



### Σε πρακτικό επίπεδο:

- Να μιλούν στα παιδιά για το τι πρέπει να κάνουν αν ξανασυμβεί σεισμός.
- Να διατηρούν τις σημαντικές αρχές διαπαιδαγώγησης, αλλά να είναι πιο ευέλικτοι στα λιγότερο σημαντικά ζητήματα.
- Να μένουν κοντά στα παιδιά όταν αυτά πάνε για ύπνο.
- Να απομακρύνουν τα παιδιά από την τηλεόραση.
- Να παροτρύνουν τα παιδιά να ασχοληθούν με τα μαθήματά τους και να παίξουν με τους φίλους τους.

### Αντιμετώπιση συμπτωμάτων:

- Να δείχνουν κατανόηση στις παλινδρομημένες συμπεριφορές, όπως η ενούρηση και η εγκόπριση, καθώς και στις συμπεριφορές που αντιστοιχούν σε παιδιά μικρότερης ηλικίας.
- Να παρακολουθούν τα παιδιά για πονοκεφάλους, πόνους στην κοιλιά και άλλες ενοχλήσεις, επειδή πολλές φορές το άγχος εκφράζεται με σωματικά συμπτώματα.
- Να προσπαθούν να διακρίνουν και να κατανοήσουν τους παράγοντες που προκαλούν άγχη και φόβους στα παιδιά.
- Να επιτρέπουν στα παιδιά τους να "πενθήσουν" για αγαπημένα πράγματα, που έχασαν εξαιτίας του σεισμού.
- Να ζητούν τη συνεργασία των δασκάλων, εάν τα παιδιά έχουν προβλήματα στο σχολείο.
- Να γνωρίζουν ότι παρόλο που οι συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών δεν διαρκούν πολύ μετά την καταστροφή, υπάρχει το ενδεχόμενο μερικές εξ αυτών να πρωτοεμφανιστούν ή να επανέλθουν μετά από μήνες.
- Να αφήνουν το χρόνο να γιατρέψει τα ψυχολογικά τραύματα.
- Να είναι πιο ανεκτικοί στα παιδιά και στα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
- Να ζητούν οπωσδήποτε βοήθεια από ειδικούς της ψυχικής υγείας, εάν τα παιδιά δεν ανταποκρίνονται στις παρεμβάσεις των γονιών και εξακολουθούν να έχουν προβλήματα.

### Ο ΡΟΛΟΣ ΤΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ

Οι δάσκαλοι μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να επιστρέψουν συντομότερα και με λιγότερα ψυχολογικά τραύματα στις φυσιολογικές δραστηριότητες και να αντιμετωπίσουν το σεισμό ως μια εμπειρία ζωής.

Παρακάτω είναι μερικές προτάσεις που θα ήταν χρήσιμο να ακολουθήσουν οι εκπαιδευτικοί:

### Κατά τη διάρκεια του σεισμού

- Να διατηρήσουν την ψυχραιμία τους.
- Να επικαλεστούν τις ενέργειες αυτοπροστασίας σε περίπτωση σεισμού, τις οποίες πρέπει οι ίδιοι να έχουν διδάξει στα παιδιά προγενέστερα.
- Να δίνουν σύντομες και ξεκάθαρες οδηγίες με αποφασιστικό τρόπο, όχι όμως με κραυγές ή άγριες φωνές, που μπορεί να επιτείνουν τον πανικό.
- Να καθησυχάσουν τα παιδιά που είναι αναστατωμένα και είναι πιθανόν να φωνάζουν ή να κλαίνε.
- Να γνωρίζουν ότι αν οι ίδιοι αντιμετωπίσουν το σεισμό με πανικό, αυτός θα εξαπλωθεί σ' όλους τους μαθητές τους.

### Αμέσως μετά το σεισμό

- Να οδηγήσουν τα παιδιά σε ασφαλές μέρος και να μείνουν μαζί τους.
- Να αγκαλιάσουν τα μικρότερα παιδιά που κλαίνε.
- Να δείξουν κατανόηση στο φόβο των παιδιών.
- Να καθησυχάσουν τις ανησυχίες των παιδιών.
- Να διαβεβαιώσουν τα παιδιά ότι πέρασε ο κίνδυνος.
- Να φροντίσουν τα παιδιά μέχρι να έρθουν και να τα παραλάβουν οι γονείς τους.

### Το επόμενο διάστημα μετά το σεισμό

- Να επιστρέψουν στο κανονικό πρόγραμμα του σχολείου, όσο το δυνατόν πιο σύντομα.
- Να δώσουν ειλικρινείς απαντήσεις στα ερωτήματα των παιδιών σχετικά με τα γεγονότα.
- Να εκφράσουν και τους δικούς τους φόβους και να δείξουν ότι είναι φυσιολογικό να φοβάται κανείς.
- Να δημιουργήσουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον, όπου τα παιδιά θα αισθάνονται άνετα και θα μοιράζονται τα συναισθήματά τους.
- Να ζητήσουν από τα παιδιά να γράψουν ή να ζωγραφίσουν για το σεισμό.
- Να δείξουν κατανόηση στα παιδιά που συμπεριφέρονται σαν να είναι μικρότερης ηλικίας και παραπονιούνται για σωματικούς πόνους που δεν οφείλονται σε βιολογικούς λόγους.
- Να είναι καθησυχαστικοί και αισιόδοξοι για την έκβαση της κατάστασης χωρίς να δίνουν μη ρεαλιστικές υποσχέσεις, όπως π.χ. να μη λένε ότι δεν θα ξαναγίνει σεισμός.
- Να δέχονται υπομονετικά τις επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις, επειδή τα παιδιά συχνά ρωτούν και ξαναρωτούν το ίδιο πράγμα για να πάρουν επιβεβαίωση.
- Να παρατηρούν για "μετατραυματικά συμπτώματα", όπως π.χ. αν ένα παιδί συνεχίζει μετά από εβδομάδες να εμφανίζει απόσυρση, δυσκολία συγκέντρωσης, εύκολα κλάματα, μείωση των ενδιαφερόντων του, ευερεθιστότητα.
- Να επικοινωνούν και να συνεργάζονται με τους γονείς.
- Να ζητούν συμβουλές από ειδικούς της ψυχικής υγείας.

**Συγγραφέας:** Κουμούλα Αναστασία, Διευθύντρια Παιδοψυχολογικής Κλινικής Σισμανόγλειου Νοσοκομείου Αθηνών.



## RACCE: Περιοδική Έκθεση

# Σεισμοί, Ψυχολογικές επιπτώσεις στα παιδιά και αντιμετώπισή τους.



<http://racce.nhmc.uoc.gr>



Project co funded by the EU,  
Civil Protection Financial  
Instrument, Grant Agreement  
No.070401/2010/579066/SUB/C4