



**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ  
ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ  
ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**

**ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΚΡΙΣΕΩΝ ΣΤΑ ΣΧΟΛΕΙΑ**

*Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς*

**Ψ**

**Συντονισμός – ευθύνη για την συγγραφή:** Δρ Ερνεστίνα Σισμάνη – Παπακώστα

**Συγγραφή:** «Ομάδα Διαχείρισης Κρίσεων» Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

**Γενική Επιμέλεια:** Δρ Μιχάλης Παπαδόπουλος, Αναπληρωτής Προϊστάμενος  
Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1. ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ Δρος Μιχάλη Παπαδόπουλου, Αναπλ. Προϊστάμενου της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας -----	4
2. ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΡΙΣΕΩΝ-----	6
3. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ-----	7
4. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ-----	8
5. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΟΒΑΡΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΒΙΑΣ-----	12
6. ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ-ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ--	13
7. ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ/ΑΠΟΠΕΙΡΕΣ-ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ -----	16
8. ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ-ΓΟΝΕΙΣ (ΑΠΩΛΕΙΑ)-----	23
9. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ-----	25
10. ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ-----	28
11. ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΟΛΩΝ/ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ-----	30
12. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ -----	43

**ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ**  
**Δρος Μιχάλη Παπαδόπουλου, Αναπληρωτή Προϊστάμενου της**  
**Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας**

-----

Είναι σήμερα πια γενικά αποδεκτό πως η ψυχική υγεία, οι στάσεις και η συμπεριφορά ενός ατόμου είναι το «προϊόν» μιας πολύπλοκης και δυναμικής αλληλεπίδρασης βιολογικών, ψυχολογικών και κοινωνικών παραγόντων. Είναι επίσης γνωστό πως ο άνθρωπος προικισμένος μ' ένα ανοικτό και ελαστικό γενετικό «πρόγραμμα» εξαρτιέται και καθορίζεται, περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο ζωντανό οργανισμό, από το ψυχοκοινωνικό του περιβάλλον. Συνακόλουθα με τα πιο πάνω μπορούμε να προτείνουμε τις εξής επισημάνσεις:

α) Το σχολείο ως κοινωνικός θεσμός και βασικός φορέας κοινωνικοποίησης επηρεάζει και καθορίζει σε σημαντικό βαθμό τη διαδικασία δόμησης και εξέλιξης της προσωπικότητας.

β) Το σχολείο είναι ένας χώρος όπου το παιδί περνάει ένα όλο και μεγαλύτερο μέρος του χρόνου του. Η σημασία του σχολικού θεσμού έχει επίσης πολλαπλασιαστεί στις σύγχρονες κοινωνίες με την επιμήκυνση των σπουδών και τη μαζικοποίηση της εκπαίδευσης.

γ) Η αυτοεικόνα που ένα παιδί θα οικοδομήσει κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας, είναι έντονα σηματοδεδιμενή από τις εμπειρίες που θα ζήσει σε καταστάσεις όπου συγκρίνεται με τ' άλλα παιδιά της ηλικίας του. Και είναι κυρίως στο σχολείο που θα γίνει αντικείμενο συστηματικής σύγκρισης με άλλα παιδιά. Η αυτοεικόνα του θα εξαρτηθεί ιδιαίτερα από τις αξιολογήσεις και τις κρίσεις των δασκάλων του. (Lurcat, L, 1976).

δ) Η μελέτη της σύγχρονης διεθνούς βιβλιογραφίας που αφορά στη σχέση του σχολείου και των εκπαιδευτικών, ψυχοκοινωνικών καθώς και των προβλημάτων προσαρμογής και νεανικής παραβατικότητας οδηγεί στο συμπέρασμα πως ο τρόπος λειτουργίας του σχολείου καθορίζει σε μεγάλο βαθμό τη δημιουργία των πιο πάνω προβλημάτων.

Από την παράθεση των πιο πάνω γενικών επισημάνσεων προδιαγράφεται και οριοθετείται ο βαθμός σημαντικότητας του προληπτικού ρόλου του σχολείου.

Ιδιαίτερα οι σύγχρονες έρευνες για την Βία στο Σχολείο όπως εικονογραφούνται από τον Καθηγητή Eric Debarbieux, Πρόεδρο του «Διεθνούς Παρατηρητηρίου» για την Βία στο Σχολείο», υπογραμμίζουν τον καθοριστικό ρόλο των σχολικών παραμέτρων και την επείγουσα ανάγκη για ενίσχυση του προληπτικού ρόλου του σχολείου « *Η διεθνής έρευνα δείχνει πως οι εκπαιδευτικοί που είναι καταρτισμένοι στην κατανόηση των προβλημάτων της βίας, στη διαχείριση του άγχους τους, στην εμπύχωση μιας ομάδας, διατρέχουν λιγότερο κίνδυνο να γίνουν θύματα επίθεσης και γνωρίζουν να μειώνουν τις εντάσεις μέσα στην τάξη τους. Είναι χωρίς αμφιβολία η μείζων μεταρρύθμιση που πρέπει να μεθοδευτεί: μια επανάσταση της αρχικής και συνεχούς επιμόρφωσης περιλαμβάνοντας με ίση βαρύτητα τη διδακτική των διαφόρων μαθημάτων και την παιδαγωγική. Η διαμόρφωση των εκπαιδευτικών σε επαγγελματίες υψηλού ποιοτικού επιπέδου με μια συγκροτημένη και συνεχή επιμόρφωση, είναι απόλυτη προϋπόθεση του αγώνα κατά της βίας στο σχολείο».* Debarbieux 2008

Στην «επανάσταση» αυτή της επιμόρφωσης των εκπαιδευτικών και της «διαμόρφωσης τους σε επαγγελματικές υψηλού ποιοτικού επιπέδου», οι Εκπαιδευτικοί Ψυχολόγοι καλούνται να διαδραματίσουν σημαντικό ρόλο. Γιατί ο ρόλος της Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας δεν είναι μόνο να προσαρμόσει το παιδί στο σχολείο αλλά και κυρίως το σχολείο στο παιδί. Και συνακόλουθα, ο ρόλος του Εκπαιδευτικού Ψυχολόγου είναι αυτός του «**θεράποντος**» με την Ομηρική έννοια της λέξης, δηλαδή του «**συντρόφου εν όπλοις**» του εκπαιδευτικού.

Το ανά χείρας εγχειρίδιο υπηρετεί αυτή τη λειτουργία της Ψυχολογίας στην Εκπαίδευση βοηθώντας τους συναδέλφους εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν προβλήματα που σχετίζονται με την διαχείριση διαφόρων μορφών κρίσεων στα σχολεία. Και αυτή η προσπάθεια εντάσσεται στα πλαίσια της προληπτικής στρατηγικής της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας η οποία με τη σειρά της υπηρετεί το κύριο στόχο του Υπουργείου μας για δημοκρατικό και ανθρώπινο σχολείο.

Τελειώνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω την συνάδελφο Ερνεστίνα Σισμάνη – Παπακώστα που είχε την ευθύνη για την συγγραφή του Εγχειριδίου καθώς και τους Λειτουργούς που αποτελούν την Ομάδα Διαχείρισης Κρίσεων της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας.

Δρ Μιχάλης Παπαδόπουλος  
Ανώτερος Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος  
Αναπληρωτής Προϊστάμενος Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας

## 1. ΟΡΙΣΜΟΣ ΚΡΙΣΕΩΝ

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

Οι κρίσεις στο χώρο του σχολείου αναφέρονται σε σοβαρά γεγονότα που θέτουν σε κίνδυνο τη σωματική ή την ψυχική υγεία των μαθητών ή και ολόκληρου του προσωπικού του σχολείου. Οι κρίσεις αναφέρονται σε γεγονότα που μπορεί να διαδραματισθούν είτε στο χώρο του σχολείου είτε στην κοινότητα γενικότερα και επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα τη λειτουργικότητα του σχολείου.

Τα γεγονότα αυτά μπορεί να έχουν διάφορες μορφές: μπορεί να είναι αποτέλεσμα φυσικών καταστροφών, δυστυχημάτων, ασθενειών, τρομοκρατικών κτυπημάτων. Κάποια μπορεί να είναι ξαφνικά και αναπάντεχα ενώ άλλα μπορεί να είναι αναμενόμενα.

Ο βαθμός σοβαρότητας μιας τραυματικής εμπειρίας και οι επιπτώσεις που μπορεί να έχει ένα γεγονός σε ενήλικες ή σε παιδιά, συνδέεται άμεσα με τον τρόπο που το άτομο βιώνει την εμπειρία και το βαθμό υποστήριξης που δέχεται από το κοινωνικό περιβάλλον (οικογένεια, φίλοι, σχολείο, κοινότητα).

**«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.»**

*Μερικές από τις κρίσεις που επηρεάζουν το σχολείο μπορεί να είναι:*

1. Θάνατος μέλους της σχολικής κοινότητας (ξαφνικός θάνατος, ασθένεια, αυτοκτονία, αυτοκινητικά δυστυχήματα, βίαιος θάνατος)
2. Δυστυχήματα που συμπεριλαμβάνουν μέλη της σχολικής κοινότητας και συμβαίνουν στο χώρο του σχολείου ή και εκτός σχολείου
3. Βία υψηλού βαθμού επικινδυνότητας στο χώρο του σχολείου (επίθεση ή απειλή επίθεσης με πρόθεση την πρόκληση θανάτου ή βαριάς σωματικής ή/και ψυχολογικής βλάβης τόσο προς τον εαυτό όσο και προς τους άλλους)
4. Σοβαρές καταστροφές στο σχολικό κτήριο (φωτιά, σεισμοί, πλημμύρες)
5. Δυστυχήματα ή σοβαρές τραυματικές εμπειρίες στην κοινότητα

## 2. ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΚΡΙΣΗ

Το ψυχολογικό τραύμα, σύμφωνα με το Εθνικό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας των Η.Π.Α., αποτελεί μια φυσιολογική αντίδραση προς ένα ακραίο γεγονός που εμπερικλείει άγχος και ανασφάλεια. Οι αντιδράσεις του κάθε ατόμου στην κρίση διαφέρουν ανάλογα με το βαθμό που το άτομο έχει επηρεαστεί από το γεγονός (φυσική και συναισθηματική έκθεση του ατόμου στο γεγονός, απόσταση από το γεγονός, τραυματισμός, θεατής τραυματικών σκηνών κ.λπ.). Τόσο τα παιδιά όσο και οι ενήλικες βιώνουν συναισθήματα τρόμου εξαιτίας της απουσίας ελέγχου και σταθερότητας μετά από μια τραυματική εμπειρία. Η αντίδραση ενός παιδιού στην τραυματική εμπειρία επηρεάζεται επίσης από το αναπτυξιακό του επίπεδο, την ψυχική του υγεία, τα προηγούμενα βιώματά του καθώς και τη στήριξη που υπάρχει στο άμεσο οικογενειακό και σχολικό περιβάλλον.

Μετά την έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός, τα παιδιά βρίσκονται αντιμέτωπα με τέσσερις πρωταρχικές ψυχολογικές διεργασίες: 1) Αποδοχή του γεγονότος 2) Αναγνώριση και έκφραση συγκεκριμένων συναισθημάτων, 3) Επανάκτηση αίσθησης ελέγχου σχετική με την ηλικία, 4) Επάνοδος σε ρόλους και δράσεις, σε σχέση με την ηλικία τους.

### Αντιδράσεις στο τραύμα με βάση το αναπτυξιακό επίπεδο του παιδιού

Ηλικία	Συνήθεις αντιδράσεις στο τραύμα
0-5	Κλάμα, παλινδρόμηση, ανάπτυξη φοβικών αντιδράσεων, άγχος αποχωρισμού, δυσκολίες στον ύπνο, εφιάλτες, πανικός, προβλήματα στη διατροφή, επαναβίωση μέσα από το παιχνίδι, 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, εξαρτησιογόνες ουσίες, προκλητική-βίαιη συμπεριφορά, αντικοινωνικότητα, σχολικά προβλήματα, δυσκολίες συγκέντρωσης, δυσκολίες διατροφής, συγκρούσεις με γονείς και άλλους

### 3. ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΣΧΕΔΙΟ ΔΡΑΣΗΣ

#### **Σχολική ομάδα κρίσεων**

*Σε κάθε σχολείο λειτουργεί ομάδα πρόληψης και διαχείρισης κρίσεων. Η σχολική ομάδα κρίσεων εντάσσεται στην «Επιτροπή Αγωγής Υγείας και Πρόληψης της Παραβατικότητας» του σχολείου.*

Η δημιουργία ενός ασφαλούς, προστατευτικού περιβάλλοντος στο σχολείο αποτελεί ασπίδα για την πρόληψη κρίσεων. Οι εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι θα συνεργάζονται με την Επιτροπή Αγωγής Υγείας και Πρόληψης της Παραβατικότητας για την ανάπτυξη σχεδίου δράσης που θα περιλαμβάνει, ανάμεσα σε άλλα, προγράμματα εκπαίδευσης στην πρόληψη και αντιμετώπιση κρίσεων. Το σχέδιο κρίσεων θα εμπλέκει ενεργητικά τους γονείς και θα τους ενημερώνει μέσα από διαλέξεις ή άλλο έντυπο υλικό για θέματα ψυχικής υγείας και προστασίας των παιδιών τους.

Σε περιπτώσεις κρίσεων η ομάδα του σχολείου θα αποτελεί το συντονιστικό φορέα και θα οργανώνει το σχολείο έτσι ώστε να μπορεί να αντιμετωπίζει το πρόβλημα και να καλεί σε βοήθεια τους ειδικούς, με στόχο την ομαλή επιστροφή στη ρουτίνα το γρηγορότερο δυνατό. Η ομάδα αυτή θα αποτελεί σημείο αναφοράς σε περιπτώσεις σοβαρών γεγονότων και θα βρίσκεται σε ετοιμότητα για να βοηθήσει το προσωπικό του σχολείου, τους μαθητές και τους γονείς να αντιμετωπίσουν τα γεγονότα. Θα αποτελεί επίσης το συνδετικό κρίκο μεταξύ του σχολείου και της Υπηρεσίας Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας σε περιπτώσεις κρίσεων.

Σε περίπτωση κρίσης, είναι πολύ σημαντικό το σχολείο να είναι προετοιμασμένο και να γνωρίζει πώς θα αντιδράσει. Χρειάζεται να υπάρχουν απαντήσεις από προηγουμένως στα ερωτήματα σε σχέση με το ποιος θα δράσει, πότε και με ποιο τρόπο. Η Διεύθυνση του σχολείου έχει τον πρωταρχικό ρόλο στο συντονισμό της ομάδας πρόληψης και διαχείρισης κρίσεων στο σχολείο αλλά και γενικότερα σε διοικητικά θέματα.

*Τα παρακάτω σημεία μπορεί να σας βοηθήσουν να αναπτύξετε ένα πετυχημένο σχέδιο δράσης για τη διαχείριση κρίσεων (μπορείτε να ζητήσετε τη βοήθεια του οικείου εκπαιδευτικού ψυχολόγου του σχολείου σας) :*

1. Κάθε μέλος της σχολικής ομάδας πρέπει να είναι άτομο πρόθυμο να αναλάβει και γενικά να έχει ενδιαφέρον αλλά και ικανότητες στο χειρισμό τέτοιων σοβαρών και δύσκολων θεμάτων (π.χ. ένα άτομο με πρόσφατο πένθος δεν θα μπορέσει να αποδώσει τα μέγιστα).
2. Κάθε μέλος θα έχει ξεκάθαρες υπευθυνότητες τις οποίες θα αναλάβει αμέσως μετά την κρίση.
3. Το αριθμητικό μέγεθος της ομάδας εξαρτάται από το μέγεθος του σχολείου, αλλά δε συνιστάται να υπερβαίνει τα δέκα άτομα.



4. Η ομάδα πρέπει να συναντάται μια φορά το χρόνο για να επαναξιολογεί το σχέδιο δράσης και να το αναβαθμίζει.
5. Τα μέλη της ομάδας θα παραμένουν τα ίδια (εκτός αν υπάρχει σοβαρός λόγος και κάποιο μέλος δεν μπορεί να διαχειριστεί ένα γεγονός ικανοποιητικά) για τουλάχιστο μια σχολική χρονιά.

*Ρόλοι που μπορεί να ανατεθούν στα μέλη της ομάδας ανάλογα με τις ανάγκες του σχολείου:*

- Συντονιστής/στρια
- Υπεύθυνος/η για το προσωπικό
- Υπεύθυνος/η για τους/τις μαθητές/τριες
- Υπεύθυνος/η για τους γονείς
- Υπεύθυνος/η για την κοινότητα
- Υπεύθυνος/η για τα Μ.Μ.Ε.
- Υπεύθυνος/η για τις διοικητικές λειτουργίες

Σε περιπτώσεις κρίσεων η ομάδα του σχολείου θα συγκαλείται από το συντονιστή και το κάθε μέλος της θα αναλαμβάνει τα καθήκοντα του άμεσα. Η ομάδα θα 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.).

## Αντιμετώπιση Κρίσεων - Προετοιμασία

### Σχεδιασμός Διαχείρισης Κρίσεων

1. Να ορίσετε ένα/μια συντονιστή/στρια υπεύθυνο/η για την εφαρμογή και την επίβλεψη της διαχείρισης της κρίσης.

ΟΝΟΜΑ.....ΗΜ.ΑΝΑΘΕΣΗΣ.....

Να ορίσετε έναν/μια αναπληρωτή/τρια που θα χρησιμοποιηθεί κατά την απουσία του/της συντονιστή/στριας

2. Να ορίσετε ένα σύνδεσμο με τα Μ.Μ.Ε.

ΟΝΟΜΑ.....ΗΜ.ΑΝΑΘΕΣΗΣ.....

Να ορίσετε έναν/μια αναπληρωτή/τρια που θα χρησιμοποιηθεί κατά την απουσία του/της συντονιστή/στριας.

3. Να ορίσετε ένα σύνδεσμο με τις υπηρεσίες στήριξης και την αστυνομία (εκπ. ψυχολόγοι, κοιν. λειτουργοί, παιδοψυχίατροι κ.λπ.).

ΟΝΟΜΑ.....ΗΜ.ΑΝΑΘΕΣΗΣ.....

Να ορίσετε έναν/μια αναπληρωτή/τρια που θα χρησιμοποιηθεί κατά την απουσία του/της συντονιστή/στριας.

4. Να ορίσετε μια ομάδα παρέμβασης στην κρίση

ΟΝΟΜΑ.....ΗΜ. ΑΝΑΘΕΣΗΣ.....

ΟΝΟΜΑ.....ΗΜ. ΑΝΑΘΕΣΗΣ.....

ΟΝΟΜΑ.....ΗΜ. ΑΝΑΘΕΣΗΣ.....

ΟΝΟΜΑ.....ΗΜ. ΑΝΑΘΕΣΗΣ.....

5. Να προσδιορίσετε τους χώρους συμβουλευτικής στην κρίση

-Χώρος ατομικής παρέμβασης στην κρίση

-Χώρος ομαδικής παρέμβασης στην κρίση

- Χώρος αναμονής μαθητών/τριών-γονιών

- 6. Να προσδιορίσετε ειδικές τηλεφωνικές γραμμές για: M.M.E., γονείς, υπηρεσίες εκτάκτου ανάγκης.**
- 7. Να προσδιορίσετε τη βάση των επιχειρήσεων της ομάδας διαχείρισης του σχολείου αλλά και των υποστηρικτικών υπηρεσιών.**
- 8. Να καθορίσετε τηλεφωνικές συνδιαλέξεις με σημαντικά άτομα.**
- 9. Να καθορίσετε αναπληρωτές/τριες.**
- 10. Να κατασκευάσετε μια θήκη αντικειμένων που θα περιέχει τα απαραίτητα με βάση τις οδηγίες της Πολιτικής Άμυνας (κλειδιά σχολείου, χάρτης σχολείου, τηλέφωνα μαθητών/τριών, γονιών, παραπομπές σε υπηρεσίες, πρώτες βοήθειες, κατάλογο εγγεγραμμένων μαθητών/τριών, ωρολόγιο πρόγραμμα, διαδικασίες εκκένωσης σχολείου)**
- 11. Να καθορίσετε ετήσια αξιολόγηση των διαδικασιών.**

## 5. ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΣΟΒΑΡΩΝ ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΩΝ ΒΙΑΣ

### Ανάλυση Επικινδυνότητας- Συνάντηση στο χώρο του Σχολείου

*Ο/Η Διευθυντής/ντρια του σχολείου σε περίπτωση που χρειάζεται να διαχειριστεί θέματα κρίσεων, συγκαλεί έκτακτη συνάντηση ειδικών στο χώρο του σχολείου με στόχο την ανάλυση της επικινδυνότητας του γεγονότος. Στη συνάντηση χρειάζεται να προσκληθούν:*

- Άτομα που γνωρίζουν το/τη μαθητή/τρια ή τους/τις μαθητές/τριες που εμπλέκονται στα γεγονότα (εκπαιδευτικοί, γραφείο ευημερίας, γονείς)
- Εκπαιδευτικοί που διδάσκουν στο/στη μαθητή/τρια ή στους/στις μαθητές/τριες – Υπεύθυνος/η Τμήματος
- Σύμβουλος
- Άτομα που αισθάνονται να απειλούνται από τα γεγονότα (εκπαιδευτικοί, μαθητές/τριες, γονείς)
- Άτομα που μπορεί να βοηθήσουν στην παρέμβαση και το χειρισμό του προβλήματος (ειδικοί: εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι, παιδοψυχίατροι, παιδονευρολόγοι κ.λπ.)
- Γονείς ή συμμαθητές/τριες αν κριθεί απαραίτητο
- Η Ομάδα Άμεσης Παρέμβασης για την προώθηση στηρικτικών προγραμμάτων προς το σχολείο.

*Ο συντονισμός της συνάντησης γίνεται από τον/την υπεύθυνο/η εκπαιδευτικό ψυχολόγο (οικείο εκπαιδευτικό ψυχολόγο ή συντονιστή της ομάδας).*

### Διαδικασία

#### Στόχος

1. Αλληλοενημέρωση και ανάλυση της επικινδυνότητας του γεγονότος
2. Είδος παρέμβασης
3. Δεδομένα που συμπληρώνονται: Συμπεριφορά μαθητή/τριας ή μαθητών/τριών  
Ιστορικό γεγονότων  
Βίαη, αρνητική συμπεριφορά στο παρελθόν  
Κίνητρα για απειλές  
Άτομα πιθανοί στόχοι  
Απόφαση για το μέγεθος της επικινδυνότητας  
  
Παρεμβάσεις για αντιμετώπιση του προβλήματος

## **6. ΜΕΣΑ ΜΑΖΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ-ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ**

Ορισμένα γεγονότα ελκύουν περισσότερο την προσοχή των Μ.Μ.Ε. Το ενδιαφέρον αυτό των Μ.Μ.Ε μπορεί να προσθέσει στην πολυπλοκότητα της κατάστασης και για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να συμφωνηθεί η διαδικασία χειρισμού των Μ.Μ.Ε. σε ένα πρώτο στάδιο.

### **Κατευθυντήριες γραμμές για το σχολείο**

Ο/Η διευθυντής/ντρια μπορεί να αναλάβει το ρόλο του/της εκπροσώπου προς τα μέσα μαζικής ενημέρωσης ή να αναθέσει το ρόλο αυτό σε κάποιο άλλο μέλος του προσωπικού. Η όλη επικοινωνιακή διαχείριση του περιστατικού θα πρέπει να γίνεται σε συνεργασία με το Γραφείο Τύπου του Υ.Π.Π.Α.Ν. και τον/την αρμόδιο/α λειτουργό/ο η οποίος/α θα πρέπει να συμμετέχει στις κύριες συνεδρίες λήψης αποφάσεων για καθορισμό του ειδικού σχεδίου δράσης και ενημέρωσης για την πρόοδό του. Ο εν λόγω λειτουργός θα πρέπει να έχει και την ευθύνη ενημέρωσης του/της αρμόδιου Υπουργού για τα τεκταινόμενα έτσι που να είναι σε θέση, με τη σειρά του/της, να τοποθετείται δημόσια για το ζήτημα. Κύριο μέλημα, σε αυτό το στάδιο, είναι η φροντίδα της σχολικής κοινότητας και η προστασία της προσωπικής ζωής των επηρεαζόμενων ατόμων. Η παροχή συνεντεύξεων και υλικού προς τα Μ.Μ.Ε δεν πρέπει να παραβλέπει την πιο πάνω παράμετρο. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα Μ.Μ.Ε μπορούν να βοηθήσουν στη διακοπή των διαδόσεων, να παρέχουν σωστή πληροφόρηση και να δώσουν το μήνυμα στους γονείς και στα παιδιά ότι το σχολείο είναι σε θέση να χειριστεί τα γεγονότα. Από την άλλη, η παρουσία, η υπερπροβολή από τα Μ.Μ.Ε. μπορεί να εντείνει τον ψυχικό πόνο φορτίζοντας συναισθηματικά την ιστορία.

Μια δήλωση πρέπει να προετοιμαστεί για τον Τύπο. Πρέπει να είναι σύντομη και προσεκτικά δομημένη. Είναι πολύ σημαντικό οι πληροφορίες να είναι ακριβείς. Υπερβολικές δηλώσεις και γενικεύσεις πρέπει να αποφεύγονται. Πρέπει να γίνεται σεβαστή η προσωπική ζωή του ατόμου /οικογένειας. Οι δηλώσεις μπορούν να αναγνωστούν ή να δοθούν γραπτώς στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης μέσω τηλεομοιότυπου, ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ή τηλεφώνου.

Οι συνεντεύξεις μπορεί να είναι απαραίτητες ειδικά αν πρόκειται για ένα πολύ σοβαρό περιστατικό. Αν το προσωπικό του σχολείου δεν επιθυμεί να δώσει συνέντευξη πρέπει να το ανακοινώσουν στα Μ.Μ.Ε και να ζητήσουν να γίνει σεβαστή η επιθυμία τους.

Τα σχολεία μπορούν να μειώσουν την πίεση από τα Μ.Μ.Ε δίνοντας τη συγκατάθεσή τους για συνεντεύξεις σε ενδεδειγμένο χώρο και χρόνο. Αυτό θα βοηθήσει στην αποφυγή επίμονων αιτημάτων και της απόσπασης από τον υποστηρικτικό ρόλο που πρέπει να έχει το σχολείο προς τους/τις μαθητές/τριες.

Η προετοιμασία είναι πάρα πολύ σημαντική, αφού δεν αποτελεί μέρος της συνηθισμένης δουλειάς των διευθυντών/ντριων. Οι δηλώσεις πρέπει να είναι καταγραμμένες, αλλά δε θα πρέπει να διαβάζονται μπροστά στην κάμερα. Κάποιες ερωτήσεις θα πρέπει να έχουν συμφωνηθεί εκ των προτέρων, έτσι ώστε οι απαντήσεις να έχουν τύχει προετοιμασίας και εξάσκησης. Πρέπει να είμαστε βέβαιοι ότι το κείμενο περιέχει ακριβείς πληροφορίες, είναι προσεκτικά γραμμένο και με ευαισθησία. Σε περιόδους έντασης, είναι δύσκολο να βρεθούν οι ακριβείς λέξεις, γι' αυτό το λόγο είναι καλύτερα να εκφραζόμαστε σύντομα και προσεκτικά.

Χρειάζεται να συμβουλέψουμε τους γονείς να μην επιτρέψουν στα παιδιά τους να δώσουν συνεντεύξεις αμέσως ή κατά τη διάρκεια μιας κρίσης όταν τα γεγονότα είναι ακόμη πολύ έντονα και καθόλου ξεκάθαρα. Υπάρχει η πιθανότητα σε μεταγενέστερο στάδιο, να μετανιώσουν για τα όσα έχουν πει ή να αυξηθεί το δικό τους άγχος ή άλλων ατόμων.

### **Κατάλογος καθηκόντων**

- Ενθάρρυνση του σχολείου για καθορισμό ενός εκπροσώπου για τα Μ.Μ.Ε. Ο/Η διευθυντής/ντρια πρέπει να ενημερώσει τους/τις μαθητές/τριες, τους γονείς και το προσωπικό ότι μόνο το επιλεγμένο άτομο θα χειρίζεται τα θέματα που αφορούν τα Μ.Μ.Ε.
- Συμβουλεύουμε το/τη διευθυντή/ντρια να επιτρέψει περιορισμένη και ελεγχόμενη πρόσβαση στα Μ.Μ.Ε. παραχωρώντας ένα δωμάτιο τύπου και κάνοντας δηλώσεις σε συγκεκριμένες χρονικές στιγμές.
- Βοηθούμε τον/την εκπρόσωπο να ετοιμάσει τις δηλώσεις προς τα Μ.Μ.Ε.
- **Οι συνεντεύξεις πρέπει να είναι σύντομες, ακριβείς και να στηρίζονται σε συγκεκριμένα γεγονότα.**
- Βοηθούμε και στηρίζουμε τον/την εκπρόσωπο πριν και μετά τη συνέντευξη.

### **Τι πρέπει να κάνουμε και τι όχι στο χειρισμό των Μ.Μ.Ε.**

#### **Πρέπει:**

- Να ετοιμάσετε κείμενο δηλώσεων για τον τύπο.
- Να έχετε επικοινωνία με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς.
- Να χρησιμοποιείτε προσεγμένη γλώσσα.
- Να είστε σύντομοι.
- Να θυμάστε πως οτιδήποτε λεχθεί καταγράφεται και μπορεί να χρησιμοποιηθεί (τακτική των Μ.Μ.Ε.).
- Να ενημερωθείτε κατά πόσο υπάρχει πιθανότητα διόρθωσης σημείων της συνέντευξης.
- Να ζητήσετε εκ των προτέρων τις ερωτήσεις που θα υποβληθούν.
- Να αποφεύγετε τις καθολικές δηλώσεις και τις γενικεύσεις.
- Να αποφεύγετε να παρασύρεστε από υποθέσεις, φήμες και διαδόσεις.

**Δεν πρέπει:**

- Να αναφέρετε προσωπικές πληροφορίες των εμπλεκόμενων ατόμων.
- Να διαβάζετε τις γραπτές δηλώσεις στην κάμερα.
- Να εμπλέκεστε σε δαιδαλώδεις συνδιαλέξεις μετά τη συνέντευξη.
- Να χρησιμοποιείτε τον όρο «ουδέν σχόλιο».
- Να ανταποκρίνεστε σε σχόλια των άλλων.
- Να απαντάτε σε ερωτήσεις που δε γνωρίζετε την απάντηση.
- Να προβαίνετε σε ανεπίσημα σχόλια.

## 7. ΑΥΤΟΚΤΟΝΙΕΣ/ΑΠΟΠΕΙΡΕΣ-ΧΕΙΡΙΣΜΟΣ

Σε διεθνή επίπεδα, τα ποσοστά αυτοκτονίας ανάμεσα στους νέους είναι ανησυχητικά ψηλά (World health Organization, 2005, reach out, 2005). Ο θάνατος από αυτοκτονία δεν είναι συνηθισμένο φαινόμενο στα σχολεία μας. Εκεί που προκύπτει είναι συνήθως σε σχολεία Μέσης Εκπαίδευσης, αλλά υπάρχει ένας μικρός αριθμός αυτοκτονιών ή απόπειρας αυτοκτονίας και στα Δημοτικά Σχολεία. Όταν ένα άτομο αυτοκτονεί, τα οικεία πρόσωπα βιώνουν ένα μεγάλο σοκ. Ο απρόσμενος θάνατος και η προκατάληψη (ταμπού), τα οποία σχετίζονται με την αυτοκτονία, προκαλούν στη σχολική κοινότητα συναισθήματα ανασφάλειας και δυσκολία στη διαχείριση της κατάστασης. Παρατηρείται γενικά ένα εύρος αντιδράσεων και οι στενοί φίλοι και συγγενείς μπορεί να είναι ιδιαίτερα αναστατωμένοι. Σε κάποιους μπορεί να προκαλέσει αναβίωση προηγούμενων εμπειριών που σχετίζονται με απώλειες προσώπων. Σε ένα μικρό αριθμό ατόμων, ιδιαίτερα σε εκείνους που αντιμετωπίζουν δυσκολίες, μπορεί να τους επηρεάσει και να τους δημιουργήσει συναισθήματα απόγνωσης με κίνδυνο να φέρουν στην επιφάνεια την επιλογή της αυτοκτονίας. Υπάρχουν αρκετά ερευνητικά δεδομένα που αναφέρονται στο θέμα της μίμησης σε σχέση με την αυτοκτονία και τις απόπειρες αυτοκτονίας γεγονός που χρειάζεται να γνωρίζει ο κάθε ειδικός και να είναι ιδιαίτερα προσεκτικός στο χειρισμό τέτοιων θεμάτων .

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Σχολικής Ψυχολογίας καθώς και οι πλείστοι οργανωμένοι φορείς στον τομέα της ψυχολογίας και της εκπαίδευσης, εισηγούνται στα σχολεία ότι πρέπει να δίνεται μεγάλη προσοχή στη χρήση του όρου «αυτοκτονία». Ο όρος δεν πρέπει να χρησιμοποιείται μέχρι να είναι σίγουρο ότι ο θάνατος προκλήθηκε από αυτοκτονία. Οι οικογένειες μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες στη χρήση του όρου. Μέλος του διδακτικού προσωπικού πρέπει να έρθει σε επαφή με την οικογένεια για να συμφωνηθεί το πώς θα ανακοινωθεί ο θάνατος. Οι φράσεις «τραγικός θάνατος» ή «ξαφνικός θάνατος», μπορούν να χρησιμοποιηθούν εναλλακτικά.

### **Πρόληψη αυτοκτονιών - Διαχείριση από το σχολείο**

Όταν προκύπτει ένα περιστατικό αυτοκτονίας σε ένα σχολείο, γεννιέται άμεσα η ανάγκη για δράση και παρέμβαση. Όμως, τα προγράμματα που υπάρχουν ήδη και εστιάζουν στην άμεση ευαισθητοποίηση των μαθητών/τριών γύρω από το θέμα των αυτοκτονιών αποδεικνύονται μη εφαρμόσιμα και μη αποτελεσματικά.

Τα κλασικά προγράμματα που χρησιμοποιούνται στα σχολεία, θεωρείται ότι περικλείουν τον κίνδυνο της ανάπτυξης αυτοκτονικής συμπεριφοράς και αυτοκτονικού ιδεασμού ανάμεσα στους νέους, λόγω του ότι προσεγγίζουν την «αυτοκτονία» ως μια αντίδραση στο αυξημένο άγχος.



Αντίθετα, τα προγράμματα που εστιάζουν στην ανάπτυξη της ευαισθητοποίησης για πρόληψη της αυτοκτονίας και αφορούν το διδακτικό προσωπικό θεωρούνται τα πιο κατάλληλα. Η προσέγγιση που προτιμάται είναι η ανάπτυξη προγραμμάτων που προάγουν την ψυχική υγεία και ευημερία, την ανάπτυξη συστημάτων που υποβοηθούν στον έγκαιρο εντοπισμό των μαθητών/τριών υψηλού κινδύνου, την παροχή εστιασμένων παρεμβάσεων, την εργασία σε ένα διατηρηματικό επίπεδο για να διευκολυνθεί η πρόσβαση στις υπηρεσίες που ανταποκρίνονται στις ανάγκες των νέων.

Η τελευταία έρευνα στη βιβλιογραφία που αφορά την αποτελεσματικότητα των σχολικών προγραμμάτων για την ψυχική υγεία παρουσιάστηκε στην εξειδικευμένη συμβουλευτική ομάδα του Εθνικού Οργανισμού για την πρόληψη αυτοκτονιών το Σεπτέμβριο του 2006, από την καθηγήτρια Margaret Barry NUIG. Με βάση την αναθεώρηση της έρευνας «τα σχολεία αποτελούν σημαντικό παράγοντα για την προαγωγή της ψυχικής υγείας των παιδιών.» Η προαγωγή της ψυχικής υγείας, όταν εφαρμόζεται αποτελεσματικά, μπορεί να έχει μακρόχρονα πλεονεκτήματα για τους νέους, συμπεριλαμβανομένων της συναισθηματικής και κοινωνικής λειτουργίας καθώς και τη βελτίωσης της ακαδημαϊκής επίδοσης. Παραδοσιακά θέματα που αφορούν την επιμόρφωση σε θέματα υγείας είναι περιορισμένης αξίας (από μόνη της η γνώση για τα προγράμματα έχει περιορισμένη αποτελεσματικότητα στην συμπεριφορά). Αντίθετα, προγράμματα που υιοθετούν ολιστική σχολική προσέγγιση είναι πιο επιτυχημένα και πιο υποσχόμενα.

Τα χαρακτηριστικά των αποτελεσματικών προγραμμάτων βασισμένα σε μια αναθεώρηση του Green et al, 2005 έχουν οριοθετηθεί. Τα πιο κάτω μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν τα σχολεία να αναθεωρήσουν την δουλειά τους σε σχέση με την πρόληψη των αυτοκτονιών:

### **Παραδείγματα Αποτελεσματικών Προγραμμάτων:**

- Προάγουν την ψυχική υγεία παρά την πρόληψη προβλημάτων ψυχικής υγείας (Wells et al, 2001).
- Εφαρμόζονται συνεχώς και είναι μακρόχρονα στη φύση τους, δηλαδή εφαρμόζονται περισσότερο από ένα χρόνο (Wells et al, 2001).
- Συμπεριλαμβάνουν αλλαγές που στοχεύουν στην βελτίωση του σχολικού κλίματος παρά στα σύντομα προληπτικά προγράμματα που εστιάζουν στην τάξη (Wells et al, 2001).
- Εκτείνονται πέραν της τάξης και παρέχουν ευκαιρίες για εφαρμογή των δεξιοτήτων που δίδαξαν τα προγράμματα (CASEL, 2003).
- Υιοθετούν προσέγγιση που αφορά την προαγωγή της υγείας στα σχολεία, εστιάζοντας σε πτυχές που αφορούν το κοινωνικό και φυσικό περιβάλλον και τους συνδέσμους μεταξύ της κοινότητας, της οικογένειας και του σχολείου, το αναλυτικό πρόγραμμα και τις γνώσεις των μαθητών/τριών (Lister – Sharp et al., 1999).
- Εστιάζονται στην ανάπτυξη γενικών κοινωνικών ικανοτήτων, δεξιοτήτων που βοηθούν το άτομο να αντεπεξέρχεται, να έχει καλές σχέσεις με συνομήλικους, να το διακρίνει αυτονομία.
- Χρησιμοποιούν διαδραστικές μεθόδους διδασκαλίας – ενεργητική μάθηση και συμμετοχή των μαθητών/τριών.

*Οι ανάγκες διαφέρουν από σχολείο σε σχολείο και από περιοχή σε περιοχή αλλά η δράση πρέπει να εστιάζει σε :*

- Εφαρμογή προγραμμάτων στα σχολεία με στόχο την **πρωτογενή πρόληψη** για όλους τους/τις μαθητές/τριες που να περιλαμβάνει **προγράμματα ψυχικής υγείας**, μέσα στα πλαίσια της παροχής βοήθειας προς τα σχολεία. Στόχος θα πρέπει να είναι η ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας στους/στις μαθητές/τριες και η ανάπτυξη ικανοτήτων επιβίωσης, επίλυσης προβλημάτων, λήψης αποφάσεων και η αναζήτησης βοήθειας από άλλους.
- Ανάπτυξη συστημάτων και δομών φροντίδας, με στόχο την αναγνώριση εκείνων των νεαρών ατόμων που βιώνουν έντονο άγχος.
- Καλλιέργεια ευαισθητοποίησης στο προσωπικό του σχολείου και στους γονείς για το ποιες είναι οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν τα νεαρά άτομα σχετικά με το άγχος και με δυσκολίες προσαρμογής. Επιπλέον, βοήθεια στο προσωπικό του σχολείου και τους γονείς να αναπτύσσουν εγρήγορση για έγκαιρη ανίχνευση συμπτωμάτων άγχους, κατάθλιψης, χρήσης ουσιών, αυτοκτονικού ιδεασμού. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με καλύτερη συνεργασία με άλλες υπηρεσίες.
- Εφαρμογή στοχευμένων παρεμβάσεων σε μαθητές/τριες που χρειάζονται βοήθεια να ξεπεράσουν δυσκολίες και να χειριστούν το άγχος τους. Συμπερίληψη προγραμμάτων και παρεμβάσεων που μειώνουν το ρίσκο για χρήση ουσιών, κατανάλωση αλκοόλ, ανάπτυξη παραβατικής συμπεριφοράς, βίαιης συμπεριφοράς κτλ.
- Επαγρύπνησης του προσωπικού για σημάδια αυτοκτονικού ιδεασμού. Στήριξη και παροχή βοήθειας στους/στις συμβούλους με στόχο να αναπτύξουν την ικανότητά τους να αναγνωρίζουν τον κίνδυνο για αυτοκτονία και να μπορούν να έχουν μια αρχική εκτίμηση του επιπέδου επικινδυνότητας. Άτομα από το προσωπικό του σχολείου που μπορούν να παρέχουν φροντίδα ένεκα της θέσης τους π.χ. ο/η σύμβουλος, ο/η βοηθός διευθυντής/ντρια, ο/η διευθυντής/ντρια, μπορούν να επιμορφωθούν μέσα από σειρά σεμιναρίων.
- Στήριξη στα σχολεία για να αναπτύξουν μηχανισμούς εντοπισμού και παραπομπής των μαθητών/τριών που βιώνουν έντονο άγχος ή είναι σε ομάδα υψηλού κινδύνου (μέσω του/της συμβούλου του σχολείου όπου είναι απαραίτητο), σε άλλες υπηρεσίες ψυχικής υγείας.
- Ανάπτυξη των διαδικασιών που διασφαλίζουν τη συνεργασία και την υποστήριξη των μαθητών/τριών που επιστρέφουν μετά από νοσηλεία για αυτοκτονική συμπεριφορά. Τέτοιου είδους διαδικασίες πρέπει να περιλαμβάνουν τις απαραίτητες πληροφορίες και την καθοδήγηση του προσωπικού των σχολείων πριν οι έφηβοι επιστρέψουν στο σχολείο (μόνο με τη συγκατάθεση των γονιών δίνουμε τις απαραίτητες πληροφορίες).

### **Συμπερασματικά – Πρόληψη**

- Πρωτογενής πρόληψη που να περιλαμβάνει προγράμματα προαγωγής της ψυχικής υγείας για όλους.
- Δομές και συστήματα φροντίδας.

- Καλλιέργεια της εγρήγορσης για το προσωπικό του σχολείου.
- Στοχευμένα προγράμματα για ομάδες παιδιών που έχουν έντονο άγχος.
- Εκπαίδευση των Συμβούλων και άλλων μελών του προσωπικού στην ανίχνευση για σημάδια αυτοκτονικού ιδεασμού και των συνακολούθων παρεμβάσεων.
- Ανάπτυξη μηχανισμών παραπομπής και μηχανισμών που να συνδέουν υπηρεσίες με τα σχολεία.
- Εμπλοκή σχολείου /κοινότητας/συστημάτων υπηρεσιών.

*Περιστατικά τα οποία χρήζουν άμεσης ανταπόκρισης:*

Μαθητής/τρια αναφέρει σε μέλος προσωπικό του σχολείου απόπειρα ή σκέψεις και σχέδια για απόπειρα, που αφορούν τον/την ίδιο/α ή κάποιον άλλο μαθητή/τρια

Μαθητής/τρια ή μέλος του προσωπικού μαθαίνει για την απόπειρα

Μέλος του προσωπικού πιστεύει ότι κάποιος μαθητής κινδυνεύει

Αναφορά στο/στη σύμβουλο ή άλλο/η εκπαιδευτικό

Ο/Η σύμβουλος-εκπαιδευτικός πραγματοποιεί συνάντηση με το/τη μαθητή/τρια για να διερευνήσει τις ανησυχίες

Μπορεί να μιλήσει με μέλη του προσωπικού που γνωρίζουν καλά το/τη μαθητή/τρια

Δεν θεωρείται πως ο μαθητής/τρια βρίσκεται σε υψηλό βαθμό επικινδυνότητας

Οι ανησυχίες επιβεβαιώνονται

Ενημέρωση γονιών

Ανατροφοδότηση στην αρχική πηγή αναφοράς

Πλάνο ελέγχου (monitoring)

Ανάλογα με την περίπτωση ο/η σύμβουλος

- ενημερώνει το/τη διευθυντή/ντρια
- ενημερώνει το υπόλοιπο προσωπικό
- διαβουλεύεται με την Υ.Ε.Ψ

Ο/Η διευθυντής/ντρια ενημερώνει την οικογένεια

Ο/Η σύμβουλος καταγράφει τη διαδικασία και προγραμματίζει επανεξέταση της περίπτωσης

Το σχολείο αποφασίζει σχετικά με το σχέδιο δράσης όσο ο/η μαθητής/τρια είναι στο σχολείο

Οι γονείς επικοινωνούν με τον/την προσωπικό ιατρό τους

## **Θέματα που πιθανόν να προκύψουν όταν ένας μαθητής/τρια αυτοκτονεί ή αποπειράται να αυτοκτονήσει**

### **Οικογένεια**

- Συμπονούμε και αναγνωρίζουμε το πένθος και την απώλειά τους.
- Δύο μέλη του προσωπικού προγραμματίζουν επίσκεψη στο σπίτι της οικογένειας (καλό θα ήταν αρχικά να επιβεβαιωθεί ότι η οικογένεια επιθυμεί μια τέτοια επίσκεψη).
- Συζητούμε με την οικογένεια αναφορικά με τη στήριξη που θα μπορούσε να παρέχει το σχολείο (π.χ. στην κηδεία).

### **Μαθητές/τριες**

- Αναφέρουμε τα γεγονότα, όπως έχει συμφωνηθεί με την πενθούσα οικογένεια.
- Ενημερώνουμε στενούς/ές φίλους/ές και συγγενείς χωριστά.
- Εξασφαλίζουμε ασφαλείς και υποστηρικτικούς χώρους για τους/τις μαθητές/τριες, όπου θα μπορούν να μοιράζονται τις αντιδράσεις και τα συναισθήματά τους.
- Συμβουλευόμαστε τους/τις μαθητές/τριες αναφορικά με τις πιθανές αντιδράσεις τους τις επόμενες μέρες.
- Αποφεύγουμε την ηρωοποίηση του θύματος και να μιλούμε με υπερβολικό συναισθηματισμό για την όλη κατάσταση. Εφαρμόζουμε τις ίδιες τελετουργίες, μνημόσυνα, που θα εφαρμόζαμε και σε άλλες περιπτώσεις θανάτων μαθητών/τριών, όπως για παράδειγμα στην περίπτωση τροχαίου δυστυχήματος.
- Ενημερώνουμε τους/τις μαθητές/τριες ότι υπάρχει στη διάθεσή τους βοήθεια και στήριξη.
- Επισημαίνουμε πως το να μιλάς είναι θετικό και βοηθητικό.
- Λαμβάνουμε στα σοβαρά κάθε συζήτηση που γίνεται σχετικά με την αυτοκτονία. Ακολουθούμε τα πρωτόκολλα του σχολείου για να το αντιμετωπίσουμε. Παρέχουμε στήριξη, ενημερώνουμε τους γονείς αμέσως και συζητούμε τις επιλογές για τις από δω και πέρα παραπομπές.
- Οι μαθητές/τριες πιθανόν να επιθυμούν τη μεταξύ τους στήριξη παρά στήριξη από ενήλικες. Αν κάτι τέτοιο είναι εφικτό και κατάλληλο, το διευκολύνουμε. Ωστόσο, δίνουμε πληροφορίες αναφορικά με το πώς μπορούν να ζητήσουν περαιτέρω βοήθεια, όταν οι ίδιοι ή οι φίλοι/ες τους τη χρειαστούν.

- Δίνουμε σχετικό υλικό για αντιμετώπιση του πένθους.

Μιλώντας για το θάνατο, βοηθάμε τους ανθρώπους να συνειδητοποιήσουν τι έγινε. Οι άνθρωποι μπορούν να αντιμετωπίσουν την πραγματικότητα, ωστόσο η αυτοκτονία δεν πρέπει να παρουσιάζεται σαν μια υγιής-σωστή επιλογή. Δεν πρέπει να γίνεται κριτική του ατόμου που έχει πεθάνει. Διαχωρίζουμε το άτομο από τη συμπεριφορά. Είναι σημαντικό να μιλήσουμε για το πώς ένα άτομο φτάνει στο σημείο να θεωρεί ότι η αυτοκτονία είναι η μόνη επιλογή του, ωστόσο δίνουμε έμφαση στο γεγονός ότι δεν είναι καλή επιλογή. Το να μη νιώθεις καλά, είναι συνήθως κάτι προσωρινό, ενώ η αυτοκτονία είναι κάτι μόνιμο. Σε περιπτώσεις αυτοκτονίας, το κίνητρο θα μπορούσε να είναι η αλλαγή των συνθηκών της ζωής παρά ο τερματισμός της ζωής. Υπάρχει πάντα διαθέσιμη βοήθεια αν ένα άτομο μπορεί να κάνει το βήμα και να την αναζητήσει. Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να ζητούν βοήθεια όταν τη χρειάζονται.

***Σημείωση για στήριξη μαθητών που πηγαίνουν στην κηδεία:***

Είναι σημαντικό γονείς και μαθητές που θα παρευρεθούν στην κηδεία μαθητή/τριας που αυτοκτόνησε, να ενθαρρυνθούν ώστε να επανέλθουν στο σχολείο για στήριξη. Συνήθως τα σχολεία παρέχουν τσάι και καφέ. Τέτοιες στιγμές μπορεί οι μαθητές/τριες να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι, κυρίως αν πρόκειται για το τέλος της εβδομάδας (π.χ. Παρασκευή). Οι γονείς μπορεί να εργάζονται ή μπορεί να μην υπάρχει κανείς στο σπίτι. Ομάδες μαθητών μπορεί να μαζευτούν και να καταναλώσουν αλκοόλ, κάτι το οποίο δεν ενδείκνυται. Ενθαρρύνουμε τους μαθητές/τριες να επανέλθουν στο σχολείο μέχρι το τέλος της σχολικής μέρας, ώστε να αποφευχθούν τέτοια περιστατικά.

Συμβουλεύουμε επίσης τους γονείς να δείχνουν ενδιαφέρον για το πού βρίσκονται τα παιδιά τους τις επόμενες μέρες. Μπορεί να ενθαρρύνουν τα παιδιά να μαζεύονται σε φιλικά σπίτια παρά σε μπαράκια ή στο δρόμο. Η ασφάλεια όλων των παιδιών είναι πολύ σημαντική κάτω από αυτές τις συνθήκες.

## ΣΗΜΑΤΑ ΚΙΝΔΥΝΟΥ

Πιο κάτω παρατίθεται ένας κατάλογος με παράγοντες που δείχνουν ότι ένα άτομο είναι προβληματισμένο ή στενοχωρημένο. Ο κατάλογος δεν είναι εξαντλητικός και μπορεί να υπάρχουν και άλλα σημάδια που είναι πιθανό οι οικείοι να προσέξουν σε κάποιο μαθητή/τρια. Παρόλα αυτά μπορεί να υπάρξει μια αυξημένη πιθανότητα αυτοκτονίας ή αυτοκτονικής συμπεριφοράς, εάν ένας αριθμός από αυτά τα σημεία συνυπάρχουν.

- Μη αναμενόμενη πτώση της ακαδημαϊκής επίδοσης.
- Αλλαγή στη διάθεση και μια φανερή συναισθηματική αστάθεια- είτε να είναι πιο αποτραβηγμένος υποτονικός ή πιο θορυβώδης, ομιλητικός και εξωστρεφής.
- Απόσυρση από σχέσεις , χωρισμός από φίλους ή διακοπή μιας σχέσης.
- Εμπλοκή σε προβληματικές καταστάσεις στο σχολείο, προβλήματα συμπεριφοράς, αποβολή ή διώξιμο του μαθητή/τριας από το σχολείο, προβλήματα με το Νόμο.
- Έλλειψη ενδιαφέροντος σε συνήθεις εργασίες, στη μελέτη , στις σχέσεις.
- Ιδέες γύρω από την κατάθλιψη , το θάνατο ή την αυτοκτονία.
- Ύπαρξη συναισθημάτων απελπισίας ή ανημπόριας.
- Αγχογόνες καταστάσεις ζωής συμπεριλαμβανομένης και μιας κατάστασης παρατεινόμενης λύπης.
- Εκφοβισμός ή θυματοποίηση.
- Ιστορικό ψυχικής ασθένειας.
- Κατάχρηση αλκοόλ ή ουσιών.
- Ιστορικό αυτοκτονικής ή σκόπιμης αυτοκαταστροφικής συμπεριφοράς.
- Οικογενειακό ιστορικό σχετικό με αυτοκτονίες/απόπειρες αυτοκτονίας.

*Όπου συνυπάρχουν τρία από τα πιο πάνω σημάδια, ή όπου υπάρχει πληροφόρηση ότι ένας/μία μαθητής/τριας εκφράζεται με αυτοκτονικές ιδέες , τότε επισύρεται η προσοχή του προσωπικού του σχολείου και χρειάζεται να σχεδιαστεί ένα πρόγραμμα για να εξερευνήσει τι συμβαίνει και να προσφέρει βοήθεια. Το επόμενο βήμα είναι η παραπομπή σε ειδικό.*

## 8. ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΩΛΕΙΑΣ

### Εξηγώντας το θάνατο Συμμαθητή/τριας / Εκπαιδευτικού / Μέλους Προσωπικού στα παιδιά .

Τα πιο κάτω είναι καλό να εφαρμόζονται στο πλαίσιο της τάξης και όχι σε συγκέντρωση του σχολείου

Παράδειγμα:

- Τα παιδιά πρέπει να ενημερωθούν για το θάνατο με έναν ήρεμο και άμεσο τρόπο.
- Χρησιμοποιούμε γλώσσα που είναι κατάλληλη για την ηλικία των παιδιών. (Αυτό σημαίνει να δίνουμε ειλικρινείς εξηγήσεις, όχι ασάφειες όπως «κοιμήθηκε ή έφυγε»).
- Βασιζόμαστε στο τι γνωρίζουν ήδη τα παιδιά πριν δώσουμε εξηγήσεις και μετά προχωράμε σε καινούριες πληροφορίες (‘θυμάστε πως/ότι ο/η \_\_\_\_\_ ήρθε στο σχολείο μετά που έχασε τα μαλλιά του/της και σας εξηγήσαμε ότι είχε μια σωματική ασθένεια που ονομάζεται καρκίνος’, ‘ θυμάστε πώς ο/η \_\_\_\_\_ άρχισε να λείπει ολοένα και περισσότερο από το σχολείο και ήταν αναγκαίο να παραμείνει στο νοσοκομείο;’  
Δυστυχώς ο/η \_\_\_\_\_ ήταν τόσο άρρωστος/η που ούτε οι γιατροί ούτε οι νοσοκόμες ούτε τα φάρμακα μπορούσαν να τον/την θεραπεύσουν και πέθανε χτες στο βράδυ)’.
- Αν το ακροατήριό μας αποτελείται από πολύ μικρά σε ηλικία παιδιά λέμε: «καταλαβαίνετε όλοι τι σημαίνει όταν λέμε ότι πεθαίνει κάποιος;»

Μετά την πιο πάνω ανακοίνωση επιτρέπουμε στα παιδιά:

- Να κάνουν ερωτήσεις
- Να εκφράσουν τις σκέψεις και συναισθήματά τους
- Να εκφραστούν μέσω της τέχνης, της ποίησης και δημιουργίας καρτών
- Να συλλέξουν αναμνηστικά του αποθανόντος σε ένα αναμνηστικό λεύκωμα για να τα μοιραστούν με την οικογένειά του
- Να διεκπεραιώσουν μια σχολική εργασία για να τιμήσουν τον αποθανόντα

Μια από τις πιο αποτελεσματικές συμπεριφορές που μπορεί να υιοθετήσει ο/η εκπαιδευτικός είναι να ενθαρρύνει τη συζήτηση για τον αποθανόντα με τον εξής τρόπο:

Ο/Η εκπαιδευτικός λέει:

- Μια από τις ωραιότερες αναμνήσεις που έχω από τον/ την \_\_\_\_\_ είναι .....

Μετά ρωτά:

- Μήπως θα ήθελε κάποιος από εσάς να μοιραστεί κάποιες από τις αναμνήσεις που έχει από τον/ την \_\_\_\_\_;

- Ποια είναι μια από τις πιο ευχάριστες αναμνήσεις που έχετε με τον/ την \_\_\_\_\_;
- Ποιο ήταν ένα από τα ωραιότερα πράγματα που ο/η \_\_\_\_\_ έκανε για σας;

Οι εκπαιδευτικοί/ σύμβουλοι μπορούν να κάνουν ανοικτούς τύπους ερωτήσεων για να βοηθήσουν τα παιδιά να εκφράσουν περαιτέρω ανησυχίες σχετικά με το θάνατο.

- Έχετε ακούσει κάτι που σας ανησυχεί σχετικά με το θάνατο του/της \_\_\_\_\_;
- Έχετε κάποιες ανησυχίες αναφορικά με το θάνατο του/της \_\_\_\_\_ που θα θέλατε να συζητήσετε σε ομαδικό ή ατομικό επίπεδο; (Ψάχνετε για ανησυχίες που αφορούν τα αίτια του θανάτου, π.χ. ενοχές ή αυτό-κατηγορίες).

Τα παιδιά μπορεί να θέλουν να παραστούν στην κηδεία.

- Εξηγούμε στα παιδιά τι θα περιλαμβάνει το περιβάλλον (π.χ. παρουσία φερέτρου, μαυροφορεμένα άτομα).
- Εξηγούμε στα παιδιά ότι θα υπάρχει διακύμανση συναισθηματικών αντιδράσεων.
- Λόγια που μπορούμε να πούμε στην οικογένεια του εκλιπόντος.
- Ενθαρρύνουμε τους γονείς να συνοδεύσουν τα παιδιά τους στην κηδεία.
- Εισηγούμαστε όπως τα παιδιά επιστρέψουν στο σχολείο. Σε περίπτωση που κρίνετε ότι χρειάζονται περαιτέρω στήριξη αποταθείτε σε ειδικό.

### **Περαιτέρω πληροφορίες**

Δεν αγνοούμε την ανάγκη των εκπαιδευτικών να πενήθουν. Μπορεί να χρειάζονται χρόνο για να αντιμετωπίσουν οι ίδιοι το πένθος τους για να είναι σε θέση να βοηθήσουν τα παιδιά.

Οι ενήλικες πρέπει να κατανοήσουν και να μην παρερμηνεύσουν τις αντιδράσεις των παιδιών, αφού τα παιδιά είναι πιθανόν από τη μια να παρουσιάζουν συμπεριφορές πένθους ενώ από την άλλη να παίζουν ανέμελα.

Θυμόμαστε να στείλουμε ένα γράμμα στους γονείς πληροφορώντας τους τα ακόλουθα:

- την απώλεια
- τις υπηρεσίες που παρέχει το σχολείο στα παιδιά
- πληροφορίες σχετικά με την κηδεία
- πώς μπορούν οι γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους να ξεπεράσουν την απώλεια



## ΑΝΤΙΔΡΑΣΕΙΣ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΑΠΩΛΕΙΑ

Οι συνήθεις αντιδράσεις στο θάνατο είναι η σύγχυση, ο φόβος, ο θυμός, και οι ενοχές.

### Σύγχυση μετά την απώλεια

- Σύγχυση αναφορικά με το Θεό και τη Θρησκεία.
- Σύγχυση αναφορικά με τις προσδοκίες των άλλων.
- Σύγχυση αναφορικά με τις αντιλήψεις και αναμνήσεις.
- Σύγχυση σαν αποτέλεσμα κατάθλιψης.

### Φοβίες μετά την απώλεια:

- Φόβος απώλειας του άλλου γονιού
- Φόβος πριν τον ύπνο
- Φόβος αποχωρισμού από γονιό ή αδελφό/ αδελφή
- Φόβος ότι θα μείνουν απροστάτευτοι
- Φόβος να μοιραστούν τα συναισθήματά τους με άλλους

### Θυμός μετά την απώλεια

Επιπρόσθετα από το θυμό που μπορεί να υπάρξει σαν αποτέλεσμα των ενοχών μπορεί επίσης να υπάρξει θυμός λόγω των πεποιθήσεων του παιδιού.

- ‘Με έχουν εγκαταλείψει. Τώρα πρέπει να επιβιώσω μόνος μου με ελάχιστη βοήθεια’.
- ‘Δεν είμαι σημαντικός και γι’ αυτό το αγαπημένο μου πρόσωπο με εγκατέλειψε’.
- ‘Το μέλλον μου έχει καταστραφεί. Δεν έχω τίποτε να προσδοκώ’.
- ‘Νιώθω ανεπαρκής. Είμαι ανήμπορος/η’. Επίσης κάποτε επικρατεί έλλειψη εμπιστοσύνης προς τους άλλους.

### Ενοχές μετά την απώλεια

- ‘Ο θάνατος ήταν δικό μου φταίξιμο επειδή ήμουν άτακτος/η’
- ‘Ευχήθηκα το θάνατο εκείνου του ατόμου’
- ‘Δεν αγαπούσα αρκετά τον/ την \_\_\_\_\_’
- ‘Δεν είναι σωστό για μένα να ζω από τη στιγμή που πέθανε η/ο \_\_\_\_\_. ‘Έπρεπε να είχα πεθάνει εγώ’.

## Τι κάνουμε για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν την απώλεια

1. Είμαστε ειλικρινείς. Είναι αποδεκτό να απαντήσουμε ‘δεν ξέρω’ στα ερωτήματά τους.
2. Διατηρούμε τη ρουτίνα, κανόνες και όρια γιατί παρέχουν ασφάλεια.
3. Αγγίζουμε, αγκαλιάζουμε, κρατούμε τα παιδιά εάν το αποδέχονται.
4. Αποθηκεύουμε αντικείμενα που ήταν προσωπικά του/της \_\_\_\_\_ για να δοθούν στο παιδί αργότερα (π.χ. μια συλλογή, ένα πουκάμισο, κ.τ.λ.).
5. Μοιραζόμαστε προσωπικές πεποιθήσεις ή αντιλήψεις.
6. Είμαστε θετικό πρότυπο προς μίμηση. Είναι αποδεκτό να κλάψουμε μπροστά στο παιδί ‘Μου λείπει ο/η \_\_\_\_\_’.
7. Αν είναι εφικτό, μιλούμε για την απώλεια και το θάνατο πριν συμβεί. Επισκεπτόμαστε ένα κοιμητήριο ή χρησιμοποιούμε φυσικά γεγονότα για έναρξη της συζήτησης, π.χ. το θάνατο ενός πουλιού.
8. Αφήνουμε το παιδί να επιλέξει αν θα παραστεί στην κηδεία ή όχι. Αν το παιδί είναι κάτω των 8 χρονών βεβαιωνόμαστε ότι υπάρχει ένας ενήλικας που μπορεί να αποχωρήσει με το παιδί ανά πάσα στιγμή.
9. Λέμε στο παιδί ότι δεν έχει προκαλέσει το θάνατο με πιθανές δικές του θυμωμένες σκέψεις.
10. Αναγνωρίζουμε ότι τα παιδιά εκφράζουν το πένθος σωματικά, μπορεί να αντιδράσουν κτυπώντας, τρέχοντας, κ.τ.λ.
11. Επιτρέπουμε στα παιδιά να επιλέξουν δραστηριότητες με τις οποίες μπορούν να εκφράσουν το πένθος τους.
12. Αφήνουμε το παιδί να εκφράσει τα συναισθήματά του μέσω της τέχνης.
13. Δίνουμε στα παιδιά υπευθυνότητες για να καταπολεμήσουν το αίσθημα απόγνωσης τους (να φυτέψουν ένα αναμνηστικό δέντρο, να γράψουν μια ιστορία, να πάρουν λουλούδια στον τάφο).
14. Διαβάζουμε με τα παιδιά βιβλία που αφορούν την απώλεια έτσι ώστε να γνωρίζουν ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσιολογικά.
15. Μιλάμε χρησιμοποιώντας το τρίτο πρόσωπο. Είναι λιγότερο απειλητικό να λέμε ‘πολλά παιδιά νιώθουν....’ παρά ‘εσύ νιώθεις.....;’
16. Βλέπουμε με τα παιδιά φωτογραφίες του/της εκλιπόντος.
17. Δε διστάζουμε να μιλήσουμε για την απώλεια όταν το παιδί αναφερθεί στο θέμα αυτό.
18. Απαντάμε μόνο σε ό,τι ρωτούν. Θυμόμαστε ότι τα παιδιά είναι έτοιμα να ακούσουν για ό,τι ρωτούν.
19. Αναμένουμε πιθανή παλινδρόμηση του παιδιού, π.χ. προσκόλληση, φόβος.
20. Λέμε στα παιδιά τα ακριβή αίτια του θανάτου ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο του παιδιού, π.χ. η καρδιά του/της συμμαθητή/τριας σας σταμάτησε να λειτουργεί.

## **Τι θα ήταν καλό να αποφεύγουμε για να βοηθήσουμε τα παιδιά να διαχειριστούν την απώλεια**

1. Να υποτιμούμε το πένθος των παιδιών.
2. Να υπερπροστατεύουμε το παιδί από συναισθήματα πόνου και απώλειας.
3. Να θεωρούμε ότι το παιδί αντιδρά όπως εμάς στην απώλεια.
4. Να ανησυχούμε όταν θα χρησιμοποιούμε τις «σωστές» λέξεις. Δεν μπορούμε να αποκρύψουμε τα συναισθήματά μας από τα παιδιά, άσχετα με το τι θα πούμε.
5. Να προσπαθούμε να βρούμε κάτι θετικό για το θάνατο π.χ. «Δεν είσαι ευχαριστημένος/η που ο/η αδερφός/η σου δεν υποφέρει πια;»
6. Να συσχετίζουμε δάκρυα με πένθος εφόσον τα παιδιά που πενθούν είναι δυνατό να κλαίνε ή και να μην κλαίνε. Ανεξαρτήτως των αντιδράσεών τους μπορεί να επηρεάζονται εξίσου.
7. Να πιέζουμε το παιδί να συζητά. Ένα παιδί θα μας πει πώς νιώθει με το δικό του τρόπο που εκφράζεται συνήθως μέσω της συμπεριφοράς του.
8. Να φοβόμαστε ότι θα χάσουμε τον έλεγχο και θα κλάψουμε μπροστά στο παιδί. Τα δάκρυά μας επιτρέπουν στο παιδί να εκφραστεί.
9. Να αποκλείουμε το παιδί από τη διαδικασία πένθους στέλνοντάς το π.χ. με άλλο ενήλικα που δεν πενθεί. Αφήνουμε το παιδί να εμπλακεί σε δραστηριότητες πένθους.
10. Να απλοποιούμε υπερβολικά το θάνατο π.χ. δίνοντας έμφαση στον παράδεισο και όχι στο αίσθημα απώλειας.
11. Να επιτρέπουμε στο παιδί να αναλαμβάνει την ευθύνη να υποστηρίξει συναισθηματικά τους γονείς του.
12. Να ανησυχούμε για πιθανή μείωση της όρεξης του παιδιού.
13. Να λέμε στο παιδί ότι θα αισθανθεί καλύτερα με την πάροδο του χρόνου, π.χ. «ο χρόνος γιατρεύει όλες τις πληγές».
14. Να χρησιμοποιούμε αφηρημένες έννοιες για να απαλύνουμε το θάνατο π.χ. αντί να πούμε: «ο/η αδερφός/ή σου έχει φύγει», θα ήταν καλύτερο να πούμε: «ο/η αδερφός/ή σου πέθανε».
15. Να υποσχόμαστε ότι εμείς δε θα πεθάνουμε. Μπορούμε να πούμε: «Νομίζω ότι θα ζήσω μέχρι τα γεράματα αλλά και πάλι κανείς δε μπορεί να είναι απόλυτα σίγουρος/η».
16. Να φοβόμαστε να ξεκινήσουμε εμείς μια συζήτηση για το θάνατο. Αναφέρουμε το όνομα του παιδιού που έχει πεθάνει, π.χ. «ξέρω ότι ο/η \_\_\_\_\_ έχει πεθάνει και ότι σου λείπει πάρα πολύ».
17. Να υποθέτουμε ότι το παιδί θα είναι πάντα πρόθυμο να μιλήσει για το θάνατο. Τα παιδιά είναι σε θέση να διαχειριστούν μόνο ένα κομμάτι του πένθους κάθε φορά.
18. Να ξεχωρίζουμε ένα παιδί που πενθεί δίνοντάς του εξατομικευμένα προνόμια στην εκκλησία ή στο σχολείο. Είναι καλό να αισθάνεται ότι δέχεται την ίδια μεταχείριση με τους/τις συμμαθητές/τριες του.

### **Σημάδια ότι το παιδί που πενθεί χρειάζεται περαιτέρω βοήθεια:**

1. Εάν συνεχίζει να προσποιείται ότι δεν συμβαίνει κάτι.
2. Εάν η σχολική επίδοσή του σημειώσει δραματική πτώση ή το παιδί εμφανίσει σχολική φοβία.
3. Εάν απειλεί ότι θα αυτοκτονήσει.
4. Εάν πανικοβάλλεται συχνά.
5. Εάν αρχίσει να ασκεί σωματική βία στους άλλους ή είναι σκληρό προς τα ζώα.
6. Εάν δεν είχε καλή σχέση με τον αποθανόντα ή συμπεριφέρεται άσχημα προς τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας.
7. Εάν κάνει χρήση ναρκωτικών ή αλκοόλ.
8. Εάν αρχίσει να παρουσιάζει σοβαρή παραβατική συμπεριφορά.
9. Εάν αρνείται ή δυσκολεύεται να κοινωνικοποιηθεί με τα υπόλοιπα παιδιά.

### **ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΠΕΝΘΟΣ**

Οι έφηβοι μπορεί να μοιάζουν με τους ενήλικες όσον αφορά στην κατανόηση του θανάτου, αλλά ίσως να μην μπορούν να αποδεχτούν πλήρως ότι ο θάνατος θα συμβεί στους ίδιους. Έτσι, αφού δίνουν περισσότερη έμφαση στη ζωή, μπορεί να νιώθουν πολύ θυμωμένοι σ' ό,τι αφορά το θάνατο. Αισθάνονται πιο άνετα να εκφράσουν το θυμό τους παρά να εκφράσουν οδύνη και λύπη, γιατί αυτό θα φαινόταν παιδιάστικο και η κοινωνία μας δεν αποδέχεται αυτή τη συμπεριφορά. Οι έφηβοι θέλουν να έχουν τον έλεγχο. Ο θάνατος διαψεύδει το μύθο του ελέγχου.

Συνήθως η εφηβεία είναι μια περίοδος υπερβολικών και έντονων συναισθημάτων. Ο θάνατος και το πένθος εντείνουν τη συναισθηματικότητα και οι έφηβοι αναλαμβάνουν διάφορους ρόλους, με αποτέλεσμα να κρύβουν τα συναισθήματά τους και να αισθάνονται συγχυσμένοι. Αν και η απώλεια μέσω του θανάτου φέρνει στην επιφάνεια το «παιδί» σε όλους μας, οι έφηβοι το βρίσκουν ιδιαίτερα δύσκολο να αναγνωρίσουν αυτά τα συναισθήματα.

Ο θάνατος μπορεί επίσης να θεωρηθεί από τους έφηβους ως απειλή. Θα 'θελαν να ζουν τη ζωή τους χωρίς την πιθανότητα ότι θα χαθεί το μέλλον τους από έναν πρόωρο θάνατο. Ο θάνατος ενός/μιας συνομήλικου απομυθοποιεί την ιδέα της αθανασίας και καταρρίπτει τη «μαγική» ιδέα μιας ζωής χωρίς αναπάντεχες απώλειες.

Πολύ συχνά οι ενήλικες σε μια οικογένεια περιθωριοποιούν τους έφηβους ύστερα από ένα θάνατο. Δεν είναι ασυνήθιστο φαινόμενο όταν ο/η εκπαιδευτικός ή το σχολείο προσφέρουν συμβουλευτική σχετικά με την απώλεια, αυτό να αποτελεί την πρώτη ευκαιρία για μερικούς

έφηβους να εκφράσουν πώς νιώθουν για ένα θάνατο που προέκυψε στην οικογένεια, καθώς και μια ευκαιρία να επεξεργαστούν ερωτήματα σχετικά με το θάνατο γενικότερα.

### **Συναισθήματα και αντιδράσεις που μπορεί να παρουσιαστούν κατά τη διαδικασία του πένθους**

**Σοκ/Αρνηση** Ο θάνατος προσβάλλει την πεποίθηση ότι τα άτομα για τα οποία ο/η έφηβος/η νοιάζεται δεν θα πεθάνουν. Εάν το άτομο που πέθανε ήταν νεαρό, διαταράσσεται η αίσθηση του έλεγχου που αισθανόταν ο/η έφηβος/η. Μπορεί επίσης να πάρει τη μορφή ότι ο/η έφηβος/η παραμένει «υπεράνω».

**Θυμός** Οι έφηβοι επαναστατούν ενάντια στην «αδικία» του θανάτου. Ενδιαφέρονται έντονα να προσδιορίσουν ποιος ή τι φταίει. Εκπλήσσονται για το θυμό που αισθάνονται προς τον αποθανόντα.

**Ενοχές** Ο εγωκεντρισμός που τους διακατέχει τους κάνει να νιώθουν ότι μπορεί έμμεσα να ευθύνονται οι ίδιοι για το θάνατο. Αναπολούν για το πώς θα έπρεπε να είχαν καταλάβει ότι κάτι πήγαινε λάθος ή για το ότι έπρεπε να είχαν συμπεριφερθεί καλύτερα στο άτομο όταν ζούσε.

**Κατάθλιψη** Μπορεί να νιώθουν συναισθηματικά αποστραγγισμένοι από την απώλεια ή απελπισμένοι.

**Μοναξιά** Νιώθουν λύπη γιατί συνειδητοποιούν όλο και περισσότερο ότι το άτομο που ήξεραν δεν θα έχει πια ενεργό ρόλο στη ζωή τους. Αυτή μπορεί να είναι η πρώτη τους εμπειρία με μόνιμη απώλεια.

**Ελπίδα** Πρέπει να ενθαρρύνουμε τους έφηβους να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους με άλλους. Είναι αρκετά μεγάλοι έτσι ώστε να πάρουν έναν ενεργό ρόλο στη διαδικασία του πένθους. Πρέπει να τους υπενθυμίζουμε ότι, αν και πιθανόν να μην έχουν ξαναβιώσει χειρότερα στη ζωή τους, θα επιβιώσουν.

**Εκλογίκευση** Οι έφηβοι συχνά συνεπαίρονται σε διανοητικό επίπεδο με τα υπαρξιακά ερωτήματα που προκύπτουν από το θάνατο. Η ίδια τους η θνησιμότητα μπορεί να αποτελέσει ένα θέμα που τους απασχολεί. Μπορεί επίσης να αρχίσουν να κάνουν ερωτήσεις σχετικά με το νόημα και το σκοπό της ζωής, εφόσον η ζωή είναι κάτι που μπορεί να λήξει τόσο απότομα.

**Περιθωριοποίηση** Μπορεί να εκφράσουν παράπονα ότι νιώθουν αποκλεισμένοι από τη διαδικασία πένθους της οικογένειας. Μπορεί να πρέπει να προβάλουν αυτή τους την ανάγκη για να συμπεριληφθούν στις διαδικασίες πένθους.

**Υπερναπλήρωση** Μπορεί να νιώθουν την ανάγκη να συμπεριφέρονται ως «μεγάλοι» και να αναλάβουν υπερβολικές ευθύνες όταν οι γονείς βρίσκονται σε άσχημη κατάσταση. Αυτός μπορεί να είναι ένας τρόπος να καλύψουν τα δικά τους συναισθήματα απόγνωσης και αποδιοργάνωσης.

**ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ  
ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΟΛΩΝ/ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΩΝ**

**Δείγμα ανακοινώσεων και επιστολών που αναφέρονται στη Δημοτική Εκπαίδευση**

**ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΣΤΗΝ ΤΑΞΗ**

*(Δείγμα ανακοίνωσης που διαβάστηκε και συζητήθηκε από τους/τις δασκάλους/ες σε κάποιο δημοτικό σχολείο)*

Κάτι συνέβηκε κατά τη διάρκεια του Σαββατοκύριακου για το οποίο πρέπει να συζητήσουμε. Νωρίς το πρωί της Κυριακής, ένας/μια από τους/τις μαθητές/τριες μας, ο/η XXXXX XXXX, πέθανε σε μια πυρκαγιά. Δεν ξέρουμε όλες τις λεπτομέρειες, αλλά αυτά είναι όσα ξέρουμε μέχρι τώρα... μια πυρκαγιά άρχισε στη μέση της νύχτας. Όλοι μέσα στο σπίτι, εκτός από τον/την XXXXX, κατάφεραν να επιζήσουν. Μερικοί έχουν τραυματιστεί, αλλά ο/η XXXXX τραυματίστηκε τόσο σοβαρά, που πέθανε στο νοσοκομείο.

Είμαστε όλοι αναστατωμένοι και είναι σημαντικό να βοηθήσουμε τους φίλους μας να αντιμετωπίσουν αυτό τον τραγικό θάνατο. Πρέπει να μιλούμε ο ένας με τον άλλον, με μένα, το/τη δάσκαλο/α σας, με τις οικογένειές μας και ίσως με φίλους όπως την κα. XXXX, τη Σύμβουλο του σχολείου. Ο/Η Σύμβουλος έχει καλέσει μερικούς από τους φίλους του/της από γειτονικά σχολεία για να μιλήσουν μαζί σας, εάν αισθάνεστε την ανάγκη.

**ΠΙΘΑΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ**

*Έχει κάποιος από εσάς ερωτήσει σχετικά με την πυρκαγιά ή με τον/την XXXX; (Απαντήστε με βάση τα γεγονότα που ξέρετε· κατευνάστε την τάση τους να εστιάζουν σε παραστατικές λεπτομέρειες. Αποκλείστε κάθε προσπάθεια να αποδοθεί φταίξιμο.)*

Είδε κανένας από εσάς την πυρκαγιά; Μήπως την είδατε στην τηλεόραση; Πώς αντιδράσατε;

*Ήξερε κανένας από εσάς τον/την XXXX; Τι θυμάστε γι' αυτόν/αυτήν; (Επιχειρήστε να καθοδηγήσετε τη συζήτηση έτσι ώστε ο εκλιπών να φαίνεται πραγματικός και οι αναμνήσεις από αυτόν/αυτήν προσωπικές.)*

Θα ήθελε κάποιος να μοιραστεί μια ευχάριστη ανάμνηση που έχει από τον/την XXXX, από την τάξη, την αυλή, τη γειτονιά;

**Δείγμα επιστολής προς τους γονείς  
Ανακοίνωση θανάτου μαθητή**

Ημερομηνία

Αγαπητοί γονείς,

Την Κυριακή, 3/3/..., ένας από τους μαθητές/τριες μας, ο/η XXXXXX, σκοτώθηκε στο σπίτι του κατά τη διάρκεια πυρκαγιάς που ξέσπασε κατά τις πρωινές ώρες. Ήταν μαθητής/τρια της Δ' τάξης στο XXXXX Δημοτικό Σχολείο. Είχε αποκτήσει πολλούς φίλους αυτά τα τέσσερα χρόνια και είμαστε όλοι συντετριμμένοι από τον πρόωρο θάνατό του.

Σήμερα είχαμε τις εξαιρετες υπηρεσίες της Ομάδας Διαχείρισης Κρίσεων στο σχολείο μας για να βοηθήσει τους μαθητές και το εκπαιδευτικό προσωπικό. Τα μέλη αυτής της ομάδας είναι επαγγελματίες που προέρχονται από αρκετά σχολεία. Έχουν εκπαιδευτεί, έτσι ώστε να προσφέρουν συμβουλευτική εν καιρώ κρίσης, να διεξάγουν συμβουλευτική για πένθος και να αξιολογούν εάν κάποιος μαθητής/τρια χρειάζεται περαιτέρω υποστήριξη. Η Ομάδα, μαζί με το προσωπικό του σχολείου, συναντήθηκαν και πρόσφεραν παρηγοριά και καθοδήγηση σε μαθητές/τριες, προσωπικό και γονείς. Τα μέλη αυτής της Ομάδας θα είναι διαθέσιμα σε πρώτη ζήτηση, έτσι ώστε να βοηθήσουν στη στήριξη των μαθητών/τριων του σχολείου του σχολείου για όσο καιρό χρειαστεί.

Ένας/Μια εκπαιδευτικός του σχολείου μας, μου υπενθύμισε ότι όταν τα παιδιά ηλικίας δημοτικού βιώνουν μια τραυματική εμπειρία σαν κι αυτή, συχνά θυμούνται κι άλλα αγαπημένα τους πρόσωπα που έχουν πεθάνει. Δεν είναι ασυνήθιστο να αισθάνονται την ανάγκη να μιλήσουν γι' αυτά τα αγαπημένα τους πρόσωπα ή να έχουν απορίες για το θάνατο γενικότερα. Συμπεριλαμβάνω αυτό το σημείο για δική σας ενημέρωση και επισυνάπτω ένα φυλλάδιο σχετικά με το πώς να μιλούμε στα παιδιά για το θάνατο.

Έχουμε πληροφορηθεί ότι διάφορες ομάδες στην κοινότητα προσφέρουν στήριξη, με διάφορους τρόπους, στην οικογένεια. Μέχρι τώρα δεν έχουμε λάβει πληροφορίες σχετικά με την κηδεία. Θα σας ενημερώσουμε μόλις μας γνωστοποιηθούν.

Παρακαλώ όπως συμμετάσχετε μαζί μας στην προώθηση συλλυπητηρίων στην οικογένεια XXXXX.

Με εκτίμηση

Διευθυντής/τρια.

**Πρότυπη μορφή επιστολής  
Τραυματισμός μαθητή σε τροχαίο**

Ημερομηνία

Αγαπητοί γονείς / κηδεμόνες,

Σήμερα έχουμε να σας ανακοινώσουμε μια δυσάρεστη είδηση. Ένας/Μια από τους μαθητές μας χτυπήθηκε όταν διασταύρωνε το δρόμο μπροστά από ένα λεωφορείο και έχει τραυματιστεί σοβαρά. Έχουμε επικοινωνήσει με το νοσοκομείο και ο μαθητής/τρια είναι σε θέση να κάνει ακτινογραφίες και να μιλά με τη μητέρα του/της. Τα γνωστά τραύματα του/της μέχρι στιγμής είναι ένα σπασμένο χέρι, ένα χτύπημα στο κεφάλι και ήπια γδαρσίματα.

Μέλη της Ομάδας Αντιμετώπισης Κρίσεων έχουν προσέλθει και συναντήθηκαν με τους μαθητές που βρίσκονταν στο λεωφορείο και απάντησαν στις ανησυχίες τους. Τα παιδιά που ήταν στο λεωφορείο αντιμετώπισαν το πρόβλημα ικανοποιητικά και με φυσικό τρόπο.

Ο/Η Σύμβουλος / Ψυχολόγος του σχολείου μας συναντήθηκε με τους συμμαθητές του μαθητή/τριας που τραυματίστηκε.

Οι δάσκαλοι της τάξης μίλησαν με τους μαθητές και τους υπενθύμισαν τους κανόνες ασφαλείας για τα λεωφορεία.

Μέχρι το τέλος της ημέρας, ελπίζουμε ότι θα μάθουμε πόσο σύντομα θα επιστρέψει ο μαθητής/τρια στο σχολείο.

Είμαι βέβαιος/η ότι είσαστε όπως κι εμείς στο μαθητή/τρια και την οικογένειά του/της. Επιτρέψτε μας να συνεχίσουμε να είμαστε υποστηρικτικοί μέσα από τις προσπάθειές μας και τις δράσεις μας.

Με εκτίμηση,

Διευθυντής/τρια Σχολείου



**Πρότυπη μορφή επιστολής - ανακοίνωσης  
θανάτου μέλους του προσωπικού**

Ημερομηνία

Αγαπητοί γονείς / κηδεμόνες,

Χτες το απόγευμα, ο/η κ. XXX, δάσκαλος/α του σχολείου μας, εδώ στην πόλη μας XXX, ενεπλάκη σε αυτοκινητιστικό δυστύχημα κοντά στο XXX. Ο/Η κ.. XXX υπέστη μοιραία τραύματα ως αποτέλεσμα του ατυχήματος και πέθανε στη σκηνή στις 3 μ.μ. Το σχολείο μας πενθεί το χαμό του. Διετέλεσε δάσκαλος/α, προπονητής/τρια της ομάδας ποδοσφαίρου και μέλος του σκακιστικού ομίλου του σχολείου. Αποτελούσε μέλος της οικογένειας του σχολείου μας τα τελευταία 5 χρόνια. Η απουσία του/της κ.. XXX, θα είναι αισθητή για το προσωπικό και τους μαθητές/τριες εδώ στο σχολείο μας.

Μέλη της Ομάδας Παρέμβασης σε Κρίσεις θα παρευρεθούν στο σχολείο μας για να βοηθήσουν τους μαθητές και το προσωπικό. Αυτά τα μέλη είναι επαγγελματίες που βοηθούν σχολεία. Έχουν εκπαιδευτεί να συμβουλεύουν σε στιγμές κρίσεων, να παρέχουν συμβουλευτική σε πενθούντες και να αξιολογούν αν κάποιος από τους μαθητές/τριες χρειάζεται περαιτέρω συμβουλευτική υποστήριξη.

Σας ενθαρρύνουμε να συζητήσετε με τα παιδιά σας το θάνατο του/της κ. XXX. Τέτοιοι τραυματικοί θάνατοι συχνά θυμίζουν στα νεαρά άτομα παρόμοιους θανάτους δικών τους ατόμων που βίωσαν στη ζωή τους. Έχω επισυνάψει ένα τρίπτυχο, το οποίο ετοιμάστηκε από την ομάδα μας, για να σας βοηθήσει σε μια συζήτηση για το θάνατο.

Θα έχουμε μια τελετή στις ...

Με εκτίμηση,

Ο/ Η Διευθυντής/τρια  
Σχολείου

## **Πρότυπο Ανακοίνωσης**

### **Μαθητές μάρτυρες ενός τραυματικού γεγονότος σε Δημοτικό Σχολείο**

Αγόρια και Κορίτσια, έχω κάποια άσχημα νέα να μοιραστώ μαζί σας σήμερα το πρωί.

Κάποιοι από σας μπορεί ήδη να έχετε ακούσει ότι υπήρξε ένας πυροβολισμός σε αυτή την περιοχή χθες το βράδυ. Αυτό ήταν το άσχημο τέλος ενός καβγά ανάμεσα σε 2 άτομα. Η αστυνομία ειδοποιήθηκε και έχει συλλάβει το άτομο το οποίο πυροβόλησε. Δυστυχώς, ο άντρας/γυναίκα ο/η οποίος/α πυροβολήθηκε πέθανε.

Κάποιοι από τους μαθητές του σχολείου μας έχουν δει τα αστυνομικά οχήματα ενόσω έρχονταν στο σχολείο κι αυτό ίσως τους κάνει να αισθάνονται αναστατωμένοι ή ανήσυχοι. Ως δάσκαλος/α της τάξης, θα ήθελα να σταματήσω την καθορισμένη μας δουλειά και να ψάξω αν κάποιοι από σας έχουν κάποιες ανησυχίες για το τι έχει συμβεί.

#### **Τυπικές διαδικαστικές ερωτήσεις:**

**Είδε κάποιος/α από σας τα αστυνομικά οχήματα σήμερα το πρωί έξω από το σπίτι Α;**

**Είδε κάποιος/α από σας ο,τιδήποτε άλλο για το οποίο ίσως έχει απορίες;**

**Ποιες είναι οι σκέψεις που έχετε/ κάνετε αυτό το άσχημο γεγονός;**

**Τι μπορούμε να κάνουμε αν δούμε δυο άτομα να τσακώνονται ή κάποιον να κουβαλά όπλο ή μαχαίρι;**

*Σημείωση: Συζητούμε τις ανησυχίες των παιδιών σε σχέση με τη δική τους ασφάλεια. Αν έχουν απορίες για τα γεγονότα της περίπτωσης, τους λέμε ότι αυτό που μας ενδιαφέρει είναι τα συναισθήματά τους και η ασφάλειά τους. Επεξηγούμε ότι δεν έχουμε πληροφορίες για τις έρευνες της αστυνομίας σε σχέση με τον πυροβολισμό. Τους λέμε πως είναι πιθανό να ανακοινωθεί κάτι από την αστυνομία.*

**Δείγμα ανακοινώσεων και επιστολών για τη Μέση Εκπαίδευση**  
**Πρότυπο Ανακοινώσεων σε μαθητές που φοιτούν στη Μέση Εκπαίδευση**

Παρακαλώ διαβάστε αυτές τις ανακοινώσεις στους μαθητές/τριες κατά την πρώτη περίοδο. Ελεύθερα εκφραστείτε με βάση την προσωπικότητά και τα συναισθήματά σας. Ζητήστε από τους μαθητές/τριες να συζητήσουν για την απώλεια και το νόημα που έχει γι' αυτούς.

**Ανακοίνωση θανάτου ενός Δασκάλου**

*Όπως κάποιοι ήδη θα γνωρίζετε, ένας/μια από τους/τις καθηγητές/τριες μας, ο/η κ. XXX πέθανε χτες. Αν και η αιτία του θανάτου δεν είναι ξεκάθαρη σε αυτή τη φάση, ήταν από φυσικά αίτια. Ξέρω ότι αυτά τα νέα ίσως προκαλούν αναστάτωση σε κάποιους από εσάς (όπως και σε μένα). Αν χρειάζεστε να μιλήσετε με κάποιο/α Σύμβουλο, ενημερώστε με. Ποια είναι τα συναισθήματα ή οι σκέψεις που έχετε τώρα;*

**Ανακοίνωση θανάτου από ατύχημα**

*Ένας/Μια μαθητής/τρια της Β τάξης, ο/η \_\_\_\_\_, πέθανε εξαιτίας ενός αυτοκινητικού δυστυχήματος το οποίο έγινε το βράδυ της Παρασκευής. Ένας/Μια άλλος/η μαθητής/τρια, ο/η \_\_\_\_\_, τραυματίστηκε σοβαρά και βρίσκεται στο νοσοκομείο. Όλοι έχουμε στεναχωρηθεί με αυτά τα νέα. Αν κάποιος από εσάς χρειάζεται να μιλήσει με ένα/μια Σύμβουλο παρακαλώ να μου το πει.*

*Το ατύχημα συνέβηκε στο XXX δρόμο. Δυστυχώς το αυτοκίνητο στο οποίο βρίσκονταν τα κορίτσια/αγόρια, προσπάθησε να αποφύγει ένα άλλο που τους πλησίαζε με κλειστά φώτα. Το αυτοκίνητό τους έφυγε από το δρόμο και χτύπησε πάνω σε ένα δέντρο. Ο/Η οδηγός και ο ένας/μια μαθητής/τρια πετάχτηκαν έξω από το αυτοκίνητο και τραυματίστηκαν σοβαρά. Ο/Η άλλος/η μαθητής/τρια παγιδεύτηκε στο αυτοκίνητο και πέθανε λίγο μετά τη σύγκρουση.*

## **Ανακοίνωση θανάτου με υποψίες ότι ήταν αυτοκτονία αλλά ανεπιβεβαίωτες**

*Έχουμε αισθανθεί λύπη μαθαίνοντας πως το περασμένο Σαββατοκύριακο ένας/μια από τους/τις μαθητές/τριες μας, ο/η \_\_\_\_\_ πέθανε. Πέθανε το περασμένο Σάββατο μετά από πληγή από σφαίρα. Οι πλήρεις πληροφορίες για το θάνατό του/της δεν είναι διαθέσιμες προς το παρόν. Γνωρίζω πως αυτά τα νέα δεν είναι ευχάριστα για κάποιους από εσάς. Αν θέλετε να μιλήσετε σε κάποιον για τις ανησυχίες σας, παρακαλώ πέστε μου το. Υπάρχουν επαγγελματίες για θέματα κρίσεων εκτός από το/τη Σύμβουλο του σχολείου μας. Μπορώ να σας βοηθήσω να αποταθείτε σε αυτούς τους ειδικούς που είναι εκπαιδευμένοι για να σας βοηθήσουν.*

Αν υπάρχει επίσημη ανακοίνωση πως είναι αυτοκτονία και έχετε την έγκριση των γονιών του θύματος να το ανακοινώσετε, μπορείτε στην ανακοίνωση να αντικαταστήσετε τη φράση «μετά από .....1 σφαίρα» με την φράση «με αυτοπροκαλούμενη πληγή».

### **Δείγμα ανακοίνωσης για προσωπικό Αυτοκινητιστικό δυστύχημα**

Προς: Προσωπικό

Από:

Θέμα: Τραγωδία το Σαββατοκύριακο

Πολλοί από εσάς θα έχετε ήδη ενημερωθεί ότι ένα φοβερό αυτοκινητικό δυστύχημα στοίχησε τη ζωή σε τρεις μαθητές/τριες του σχολείου μας. Ο/Η \_\_\_\_\_, ο/η \_\_\_\_\_ και ο/η \_\_\_\_\_, ήταν μαθητές της Γ΄ τάξης. Όλοι αισθανόμαστε βαριά θλίψη για το άσχημο γεγονός.

Τα πιο πάνω γεγονότα θα έχουν αναστατώσει αρκετούς από τους μαθητές μας. Έχει ζητηθεί από την Ομάδα Παρέμβασης σε Κρίσεις να μας βοηθήσει. Αυτή η ομάδα θα βρίσκεται στην αίθουσα Χ για να στηρίζει μαθητές που χρειάζονται άμεσα βοήθεια. Δεν είναι επίσης αφύσικο να υπάρχουν και εκπαιδευτικοί οι οποίοι να δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν την κατάσταση. Αν θέλει κάποιος από εσάς να μιλήσει με έναν/μια Ειδικό από την Ομάδα πέστε μου το για να το διευθετήσω.

Προσπαθώντας να στηρίξουμε τους/τις μαθητές/τριες μας σε αυτή τη δύσκολη φάση και να τους δείξουμε ότι είμαστε κοντά τους, θα ήταν καλό να αποφεύγονται οι ανακοινώσεις σε συγκεντρώσεις ή δημόσια, που σίγουρα δεν προωθούν το μοίρασμα συναισθημάτων. Θα ζητούσα από τον/την κάθε εκπαιδευτικό να διαβάσει στην τάξη την πιο κάτω ανακοίνωση και να ζητήσει από τους/τις μαθητές/τριες να μοιραστούν τις ανησυχίες τους. Αν θέλετε να

παραφράσετε την ανακοίνωση, μπορείτε να το κάνετε. Ευχαριστώ για τη επιμονή σας στο να βοηθήσουμε τους/τις μαθητές/τριες να αντιμετωπίσουν αυτή τη δύσκολη κατάσταση.

### **Βοηθώντας τους μαθητές να αντιμετωπίσουν μια εθνική τραγωδία**

Ακολουθώντας, μπορείτε να βρείτε μια λίστα συναισθηματικών αντιδράσεων που πιθανόν να επιδεικνύουν παιδιά που έχουν έρθει αντιμέτωπα με μια εθνική τραγωδία (π.χ αεροπορικό δυστύχημα «Ήλιος», « 11η Σεπτεμβρίου» κ.α.)

*Φόβος:* Ο φόβος ίσως να είναι η επικρατέστερη αντίδραση πολλών μαθητών/τριων αναφορικά με την ασφάλεια των συγγενών και φίλων τους που διαμένουν στις περιοχές που έχουν επηρεαστεί από μια τραγωδία ή και φόβος για την ασφάλεια του εαυτού τους. Οι φόβοι τους ίσως να είναι παράλογοι αλλά για τους ίδιους είναι αρκετά αληθινοί. Οι μαθητές/τριες ίσως να ακούνε πολλές φήμες κουτσομπολιά στο σχολείο και να αφήνουν τη φαντασία τους να οργιάζει. Βοηθήστε τους μαθητές/τριες να δουν με ρεαλιστικό και λογικό τρόπο το φόβο τους και να αντιληφθούν ότι γεωγραφικά μιλώντας κάποια γεγονότα ενδεχομένως να μην τους επηρεάσουν.

*Απώλεια ελέγχου:* Βάσει στατιστικών, η πιθανότητα ένας/μια μαθητής/τρια να είναι θύμα τρομοκρατικής ενέργειας είναι πολύ απόμακρη. Το συναίσθημα αυτό μπορεί να είναι αφόρητο. Άτομα που βιώνουν το συναίσθημα, νιώθουν ασφάλεια όταν αποδοθεί δικαιοσύνη και απονεμηθούν οι ευθύνες στους υπαίτιους.

*Θυμός:* Οι μαθητές/τριες που είναι αρκετά μεγάλοι σε ηλικία και έχουν κάποια κατανόηση της έννοιας της εθνικής ασφάλειας ίσως να είναι θυμωμένοι με τους ενήλικες που έχουν «επιτρέψει» το γεγονός αυτό και δεν έχουν κάνει κάτι για να αποτρέψουν τέτοιες ενέργειες.

*Απώλεια σταθερότητας:* Οι εθνικές καταστροφές διακόπτουν τη φυσική τάξη αφού η φυσιολογική τους ζωή και η καθημερινότητά τους, όπως αυτοί τη γνωρίζουν, διακόπτεται.

*Απομόνωση:* Οι μαθητές/τριες που έχουν ένα μέλος της οικογένειάς τους άμεσα συνδεδεμένο με ένα τραγικό γεγονός πιθανόν να βιώσουν απομόνωση, θλίψη και απώλεια.

### **Τι μπορούν να κάνουν οι εκπαιδευτικοί**

- Βοηθήστε τους/τις μαθητές/τριες να μιλήσουν για το φόβο τους με λογικό τρόπο
- Βοηθήστε τους/τις μαθητές/τριες να νιώσουν προσωπική ασφάλεια.
- Βοηθήστε τους/τις μαθητές/τριες να νιώσουν μια αίσθηση ελέγχου, θέτοντάς τους υπεύθυνους στο να οργανώσουν πρακτικές και δημιουργικές στρατηγικές αντιμετώπισης του φόβου τους
- Αποφύγετε αναφορά σε στερεότυπα ή σε εκφράσεις που ενδεχομένως να μειώσουν άτομα, χώρες ή θρησκείες οι οποίες πιθανόν να συνδέονται με τους τρομοκράτες. Τα

παιδιά συνήθως γενικεύουν αρνητικές δηλώσεις και πιθανόν να επιδείξουν ρατσιστικές τάσεις

- Εντοπίστε υπηρεσίες υποστήριξης μαθητών/τριων και οικογενειών που χρειάζονται καθοδήγηση πέραν από αυτή που παρέχεται από το σχολείο.

### **Τι μπορούν να κάνουν οι γονείς;**

- Βοηθήστε τα παιδιά να κατανοήσουν τι έγινε με βάση το αναπτυξιακό τους επίπεδο. Να είστε ειλικρινείς. Παρουσιάστε τους τα γεγονότα όπως έχουν. Πείτε στα παιδιά μόνο τα στοιχεία που πραγματικά χρειάζεται να ξέρουν.
- Οι αντιδράσεις των γονιών σε διάφορα γεγονότα, όπως και κατά τη διάρκεια μιας κρίσης, αποτελούν παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά. Οπότε, αν οι γονείς δράσουν με χαμηλούς τόνους, τότε τα παιδιά θα βιώσουν περαιτέρω ασφάλεια και θα μιμηθούν τις αντιδράσεις των γονιών τους.
- Τα παιδιά βιώνουν διάφορα συναισθήματα. Επιβεβαιώστε ότι όλα τα συναισθήματα είναι αποδεκτά.
- Περιορίστε την πρόσβαση που έχουν τα παιδιά στην τηλεόραση, ραδιόφωνο και το διαδίκτυο αναφορικά με τα γεγονότα αυτά.
- Διατηρήστε δομή και σταθερότητα στο χώρο του σπιτιού/οικογενειακού πλαισίου.
- Σιγουρευτείτε ότι τα παιδιά σας ακολουθούν ένα ισορροπημένο πρόγραμμα αναφορικά με την κατάσταση ύπνου, διατροφής και άσκησης/γυμναστικής.
- Αφιερώστε περισσότερο χρόνο με τα παιδιά σας το βράδυ διαβάζοντάς τους ένα παραμύθι και καθίστε λίγο περισσότερο στο πλάι του κρεβατιού τους προτού κοιμηθούν.
- Τα παιδιά πιθανόν να επιδείξουν συμπεριφορικές ή συναισθηματικές αλλαγές. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό και αναμενόμενο. Να γνωρίζετε ότι τα παιδιά επεξεργάζονται και επιδεικνύουν την αγωνία, το φόβο και τη λύπη με διάφορους τρόπους.
- Αυτή ίσως να είναι και η πιο κατάλληλη στιγμή να πάτε με τα παιδιά σας στην εκκλησία (ανάλογα με τις δικές σας θρησκευτικές πεποιθήσεις).

### **Κατευθυντήριες γραμμές που μπορούν να ακολουθηθούν μετά από μια εθνική τραγωδία**

Ακολούθως θα βρείτε πληροφορίες που μπορούν να βοηθήσουν τη διεύθυνση του σχολείου να διατηρήσει όσο πιο ψύχραιμη και φυσιολογική δραστηριότητα γίνεται κάτω από πολύ δύσκολες συνθήκες.

1. Πρώτα, θα πρέπει να ετοιμαστεί μια ανακοίνωση που θα εγκριθεί από τον/την Υπουργό Παιδείας και θα διαβαστεί από όλους τους/τις εκπαιδευτικούς προς τους μαθητές τους. Η ανακοίνωση δεν πρέπει να διαφοροποιηθεί. Είναι πολύ σημαντικό όπως η ανακοίνωση αυτή διαβαστεί από τον/την κάθε εκπαιδευτικό/υπεύθυνο τμήματος προς τους μαθητές/τριες του ιδίου. Αποφύγετε να διαβάσετε την ανακοίνωση αυτή σε μια συγκέντρωση όλων των μαθητών του σχολείου. Η

- διεύθυνση του σχολείου ενδεχομένως να κρίνει ότι λόγω προσωπικής ανάμειξης στην εθνική τραγωδία, κάποιιο εκπαιδευτικοί ίσως να αδυνατούν να διαβάσουν την ανακοίνωση στο πλαίσιο της τάξης τους και να αναπτύξουν συζήτηση με τους μαθητές τους για το θέμα αυτό. Σε τέτοιες περιπτώσεις, τα καθήκοντα αυτά θα πρέπει να ανατεθούν σε κάποιο άλλο/η εκπαιδευτικό που μπορεί να τα διεκπεραιώσει.
2. Οι εκτελεστικοί διευθυντές/τριες (Πρώτοι Λειτουργοί Εκπαίδευσης;) θα συγκεντρώσουν πληροφορίες από τα σχολεία κατά τις πρωινές ώρες ούτως ώστε να ενημερωθεί ο/η Υπουργός Παιδείας αναφορικά με το κλίμα που επικρατεί στα σχολεία. Οι πληροφορίες αυτές θα χρησιμοποιηθούν για να συνταχτεί μια επιστολή που θα μπορέσουν να αποστείλουν τα σχολεία σε όλους τους γονείς/κηδεμόνες στο τέλος της σχολικής μέρας.
  3. Ο/Η κάθε διευθυντής/τρια θα δώσει γραπτές οδηγίες στο εκπαιδευτικό προσωπικό δίνοντάς του την εντολή να διεξαγάγουν μια σύντομη συζήτηση κατά τη διάρκεια της πρώτης περιόδου. Οι εκπαιδευτικοί θα διαβάσουν την ανακοίνωση που έχει ετοιμαστεί γι' αυτούς και μετά θα διεξαγάγουν μια συζήτηση. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να διαβάσουν την ανακοίνωση ακριβώς όπως τους δόθηκε χωρίς να προσθέσουν οποιαδήποτε σημεία. Μόλις ολοκληρωθεί η συζήτηση, οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να επιστρέψουν στο συνηθισμένο τους πρόγραμμα. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να δείξουν ευαισθησία στο γεγονός ότι κάποιοι μαθητές/τριες πιθανόν να χρειαστεί να περάσουν περισσότερο χρόνο με έναν ενήλικα που μπορεί να δείξει κατανόηση στα συναισθήματα που βιώνουν. Θα ήταν βοηθητικό αν ο/η κάθε υπεύθυνος/η τμήματος μπορούσε να εντοπίσει μαθητές/τριες που ενδεχομένως να είναι πιο ευάλωτοι σε κάποιες καταστάσεις (λαμβάνοντας υπόψη το ιστορικό τους). Η διεύθυνση του σχολείου πρέπει επίσης να αναγνωρίσει ότι κάποιοι εκπαιδευτικοί ίσως να νιώθουν ότι δεν μπορούν να αντεπεξέλθουν στην όλη κατάσταση. Για τους πιο πάνω λόγους είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν διαθέσιμοι σύμβουλοι, εκπαιδευτικοί ψυχολόγοι, ιατρικοί επισκέπτες που μπορούν να στηρίξουν τους μαθητές και εκπαιδευτικούς σε τέτοιες κρίσιμες στιγμές

### **Δείγμα ανακοίνωσης που αναφέρεται σε Εθνική τραγωδία**

Την 11<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου στις 8:45 το πρωί συνέβηκε κάτι τραγικό στη χώρα μας. Έχουμε δεχθεί τρομοκρατικές ενέργειες στο World Trade Center και το Πεντάγωνο. Οι τρομοκρατικές αυτές ενέργειες προκάλεσαν εκρήξεις με αποτέλεσμα να υπάρχουν πολλοί τραυματίες και νεκροί.

Όλοι μας νιώθουμε αναστάτωση και σοκ από τα τραγικά αυτά γεγονότα. Είναι απόλυτα φυσιολογικό να νιώθουμε φόβο για τη δική μας ασφάλεια και για την ασφάλεια αγαπημένων μας προσώπων όταν ακούμε ότι έχουν συμβεί τέτοια γεγονότα.

Πιθανόν να δυσκολευτούμε να επιστρέψουμε στην καθημερινότητά μας όπως και να κατανοήσουμε τους λόγους για τους οποίους συνέβη αυτό το τραγικό γεγονός. Η αστυνομία, ο στρατός και άλλοι φορείς έχουν λάβει αυξημένα μέτρα ασφαλείας για να μας προστατέψουν. Οι διοικήσεις των σχολείων μας λαμβάνουν, όπως πάντα, τα κατάλληλα μέτρα για να διασφαλίσουν την ασφάλεια των σχολείων μας.

Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να λάβουν υπόψη τα ακόλουθα σημεία στη συζήτησή τους με τους/τις μαθητές/τριες. Παρακαλούμε όπως προσαρμόσετε τη συζήτηση ανάλογα με τις αναπτυξιακές ανάγκες των μαθητών/τριών σας.

- Κρατήστε μια ήρεμη στάση. Η συμπεριφορά σας αποτελεί παράδειγμα προς μίμηση για τα παιδιά.
- Πρέπει να έχετε επίγνωση των δικών σας συναισθημάτων (σοκ, θυμός, λύπη, αγωνία) όταν επιβεβαιώνετε τα παιδιά για τις δικές τους συναισθηματικές αντιδράσεις. Ο ρόλος των εκπαιδευτικών είναι να βοηθήσουν τα παιδιά να κατανοήσουν την επίδραση που μπορεί να έχει μια τέτοια τραυματική εμπειρία στις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Είναι πολύ σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να αποφύγουν συζητήσεις που επικεντρώνονται σε πολιτικές πεποιθήσεις.
- Αναμένετε πως οι μαθητές/τριες σας θα σας θέσουν ερωτήματα στα οποία δεν μπορείτε να απαντήσετε: «Γιατί έγινε αυτό; Θα γίνει πόλεμος; Ποιος έκανε μια τέτοια ενέργεια;». Απαντήστε όσο πιο ειλικρινά μπορείτε στις ερωτήσεις αυτές. Σιγουρευτείτε ότι δε θα ρίξετε φταιξιμο σε καμιά εθνικότητα, φυλή ή θρησκεία. Μη φοβάστε να απαντήσετε ότι δε γνωρίζετε ακόμα τι έχει συμβεί. Όπως έχει προαναφερθεί, μη δώσετε αναφορά σε υποθέσεις που ενδεχομένως να κάνετε σχετικά με την τρομοκρατική ενέργεια.
- Χρειάζεται να επιβεβαιώσετε στους μαθητές ότι η ασφάλειά τους είναι ύψιστης σημασίας για το Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού και ότι ο/η Υπουργός Παιδείας καθώς και η διεύθυνση και εκπαιδευτικοί του σχολείου συνεργάζονται μεταξύ τους στην προσπάθειά τους να λάβουν όλα τα αναγκαία μέτρα για να διασφαλίσουν την ασφάλειά τους.



**Πρότυπη μορφή επιστολής προς γονείς από το σχολείο αναφορικά με την ύπαρξη κάποιας εθνικής τραγωδίας**

Ημερομηνία

Αγαπητοί γονείς / κηδεμόνες,

Όπως ήδη γνωρίζετε, η χώρα μας έχει βιώσει μια εθνική τραγωδία λόγω  
.....Η:

Όπως ήδη γνωρίζετε, η κοινότητά μας έχει βιώσει.....

Κατά τη διάρκεια της σχολικής μέρας, οι εκπαιδευτικοί του σχολείου μας συζήτησαν το τραγικό αυτό συμβάν με τους μαθητές τους. Ο/Η Σύμβουλος του σχολείου, ο/η Εκπαιδευτική Ψυχολόγος και άλλοι ειδικοί (Μέλη της Ομάδας Αντιμετώπισης Κρίσεων) ήταν διαθέσιμοι να προσφέρουν υποστήριξη στους/στις μαθητές/τριες που παρουσίαζαν ιδιαίτερες δυσκολίες στο να αντιμετωπίσουν τα τραγικά αυτά νέα. Οι προαναφερόμενοι ειδικοί θα συνεχίσουν να είναι διαθέσιμοι για να στηρίξουν ψυχολογικά τα παιδιά σας. Το εκπαιδευτικό προσωπικό έχει επίσης διαβεβαιώσει τα παιδιά ότι λαμβάνουμε τα κατάλληλα μέτρα για να διασφαλίσουμε την ασφάλειά τους στο χώρο του σχολείου. Μετά τη συζήτηση που είχαν οι εκπαιδευτικοί με τους/τις μαθητές/τριες αναφορικά με το τραγικό συμβάν καταβάλαμε προσπάθεια για επαναφορά στην καθημερινή μας ρουτίνα/πρόγραμμα.

Γνωρίζουμε ότι ως γονείς και κηδεμόνες προσπαθείτε να κατανοήσετε και εσείς την τραυματική αυτή εμπειρία που έχει υποστεί η χώρα μας και ότι ζητάτε καθοδήγηση αναφορικά με το πώς να προσεγγίσετε τα παιδιά σας σχετικά με το θέμα αυτό. Τα παιδιά σας αποτείνονται σ' εσάς για απαντήσεις. Πιθανόν να μην μπορούμε να απαντήσουμε όλα τα ερωτήματά σας, αλλά στην παρούσα φάση μπορούμε να σας κάνουμε τις εξής εισηγήσεις:

- Αναμένετε τις εξής συναισθηματικές αντιδράσεις από τα παιδιά σας: σοκ, φόβο, άγχος, αγωνία, λύπη και θυμό.
- Είναι πολύ σημαντικό να επιβεβαιώσετε στα παιδιά σας ότι είναι φυσιολογικό να βιώνουν τα συναισθήματα αυτά. «Αυτά είναι αναμενόμενα συναισθήματα που νιώθει

κάποιος/α όταν έρχεται αντιμέτωπος με τόσο απρόσμενες, τραυματικές καταστάσεις. Είναι Ο.Κ. να νιώθεις π.χ., θυμωμένος/η».

- Μοιραστείτε τα δικά σας συναισθήματα με τα παιδιά. Προσοχή: Μην επιρρίψετε ευθύνες πουθενά.
- Παρακολουθήστε τις συναισθηματικές αντιδράσεις των παιδιών σας στο τραυματικό γεγονός.
- Τυπικές αντιδράσεις σε ένα τραυματικό γεγονός περιλαμβάνουν δυσκολία συγκέντρωσης, σύγχυση, έλλειψη ενέργειας και δυσκολίες στο να επανέλθουν στην καθημερινή ρουτίνα. Πιθανόν να νιώθουν επίσης ότι «τίποτα δεν με ενδιαφέρει πλέον», «τίποτα άλλο δεν έχει σημασία». Ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να επανέλθουν στα ενδιαφέροντά τους και στις δραστηριότητες που τους προσφέρουν ικανοποίηση.
- Μην εκπλαγείτε αν είτε εσείς ή και το παιδί σας δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε. Προσφέρετε επιβεβαίωση στο παιδί σας και καθίστε μαζί του για να το ηρεμήσετε/καθησυχάσετε.
- Γνωρίζουμε ότι οι μαθητές/τριες πιθανόν να βιώσουν φόβο και πάλι καθώς αναβιώνουν τις τραυματικές αυτές εμπειρίες. Επιβεβαιώστε τους ότι οι φόβοι αυτοί θα εξαλειφθούν με το χρόνο και ότι θα πάνε να επηρεάζουν τη λειτουργικότητά τους με την πάροδο του χρόνου. Βοηθήστε τους/τις να επανέλθουν στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Η διεύθυνση και το προσωπικό του σχολείου μας είναι διαθέσιμο να σας συμπαρασταθεί και να σας στηρίξει στις δύσκολες αυτές στιγμές που περνούμε όλοι μας σαν έθνος/κοινότητα. Μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας, αν νιώθετε ότι η οικογένειά σας χρειάζεται στήριξη στις δύσκολες αυτές στιγμές. Όπως πάντα, σας ευχαριστούμε για τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση,

Ο/Η Διευθυντής/τρια Σχολείου

## ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Center for Trauma Psychology and the NCTSN  
Psychological First Aid.
2. Robert Macy & Roger Solomon (1996 – 2010) Agency,  
School and Community Based Post Traumatic Stress Management & Psychological First  
Aid.  
International Center for Disaster Resilience.
3. National Association of School Psychologists (2007)  
PREaRE: School Crisis Prevention and Intervention Training Curriculum.
4. Crowe, T.D. (1990) Designing safer schools. School  
Safety, p.p. 13
5. Heirtmeyer, W., & Hagan, J. (2003). International  
handbook of violence research. Dordrecht:Kluwer Academic Publishers.
6. Bartow (GA) Country School System. (2000). Crisis  
intervention resource manual. 4. Brock, S. E. Lazarus, P. J., & Jimerson, S.R. (Eds).  
(2002). Best practices in school crisis intervention and prevention. Bethesda MD:  
National Association of School Psychologists Publications.
7. Brock, S.E., Sandoval, J., & Lewis, S. (1996). Preparing  
for crises in the schools: A manual for building school crisis response teams. New York:  
Wiley
8. Hull, R. V. (2001). Guidelines for school based crisis  
intervention: Training course for schoolbased personnel. Baltimore, MD: Baltimore City  
Public School System.
9. [www.nasponline.org](http://www.nasponline.org) National Association of School  
Psychologists.
10. Παπαδόπουλος Μ., Θεραπεύοντας το σχολείο, Εκδ.  
Νήσος, Αθήνα 2011
11. Παπαδόπουλος Μ. Θεοδώρου Μ., Έκθεση Ομάδας  
Εργασίας για την πρόληψη των αποπειρών και των αυτοκτονιών μαθητών, Υπουργείο  
Παιδείας και Πολιτισμού, 1993.