοποίηση του γεγονότος. Οι ενήλικοι πρέπει να απαντάνε στις ερωτήσεις των παιδιών. Έτσι δε μεγαλοποιείται το γεγονός στη φαντασία κυρίως του παιδιού, αλλά και του εφήβου.

Β. Συναισθηματικές : Η ανάγκη να μιλήσω για το γεγονός είναι κεφαλαιώδους σημασίας στην αντιμετώπιση μίας κρίσης. Σε αυτήν την περίπτωση όμως θα πρέπει να υπάρξει ένας ακροατής με ενσυναίσθηση. Στη φάση αυτή τα παιδιά είναι σημαντικό να αναγνωρίσουν και να αποδεχτούν τα συναισθήματα τους επεξεργάζοντάς τα και κατανοώντας τα ως φυσιολογικά και αναμενόμενα.

Πώς βοηθώ ένα παιδί που βιώνει ένα τραύμα;

- Διατήρηση της καθημερινής ρουτίνας
- Προετοιμασία του παιδιού σε περίπτωση αλλαγής της ρουτίνας.
- Διατήρηση και ενίσχυση κοινωνικού δικτύου (φίλοι, συμμαθητές, κ.ά., μαθαίνω το παιδί να κάνει φίλους, να έχει ενσυναίσθηση κ.ά.).
- Παροχή ενός ασφαλούς περιβάλλοντος όπου το παιδί μπορεί να μιλήσει για το γεγονός.
- Ενίσχυση της θετικής αυτοεκτίμησης του παιδιού.
- Έλεγχο των πληροφοριών που το παιδί δίνει σε φίλους του για προφύλαξη από έκθεση σε νοσηρή περιέργεια των άλλων.

(Οδηγίες της SAMHSA

The U.S. Substance Abuse and Mental Health Services Administration)

Συνεργασία Σχολείου- Οικογένειας-Ειδικών ψυχικής Υγείας.

Βασικό στοιχείο κάθε θεραπευτικής παρέμβασης είναι η αναγνώριση του προβλήματος. Ως εκ τούτου ο έχων την καθημερινή φροντίδα του παιδιού (συνήθως ο

γονέας) και ο δάσκαλος είναι αυτοί που πρώτοι θα αντιληφθούν πως κάτι συμβαίνει. Αυτό όμως προϋποθέτει πως τόσο ο γονέας, όσο και ο εκπαιδευτικός είναι ενήμεροι σε θέματα ψυχολογίας του παιδιού.

Ο εκπαιδευτικός, καθώς και ο έχων τη γονική μέριμνα είναι αυτός που θα κινητοποιηθεί ζητώντας τη βοήθεια του ειδικού, αλλά ο ειδικός δεν είναι ο μάγος που θα “διορθώσει” αυτόματα την όποια στρεσογόνο κατάσταση βιώνει το παιδί, ώστε να μη δημιουργηθεί τραύμα. Η όποια διαχείριση θα πρέπει να γίνει με σαφείς οδηγίες από τον ειδικό επιστήμονα προς τον εκπαιδευτικό και το γονέα, οι οποίοι βρίσκονται στο κέντρο της καθημερινής ζωής του παιδιού.

Η σε εθελοντική βάση δια βίου εκπαίδευση των εκπαιδευτικών και η προσωπική τους μέριμνα για επιμόρφωση σε σχετικούς ψυχοπαιδαγωγικούς τομείς γίνεται αντιληπτή σήμερα από την εκπαιδευτική κοινότητα. Η δημιουργία των Συμβουλευτικών Σταθμών Νέων στις Διευθύνσεις Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης κινούνται προς αυτήν την κατεύθυνση της προώθησης της επιμόρφωσης, συμπληρωματικά με το κατεξοχήν υποστηρικτικό τους έργο.

Αξιοποίηση της κρίσης

Πέρα από την οπτική του απειλητικού και του επιθετικού η κρίση θα μπορούσε να ιδωθεί και ως πρόκληση για αναζήτηση νέας ισορροπίας και κινητοποίηση νέων δυναμικών. Στους παράγοντες που ενισχύουν την ψυχική ανθεκτικότητα, εμφανώς ο κεντρικός άξονας που διατρέχει κάθε μία πρόταση είναι αυτός της συναισθηματικής επαφής και του κτισίματος σταθερών και δυνατών προσωπικών σχέσεων. Σχέσεων γονέα- παιδιού και παιδιού- εκπαιδευτικού. Ο γόνιμος και όχι ο ανταγωνιστικός διάλογος των γονέων και των εκπαιδευτικών μεταξύ τους έχει εντοπιστεί από ειδικούς μελετητές στο τομέα αυτό (Γενά 2005, Δάντη 2010).

Η αντιμετώπιση των κρίσεων ως μάθημα ζωής για επαναπροσδιορισμό των αξιών μας και των προτεραιοτήτων μας, είναι άλλη μία πτυχή που θα μπορούσε να κινηθεί στην κατεύθυνση της αξιοποίησης της οιασδήποτε κρίσης προς όφελός μας.(Κολιοπάνου 2011)

Η επιτυχημένη επίλυση μπορεί να οδηγήσει σε ενίσχυση της αυτοπεποίθησης και της ψυχικής ανθεκτικότητας του εφήβου ενόψει των μελλοντικών στρεσογόνων καταστάσεων που αποτελούν τον κύκλο της ζωής.

Συμπεράσματα

Έχοντας ως αντικείμενο της παρουσιάσής μας την ψυχική ανθεκτικότητα ως πρωτεύοντα παράγοντα πρόληψης και αντιμετώπισης διαχείρισης κρίσεων στο σχολικό χώρο, κυρίως από τη πλευρά του μαθητικού δυναμικού, παρουσιάσαμε την επικαιρότητα του φαινομένου και την αναγκαιότητα ενασχόλησης με αυτό, περιγράψαμε την έννοια του όρου «κρίση» και προτείναμε τρόπους ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας.

Επίσης αναδείξαμε κάποιες πλευρές που θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν τις κρίσεις ως ευκαιρίες προσωπικής ανάπτυξης, αλλά και ποιοτικών διαπροσωπικών σχέσεων.

Γενικότερα μέσα στο πλαίσιο του ρόλου τους ως γονείς, εκπαιδευτικοί, ειδικοί ψυχικής υγείας και φυσικά ως μέλη της κοινωνίας, όλες οι παραπάνω κοινωνικές ομάδες μπορούν να κάνουν τη διαφορά στον τρόπο που η κοινωνία αντιμετωπίζει αποτελεσματικά σε επίπεδο πρόληψης το παιδικό τραύμα, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα. Η δυνατότητα αυτή όμως αξιοποιείται πλήρως μόνο με τη συνεργασία των παραπάνω προσώπων και την ολόπλευρη αντιμετώπισή του. Η

συστημική αντιμετώπιση αποτελεί με τα σημερινά δεδομένα την πιο ενδεδειγμένη και αποτελεσματική παρέμβαση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Clay, R. (2014) *New ways to protect kinds*, in Monitor on Psychology, July/August 2014, vol.45 No 7

Δάντη, Α.(2011) *Δια-επιστημονικό μοντέλο σύνδεσης “συμβουλευτικής” και “αγωγής” με σημείο συναρμογής τη διαχείριση συναισθηματικών δυσκολιών στο σχολικό πλαίσιο*, στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ειδικής Αγωγής, τ.Δ΄, Αθήνα: Γρηγόρη

Θερμός, Β.(2008) *Ταραγμένη Άνοιξη*, Αθήνα: Αρχονταρίκι

Κολιοπάνου, Α., Συφάκη Μ.(2011) *Διαχείριση Κρίσης- Αντιμετώπιση Πένθους στο σχολικό περιβάλλον, στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη.*, στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ειδικής Αγωγής, τ.Δ΄, Αθήνα: Γρηγόρη

Μακρή Ό., Ήργης Α.(2011) *Η συμβουλευτική πρακτική και η θεωρία της γνωστικής- συμπεριφοριστικής προσέγγισης στην αντιμετώπιση των φοβιών. Μια μελέτη περίπτωσης.* στο Η ειδική αγωγή αφετηρία εξελίξεων στην επιστήμη και στην πράξη., 2^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ειδικής Αγωγής, τ.Δ΄, Αθήνα: Γρηγόρη

Nastasi, B. (2014) *An Ecological Approach to Psychological Well-Being*, εισήγηση στο 2^ο Σχολείο Σχολικής Ψυχολογίας 2014 «Ψυχική Ευεξία στη Σχολική Κοινότητα»

Wolin, S.J. and Wolin, S., (1993) *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*, Villard Books,

Χατζηχρήστου Χ., (Επιμ.) (2008) *Στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Γιώργος Δαρδανός

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