

Παροχή Συμβουλευτικής και Ψυχοκοινωνικής Υποστήριξης των γονέων και των μαθητών στα πλαίσια της παρούσας ψυχοπιεστικής συνθήκης ζωής του Covid-19 από το Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό (Ε.Ε.Π.)

Μαυρόγιαννη Θ., Ψυχολόγος, ΠΕ23, 1^ο ΚΕΣΥ Αχαΐας,
Email:theomavr@upatras.gr

Τσαγκανέλια Α., Ψυχολόγος, ΠΕ23, 1^ο ΚΕΣΥ Αχαΐας,
Email:alexandratsa@gmail.com

Διανύουμε περίοδο σε «κατ' οίκον περιορισμό» και οι εξελίξεις και οι πληροφορίες για την πανδημία του Covid-19 μας βομβαρδίζουν καθημερινά. Οι επιπτώσεις της απότομης αλλαγής στη ζωή μας είναι μεγαλύτερες από ότι συνειδητοποιούμε. Πρόκειται για μια μεγάλη κρίση υγείας και οικονομίας που θα επηρεάζει την ψυχική υγεία σημαντικού αριθμού ανθρώπων σε κάθε χώρα.

Σύμφωνα με κάποιους ερευνητές όταν αντιμετωπίζουμε μεγάλες και απότομες αλλαγές περνάμε μια σειρά συναισθηματικών σταδίων μέχρι να αποδεχτούμε τη νέα οδυνηρή πραγματικότητα και η σειρά αυτών των σταδίων δεν διαφέρει από αυτή που ακολουθεί την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου, όπως είναι τα στάδια του σοκ, της άρνησης, της θλίψης και του θυμού και τέλος το στάδιο της αποδοχής και της προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα. Ωστόσο, το μοντέλο των σταδίων έχει κατακριθεί, γιατί αποτελεί απλουστευτική προσέγγιση και μειώνει την πολυπλοκότητα των συναισθημάτων.

Η προσαρμογή είναι μια συνεχής κυκλική διαδικασία και στην περίπτωση της πανδημίας – Covid-19, καθημερινά πρέπει να συμβαδίσουμε με νέα δεδομένα. Παράλληλα στη χώρα μας δεν έχουμε προηγούμενη γνώση παρόμοιας εμπειρίας για να μπορέσουμε να ερμηνεύσουμε το παρόν βίωμα. Πολλοί άνθρωποι βρίσκονται σε κατάσταση σύγχυσης και αβεβαιότητας που βιώνεται με μούδιασμα ή φόβο. Κάποιοι άλλοι εμφανίζουν υψηλά επίπεδα άγχους, καθώς δεν μπορούν να προβλέψουν τι θα συμβεί και ταυτόχρονα αισθάνονται την απώλεια ελέγχου και ελευθερίας και κάποιοι ίσως αρνούνται τη σοβαρότητα της κατάστασης.

Έρευνες σε πληθυσμούς σε περιορισμό σε παλαιότερες επιδημίες (όπως του Έμπολα και του SARS25) έδειξαν ότι όταν υπάρχει κατ'οίκον περιορισμός, οι άνθρωποι εμφανίζουν σε μεγάλο βαθμό συμπτώματα τραυματικού στρες (Sprang & Silman, 2013) και συμπτώματα κατάθλιψης που παραμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα μετά τον περιορισμό (Liu et al, 2012). Άνθρωποι που βρέθηκαν σε περιορισμό ανέφεραν φόβο, νευρικότητα και ενοχή (Reynolds et al., 2008). Πηγές άγχους στον κατ'οίκον περιορισμό στις περιπτώσεις επιδημίας φαίνεται ότι είναι η διάρκεια του περιορισμού, ο φόβος της μόλυνσης με τον ιό, η απογοήτευση και η πλήξη, η έλλειψη προμηθειών (φαγητό, μάσκες, θερμομέτρα κ.α.) και η ανεπαρκής

πληροφόρηση (Brooks et al., 2020). Επιπλέον, οι οικονομικές επιπτώσεις είναι ένα σημαντικό πρόβλημα (Pellecchia et al., 2015) και η οικονομική ενίσχυση εκτός του ότι είναι μικρή, δίνεται με καθυστέρηση (Desclaux et al., 2017).

Την πρώτη εβδομάδα λειτουργίας της γραμμής ψυχολογικής στήριξης στο 1^ο ΚΕΣΥ Αχαΐας, οι γονείς ανέφεραν οικονομική ανασφάλεια και αβεβαιότητα καθώς και ζητήματα διαχείρισης του δικού τους χρόνου και του χρόνου των παιδιών τους. Κυρίαρχο ζήτημα αναδείχθηκε το οικονομικό και φαίνεται ότι απαιτούνται πρόσθετα επίπεδα στήριξης. Σε καμία περίπτωση δεν μπορούμε να υποκαταστήσουμε την πολιτεία, αλλά οφείλουμε να δώσουμε στους γονείς πληροφορίες για το που θα πρέπει να απευθυνθούν για κοινωνική στήριξη και επιδόματα. **Ο ρόλος του Ειδικού Εκπαιδευτικού Προσωπικού (ΕΕΠ)** είναι ιδιαίτερα σημαντικός στη παρούσα φάση που οι οικογένειες βιώνουν απομόνωση, ανασφάλεια, οικονομικές δυσκολίες και γενικευμένη ανησυχία και φόβο.

Στην πράξη, αυτό σημαίνει ότι οι επαγγελματίες θα πρέπει να προσεγγίζουμε τον κάθε γονιό διαφορετικά, σύμφωνα με την δική του οπτική για την πανδημία. Να μη βασίζονται σε θεωρίες ερμηνείας των αντιδράσεων, αλλά να εστιάσουν στην ενεργητική ακρόαση του κάθε γονιού χωριστά. Η διαδικασία προσαρμογής στη νέα πραγματικότητα είναι μακροχρόνια. Δεν αντιδρούν όλοι το ίδιο και αυτό εξαρτάται από τις εσωτερικές πηγές στήριξης (συναισθηματικές δυνάμεις-ψυχική ανθεκτικότητα) και τις εξωτερικές πηγές (κοινωνική στήριξη). Η κάθε οικογένεια διαφέρει ως προς τους τρόπους εκτίμησης της νέας κατάστασης, διαχείρισης της κρίσης και τους μηχανισμούς προσαρμογής. Η κατάσταση της πανδημίας νοηματοδοτείται με ποικίλους τρόπους και έχει διαφορετική σημασία για τον καθένα. Σε κανένα γονιό ή παιδί δεν πρέπει να δημιουργηθεί η αίσθηση της αποτυχίας, εάν δυσκολεύεται να διαχειριστεί τη παρούσα κατάσταση.

Το ΕΕΠ θα πρέπει να λειτουργήσει ως εξωτερική πηγή στήριξης και να υποστηρίξει τις οικογένειες σε αυτή τη δύσκολη περίοδο για όλους χρησιμοποιώντας τη χρήση της τεχνολογίας και του διαδικτύου μέσω τηλεφώνου, e-mail, skype. Οι παραπάνω τρόποι κρίνονται απαραίτητοι τη συγκεκριμένη χρονική συγκυρία, λόγω της πανδημίας του Covid-19. Λαμβάνοντας υπόψη, την αναγκαιότητα για επικοινωνία, θα επιλεγεί ο προσφορότερος τρόπος για κάθε οικογένεια. Ο στόχος του ΕΕΠ θα πρέπει να είναι να βοηθήσει τις οικογένειες να διαχειριστούν το άγχος μέσα από τεχνικές, καθώς και να προτείνει στρατηγικές προσαρμογής στις συνθήκες εγκλεισμού μειώνοντας το αίσθημα της κοινωνικής απομόνωσης. Εκτός από τα οικονομικά προβλήματα και τη διαχείριση του χρόνου, απόρροια της παρούσας κατάστασης σε πολλές οικογένειες είναι ο εγκλωβισμός σε μικρά διαμερίσματα, οι δυσκολίες διαχείρισης των συμπεριφοράς των παιδιών κ.α.

Η στήριξη του ΕΕΠ αφορά τους μαθητές και τις οικογένειες των ΣΜΕΑΕ, των Τμημάτων Ένταξης, αλλά και των γενικών σχολείων που λειτουργεί ΕΔΕΑΥ, με στόχο την ενδυνάμωση των οικογενειών. Οι οικογένειες διαδραματίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην αλληλοϋποστήριξη σε περιόδους αβεβαιότητας ή ανησυχίας. Επιπλέον, όταν τα εξωτερικά γεγονότα, όπως είναι η πανδημία του Covid-19 δημιουργούν αίσθηση ανησυχίας, **τα σχολεία και οι υπηρεσίες τους (ΕΔΕΑΥ)** αποτελούν έναν ασφαλή χώρο τόσο για τους μαθητές όσο και για τις οικογένειες τους καθώς μεταφέρουν πρόσθετα το αίσθημα της συνέχειας μέσα από την επικοινωνία. Οι ενήλικες έχουν την ευκαιρία να λειτουργήσουν ως πρότυπα προς μίμηση,

επιτρέποντας στα παιδιά να κατανοήσουν καλύτερα τη κατάσταση και να προστατεύσουν τον εαυτό τους.

Είναι σημαντικό να επισημανθεί πως, το ΕΕΠ της ΕΔΕΑΥ που εξυπηρετεί ΣΜΕΑΕ και Τ.Ε., και έχει αναλάβει την Συμβουλευτική και την Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη, οφείλει να «επαναφέρει» το δίαυλο επικοινωνίας και στήριξης, καθώς υπάρχει το προηγούμενο της «θεραπευτικής» σχέσης και της διασύνδεσης στο χώρο του σχολείου. Αντίθετα, στην περίπτωση των γονέων και των μαθητών της ευρύτερης σχολικής κοινότητας της γενικής αγωγής, ενημερώνονται οι γονείς από τον Διευθυντή του σχολείου για τη δυνατότητα παροχής Υποστήριξης και Συμβουλευτικής και το ΕΕΠ αναμένει την υποβολή αιτήματος για υποστήριξη. Θα πρέπει να εξασφαλιστεί η δυνατότητα επικοινωνίας όλων των γονιών με το ΕΕΠ.

Στόχος είναι, μέσα από την παροχή αυτή, το άτομο-δέκτης αυτής της εν δυνάμει στήριξης, που είτε ανήκει στην σφαίρα των ευάλωτων ατόμων, είτε στο γενικό πληθυσμό χωρίς υποκειμένες δυσκολίες, να συνειδητοποιήσει τις ανάγκες του, να νοιώσει αισθήματα ασφάλειας και εμπιστοσύνης προς τον εαυτό του και τους άλλους, να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση και την αυτοεικόνα του και να κινητοποιήσει εξισορροπητικούς μηχανισμούς διαχείρισης της νέας γι' αυτόν κατάστασης. Επιπλέον, μέσα από αυτή την παροχή περιορίζονται παράγοντες που ενισχύουν αισθήματα αβεβαιότητας και σύγχυσης, όπως η έλλειψη ορθής ή επαρκούς ενημέρωσης και δυσκολιών που συναντά στην πρόσβασή του σε κοινωνικές υπηρεσίες και οργανισμούς. Επίσης, η στήριξη συμβάλει στην εμπύχωση και στην ενδυνάμωση και στοχεύει στο να μάθει το άτομο να διαχειρίζεται τα συμπτώματα άγχους ή θλίψης.

Είναι βαρύνουσας σημασίας η υπεύθυνη παροχή συμβουλευτικής και ψυχοκοινωνικής στήριξης, η οποία θα πρέπει να είναι προφυλαγμένη από λάθη, όπως:

- την βεβιασμένη διεξαγωγή διαγνωστικών ή ερμηνευτικών προτάσεων
- την τάση για έλεγχο ή καθοδήγηση
- την ηθικολογική αντιμετώπιση
- την κριτική ή αρνητική στάση απέναντι στα συναισθήματα του άλλου
- την αλλαγή στάσεων και πεποιθήσεων του ατόμου

Επισημαίνεται δε ότι, η Συμβουλευτική και η Υποστήριξη δεν εμπεριέχει:

- την παροχή «συμβουλών»
- την παροχή συστάσεων και προτροπών.

Σημαντικές Δεοντολογικές Αρχές

1. Στην περίπτωση της πανδημίας του Covid-19, όπου αποτελεί αναγκαιότητα η εξ αποστάσεως στήριξη, στηριζόμαστε κυρίως στην τηλεφωνική επικοινωνία – mail – skype που απαιτούν:
2. Την αποκλειστική χρήση επαγγελματικού τηλεφωνικού αριθμού (και όχι του προσωπικού αριθμού του Υποστηρικτή ΕΕΠ) και επαγγελματικής διεύθυνσης mail και skype
3. Να μην ξεχνάμε πως αποτελεί μια μορφή επίσημης επαγγελματικής επικοινωνίας
4. Να συστηνόμαστε – να παρουσιάζουμε τον εαυτό μας με βάση την επαγγελματική μας ταυτότητα
5. Όταν, η επικοινωνία πραγματοποιείται από την πλευρά του επαγγελματία να ξεκαθαρίζεται από πριν το θέμα συζήτησης και να καθορίζεται, στο βαθμό που αυτό είναι εφικτό, το πλάνο της συζήτησης
6. Να προσκαλούμε αλλά και να ενημερώνουμε τον γονέα για κάποια επικείμενη σχολική δραστηριότητα (π.χ. εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, αποστολή υλικού)
7. Να είμαστε σαφείς με τη γλώσσα που χρησιμοποιούμε κατά την επικοινωνία γιατί το άτομο μπορεί να χάσει το σημαντικό μήνυμα
8. Να κρατάμε σε ατομικό φύλλο παρακολούθησης αυτό που προτείνουμε, συζητάμε ή ένα γενικό πλάνο της παροχής στήριξης και παρέμβασης
9. Να τηρούμε τις αρχές της Δεοντολογίας και των προσωπικών δεδομένων

Η αξία της ενδυνάμωσης του Υποστηριζόμενου ατόμου

Όπως αναφέρεται στην Καλλινικάκη (2011), η ενδυνάμωση επικεντρώνεται στην ανάδειξη των ικανοτήτων και του δυναμικού των ατόμων, αλλά και στην ενθάρρυνση τους να ανακαλύψουν και να ενεργοποιήσουν τις δυνατότητες τους, ενώ ιδιαίτερη προσοχή δίνεται στη βαρύνουσα επίδραση της γλώσσας και του λόγου των επαγγελματιών, που είναι ικανή να ανυψώσει, να εμπνεύσει ή και να καταβαραθρώσει το ηθικό των ατόμων (Saleebey, 1992). Με άλλα λόγια, η ενδυνάμωση επικεντρώνεται στην ανάδειξη των δυνατών σημείων που διαθέτει το άτομο και στοχεύει στην ενεργοποίηση των εσωτερικών και εξωτερικών δυνάμεων που διαθέτει για την επίτευξη των στόχων του.

Είναι σημαντικό να υπογραμμιστεί πως, **οι γονείς παιδιών με αναπηρία και οι μαθητές με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες, αποτελούν μια ιδιαίτερα επιβαρυνμένη ομάδα με υψηλές ανάγκες ενδυνάμωσης**. Άρα, είναι σημαντικό να επιμείνουμε σε τακτική βάση στην επαφή και την επικοινωνία (follow up).

Δύσκολα σημεία στη συνεργασία Υποστηρικτή και Υποστηριζόμενου

« Η είσοδος στη ζωή του άλλου, στο σπίτι, στην καθημερινότητα των οικογενειακών σχέσεων είναι συχνά και είσοδος σε μια εμπειρία ψυχικής κόπωσης και πόνου, η οποία απαιτεί μεγάλη δεξιότητα χειρισμού των κινήσεων, του λόγου και της σιωπής» (Jensen et al., 2014).

Είναι αναγκαίο λοιπόν να μην ξεχνάμε πως κάθε άτομο, ομάδα, οικογένεια και κοινότητα, είτε προϋπάρχει κάποιος επιβαρυντικός παράγοντας που σχετίζεται με την αναπηρία, είτε όχι, διαθέτουν δυνάμεις και πως όλοι οι οργανισμοί έχουν την δυνατότητα να ανακάμπτουν από δυσκολίες (resilience). Έτσι, ως άτομα έχουμε την ικανότητα να μαθαίνουμε, να ωριμάζουμε και να αλλάζουμε, φτάνει να έχουμε ίσες ευκαιρίες και πρόσβαση σε πόρους και κοινωνικούς θεσμούς.

Εκείνο που κάνει μια οδυνηρή εμπειρία υποφερτή, όπως η Πανδημία του Covid -19, είναι το ενδιαφέρον και η ικανότητα να συλλογιστούμε τα συναισθήματα που αφύπνισε μέσα μας. Μπορεί να χρειαζόμαστε χώρο και χρόνο για αυτό. Οι σκέψεις αυτές γύρω από τα συναισθήματα μας, μας επιτρέπουν αφενός να έχουμε την εμπειρία και αφετέρου να κατανοούμε το νόημα της, πράγμα που έχει συνήθως ως αποτέλεσμα την καλύτερη κατανόηση του εαυτού μας και των άλλων.

Εν τέλει, τίποτα από τα παραπάνω δεν μπορεί να λειτουργήσει αν στο ρόλο μας νιώθουμε απαξιωμένοι και χωρίς νόημα. Αν δεν έχουμε οι ίδιοι διαχειριστεί τα συναισθήματα που μας προκαλεί αυτή η κατάσταση του «κατ' οίκον περιορισμού» και της πανδημίας. Θα πρέπει να αναδομήσουμε ένα πλαίσιο που θα μας βοηθήσει να κατανοήσουμε αυτό που συμβαίνει. Γι' αυτό ενδείκνυται η εποπτεία και η τακτική επικοινωνία των μελών ΕΕΠ, ώστε να μοιραστούν και να λάβουν και οι ίδιοι ανατροφοδότηση. Επιπλέον, μια ακόμη προϋπόθεση είναι να εκτιμήσουμε πρώτα εμείς αυτό που κάνουμε και να εμπνευστούμε για να δημιουργήσουμε μια ποιοτική αλλαγή για τον εαυτό μας και τους άλλους.

Προτεινόμενη Υποστήριξη σε καταστάσεις κατ' οίκον περιορισμού

Ο κατ' οίκον περιορισμός αποτελεί απαραίτητο μέτρο αποφυγής μετάδοσης της νόσου, ωστόσο οι επιπτώσεις του είναι μεγάλες για τη ψυχική υγεία. Η υποστήριξη μπορεί να μειώσει τις επιπτώσεις του περιορισμού. Κάποιες από τις προτάσεις δεν εμπλέκονται με το έργο του ΕΕΠ όπως η μείωση της διάρκειας του περιορισμού, οι επαρκείς πληροφορίες για τον ιό και την πανδημία και η παροχή επαρκών προμηθειών. Το ΕΕΠ μπορεί να παρέχει τη δυνατότητα επικοινωνίας και έκφρασης συναισθημάτων, τη συμβουλευτική για την αντιμετώπιση του άγχους και της πλήξης και την ενεργοποίηση του κοινωνικού δικτύου που έχει φανεί ότι είναι βοηθητικά σε περιόδους περιορισμού κατ' οίκον (Brooks, et al., 2020). Μοντέλα παρέμβασης για τη διαχείριση κρίσεων προτείνουν την αντανάκλαστική ακρόαση που θα χρησιμοποιείται καθ' όλη τη διάρκεια της υποστήριξης παραφράζοντας με ενσυναίσθηση, την αξιολόγηση των ψυχολογικών και βασικών αναγκών, την στήριξη για μείωση της δυσφορίας και την ενίσχυση για ανάπτυξη λειτουργικών δεξιοτήτων χρησιμοποιώντας γνωστικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις (Birkhead & Vermeulen, 2018; Everly, et al, 2012; Shah, et al, 2020) .

Ο στόχος είναι να κάνουμε ότι μπορούμε για να ελαχιστοποιήσουμε τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των παιδιών και των οικογενειών. Υπάρχουν πολλά που μπορεί να κάνει ο καθένας από εμάς για να στηρίξει τους μαθητές και τους γονείς τους στα πλαίσια των αρμοδιοτήτων του προσαρμόζοντας την υποστήριξη στις νέες συνθήκες. Είναι σημαντικό να μεταδώσουμε το μήνυμα ότι ακόμα και αν είναι μόνοι οι άνθρωποι στο διαμέρισμά τους, δεν είναι οι μόνοι που αγωνίζονται, υποφέρουν και φοβούνται.

Βιβλιογραφικές Αναφορές

- Birkhead G. S. & Vermeulen K (2018). Sustainability of psychological first aid training for the disaster response workforce. *American Journal of Mental Health*, 108, 381-382. [10.2105/AJPH.2018.304643](https://doi.org/10.2105/AJPH.2018.304643)
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N. & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395, 10227. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Desclaux, A., Badji, D., Ndione, A.G. & Sow, K. (2017). Accepted monitoring or endured quarantine? Ebola contacts' perceptions in Senegal. *Soc Sci Med*, 178, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.02.009>
- Everly, G., Barnett, D. J., & Links, J. M. (2012). The Johns Hopkins model of psychological first aid (RAPID - PFA): Curriculum development and content validation. *International Journal of Emergency Mental Health*, 14(2), 95-103.
- Jensen, K.B., Petrovic, P., Kerr, C.E., Kirsch, L., Raicek, J., Cheetham, A., Spaeth, R., Cook, A., Gollub, R.L., Kong, J. & Kaptchuk, T.J. (2014). Sharing pain and relief: neural correlates of physicians during treatment of patients. *Molecular Psychiatry*, 19, 392-398. <https://doi.org/10.1038/mp.2012.195>
- Καλλινικάκη, Θ. (2011). *Εισαγωγή στη θεωρία και την πρακτική της κοινωνικής εργασίας*. Εκδόσεις Τόπος.
- Liu X., Kakade M., Fuller C.J., et al. (2012). Depression after exposure to stressful events: lessons learned from the severe acute respiratory syndrome epidemic. *Compr Psychiatry*, 53, 15–23. [10.1016/j.comppsy.2011.02.003](https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.02.003)
- Pellecchia U., Crestani R., Decroo T., Van den Bergh R., & Al-Kourdi Y. (2015). Social consequences of Ebola containment measures in Liberia. *PLoS One*, 10(12): e0143036. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0143036>
- Reynolds D. L., Garay J. R., Deamond S.L., Moran M.K., Gold W. & Styra R. (2008). Understanding, compliance and psychological impact of the SARS quarantine experience. *Epidemiol Infect*, 36, 997-1007. <https://doi.org/10.1017/S0950268807009156>
- Saleebey, D. (Ed.). (1992). *The strengths perspective in social work practice*. Longman Editions.

- Shah K., Kamrai D., Mekala H., Mann B., Desai, K. & Patel R. (2020) Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. *Cureus* 12(3): e7405. <https://doi:10.7759/cureus.7405>
- Sprang G. & Silman M. (2013). Posttraumatic stress disorder in parents and youth after health-related disasters. *Disaster Med Public Health Prep*, 7, 105-110. <https://doi.org/10.1017/dmp.2013.22>

Βίντεο

When one door closes and another opens: School Psychologists providing telehealth services (2020)

<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/covid-19-resource-center/webinar-series/when-one-door-closes-and-another-opens-school-psychologists-providing-telehealth-services>

Χρήσιμες πηγές

American Psychological Association. Office and technology checklist for telepsychological services. <https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/telepsychological-services-checklist>

European Federation of Psychologists Association (2006). The provision of psychological services via the internet and other non-direct means. <http://efpa.eu/ethics/efpa-guidelines>