



«ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ»

**-ΚΑΤΑΝΟΩΝΤΑΣ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΤΙΣ
ΑΓΩΝΙΕΣ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ-ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ**

**Δρ. Ε. Σισμάνη-Παπακώστα
Ανώτερη Εκπαιδευτική Ψυχολόγος**

30 Νοεμβρίου, 2013

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ



- *Όταν μια καταστροφή κτυπήσει, το σχολικό περιβάλλον χρειάζεται να είναι προετοιμασμένο να αντιμετωπίσει τις συνέπειες του γεγονότος, τόσο στο προσωπικό του σχολείου όσο και στους μαθητές και στους γονείς*



ΟΡΙΣΜΟΣ

«Η κρίση στο χώρο του σχολείου είναι ένα γεγονός ή μια σειρά από γεγονότα τα οποία διαταράσσουν την ομαλή λειτουργία του σχολείου και δεν μπορούν να αντιμετωπιστούν με τους συνήθεις μηχανισμούς του σχολικού συστήματος. Αναφέρονται σε σοβαρά τραυματικά γεγονότα (αναμενόμενα ή αναπάντεχα) που θέτουν σε κίνδυνο ή που δημιουργούν την εντύπωση ότι θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική ή την ψυχική υγεία των μαθητών, του προσωπικού και των γονιών.»



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ

Στόχος :

Η παρουσίαση έχει σαν στόχο να βοηθήσει στην:

- ✓ Ανάπτυξη της ενεργητικής επικοινωνίας μέσα από ένα πλαίσιο κατανόησης και σεβασμού (empathetic, listening ear)
- ✓ Διαχείριση των συναισθημάτων και των αγωνιών των μαθητών και των εκπαιδευτικών μέσα από απλές ψυχολογικές διεργασίες
- ✓ Έγκαιρη αναγνώριση των ατόμων σε επικινδυνότητα (τόσο για τους εαυτούς τους όσο και για τους άλλους)
- ✓ Έγκαιρη παραπομπή σε ειδικούς ψυχικής υγείας όταν κρίνεται απαραίτητο.



ΜΟΡΦΕΣ ΚΡΙΣΕΩΝ

- Φυσικές καταστροφές - σεισμοί, πλημμύρες, τσουνάμι, καταιγίδες, σοβαρές καταστροφές σε σχολικά κτήρια , πυρκαγιές, κλπ.
- Απώλεια-Θάνατος - Θάνατος μέλους της σχολικής κοινότητας (ξαφνικός θάνατος, ασθένεια, αυτοκτονία, αυτοκινητιστικά δυστυχήματα, βίαιος θάνατος)
- Καταστροφές από ανθρώπινες δράσεις - δολοφονίες, βιασμοί, κακοποίηση, βανδαλισμοί, βία (ομαδική ή ατομική βία που επηρεάζει τη λειτουργία του σχολείου και θέτει σε κίνδυνο τη σωματική ή ψυχική υγεία των ατόμων που εμπλέκονται)
- Καταστροφές στην κοινότητα - πόλεμοι, τρομοκρατικά κτυπήματα, οικονομικές κρίσεις, βαθιά κατάθλιψη στην κοινωνία



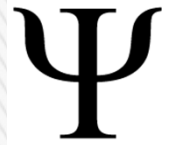
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ

Η απώλεια συνδέεται κυρίως με το θάνατο ενός αγαπημένου ατόμου. Παρ' όλα αυτά, μπορεί επίσης να προκύψει από:

- Απώλεια ιδιοκτησίας
- Απώλεια αξιοπρέπειας
- Απώλεια εμπιστοσύνης και ασφάλειας
- Απώλεια πόρων διαβίωσης
- Απώλεια ελέγχου στη ζωή μας
- Απώλεια κοινωνικής υποδομής
- Απώλεια αυτοεκτίμησης
- Απώλεια σιγουριάς για το μέλλον
- Πολλαπλές απώλειες



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ



Ψυχολογικό τραύμα:

- ❖ Φυσιολογική αντίδραση προς ένα ακραίο γεγονός, εμπειρικλείει άγχος, ανασφάλεια και τρόμο, απουσία ελέγχου και σταθερότητας.

(National Institute of Mental Health, U.S.A)

- ❖ Το τραύμα δημιουργείται από την αντίδραση του ατόμου και όχι από το ίδιο το γεγονός. Το άτομο αισθάνεται αβοήθητο και θεωρεί ότι δεν μπορεί να αντεπεξέλθει με τους συνηθισμένους μηχανισμούς άμυνας και αντιμετώπισης που διαθέτει.
- ❖ Έντονη ή /και διαρκής έκθεση του ατόμου σε κατακλυσμικά γεγονότα με αποτέλεσμα να αισθάνεται αβοήθητο μπροστά στον κίνδυνο, την αγωνία και το γενικότερο άγχος που επικρατεί στην κοινότητα.
- ❖ Το γεγονός περιλαμβάνει πραγματικό ή επαπειλούμενο θάνατο ή απειλή της σωματικής ή της ψυχικής ακεραιότητας του εαυτού ή άλλων. Περιλαμβάνει ακόμη την αίσθηση έλλειψης ελέγχου στις καταστάσεις.



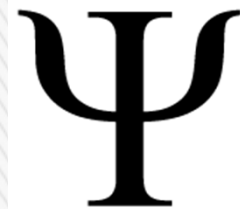
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Οι αντιδράσεις του κάθε ατόμου στην κρίση διαφέρουν:

- ❖ Ανάλογα με το βαθμό επηρεασμού (φυσική και συναισθηματική έκθεση στο γεγονός, τραυματισμός, θεατής).
- ❖ Ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο, την ψυχική υγεία, τα προηγούμενα βιώματα, τη στήριξη από το άμεσο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον.



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



Ηλικία	Συμπτωματολογία
0-5	Κλάμα, παλινδρόμηση, ανάπτυξη φοβικών αντιδράσεων, άγχος αποχωρισμού, δυσκολίες στον ύπνο, εφιάλτες, πανικός, προβλήματα στη διατροφή, αναβίωση μέσα από το παιγνίδι, θυμός, ένταση.
6-11	Παλινδρόμηση, προβλήματα ύπνου, θυμός, ένταση, προβλήματα διατροφής, προκλητική συμπεριφορά, κατάθλιψη, σχολικά προβλήματα, δυσκολίες συγκέντρωσης, απομόνωση, έλλειψη ενδιαφέροντος, συγκρούσεις με αδέρφια και φίλους, παθητικότητα, νευρικότητα.
12-17	Απομόνωση, σωματικά προβλήματα κατάθλιψη, ένταση, παθητικότητα, αλκοόλ, χρήση ουσιών, προκλητική, βίαιη συμπεριφορά, αντικοινωνικότητα, σχολικά προβλήματα, δυσκολίες συγκέντρωσης, δυσκολίες διατροφής, συγκρούσεις με γονείς και άλλους.

ΑΤΟΜΑ ΣΕ ΕΠΙΚΙΝΔΥΝΟΤΗΤΑ

Εσωτερικοί Παράγοντες	Εξωτερικοί Παράγοντες
<ul style="list-style-type: none">• Πρόσφατο παρόμοιο τραύμα• Χαμηλός βαθμός αυτοελέγχου και δυνατότητας επίλυσης προβλημάτων• Σημαντικές απώλειες στο παρελθόν• Υπερευαισθησία• Κοινωνική απομόνωση• Γενετικοί παράγοντες: άτομα με χαμηλότερη αντίσταση στις κρίσεις και τα προβλήματα• Παθητικότητα	<ul style="list-style-type: none">• Δυσλειτουργίες στην οικογένεια (αλκοολισμός, βία, κακοποίηση, ψυχική ασθένεια)• άτομα που μεγαλώνουν εκτός οικογένειας• Φτώχεια-Οικονομικά προβλήματα• Διάρκεια του γεγονότος• Θεραπεία-στήριξη



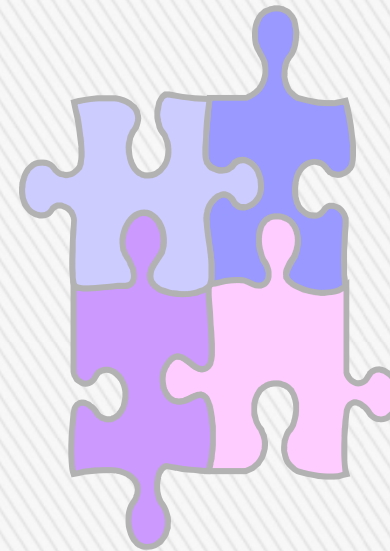
ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

- Οι αντιδράσεις των ατόμων στην κρίση είναι **«φυσιολογικές»** αντιδράσεις που εκφράζονται μέσα σε μια κατάσταση η οποία δεν μπορεί να χαρακτηριστεί ως «φυσιολογική» τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή.
- Τα πλείστα άτομα κατά τη διάρκεια μιας κρίσης παρουσιάζουν οξεία αγχωτική αντίδραση. Χαρακτηρίζεται από έντονο φόβο, πανικό, γενικευμένο άγχος και ευαισθησία.



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

- Ψυχοσωματικές
- Συναισθηματικές
- Γνωστικές
- Κοινωνικές-Συμπεριφοριστικές



ΨΥΧΟΣΩΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Πάγωμα, παθητικότητα
- Πανικός, αποπροσανατολισμός
- Αύξηση αδρεναλίνης
- Σωματικές αντιδράσεις- αύξηση καρδιακού παλμού
- Αναπνευστικά προβλήματα
- Εφίδρωση
- Αυξημένη αίσθηση
- Προβλήματα ύπνου
- Διατροφικές διαταραχές
- Πονοκέφαλοι
- Ευερεθιστικότητα



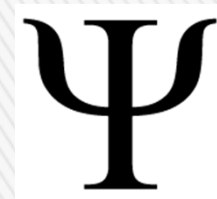
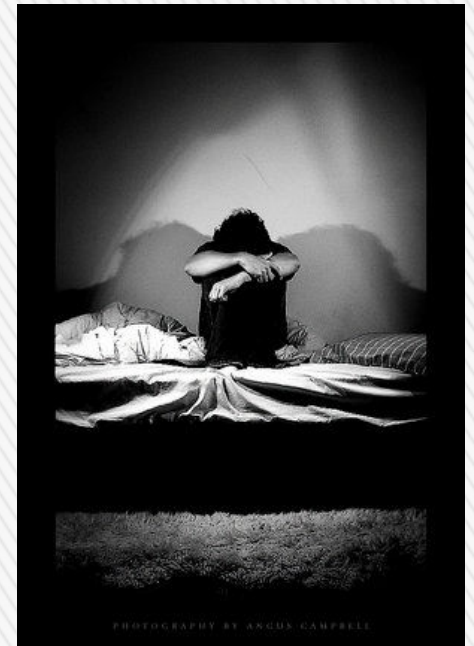
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Σύγχυση
- Φόβος
- τρόμος
- Θυμός
- Εκδίκηση
- Απόγνωση
- Απελπισία
- Ενοχές
- Ντροπή
- Θλίψη
- Πόνος
- Αποδοχή



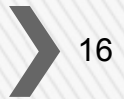
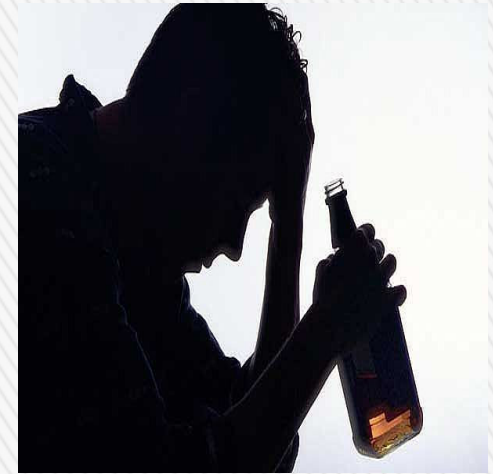
ΓΝΩΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Αρνητικές σκέψεις
- Δυσκολία στη διαχείριση και επίλυση προβλημάτων
- Αποδιοργάνωση
- Δυσκολία συγκέντρωσης
- Αργή ή υπερβολικά έντονη διεργασία σκέψης
- Ανικανότητα διάκρισης της ουσίας
- Επιλεκτική μνήμη-δυσκολίες μνήμης
- Εγωκεντρικότητα



ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ-ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΕΣ ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ

- Χρήση ουσιών
- Διατροφικά προβλήματα
- Προβλήματα ύπνου
- Ανικανότητα διαχείρισης καθημερινότητας
- Αίσθημα μοναξιάς
- Δυσκολία να εμπιστευθείς
- Έλλειψη κοινωνικοποίησης
- Θυμός-αντικοινωνική συμπεριφορά



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Ερευνητικά δεδομένα

- 30% των ατόμων κατά τη διάρκεια μιας κρίσης αναπτύσσουν αγχώδη διαταραχή (έντονο άγχος και ευερεθιστικότητα)
- 10% των ατόμων αναπτύσσουν μετά-τραυματικό σύνδρομο (εμφανίζεται έξη μήνες – 1 χρόνο μετά την κρίση). Διαταραχή με σοβαρές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία μπορεί να γίνει χρόνια πάθηση αν δεν τύχει θεραπευτικής αγωγής



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Άγχος (ορισμός)

- Στη σύγχρονη ελληνική γλώσσα, η λέξη **ΑΓΧΟΣ** δεν παραπέμπει ετυμολογικά σε πολλές άλλες έννοιες.
- Αρχαία Ελληνική γλώσσα, το ρήμα "**άγχω**" (πιέζω δυνατά το λαιμό, πνίγω, στραγγαλίζω)
- το ρήμα "**άγχομαι**" (πνίγομαι, αυτοκτονώ με αγχόνη)
- το ουσιαστικό "**αγχόνη**" (βρόγχος, σκοινί για απαγχονισμό, κρέμασμα, πνίξιμο)
- Η ρίζα "**αγχ**" είναι πανάρχαια, απαντάται ακόμα και στα σανσκριτικά ("*anhus*")

- Από τα παραπάνω γίνεται πλέον φανερό, ότι εννοιολογικά το **ΑΓΧΟΣ** είναι μια δυσάρεστη κατάσταση όπου κάποιος αισθάνεται σαν να πνίγεται



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Πανικός (ορισμός)

- Στην Αρχαία Ελληνική γλώσσα, η φράση *πανικός φόβος* ή μόνο *πανικός*, δηλώνει το φόβο που προέρχεται από το θεό Πάνα (ο οποίος ήταν το θορυβοποιό στοιχείο της νύχτας στα βουνά και τις κοιλάδες).
- Με τις φασαρίες και τα πειράγματά του, τρόμαζε τους ανυποψίαστους περαστικούς.



ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Τα συμπτώματα μιας κρίσης πανικού (ακραίου άγχους) μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Έντονους κτύπους καρδιάς.
- Δυσκολία στην αναπνοή.
- Φόβος στα όρια του τρόμου.
- Ζαλάδα, ίλιγγος, αίσθημα λιποθυμίας
- Πνίξιμο ή κόμπος στο λαιμό, πόνος στο στήθος.
- Εξάψεις ή ρίγη.
- Τσιμπήματα σαν από καρφίτσες, μουδιάσματα.
- Φόβος «πάω να τρελαθώ» ή «να πεθάνω».





ΜΕΤΑ-ΤΡΑΥΜΑΤΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

Παιδιά και έφηβοι

- ❖ Συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφοριστικές αλλαγές
- ❖ Επαναβίωση του γεγονότος
- ❖ Αποφυγή του γεγονότος και παθητικότητα
- ❖ Αυξημένη διεγερσιμότητα
- ❖ Δυσκολίες στη λειτουργικότητα



Παρατηρείται συχνότερα:

- Τάση αποφυγής του γεγονότος, σκέψεων και συναισθημάτων άμεσα συνδεδεμένων ή που συμβολίζουν το γεγονός παρά στους ενήλικες.
- Ανάπτυξη μηχανισμών αποφυγής πόνου, ευερεθιστικότητα, προβλήματα συμπεριφοράς, θυμός και παθητικότητα.
- Κορίτσια- εσωτερίκευση / Αγόρια –εξωτερίκευση

Κάθε περίπτωση ιδιαίτερη και μοναδική



ΡΟΛΟΣ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ



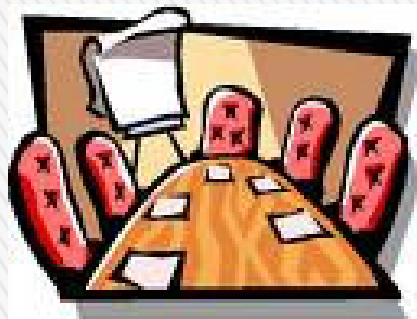
Σε κάθε σχολείο λειτουργεί ομάδα πρόληψης και διαχείρισης κρίσεων η οποία καθορίζεται από προηγουμένως και εποπτεύεται από τη Διεύθυνση . Η ομάδα καταρτίζει σχέδιο δράσης ανάλογα με τις διάφορες μορφές κρίσεων.

- Κάθε μέλος της σχολικής ομάδας - άτομο πρόθυμο να αναλάβει (με ενδιαφέρον αλλά και ικανότητες στο χειρισμό σοβαρών και δύσκολων θεμάτων).
- Κάθε μέλος - ξεκάθαρες υπευθυνότητες τις οποίες θα αναλάβει αμέσως μετά την κρίση.
- Αριθμητικό μέγεθος της ομάδας εξαρτάται από το μέγεθος του σχολείου δεν συνιστάται να υπερβαίνει τα δέκα άτομα.

ΡΟΛΟΣ ΔΙΕΘΥΝΣΗΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ

- Η ομάδα χρειάζεται να συναντάται μια φορά το χρόνο για να επαναξιολογεί το σχέδιο δράσης και να το αναβαθμίζει.
- Τα μέλη της ομάδας παραμένουν τα ίδια για τουλάχιστο μια σχολική χρονιά.

(εκτός αν υπάρχει σοβαρός λόγος και κάποιο μέλος δεν μπορεί να διαχειριστεί ένα γεγονός ικανοποιητικά)



ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΕΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ

- Συντονιστής ομάδας
- Υπεύθυνος για το προσωπικό
- Υπεύθυνος για τους μαθητές
- Υπεύθυνος για τους γονείς
- Υπεύθυνος για τη παροχή συμβουλευτικής
- Υπεύθυνος για τα Μ.Μ.Ε.
- Υπεύθυνος για τις διοικητικές λειτουργίες
- Υπεύθυνος για επικοινωνία με άλλες υπηρεσίες



Σε περιπτώσεις κρίσεων η ομάδα του σχολείου συγκαλείται από το συντονιστή και το κάθε μέλος της αναλαμβάνει τα καθήκοντα του άμεσα. Η ομάδα καλεί επίσης, όταν χρειάζεται, την Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (ομάδα διαχείρισης κρίσεων) ή και άλλους αρμόδιους φορείς (Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης, Κοινωνική Ευημερία, Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας κ.λπ.).

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ



Στηρίζοντας τους εκπαιδευτικούς

- Αυξημένα επίπεδα άγχους (εκπαιδευτικών, γονιών, μαθητών)
- Αυξημένες ανάγκες μαθητών (συναισθηματικά, κοινωνικά προβλήματα)
- Μειωμένα έσοδα και προϋπολογισμοί
- Σημαντική συναισθηματική πίεση προς τους εκπαιδευτικούς

ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΚΡΙΣΗ



Στηρίζοντας τους εκπαιδευτικούς

- Αξιολογήστε τα συναισθήματα των εκπαιδευτικών
- Δώστε έμφαση στη διατήρηση της καθημερινής πρακτικής και ρουτίνας
- Διατηρήστε τις προσδοκίες σας (εκπαιδευτικό και συναισθηματικό τομέα)
- Δημιουργήστε ευκαιρίες αλληλοϋποστήριξης
- Αναπτύξτε δράσεις που προάγουν τη βελτίωση του σχολικού κλίματος
- Διατηρήστε σχετική ευελιξία
- Δημιουργήστε δίκτυο προστασίας
- Στηρίξτε τους γονείς



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Βασικό Θεώρημα

- Οι σκέψεις και τα συναισθήματα που αυτές δημιουργούν καθορίζουν τις αντιδράσεις των ατόμων σε στρεσογόνες καταστάσεις (θετικά ή αρνητικά)
- Αναγνώριση ότι το άγχος επηρεάζει τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη σωματική και ψυχική μας υγεία καθώς και τις διαπροσωπικές μας σχέσεις (ψυχοκοινωνική προσέγγιση)



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Εκπαίδευση στη διαχείριση του άγχους
(μαθητών και εκπαιδευτικών)



Επιλογή ατόμων που θα παρέχουν στήριξη

- Κριτήρια ανάλογα με τις ανάγκες του σχολείου
- Προσωπικότητα, ικανότητα, ενδιαφέρον
- Αντιπροσωπευτικότητα σε σχέση με πληθυσμό
- Όχι ειδικοί, θεραπευτές, ψυχολόγοι
- Συνεργασία με ειδικούς στον τομέα της ψυχικής υγείας μέσα από συμβουλευτική και καθοδήγηση



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Βασικές Αρχές

- Εχεμύθεια-Ηθική
- Εμπιστευτικότητα
- Στήριξη (δημιουργία υποστηρικτικού πλαισίου)
- Πρακτικά θέματα (δημιουργία ομάδας στήριξης)
- Παραπομπή σε περιπτώσεις ψυχοπαθολογικής συμπτωματολογίας

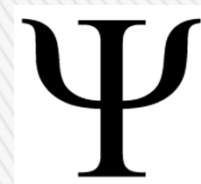
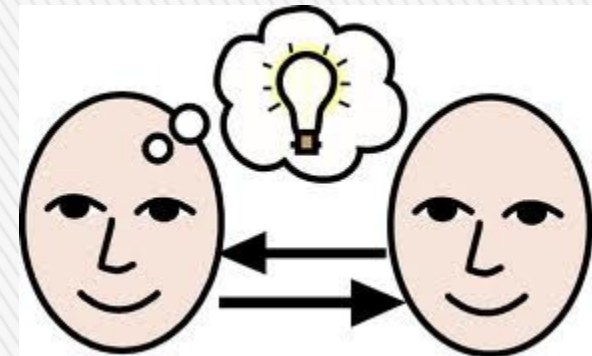
Πάντοτε με την έγκριση των γονιών



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

- Όλα τα παιδιά χρειάζονται τουλάχιστο ΕΝΑ άτομο να νοιάζεται!!!!

- Ακούει
- Προστατεύει
- Συνδέει
- Αποτελεί πρότυπο
- Εκπαιδεύει



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Στήριξη σε διάφορα επίπεδα

- Συναισθηματική
- Παροχή πληροφοριών-ενημέρωση
- Πρακτικές διευθετήσεις
- Ανάπτυξη υποστηρικτικού δικτύου



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Συναισθηματική στήριξη

- Ανάπτυξη αυτοπεποίθησης
- Κατανόηση συναισθημάτων και αναγνώριση δυσκολιών
- Ανάπτυξη συναισθημάτων ασφάλειας και προστασίας



«Μπορώ να καταλάβω πως αισθάνεσαι και είμαι εδώ για σένα»



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Πρακτικές διευθετήσεις

- Παροχή συγκεκριμένης βοήθειας για αντιμετώπιση καθημερινών προβλημάτων

(πχ θέματα υγείας, φιλανθρωπικές εκδηλώσεις για οικονομική στήριξη κλπ)

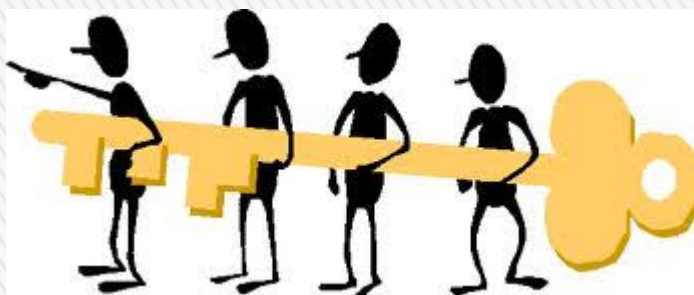


ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Ανάπτυξη υποστηρικτικού δικτύου

- Σύνδεση με την κοινότητα
- Δημιουργία δικτύου με άτομα που μπορούν να παρέχουν στήριξη (φίλους, συγγενείς)
- Ανάπτυξη κοινωνικών δεσμών με στόχο τη μάθηση και τη ψυχαγωγία

(πχ ευκαιρίες κοινωνικοποίησης, αθλητικές εκδηλώσεις, υγιείς εναλλακτικές λύσεις)



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Ενεργητική ακρόαση – επικοινωνία

- Στέλλουμε άμεσα το μήνυμα ότι ακούμε!
- Δίνουμε αμέριστη προσοχή!
- Διατηρούμε οπτική επαφή.
- Δεν διακόπτουμε .
- Δεν κρίνουμε αυτά που ακούμε.
- Δεν σκεφτόμαστε τι θα απαντήσουμε ενώ ο άλλος εκφράζει τις σκέψεις του.
- Ελέγχουμε τα δικά μας συναισθήματα (θυμό, φόβο) ενόσω ακούμε.
- Ακούμε κι εκείνα που **δεν** λέγονται- μη-λεκτική επικοινωνία .
(τόνος φωνής, εκφράσεις, χειρονομίες).



ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ

Η ενεργητική ακρόαση βοηθά:

- Να αλλάξει στάση το άτομο
- Να νιώσει ότι ακούγεται
- Να θέλει ν' ακούσει
- Να πάρουμε πληροφορίες για το τι του συμβαίνει
- Να επικεντρωθούμε στην ουσία μέσα από το διάλογο
- Να βελτιωθεί η σχέση και η κοινωνικοποίηση





ΕΜΦΑΣΗ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ:

❖ Συναισθημάτων ασφάλειας και εμπιστοσύνης

Απελευθέρωση από τους φόβους και τον πανικό που συνδέονται με το γεγονός

❖ Ικανότητας έκφρασης των γεγονότων και Ομαλοποίησης συναισθημάτων και σκέψεων

...Μοιράζομαι την εμπειρία μου, αντιλαμβάνομαι τις αντιδράσεις στο τραύμα

❖ Ικανότητας για πρόβλεψη και προετοιμασία

Τι αναμένω στο μέλλον, πως μπορώ να διαχειριστώ με εναλλακτικές λύσεις το πρόβλημα

ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

- «Τοποθετήστε πρώτα τη δική σας μάσκα οξυγόνου προτού βοηθήσετε τα υπόλοιπα άτομα»
- Ξεκαθαρίστε τα δικά σας συναισθήματα σκέψεις και ανησυχίες σε σχέση με τα γεγονότα προτού παρέχετε στήριξη
- Σε περιπτώσεις όπου εμπλέκεστε άμεσα, έντονα και συναισθηματικά με το θέμα καλύτερα να μην αποτελείτε μέλος της ομάδας στήριξης
- Θυμηθείτε ότι όποτε το επιθυμείτε μπορείτε να φύγετε από την ομάδα
- Μην χειρίζεστε θέματα που χρήζουν εξειδικευμένων γνώσεων. Παραπέμπετε σε ειδικούς όταν κρίνετε ότι υπάρχει ανάγκη.





ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ

Κατά τη διάρκεια μιας οικονομικής κρίσης οι άνθρωποι που ξεπερνούν τις δυσκολίες είναι εκείνοι που:

- ❖ προσαρμόζονται ευκολότερα στις αλλαγές
- ❖ διατηρούν θετική στάση και αισιοδοξία
- ❖ έχουν στήριξη από σημαντικά άτομα
- ❖ δεν παραιτούνται εύκολα
- ❖ Διατηρούν το χιούμορ τους!



ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

