



**Ψυχοκοινωνική υποστήριξη
παιδιών και εφήβων
σε συνθήκες
οικονομικής κρίσης
Οδηγός για Εκπαιδευτικούς**



Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων σε συνθήκες οικονομικής κρίσης

Οδηγός για Εκπαιδευτικούς

Συγγραφή - Επιμέλεια:

Ευαγγελία Γαλανάκη

Καθηγήτρια Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Ψυχολογίας ΠΤΔΕ ΕΚΠΑ

© Εργαστήριο Ψυχολογίας

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης

Σχολή Επιστημών της Αγωγής

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Email: psychlab@primedu.uoa.gr

Ιστότοπος: <http://psychlab.primedu.uoa.gr/>

Facebook: <https://www.facebook.com/psychlabptde/>

YouTube: https://www.youtube.com/channel/UChkZ2uVko_3DkltnsXfsr-g

Αθήνα 2016

Ανανεωμένη έκδοση 2021

Περιεχόμενα

Ενότητες	Σελίδα
Εισαγωγή	4
Κατανοώντας τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης	5
Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τα παιδιά σας σε συνθήκες οικονομικής κρίσης	8
Και οι γονείς έχουν ανάγκες! Φροντίστε τον εαυτό σας	19
Ο ρόλος του γονέα: Ευαισθησία και στοχασμός	21
Βιβλιογραφία	22
Οι εκπαιδευτικοί μιλούν	24

Εισαγωγή

Η οικονομική κρίση χαρακτηρίζει την ελληνική, αλλά και τη διεθνή πραγματικότητα. Σκοπός του Οδηγού είναι να προσφέρει στους εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης **επιστημονικά τεκμηριωμένες συμβουλές και προτάσεις**, οι οποίες θα τους βοηθήσουν να παρέχουν ψυχοκοινωνική υποστήριξη στους μαθητές τους, για να αντιμετωπίσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης αυτής.

Τι είναι κρίση;

Κρίση είναι μια **αιφνίδια και οδυνηρή ανατροπή της ισορροπίας στη ζωή μας**. Καταρρέουν οι βεβαιότητες – οι πραγματικές, αλλά και όσες είναι στη φαντασία μας. Συμβαίνει **ρήξη** στην προηγούμενη ενότητα και συνέχεια, στους συνεκτικούς δεσμούς ανάμεσα στα πρόσωπα και τα πράγματα. Τίποτα δεν είναι πια όπως ήταν πριν. Μας προκαλούνται έντονη **δυσφορία** και **άγχος**, ενώ ταυτόχρονα νιώθουμε αδυναμία να **χειριστούμε** και να **αντιμετωπίσουμε** τις δυσχέρειες. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τα παιδιά και τους εφήβους, που διαθέτουν λιγότερες ικανότητες γνωστικής και συναισθηματικής επεξεργασίας της κρίσης, επομένως κινδυνεύουν να τη βιώσουν ως μια **τραυματική** κατάσταση, με αρνητικές, βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες, επιπτώσεις στη ζωή τους.

Τι είναι ψυχοκοινωνική υποστήριξη;

Οι συμβουλές και προτάσεις που περιέχονται στον Οδηγό είναι βασισμένες στην ελληνική και διεθνή έρευνα και εμπειρία. Αποσκοπούν στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων.

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη σημαίνει:

- ότι αναγνωρίζουμε τις **πολύπλευρες ανάγκες** των παιδιών και των εφήβων, καθώς και τα **δικαιώματά** τους για ομαλή ανάπτυξη και ψυχοσωματική ευημερία,
- ότι καταβάλλουμε συστηματικές προσπάθειες για να τα **προστατεύσουμε** από τις αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης και
- ότι ενισχύουμε την **ψυχική ανθεκτικότητά τους**, τις ικανότητές τους για αντιμετώπιση δύσκολων καταστάσεων και γενικά κάθε θετικό στοιχείο της ζωής τους.

Είναι **υποχρέωση** και **ευθύνη** των ενηλίκων –γονέων, εκπαιδευτικών, ειδικών ψυχικής υγείας και άλλων– να φροντίζουμε για την ψυχοκοινωνική

υποστήριξη των αναπτυσσόμενων ανθρώπων, που είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στις σύγχρονες συνθήκες της οικονομικής κρίσης.

Κατανοώντας τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης

Τι είναι οικονομική κρίση;

Η οικονομική κρίση είναι ένα **πολυδιάστατο ολικό φαινόμενο**, με **αλληλένδετες εκδηλώσεις σε πολλά πεδία** όπως: απώλεια της εργασίας και ανεργία, διαθεσιμότητα και μετακινήσεις στην εργασία, μείωση των ωρών εργασίας, περικοπές στους μισθούς, στις συντάξεις και στα επιδόματα, αύξηση των φόρων, αβεβαιότητα στην εργασία και στην κατοικία, νοσηρές και άκρως ανταγωνιστικές συνθήκες εργασίας, αδυναμία πληρωμής των λογαριασμών και κάλυψης βασικών αναγκών, όπως στέγαση, σίτιση, ένδυση και περίθαλψη, αδυναμία αποπληρωμής χρεών, όπως τα δάνεια, δραματική μείωση του εισοδήματος, φτώχεια, κοινωνικός αποκλεισμός, υποβάθμιση των δημόσιων υπηρεσιών και της κοινωνικής πρόνοιας, κοινωνικές αναταραχές, αύξηση της βίας και της εγκληματικότητας κ.ά.

Όλες αυτές οι εκδηλώσεις της οικονομικής κρίσης έχουν **αρνητικές επιπτώσεις** στις οικογένειες. Αυτό ισχύει πολύ περισσότερο για τις οικογένειες που ανήκουν σε **ευάλωτες ομάδες** του πληθυσμού.

Οι οικονομικές δυσχέρειες ασκούν **στρες (= πίεση)** στους γονείς και τους προκαλούν δυσφορία, η οποία εκδηλώνεται ως **συναισθηματικά προβλήματα** και **προβλήματα συμπεριφοράς**. Με τη σειρά τους, τα προβλήματα διαταράσσουν τις **σχέσεις** μεταξύ των μελών της οικογένειας, για παράδειγμα, αυξάνουν τις **συγκρούσεις** στο ζευγάρι, την **ενδοοικογενειακή βία**, ή την πιθανότητα ο ένας γονέας να **απομακρυνθεί** με κάποιο τρόπο, αλλά και βλάπτουν τις **τακτικές διαπαιδαγώγησης** που χρησιμοποιούν οι γονείς. Όλα αυτά οδηγούν σε προβλήματα στην **ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών και των εφήβων** της οικογένειας.

Η οικονομική κρίση βλάπτει συνήθως:

- **Την αίσθηση της ασφάλειας.** Είναι η πεποίθηση ότι οι ανάγκες μας και οι ανάγκες όσων φροντίζουμε μπορούν να ικανοποιηθούν τώρα και στο μέλλον, καθώς και η πεποίθηση ότι εμείς και όσοι φροντίζουμε είναι προστατευμένοι από κάθε πιθανή βλάβη.
- **Την αίσθηση της ηρεμίας.** Είναι η ικανότητά μας να βρίσκουμε ανακούφιση, ηρεμία και γαλήνη, να χαλαρώνουμε τον νου και το σώμα μας και να συγκεντρωνόμαστε.

- **Την αίσθηση της ικανότητας.** Είναι η πεποίθηση ότι μπορούμε να τα καταφέρουμε, παρά τις αντιξοότητες και τα εμπόδια, γι' αυτό αξίζει να επιμείνουμε. Η ικανότητα αυτή είναι ατομική, αλλά και συλλογική (της κοινότητας, της κοινωνίας στην οποία ανήκουμε).
- **Την αίσθηση της σύνδεσης.** Είναι η κατάσταση κατά την οποία νιώθουμε ότι είμαστε κοντά σε ή μαζί με άλλους ανθρώπους, που μας κατανοούν και μας υποστηρίζουν, η αίσθηση ότι δεν είμαστε μόνοι, αποξενωμένοι και αβοήθητοι.
- **Την αίσθηση της ελπίδας.** Είναι η προσδοκία ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν, ότι όλα θα πάνε καλά στο μέλλον.

Κρίση νοήματος

«Τι μας συμβαίνει;». «Πώς έγιναν όλα αυτά;». «Δεν το χωράει ο νους». «Τι άλλο μπορεί να συμβεί ανά πάσα στιγμή;». «Ως πού μπορεί να φτάσει;». Αδυνατούμε να **συλλάβουμε** τις αιτίες και την έκταση της κατάστασης. Αδυνατούμε να **προβλέψουμε**.

Νιώθουμε ψυχικό **μούδιασμα**. Αυτό σημαίνει ότι δυσκολευόμαστε να σκεφτούμε με διαύγεια, τα συναισθήματά μας είναι συγκεχυμένα και ακαθόριστα, η ικανότητά μας να δράσουμε έχει παραλύσει. Άλλοι λιγότερο και άλλοι περισσότερο, θρηνούμε και **πενθούμε** για ό,τι χάσαμε.

Η ευθύνη και οι δυσκολίες των εκπαιδευτικών:

Στην περίοδο της οικονομικής κρίσης, όπως και κάθε είδους κρίσης, τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν μεγάλη ανάγκη τη σταθερή υποστήριξη από εσάς, τους εκπαιδευτικούς, όπως έχουν και από τους γονείς τους. Υποστήριξη σημαίνει ότι οι εκπαιδευτικοί είναι σε θέση να **απορροφούν τα άγχη και τις αγωνίες** των μαθητών τους και να αποτελούν **υγιή πρότυπα ταύτισης** για αυτούς. Η παροχή αυτής της υποστήριξης δεν είναι μόνο ανάγκη των παιδιών, αλλά και **υποχρέωση** των εκπαιδευτικών.

Οι οικονομικές δυσκολίες όμως κάνουν την **άσκηση του παιδαγωγικού ρόλου** μια δύσκολη υπόθεση. Αυτό συμβαίνει, πρώτον, γιατί, όταν οι οικογένειες των παιδιών αντιμετωπίζουν μεγάλες δυσχέρειες, γίνεται πιο έντονη η ανάγκη το σχολείο να **αντισταθμίσει** τα ελλείμματα, επομένως μεγαλώνει και το βάρος στους ώμους των εκπαιδευτικών. Δεύτερον, γιατί το το ίδιο το **εκπαιδευτικό σύστημα** πλήττεται σοβαρά από τις περικοπές των δαπανών σε πολλά επίπεδα (π.χ. μισθοί εκπαιδευτικών, επιμόρφωση, θέρμανση και άλλη υλικοτεχνική υποδομή του σχολείου), την αύξηση των ωρών και του φόρτου εργασίας των εκπαιδευτικών, τις εκπαιδευτικές πολιτικές που αντανακλούν την κρίση, καθώς και την πίεση που ασκείται στο σύστημα αυτό από τις οικογένειες και τις κοινότητες που μαστίζονται. Τρίτον,

πιθανόν έχετε **επηρεαστεί** και εσείς αρνητικά από την κρίση και αντιμετωπίζετε καθημερινά πρακτικά προβλήματα, νιώθετε φόβο, ανησυχία, θλίψη, αγανάκτηση, θυμό, ανημπόρια, αγωνία και απόγνωση για το μέλλον, αίσθημα αποσύνδεσης, αποκλεισμού και μοναξιάς, ή ακόμη και ντροπή, ενοχές, αισθήματα αναξιοότητας και αποτυχίας· εμφανίζετε προβλήματα ύπνου, διατροφής, συγκέντρωσης, αλλά και γενικότερα ψυχοσωματικά ή άλλα προβλήματα υγείας· βλέπετε τις διαπροσωπικές σχέσεις σας, όπως τη συζυγική σχέση, να διαταράσσονται, την επαφή με το κοινωνικό δίκτυο να χάνεται, νιώθετε ότι δεν ανήκετε κάπου και βιώνετε τόσα άλλα αρνητικά επακόλουθα της οικονομικής κρίσης. Όλα τα παραπάνω αυξάνουν τον κίνδυνο της **επαγγελματικής εξουθένωσης** (burn out), μιας κατάστασης που, όπως έδειξαν σχετικές έρευνες, χαρακτηρίζει αρκετούς εκπαιδευτικούς τον καιρό της κρίσης.

Επιπτώσεις στα παιδιά και στους εφήβους

Τα παιδιά και οι έφηβοι είναι εξαιρετικά ευαίσθητοι δέκτες των αρνητικών επιπτώσεων της οικονομικής κρίσης. Από τη μια πλευρά, η κρίση οδηγεί στην απότομη **κατάρρευση** του παιδικού κόσμου· τα παιδιά αναγκάζονται να μεγαλώσουν πριν την ώρα τους. Από την άλλη πλευρά, βιώνοντας στρες τα παιδιά **παλινδρομούν**, δηλαδή εκδηλώνουν συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές που ταιριάζουν σε μικρότερες ηλικίες.

Οι διεθνείς έρευνες έχουν δείξει ότι οι πιο συνήθεις, αναμενόμενες **αντιδράσεις** των παιδιών και των εφήβων στην οικονομική κρίση (και σε άλλου είδους κρίσεις) ποικίλλουν ανάλογα με την ηλικία και είναι οι ακόλουθες:

Προσχολική ηλικία:

Συμπεριφορές που δείχνουν παλινδρόμηση, όπως πιπίλισμα του δαχτύλου, νυχτερινή ενοούρηση και απώλεια ελέγχου των σφιγκτήρων, φόβος για το σκοτάδι, υπερβολική προσκόλληση στους γονείς, υπερένταση, τικ, τραυλισμός, διαταραχές ύπνου, απώλεια όρεξης, εμετοί, διάρροια, ανυπακοή, εκρήξεις οργής, απόσυρση από οικογενειακές δραστηριότητες και απομόνωση από τα άλλα παιδιά.

Σχολική ηλικία:

Ευερεθιστότητα, επιθετικότητα προς τους συνομηλίκους, εναντίωση στους ενηλίκους (γονείς, δασκάλους), υπερβολική προσκόλληση στους ενηλίκους, διαταραχές ύπνου (π.χ. εφιάλτες), ονυχοφαγία, άρνηση φοίτησης στο σχολείο, προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, πτώση της σχολικής επίδοσης, απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες, τάση να παίρνουν από τα άλλα παιδιά πράγματα που δεν

τους ανήκουν (π.χ. φαγητό, σχολικά υλικά), απόσυρση από οικογενειακές δραστηριότητες και απομόνωση από τους φίλους.

Εφηβική και νεανική ηλικία:

Διαταραχές ύπνου και διατροφής, απώλεια όρεξης, σωματικά ενοχλήματα (π.χ. πονοκέφαλοι), απομόνωση, προβλήματα συγκέντρωσης της προσοχής, πτώση της σχολικής επίδοσης, χαμηλή αυτοεκτίμηση, συγκρούσεις με τους ενηλίκους και την εξουσία, προβλήματα στην εύρεση της προσωπικής ταυτότητας ως αναγνώρισης της ύπαρξης και της συλλογικής ταυτότητας ως θέσης και ένταξης σε μια ομάδα και στην κοινωνία γενικότερα, δυσκολίες στη διαμόρφωση στόχων για το μέλλον (π.χ. κυνισμός, απαισιοδοξία), απαξίωση της εκπαίδευσης και των σπουδών, αδράνεια και παραίτηση, πειραματισμός με διάφορες ουσίες, σχολικός εκφοβισμός, ριψοκίνδυνη και παραπτωματική συμπεριφορά, αυτοτραυματισμοί, ιδέες αυτοκτονίας και απόπειρες αυτοκτονίας.

Τι μπορείτε να κάνετε για να υποστηρίξετε τους μαθητές σας στις συνθήκες της οικονομικής κρίσης

Καθησυχάστε τους μαθητές.

Είναι πολύ σημαντικό να δείξετε στους μαθητές σας ότι η κρίση δεν έχει αποδιοργανώσει το σχολείο σας. Να τους **διαβεβαιώσετε** ότι στο σχολείο σας μπορούν να νιώθουν ασφαλή, ότι είστε δίπλα τους και ότι είστε διαθέσιμοι για βοήθεια.

Ενημερώστε τους μαθητές με τρόπο κατάλληλο για την ηλικία και το επίπεδο ανάπτυξής τους.

Συζητήστε με τους μαθητές για την κρίση αν γνωρίζετε ότι κάποιοι από αυτούς υφίστανται τις αρνητικές επιπτώσεις της ή αν έχουν απορίες και τα απασχολεί το ζήτημα αυτό. Ζητήστε τη δική τους **άποψη** για την οικονομική κρίση. Η συζήτηση δεν πρέπει να είναι μια σειρά ανακοινώσεων από μέρους σας προς τα παιδιά· **μιλάτε με το παιδί, όχι στο παιδί**. Μη «βομβαρδίζετε» τα παιδιά με πλήθος πληροφοριών για την κρίση και μη διατυπώνετε υποθέσεις και «σενάρια» για το τι θα μπορούσε να συμβεί. Απαντήστε **ακριβώς** σε αυτό που σας ρωτούν τα παιδιά, καθώς αυτό έχουν ανάγκη να μάθουν. Αποφύγετε να συζητάτε μπροστά τους ζητήματα που αφορούν τους ενηλίκους, χρησιμοποιώντας **τεχνικούς** όρους και συναισθηματικά **φορτισμένες** λέξεις. Αποφύγετε την **πόλωση** ανάμεσα στο «καλό» και στο

«κακό», που δεν βοηθά τα παιδιά, καθώς ήδη έχουν την τάση να σκέφτονται με όρους «**άσπρο – μαύρο**», «**όλα ή τίποτα**».

Τα μικρότερης ηλικίας παιδιά, από τη μια πλευρά, είναι δυνατόν να εκλαμβάνουν διάφορες **μεταφορικές** εκφράσεις που περιγράφουν την κρίση (π.χ. «δεν θα αντέξουμε», «σε λίγο καιρό δεν θα έχουμε να φάμε», «θα μείνουμε στο δρόμο») με τρόπο **κυριολεκτικό** και να ανησυχούν υπερβολικά. Από την άλλη πλευρά όμως, συνήθως **προστατεύονται** περισσότερο από τους ενηλίκους. Τα μεγαλύτερα παιδιά, από τη μια πλευρά, είναι σε θέση να **κατανοήσουν** τις αιτίες των προβλημάτων και τις λεπτομέρειες διαφόρων καταστάσεων (π.χ. της απόλυσης από την εργασία) και οι έφηβοι έχουν τη δυνατότητα να κατανοήσουν πιο πολύπλοκες έννοιες που αφορούν την οικονομία (π.χ. δανεισμός). Από την άλλη πλευρά όμως, όπως έδειξε η επιστημονική έρευνα στην Ελλάδα, ίσως ακριβώς επειδή αντιλαμβάνονται πολύ περισσότερο τις διάφορες διαστάσεις της κρίσης και των επιπτώσεών της, εκφράζουν **αγανάκτηση** και **οργή** και υιοθετούν μια στάση **αμφισβήτησης, απαξίωσης**, αλλά και **εξέγερσης** απέναντι στα επιβαλλόμενα έξωθεν δεινά, όπως η ατιμωρησία των υπευθύνων, η αδικία, η κοινωνική ανισότητα και ο αποκλεισμός. Είναι ανάγκη οι ενήλικοι να κατανοήσουν τη στάση αυτή, που είναι μια υγιής αντίδραση των εφήβων και των νέων, να προσπαθήσουν να τους νιώσουν και να κάνουν **διάλογο** μαζί τους, ώστε να μην οδηγηθούν οι έφηβοι και οι νέοι σε αδράνεια και παραίτηση, βίαιη εκτόνωση ή κατάθλιψη.

Πείτε την αλήθεια στους μαθητές.

Σκεφτείτε προσεκτικά από πριν τι θα ήταν καλό να γνωρίζουν οι μαθητές και τι όχι. Μην τους λέτε το πρώτο πράγμα που σας έρχεται στο νου. Είναι καλό η ενημέρωσή τους για τη γενική κρίση και για τις επιπτώσεις της να είναι όσο γίνεται πιο σαφής και συγκεκριμένη. Ο τόνος της φωνής σας πρέπει να είναι **σταθερός** και να δείχνετε ότι έχετε **πεποίθηση** στις δυνάμεις σας και ότι διατηρείτε κάποιον **έλεγχο** της κατάστασης. Τα παιδιά και οι έφηβοι χρειάζεται να γνωρίζουν ότι τα πράγματα έχουν αλλάξει, να γνωρίζουν την αλήθεια· δεν είναι καλό να νιώθουν εξαπατημένα από τους εκπαιδευτικούς, διότι κλονίζεται η εμπιστοσύνη τους σε αυτούς. Εξηγήστε τους ότι η κρίση είναι πιθανό να φέρει αλλαγές στη ζωή τους (π.χ. περικοπές σε ρούχα, παιχνίδια και δραστηριότητες).

Αν νιώθετε οι ίδιοι αγωνία και φόβο, μπορείτε να εξηγήσετε, σε γλώσσα κατανοητή, γιατί νιώθετε έτσι· είναι καλύτερα να γνωρίζουν τα παιδιά την **αιτία** της ανησυχίας σας, παρά να αντιλαμβάνονται τις έγνοιες σας ως ακαθόριστες και διάχυτες. Προσπαθήστε όμως να μην κάνετε τους μαθητές σας δέκτες των βαθύτερων ανησυχιών σας και των πρακτικών προβλημάτων που αντιμετωπίζετε στην οικογένεια και στο σχολείο ως απόρροια της κρίσης.

Πόσο ρεαλιστές μπορείτε να είστε;

Ένα συχνό **δίλημμα** των εκπαιδευτικών είναι αν θα πρέπει να παρουσιάσουν την κατάσταση της κρίσης με τρόπο ρεαλιστικό, ή αν θα πρέπει να εμφανίζουν στα παιδιά μιαν εξωραϊσμένη εικόνα. «Μπορώ να λέω ψέματα στα παιδιά; Μπορεί το σχολείο να τα κρατά μέσα σε μια γυάλα;». Η απάντηση στο δίλημμα αυτό εξαρτάται από την ηλικία του παιδιού (τα μικρότερα παιδιά χρειάζονται περισσότερο καθησυχασμό), από την ηλικία του παιδιού όταν ξεκίνησε η κρίση (τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να έχουν εμπειρίες από πιο άνετη ζωή και να έχουν βιώσει την αλλαγή), από το μέγεθος της ζημίας που φαίνεται να έχει υποστεί η οικογένεια των παιδιών, από τις συγκεκριμένες συνθήκες που επικρατούν σε αυτήν, από τις πεποιθήσεις και αξίες του κοινωνικού περιβάλλοντος κ.λπ.

Θα πρέπει να αναζητήσετε μια **ισορροπία** ανάμεσα στη διατήρηση της ψυχικής ηρεμίας των μαθητών και στην εξοικείωσή τους με τις δυσκολίες, ώστε να προετοιμάζονται και να θωρακίζονται για να αντιμετωπίσουν το αβέβαιο μέλλον. Άλλωστε, η κρίση μπορεί να μετατραπεί σε ένα μεγάλο **μάθημα** για το πώς μπορεί κανείς να αντιμετωπίζει με επιτυχία τις αντιξοότητες, να επιβιώνει και να λειτουργεί.

Αναγνωρίστε τα συναισθήματα των μαθητών και δώστε τους ευκαιρίες να τα εκφράσουν.

Η **θλίψη**, ο **θυμός**, η **ανασφάλεια**, το **άγχος**, ο **πανικός** είναι αναμενόμενες αντιδράσεις των ανθρώπων κάθε ηλικίας στην κρίση. Εξηγήστε στα παιδιά ότι είναι **φυσιολογικό** να νιώθουν έτσι και ότι πολλοί άλλοι, ακόμη και ενήλικοι, βιώνουν ανάλογα δυσάρεστα συναισθήματα: «Περνάς μια δύσκολη φάση και είναι λογικό να φέρεσαι με τον τρόπο αυτόν».

Είναι σύνηθες φαινόμενο τα παιδιά να βιώνουν **σοκ** αν συμβεί μια ξαφνική αρνητική αλλαγή στην οικογένειά τους, να νιώθουν **ενοχή** για αυτήν, να **κατηγορούν** τον εαυτό τους, ή να πιστεύουν ότι εκείνα είναι **υπεύθυνα** και πρέπει να κάνουν κάτι για να απαλλάξουν τους γονείς τους από την απελπισία, δηλαδή να αναλάβουν εκείνα τον γονεϊκό ρόλο. Οι ενοχές των παιδιών ενισχύονται όταν οι γονείς εκφράζουν ανοιχτά έντονο θυμό, οργή, ή απογοήτευση και όταν προβάλλουν ότι αναγκάζονται να καταβάλουν μεγάλους κόπους και να κάνουν θυσίες για να μη στερηθούν τίποτα τα παιδιά τους.

Συζητήστε με τους μαθητές πώς νιώθουν για την κατάσταση αυτή. Αφουγκραστείτε τους, γίνετε **ενεργητικοί ακροατές**, δηλαδή ακούστε προσεκτικά τι έχουν να σας πουν και προσπαθήστε να έλθετε στη θέση τους, να νιώσετε τα συναισθήματά τους και να τους δείξετε ότι τα καταλαβαίνετε. Ενθαρρύνετέ τα να διατυπώσουν **ερωτήσεις** και **απορίες** για τα οικονομικά ζητήματα.

Δεν είναι εύκολο για τους μαθητές να αποκαλύψουν ενώπιον όλων το πρόβλημα που τους απασχολεί. Γι' αυτό, χρειάζονται, πρώτον, οι **ομαδικές συζητήσεις**, που βοηθούν τα παιδιά να συνειδητοποιήσουν ότι δεν είναι τα μόνα που τους συμβαίνει κάτι δυσάρεστο, αλλά και ότι άλλοι συμμαθητές τους μπορεί να νιώθουν το ίδιο· και, δεύτερον, οι **κατ' ιδίαν συζητήσεις** εκπαιδευτικού-μαθητή, στις οποίες το παιδί μπορεί να κάνει τις εκμυστηρεύσεις του.

Προσφέρετε στους μαθητές δυνατότητες έκφρασης.

Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν την τάση να εκφράζουν το άγχος, τον φόβο και την οδύνη τους μέσα από αρνητικές συμπεριφορές, οι οποίες σας φέρνουν σε δύσκολη θέση, διότι, ενώ επιθυμείτε να μην κάνετε διακρίσεις, διστάζετε να επιβάλλετε την πειθαρχία στους μαθητές σας που υποφέρουν ή νιώθετε ενοχές όταν το κάνουν. Είναι λοιπόν σημαντικό να δώσετε στα παιδιά χώρο και χρόνο να **εκφράσουν** τα αρνητικά συναισθήματα. Μην προσπαθείτε να τα αρνηθείτε και να τα καταπνίξετε. Βοηθήστε τα παιδιά και τους εφήβους να αρθρώσουν με τον **λόγο** τη δυσφορία και τον πόνο που νιώθουν. Ο λόγος διευκολύνει τα παιδιά να **ελέγξουν** κάπως τα συναισθήματά τους. Εκτός από τον λόγο, το σχολείο (πρέπει να) προσφέρει δυνατότητες έκφρασης με τη ζωγραφική, τη λογοτεχνία, το παιχνίδι ρόλων, τα θεατρικά δρώμενα, τη μουσική, τη σωματική άσκηση, τον χορό, τις σχολικές γιορτές και εκδηλώσεις κ.ά. Γενικά, η έκφραση δεν πρέπει να αφορά μόνο τα αρνητικά συναισθήματα, αλλά να είναι **ολόπλευρη**· και πρέπει να αξιοποιεί **κάθε πεδίο της ανθρώπινης δημιουργικότητας και της ανθρώπινης κουλτούρας**, καθώς με την ποικιλία αυτή ανταποκρίνεται στις μεγάλες ατομικές διαφορές που χαρακτηρίζουν τους μαθητές.

Όλες οι μορφές έκφρασης συνιστούν **αφηγήσεις** για τη ζωή μας και τον κόσμο. Οι εκπαιδευτικοί που καταφέρνουν μαζί με τους μαθητές τους να οικοδομήσουν και να αφηγηθούν μια **ιστορία** για αυτό που (τους) συμβαίνει, μειώνουν τη σύγχυση των παιδιών. Οι ιστορίες αυτές δημιουργούν **νόημα** μέσα από την κρίση και μας βοηθούν να διατηρούμε τη **συνέχειά** μας στον χώρο και στον χρόνο, όταν φαίνεται ότι όλα γύρω μας αλλάζουν ή, ακόμη χειρότερα, καταρρέουν.

Στοχαστείτε πάνω στην πολιτική του σχολείου και στις πρακτικές διαχείρισης της σχολικής τάξης.

Όπως έχουν δείξει οι σχετικές επιστημονικές έρευνες, όταν οι εκπαιδευτικοί βιώνουν πολύ μεγάλο στρες, έχουν την τάση να κάνουν **λάθη στις πρακτικές διαχείρισης της σχολικής τάξης**. Για παράδειγμα, χάνουν εύκολα την ψυχραιμία τους, είναι πιο αυστηροί και τιμωρητικοί, δείχνουν ασυνέπεια στα ζητήματα της πειθαρχίας, ή δεν θέτουν κανένα όριο και επιτρέπουν στους

μαθητές τα πάντα, έχοντας χάσει οι ίδιοι τον έλεγχο της τάξης. Κάτι παρόμοιο συμβαίνει και στους γονείς που αντιμετωπίζουν δυσκολίες.

Προσπαθήστε να μην αφήνετε την πίεση που νιώθετε να παρεμβαίνει στις πρακτικές διαχείρισης της σχολικής τάξης τις οποίες εφαρμόζετε, καθώς τώρα έχουν ανάγκη τα παιδιά από την **αποδοχή** σας και από τα **όρια** (τι επιτρέπεται και τι όχι), ιδιαίτερα αν βρίσκονται στην εφηβεία.

Είναι ανάγκη το σχολείο να λειτουργεί ως μια **κοινότητα που δείχνει έγνοια** για τους μαθητές, υιοθετώντας μια **ενιαία πολιτική** διαχείρισης των επιπτώσεων της κρίσης. Η **συλλογική φροντιστική στάση** του σχολείου, όπως εκφράζεται από τη διεύθυνσή του, καθώς και η (συχνά δύσκολο να επιτευχθεί) **ομοφωνία και σύμπνοια** μεταξύ των εκπαιδευτικών ως προς τις πρακτικές διαχείρισης της σχολικής τάξης και την **απαραίτητη τήρηση των σχολικών κανόνων** αποτελούν πηγές υποστήριξης για τον εκπαιδευτικό, όταν συναντά εμπόδια στην καθημερινότητά του μέσα στην τάξη και στις σχέσεις του με τους γονείς των μαθητών. Ένα σύστημα που υφίσταται κλυδωνισμούς και αναταράξεις, πρέπει να επιστρατεύει όλες τις δυνάμεις και τα αποθέματά του και να διαμορφώνει μια **στρατηγική** με στόχο την επιβίωση, τη λειτουργία του και –γιατί όχι;– την ανάπτυξη και την πρόοδο μέσα από τις αντιξοότητες και τις δοκιμασίες των μελών του.

Το σχολείο που επιχειρεί να λειτουργήσει με τον παραπάνω τρόπο μεταδίδει στους μαθητές και τις οικογένειές τους ένα **μήνυμα ασφάλειας, σταθερότητας, συνέπειας και αξιοπιστίας**, ωφέλιμο μέσα στο ρευστό κλίμα και το θολό τοπίο της κρίσης.

Εκπαιδεύστε τους μαθητές σας στην κατανόηση του χρήματος.

Μιλήστε στους μαθητές σας για το **χρήμα**, ώστε αυτό να μην είναι ένα απαγορευμένο θέμα συζήτησης («ταμπού»). Είναι καλό η συζήτηση μαζί τους να αποτελεί μια πραγματική αλληλεπίδραση και όχι ένα «κήρυγμα».

Το περιεχόμενο πολλών **μαθημάτων** (π.χ. Ιστορία, Λογοτεχνία, Κοινωνικές Επιστήμες) προσφέρεται για να αναδείξετε την προβληματική του χρήματος διαχρονικά, για τον άνθρωπο και την κοινωνία, να θέσετε σχετικά **ηθικά και κοινωνικά ζητήματα και διλήμματα** και να ενθαρρύνετε τον κριτικό **αναστοχασμό** των μαθητών πάνω σε αυτά.

Δώστε στους μαθητές το μήνυμα ότι η κρίση είναι μια ευκαιρία να αναθεωρήσουμε τη **σημασία του χρήματος για την ανθρώπινη ζωή**.

Δώστε σημασία στις αξίες που δεν σχετίζονται με το χρήμα.

Εξηγήστε στους μαθητές σας τη διαφορά ανάμεσα στις **πραγματικές** και στις **πλασματικές, τεχνητές** ανάγκες του ανθρώπου, ανάμεσα σε όσα *πρέπει* να

έχουμε και σε όσα **θέλουμε** να έχουμε. Ενημερώστε τα για τον **καταναλωτισμό** και τις αρνητικές επιπτώσεις του στη ζωή μας, όπως το **αίσθημα του ανικανοποίητου** ή την προσπάθεια να **αναπληρώσουμε** με υλικά «αγαθά» την έλλειψη αποδοχής και αγάπης. Μιλήστε τους για το κακό που προξενεί στο ίδιο το άτομο η **απληστία** ή **λαιμαργία**, αλλά και ο **φθόνος** προς όσους έχουν καλύτερη οικονομική κατάσταση.

Μπορείτε να προβάλετε και να συζητήσετε με τους μαθητές σας την αναγκαιότητα μιας **κοσμοθεωρίας**, στην οποία η ευτυχία δεν εξαρτάται από το χρήμα, την πολυτέλεια και την επίδειξη, αλλά από τις ανθρώπινες σχέσεις, την αλληλεγγύη, την προσφορά, καθώς και από την προσπάθεια, την εργατικότητα και την εφευρετικότητα. Είναι μια στάση ζωής που δεν βασίζεται στις αυταπάτες, αλλά στην **πραγματικότητα**. Αυτό, μεταξύ άλλων, σημαίνει ότι μπορείτε, αν το επιτρέπει η οικονομική κατάσταση των μαθητών σας και των οικογενειών τους, να οργανωθείτε και να προσφέρετε **βοήθεια** και υποστήριξη σε ανθρώπους που είναι σε χειρότερη κατάσταση. Μια άλλη μεγάλη αξία για τα παιδιά είναι να **εκτιμούν**, ειδικά τώρα, την **προσφορά** του άλλου (είτε είστε εσείς είτε άλλα πρόσωπα), να την **αναγνωρίζουν** και να μπορούν να εκφράσουν ένα «**ευχαριστώ**».

Και, βέβαια, μπορείτε να ενθαρρύνετε και να ενισχύετε συστηματικά τα παιδιά να **μοιράζονται** υλικά αγαθά (π.χ. κολατσιό, σχολικά υλικά) με τους πιο αδύναμους οικονομικά συμμαθητές τους, ή να **συμβάλουν** όσοι μαθητές μπορούν σε ένα ποσό που θα φυλάσσεται στον κουμπαρά της τάξης και θα χρησιμοποιείται για τις αναγκαίες συλλογικές δραστηριότητες.

Συζητήστε τις αρνητικές επιπτώσεις της τηλεθέασης.

Η **υπερβολική έκθεση** των παιδιών και των εφήβων σε νέα και ειδήσεις που αφορούν την κρίση και την ύφεση και χαρακτηρίζονται από καταστροφολογία αυξάνει το **άγχος** και τη **δυσφορία** τους. Συχνά τα παιδιά δυσκολεύονται να διακρίνουν ανάμεσα στη γενική κατάσταση όπως παρουσιάζεται στα ΜΜΕ και στο διαδίκτυο και στην κατάσταση της δικής τους οικογένειας. Αυτό ισχύει περισσότερο για τα μικρότερα παιδιά. Τα μεγαλύτερα παιδιά και οι έφηβοι εκδηλώνουν την επιθυμία να ενημερώνονται.

Μπορείτε, λοιπόν, να συζητήσετε μαζί τους όσα παρακολουθούν στην τηλεόραση, να τα κρίνετε και να τα τοποθετείτε στις **σωστές διαστάσεις** τους. Μπορεί να χρειαστεί να **διαψεύσετε** φήμες και διαδόσεις, να **μετριάσετε** την καταστροφολογία, να δείξετε στα παιδιά ότι, εκτός από την εξαθλίωση που συνήθως προβάλλεται, υπάρχουν και οι **υγιείς αντιδράσεις** στην κρίση, όπως η ολοκληρωμένη ενημέρωση, η δικτύωση, οι οργανωμένες διαμαρτυρίες, η προσπάθεια να γίνουμε όλοι πιο συνειδητοποιημένοι και ενεργοί πολίτες κ.ά.

Διατηρήστε συνεχή επικοινωνία με την οικογένεια.

Είναι σημαντικό να έχετε επικοινωνία και **συνεργασία** με τους εκπαιδευτικούς του παιδιού και του εφήβου. **Μοιραστείτε** μαζί τους τις δικές σας ανησυχίες για τυχόν αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης στο παιδί. Ζητήστε να **ενημερωθείτε** για τη μάθηση και για τις σχέσεις του παιδιού στο σχολείο. Μήπως το παιδί νιώθει **διαφορετικό** επειδή δεν μπορεί να αγοράζει αυτά που θέλει από το κυλικείο ή να συμμετέχει σε ομαδικές εκδηλώσεις (π.χ. εκδρομές) που έχουν χρηματική συμμετοχή και γι' αυτό απομακρύνεται ή απομονώνεται από τα άλλα παιδιά; Μήπως το παιδί «**κλέβει**» πράγματα που ανήκουν σε άλλα παιδιά; Ακόμη χειρότερα, μήπως το παιδί δεν διατρέφεται σωστά στο σπίτι ή πεινάει στο σχολείο;

Οι πιο συχνές αρνητικές επιπτώσεις της κρίσης στα παιδιά και τους εφήβους είναι η **αλλαγή της συμπεριφοράς** (π.χ. εκρήξεις οργής και βίας, απόσυρση) και η **πτώση της σχολικής επίδοσης**. Πολλές φορές η απορρόφηση των γονέων από τις οικονομικές δυσχέρειες δεν τους επιτρέπει να αντιληφθούν έγκαιρα τις δυσκολίες των παιδιών και των εφήβων. Να έχετε κατά νου ότι **και οι εκπαιδευτικοί βιώνουν στρες** λόγω της κρίσης, επομένως, ενώ από τη μια πλευρά είναι σε θέση να σας κατανοήσουν, από την άλλη πλευρά έχουν να αντιμετωπίσουν και αυτοί τα δικά τους προβλήματα.

Δείξτε στους μαθητές ότι είστε συνεχώς διαθέσιμοι.

Οι μαθητές σάς έχουν ανάγκη. Είναι σημαντικό να τους χαιρετάτε το πρωί και να τους ρωτάτε τι κάνουν. Να κυκλοφορείτε μέσα στο σχολείο, να επιβλέπετε και να **παρεμβαίνετε** όταν χρειάζεται. Να συμμετέχετε ενεργά στις σχολικές εκδηλώσεις. Να ενθαρρύνετε και να ενισχύετε τις **επιτυχίες** των παιδιών και των εφήβων, όσο μικρές και αν είναι αυτές. Οι μαθητές χρειάζονται εσάς ως **σημεία αναφοράς** και ως **πρότυπα έγνοιας** για τον συνάνθρωπο. Αν η οικογένεια ενός παιδιού έχει πληγεί πολύ από την κρίση, το σχολείο μπορεί να είναι πλέον για το παιδί **το μόνο σταθερό πλαίσιο αναφοράς** στη ζωή του.

Γι' αυτό, είναι ανάγκη το σχολείο να διατηρήσει σταθερές τις ημερήσιες δραστηριότητές του και την «**κανονικότητά**» του. Είναι, ακόμη, ανάγκη οι εκπαιδευτικοί να αναζητήσουν και να αξιοποιήσουν κάθε υπαρκτό **απόθεμα δύναμης** και κάθε πιθανή **πηγή υποστήριξης** του έργου τους: συναδέλφους, διευθυντές, σχολικούς συμβούλους, σχολικές υπηρεσίες στον τομέα της ψυχικής υγείας και της ειδικής αγωγής, σύλλογος γονέων και κηδεμόνων, υπηρεσίες της κοινότητας κ.λπ.

Για κάποιους μαθητές με **σοβαρές οικονομικές δυσχέρειες**, θα προκύψει η ανάγκη να φροντίζετε σε καθημερινή βάση, για κάποιο διάστημα, ακόμη και τα απαραίτητα, όπως τροφή, ενδυμασία, σχολικά υλικά. Η φροντίδα αυτή είναι ανάγκη να εκφράζεται με τρόπο διακριτικό, ώστε να μη θίγεται η αξιοπρέπεια των ανθρώπων. Σε συνεργασία με έναν δραστήριο σύλλογο

γονέων και κηδεμόνων, μπορείτε ενδεχομένως να οργανώσετε **συστηματική παροχή βοήθειας** προς ευάλωτες οικογένειες, με τη μορφή μιας τακτικής παροχής ή ενός κοινωνικού φροντιστηρίου. Δεν μπορείτε να κάνετε τα πάντα, μπορείτε όμως να φέρετε μικρές αλλαγές προς το καλύτερο.

Βελτιώστε το συναισθηματικό κλίμα της τάξης.

Θετικό συναισθηματικό κλίμα σε μια τάξη σημαίνει συνοχή, συνεργασία, ασφάλεια, διαθεσιμότητα της βοήθειας, αλληλοϋποστήριξη, δημοκρατική λήψη αποφάσεων, σαφείς κανόνες και προσδοκίες, διατήρηση του ελέγχου, ευκαιρίες για πραγματοποίηση στόχων και προσωπική ανάπτυξη των μαθητών, καθώς και ένα λειτουργικό φυσικό/οικολογικό πλαίσιο.

Επειδή η **δυναμική της ομάδας** πλήττεται από την οικονομική κρίση, είναι ανάγκη αυτή ακριβώς να αποτελεί την εστία του ενδιαφέροντος και των παρεμβάσεων των εκπαιδευτικών· αυτή ακριβώς πρέπει να αξιοποιηθεί για να νιώθουν τα μέλη της –μαθητές και εκπαιδευτικοί– ότι ανήκουν σε ένα **υποστηρικτικό δίκτυο**.

Οι εκπαιδευτικοί διαθέτουν ένα μεγάλο **απόθεμα** δυνάμεων και ικανοτήτων για τη βελτίωση του συναισθηματικού κλίματος της τάξης: το προσωπικό υποστηρικτικό τους στυλ, την οργανωμένη και μεθοδική διδασκαλία, τον διάλογο, τη συνεχή ενθάρρυνση των μαθητών, τις βιωματικές ασκήσεις και δραστηριότητες, όπως είναι οι δραστηριότητες προσωπικής έκφρασης των μαθητών και τα παιχνίδια ρόλων κ.ά. Στις προσπάθειες αυτές, πρέπει να περιλαμβάνεται η **αποδοχή της διαφορετικότητας** (πολιτισμικής ή άλλης) των μαθητών και των οικογενειών τους. Αυτό θα περιορίζει τον **κοινωνικό αποκλεισμό**, τις δυσκολίες στην εύρεση της προσωπικής και συλλογικής **ταυτότητας** των μαθητών και την **αποξένωσή** τους, καταστάσεις που συνήθως οδηγούν τους μαθητές σε **εκρήξεις βίας**. Στη χώρα μας, έχουν εφαρμοστεί **προγράμματα κοινωνικής και συναισθηματικής αγωγής**, τα οποία μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για τη βελτίωση του κλίματος και των διαπροσωπικών σχέσεων στο σχολείο (βλ. *Βιβλιογραφία*).

Εκφράστε συναισθηματική ζεστασιά και μείνετε συνδεδεμένοι.

Όταν βιώνουν άγχος, τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη ανάγκη για **στοργή**. Τα μικρότερα παιδιά έχουν ανάγκη από αγκαλιές όταν βρίσκονται σε τέτοιες δύσκολες καταστάσεις. Πείτε τους ανοιχτά πόσο πολύ τα **αγαπάτε** και πόση διάθεση έχετε να τα **βοηθάτε**. Η τρυφερότητα και η αγάπη είναι από τους πιο σημαντικούς παράγοντες που μειώνουν το άγχος και τη θλίψη και **ενισχύουν** τους δεσμούς ανάμεσα στους ανθρώπους, την αλληλοβοήθεια, την αλληλεγγύη και την αλληλοϋποστήριξη. Η έκφραση **θετικών συναισθημάτων**, όπως η χαρά, το ενδιαφέρον, η ευχαρίστηση, η

ικανοποίηση, η υπερηφάνεια, καθώς και το χιούμορ και το γέλιο, εμπνέουν, αυξάνουν τη δημιουργικότητα, ενισχύουν το ανοσοποιητικό μας σύστημα και τελικά οδηγούν σε πιο αποτελεσματικές λύσεις.

Η **προτεραιότητα των ανθρώπινων σχέσεων** είναι ένα από τα θετικά επακόλουθα της κρίσης. Συζητήστε με τα παιδιά τι σημαίνει **γνήσια** επικοινωνία και πώς μια σχέση τους με ένα άλλο παιδί δεν είναι αληθινή φιλία αν εστιάζεται στο χρήμα, στην εξωτερική εικόνα και στην επιφάνεια. Έτσι, θα τα βοηθήσετε να οικοδομήσουν πιο **ουσιαστικές** και **βαθιές** σχέσεις.

Δείξτε αισιοδοξία.

Οι μαθητές έχουν ανάγκη να τους καθησυχάσετε και να τους προσφέρετε ανακούφιση και παρηγοριά στις δύσκολες στιγμές. Η **πίστη στις δυνάμεις σας και στις ικανότητές σας** να λύνετε προβλήματα, μαζί με την προσήλωσή σας στις ανθρώπινες σχέσεις και στη **διατήρηση των ανθρώπινων δεσμών**, είναι εκείνοι οι παράγοντες που θα σας βοηθήσουν να έχετε μια θετική οπτική για το μέλλον. Μεταδώστε αυτά τα μηνύματα στους μαθητές σας.

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρηθεί η αναγκαία για τη φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών και των εφήβων **πίστη στην καλοσύνη** και η **εμπιστοσύνη** στους άλλους – αυτά ακριβώς που πλήττονται κατά την περίοδο της κρίσης.

Πιστέψτε στην ψυχική ανθεκτικότητα και εκφράστε το.

Σκεφτείτε ότι σε όλες τις εποχές υπήρχαν πολλοί άνθρωποι που, παρά τις αντίξοες συνθήκες, κατάφερναν όχι μόνο να **επιβιώσουν**, αλλά και να γίνουν ακόμη **πιο δυνατοί**. Χρησιμοποιώντας **πραγματικά παραδείγματα**, εξηγήστε στους μαθητές σας ότι παρόμοιες δυσκολίες περνούν πολλές οικογένειες και πολλές κοινωνικές ομάδες σε διάφορες χώρες του κόσμου. **Θυμίστε** στα παιδιά περιστάσεις στις οποίες τα ίδια είχαν αντιμετωπίσει αποτελεσματικά διάφορες δυσκολίες και είχαν δοκιμάσει επιτυχίες. Ζητήστε τους να κάνουν το ίδιο και τώρα. Εξηγήστε τους ότι οι άνθρωποι έχουν μεγάλα **αποθέματα δυνάμεων** και ότι και τα ίδια θα τα καταφέρουν. Μπορείτε να ζητήσετε από τα ίδια τα παιδιά να σκεφτούν τρόπους με τους οποίους η κρίση είναι πιθανό να σημαίνει κάτι θετικό για την ανθρώπινη ζωή.

Η οικονομική κρίση κάνει τους γονείς να φαντάζουν αδύναμοι στα μάτια των παιδιών και των εφήβων. Προσπαθήστε να διατηρήσετε τον ρόλο σας ως **ισχυρά πρότυπα** με τα οποία μπορούν να **ταυτιστούν** τα παιδιά και οι έφηβοι και να τους εμπνέετε την πίστη στις προσωπικές δυνάμεις. Είναι μια στάση που ενισχύει την **αυτοεκτίμηση** των παιδιών και των εφήβων.

Ψυχική ανθεκτικότητα σημαίνει και ότι **αντικαθιστάτε** πεποιθήσεις δυσλειτουργικές με άλλες, **εναλλακτικές**, που αποδίδουν νόημα στην

κατάστασή σας. Μερικές συνήθειες σκέψεις που δεν μας βοηθούν και πρέπει να έλθουν στην επιφάνεια για να τις αλλάξουμε, είναι:

- «Ό,τι και να κάνω, δεν θα αλλάξει τίποτα.»
- «Ποτέ δεν θα με φτάνουν τα χρήματα που έχω.»
- «Όλες οι δυστυχίες των ανθρώπων προέρχονται από το χρήμα.»
- «Είμαι μόνος/η, κανείς δεν μπορεί να με βοηθήσει.»
- «Ο καθένας κοιτάζει τον εαυτό του, το ίδιο σκοπεύω να κάνω κι εγώ για να επιβιώσω με την οικογένειά μου.»
- «Ο σώζων εαυτόν σωθήτω – πρέπει να πατάμε επί πτωμάτων.»

Πολλές από τις σκέψεις αυτές εκφράζουν τη **θλίψη** που νιώθουμε γιατί αναγκάζομαστε να αποχωριστούμε διάφορες ικανοποιήσεις, εν ολίγοις αυτό που ονομάζουμε καλοπέραση και «βόλεμα». Αυτό το **πένθος** είναι πιθανό να το βιώνουν και τα ίδια τα παιδιά και οι έφηβοι και χρειάζονται βοήθεια για να το επεξεργαστούν και να το επιλύσουν.

Σκέψεις που μας **κινητοποιούν** να δράσουμε θα μπορούσαν να είναι οι ακόλουθες (και πολλές άλλες, βέβαια, που γεννά η ανθρώπινη εφευρετικότητα):

- «Έχω καλούς ανθρώπους στη ζωή μου.»
- «Τα χρήματα υπάρχουν για να μας υπηρετούν, όχι για να τα υπηρετούμε.»
- «Επειδή κάποιοι δεν νοιάστηκαν για το κοινό καλό και αυτό μας οδήγησε στην κατάσταση αυτή, δεν σημαίνει ότι πρέπει να υιοθετήσουμε και εμείς αυτή τη στάση.»
- «Αξίζει να αγωνιστεί κανείς για τον εαυτό του και για τους άλλους.»
- «Ό,τι και να γίνει, θα τα καταφέρουμε τελικά.»

Εκφράστε ελπίδα και ευγνωμοσύνη.

Η ελπίδα είναι μια κορυφαία συναισθηματική κατάσταση του ανθρώπου, που είναι ιδιαιτέρως αναγκαία σε περιόδους κρίσης και αδιεξόδων. Η ελπίδα απομακρύνει τους πολύ συχνούς κινδύνους της παραίτησης, της απάθειας και της κατάθλιψης. Έχετε υπόψη σας ότι κάποια παιδιά και οι οικογένειές τους έχουν **πνευματικές/θρησκευτικές πεποιθήσεις**, που ενδεχομένως θα μπορούσαν να τους βοηθήσουν τώρα, ανεξάρτητα από το αν τις υιοθετείτε και εσείς ή όχι. Προσπαθήστε να εκφράζετε ελπίδα στα παιδιά, τονίζοντας ότι και σε άλλες εποχές υπήρξαν άτομα, οικογένειες και κοινωνίες που δοκιμάστηκαν σκληρά και όμως **κατάφεραν** να σταθούν στα πόδια τους και να προοδεύσουν.

Παρουσιάστε την κρίση όχι ως μια μόνιμη, μη αναστρέψιμη καταστροφή ή μια συμφορά, αλλά ως μια **προσωρινή κατάσταση**, ή ακόμη και ως μια **ευκαιρία επαναπροσδιορισμού και προσωπικής βελτίωσης**, ή ως ένα **μάθημα ζωής**. Η ελπίδα συνήθως συμβαδίζει με την **ευγνωμοσύνη**, δηλαδή την αναγνώριση της προσφοράς, που είναι τόσο αναγκαία στους δύσκολους καιρούς και θεωρείται από τους ειδικούς ένδειξη ψυχικής υγείας.

Παραδείγματα φράσεων που εκφράζουν ελπίδα και ευγνωμοσύνη και μπορείτε να πείτε στα παιδιά σας είναι τα ακόλουθα:

- «Δεν ξέρω πώς θα εξελιχθούν τα πράγματα, αλλά θα κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε.»
- «Ό,τι και να συμβεί, είμαστε ενωμένοι και έχουμε ο ένας τον άλλον.»
- «Ενωμένοι μπορούμε να καταφέρουμε πολλά πράγματα.»
- «Είναι τόσο ωραίο να νιώθεις ότι σε αυτή τη δύσκολη κατάσταση υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να σε βοηθήσουν και να τους ανταποδώσεις τη βοήθεια που σου προσφέρουν.»

Διδαχτείτε από τους μαθητές σας.

Η **ανεμελιά**, η **ξεγνοιασιά** και, κυρίως, η ασίγαστη **επιθυμία για παιχνίδι**, φυσικά χαρακτηριστικά της παιδικής ηλικίας σε όλες τις κοινωνίες και σε όλες τις εποχές, θα σας βοηθήσουν να διατηρήσετε και να μεταδώσετε ελπίδα. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνει το σχολείο τις παιγνιώδεις δραστηριότητες και την παιγνιώδη, άρα ευχάριστη και δημιουργική, φύση της μάθησης. Τα παιδιά και οι έφηβοι διατηρούν ζωντανά την επιθυμία, το όνειρο, την ουτοπία, την αναζήτηση του αδύνατου. Έχουν μια μοναδική ικανότητα να **αμφισβητούν** την εξουσία των ενηλίκων και τον κοινωνικό έλεγχο και να εκφράζουν, με αφοπλιστικό και τολμηρό τρόπο, **ανατρεπτικές, ριζοσπαστικές ιδέες** για τον κόσμο και το μέλλον.

Η ικανότητα αυτή είναι ελπιδοφόρα και πρέπει να μας διδάσκει τρόπους ώστε, από κοινού με τα παιδιά και τους εφήβους, να οικοδομήσουμε και να **νοηματοδοτήσουμε** νέες εναλλακτικές λύσεις, ουσιαστικά έναν καλύτερο κόσμο. Αυτό θα γίνει αν **αφουγκραζόμαστε** τα παιδιά, αλλά και το παιδί που έχουμε όλοι μέσα μας!

Και οι εκπαιδευτικοί έχουν ανάγκες! Φροντίστε τον εαυτό σας

Για να μπορέσετε να βοηθήσετε αποτελεσματικά τους μαθητές σας, **πρέπει εσείς οι ίδιοι να νιώθετε καλά**. Φροντίστε τις ανάγκες σας, μην τις παραμελείτε. Αν έχετε μεγάλο άγχος και δυσφορία, είναι πολύ πιθανό να νιώθουν έτσι και τα παιδιά.

Τι θα μπορούσατε να κάνετε για την **αυτοφροντίδα** σας:

Μοιραστείτε τις ανησυχίες σας.

Εκφράστε όσα σας απασχολούν σε άλλα πρόσωπα, όπως την υπόλοιπη οικογένεια, τους φίλους σας, τους συναδέλφους σας, ή έναν ειδικό ψυχικής υγείας. Έτσι δεν θα νιώθετε ότι είστε μόνοι στον αγώνα σας. Το στρες μπορεί να σας οδηγήσει να αποφεύγετε τους άλλους, ή να τους διώχνετε και να επιλέγετε την απομόνωση και τον **αποκλεισμό**.

Ακόμη, μπορεί να νιώθετε **ντροπή** και **ενοχή** για αυτό που σας συμβαίνει, να βιώνετε τις επιπτώσεις της οικονομικής κρίσης σαν **προσωπικό στίγμα** ή **προσωπική αποτυχία**, που δεν θέλετε να αποκαλύψετε στους άλλους. Αν τους πλησιάσετε όμως, ίσως να διαπιστώσετε ότι και αυτοί έχουν **παρόμοια** προβλήματα με τα δικά σας και όσοι καταφέρνουν να τα αντιμετωπίζουν αποτελεσματικά μπορεί να σας δώσουν **χρήσιμες ιδέες**. Η συνεργασία με τους συναδέλφους στο σχολείο, η αλληλοβοήθεια και η αμοιβαία υποστήριξη στις σχέσεις μαζί τους, μειώνουν αποδεδειγμένα το στρες.

Μην αφήνεστε στη δίνη των κατηγοριών.

Αποφύγετε να ρίχνετε τις **ευθύνες** στον/στη σύντροφό σας (ακόμη και αν δεν συμφωνείτε με τους χειρισμούς του/της στα οικονομικά ζητήματα), ή στα παιδιά σας, που μπορεί να έχουν μεγάλες απαιτήσεις για χρήματα και κατανάλωση.

Ελέγξτε όσο μπορείτε τον θυμό και την πικρία σας για τη συμπεριφορά των άλλων. Η γκρίνια και οι δραματικές εντάσεις, αν και είναι συχνές και αναμενόμενες στις οικογένειες που δοκιμάζονται, δεν βοηθούν. Οι κατηγορίες ξοδεύουν άσκοπα τον **χρόνο** και την **ψυχική ενέργειά** σας, που θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για την αναζήτηση και εύρεση λύσεων.

Υιοθετήστε έναν ενεργητικό τρόπο αντιμετώπισης των προβλημάτων σας.

Συλλέξτε πληροφορίες από κατάλληλες πηγές για τα θέματα που σας απασχολούν και για τις πιθανές λύσεις τους. Σκεφτείτε **εναλλακτικές λύσεις**.

Βάλτε **μικρούς, εφικτούς στόχους**. Αναζητήστε φορείς, οργανισμούς, ενώσεις, οργανώσεις κ.λπ., που μπορούν να βοηθήσουν με ποικίλους τρόπους τις οικογένειες σε κρίση. Το να αποσιωπά και να κρύβει μια οικογένεια, από ντροπή, την οικονομική της δυσχέρεια από τον κοινωνικό περίγυρο, συνήθως περιορίζει τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες της να αναζητήσει και να δεχτεί βοήθεια.

Οργανωθείτε και δικτυωθείτε. Αν έχετε παιδιά, πιθανόν να τους κάνει καλό να οργανωθούν και να δικτυωθούν και αυτά στις ίδιες ομάδες αλληλοβοήθειας και αλληλεγγύης. Φτιάξτε ένα **σχέδιο των οικονομικών** σας, ακόμη και για τη χειρότερη δυνατή περίπτωση, το οποίο θα αναθεωρείτε κατά διαστήματα ανάλογα με τις συνθήκες και τις ανάγκες. Αυτό θα σας δώσει την πολύτιμη αίσθηση ότι **ελέγχετε** σε κάποιο βαθμό την κατάστασή σας.

Διατηρήστε όσο το δυνατόν ανέπαφη τη σχέση με τον/τη σύντροφό σας.

Οι οικονομικές δυσχέρειες, για παράδειγμα η απώλεια της εργασίας, μπορεί να πλήξουν σοβαρά την αίσθηση της **ταυτότητας** του γονέα, για παράδειγμα τον ρόλο του προμηθευτή, που είναι σε θέση να **συντηρήσει** οικονομικά την οικογένειά του. Αυτό φαίνεται να ισχύει περισσότερο για τους άνδρες. **Μην κρύβετε** το άγχος σας από τον/τη σύντροφό σας, αλλά και ακούστε τον/την όταν εκφράζει το δικό του/της άγχος. Οι πιο συχνοί **κίνδυνοι** για ένα ζευγάρι που αντιμετωπίζει οικονομική πίεση είναι οι συγκρούσεις, ο ανταγωνισμός και η αποξένωση. Δεν είναι σπάνια και η εκδήλωση σοβαρής **ενδοοικογενειακής βίας**.

Αν νιώθετε πως η σχέση σας έχει διαταραχθεί πολύ, αναζητήστε βοήθεια από ειδικό ψυχικής υγείας, που θα σας διευκολύνει να ξεκαθαρίσετε την κατάσταση.

Φροντίστε τον εαυτό σας.

Βρείτε έστω λίγο χρόνο για να κάνετε πράγματα που σας δίνουν προσωπική **ευχαρίστηση**. Αναζητήστε διεξόδους. Προσπαθήστε να έχετε επαρκείς ώρες **ξεκούρασης** και **ύπνου** και προσέξτε τη **διατροφή** και τη **φυσική κατάστασή** σας. Δεν είναι πολυτέλεια η προσωπική σας φροντίδα· όταν εσείς είστε καλά, νιώθουν και τα παιδιά καλά.

Αντισταθείτε στις μη υγιεινές συμπεριφορές και συνήθειες.

Αποφύγετε να χρησιμοποιήσετε φάρμακα ή αλκοόλ, ή να καταφύγετε στο κάπνισμα, στην πολυφαγία, στο πρόχειρο φαγητό, στα τυχερά παιχνίδια, ή σε

διάφορες άλλες μη υγιεινές ή ριψοκίνδυνες συνήθειες, όπως η καθιστική ζωή.

Η στάση του εκπαιδευτικού: ευαισθησία και στοχασμός

Για να μπορέσετε να βοηθήσετε τα παιδιά σας, είναι ανάγκη εσείς προσωπικά να είστε **ενήμεροι** για τις διάφορες διαστάσεις της οικονομικής κρίσης, να μπορείτε να **στοχάζετε** πάνω σε αυτήν και να είστε σε θέση να **εκφράζετε** με τον λόγο, τα σύμβολα, τι είναι η κρίση, τι σημαίνει για σας και πώς νιώθετε για αυτήν. Επομένως, ενημερωθείτε για όσα συμβαίνουν γύρω σας και αναπτύξτε την **κριτική σκέψη** σας. Ανεξάρτητα από την ιδεολογία του, ο άνθρωπος που στοχάζεται είναι αυτός που θα μπορέσει να διατηρήσει τη **νηφαλιότητα** και την **αξιοπρέπειά** του. Θα αναλάβει την ευθύνη που του αναλογεί, δεν θα την αρνηθεί, αλλά και δεν θα νιώθει υπαίτιος για οτιδήποτε κακό συμβαίνει. Αυτή η στάση θα του επιτρέψει να αναπτύξει τη **δημιουργικότητα** και την **επινοητικότητά** του, ώστε να βρει λύσεις για τα προβλήματά του.

Και αν έχει τον ρόλο του εκπαιδευτικού, θα **φιλτράρει** για λογαριασμό των μαθητών του και θα **αποτοξινώνει** τον διάχυτο, συχνά ανείπωτο, τρόπο που προκαλεί η κρίση. Θα αναζητήσει μαζί με τους μαθητές του **νόημα**, που θα είναι όχι πληροφορία, αλλά **βιωμένη γνώση** και **ζώσα εμπειρία**, ώστε να τους βοηθήσει να μετατρέψουν τη δοκιμασία αυτή σε **ευκαιρία**, να γίνουν **καλύτεροι άνθρωποι** και **καλύτεροι συν-άνθρωποι**.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Ακρίβου, Ε., Μπονώτη, Φ., & Δερμιτζάκη, Ε. (2016). Οι αντιλήψεις παιδιών σχολικής ηλικίας για την οικονομική κρίση. *Προσχολική & Σχολική Εκπαίδευση*, 4(2), 305-322.

American Psychological Association. *Dollars and sense: Talking to your children about the economy*. APA. (www.apa.org)

American Psychological Association. *What the economic downturn means for children, youth and families*. APA. (www.apa.org)

Αναγνωστόπουλος, Δ., & Σουμάκη, Ε. (2012). Οι επιπτώσεις της κοινωνικο-οικονομικής κρίσης στην ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. *Ψυχιατρική*, 23(1), 13-16.

Anagnostopoulos, D. C., & Soumaki, E. (2013). The state of child and adolescent psychiatry in Greece during the international financial crisis: A brief report. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 22(2), 131-134.

Christopoulou, M. (2013). Exploring the socio-politics of the Greek debt crisis in a primary art classroom: A political cartooning project. *International Journal of Art and Design Education*, 32(1), 44-54.

Christopoulou, M. (2014). Children's drawing and telling of the multiple facets of the Greek financial crisis. *Visual Inquiry: Learning and Teaching Art*, 3(1), 41-52.

Economou, M., Madianos, M., Peppou, L. E., Theleritis, C., & Patelakis, A., & Stefanis, C. (2013). Suicidal ideation and reported suicide attempts in Greece during the economic crisis. *World Psychiatry* 12(1), 53-59.

Economou, M., Peppou, L. Souliotis, K., Konstantakopoulos, G., Papaslanis, T.... & Stefanis, N. (2019). An association of economic hardship with depression and suicidality in times of recession in Greece. *Psychiatry Research*, 279, 172-179.

Kolaitis, G., & Giannakopoulos, G. (2015). Greek financial crisis and child mental health. *Lancet*, 386, 335.

Lazaratou, H., Kalogerakis, Z., Economou, M., & Xenitidis, K. (2017). Socioeconomic crisis and aggressive behaviour of Greek adolescents. *International Journal of Social Psychiatry*, 63(6), 488-491.

Μαδιανός, Μ. Γ., & Οικονόμου, Μ. (2014). *Ελληνική κρίση, «εθνική» κατάθλιψη και ασκήσεις επιβίωσης*. Αθήνα: Καστανιώτης.

Monterey County Health Department, Behavioral Health Division. Tips for parents: Reassure your children. 10 secrets to help your children handle the financial crisis. MCHD. (www.MHSAMontereyCounty.org)

National Association for School Psychologists. *Coping in unsettling times: Economic difficulties. Tips for students*. NASP. (www.nasponline.org)

National Association for School Psychologists. *Helping children cope in unsettling times: The economic crisis. Tips for parents and teachers*. NASP. (www.nasponline.org)

National Association for School Psychologists. *Tough economic times: Supporting student well-being and academic progress. Information for elementary school principals*. NASP. (www.nasponline.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for parents*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnetwork.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for school staff*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

National Child Traumatic Stress Network (2011). *Coping in hard times: Fact sheet for youth*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

National Child Traumatic Stress Network (2012). *Coping in hard times: Fact sheet for community organizations and leaders*. University of California, Los Angeles. (www.nctsnet.org)

Ναυρίδης Κ., & Χρηστάκης Ν. (Επιμ. Έκδ.) (2011). *Κοινωνίες σε κρίση και αναζήτηση νοήματος*. Πεδίο.

Paleologou, M. P., Anagnostopoulos, D. C., Lazaratou, H., Economou, M., Peppou, L. E., & Malliori, M. (2018). Adolescents' mental health during the financial crisis in Greece: The first epidemiological data. *Psychiatriki*, 29(3), 271-274.

Providing psychosocial support for people affected by the economic crisis. Guidance Note for European National Societies. Europe in crisis. International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.

Sanders, D. (2009). *Facing hard times*. Kids in the Middle guide for families in financial crisis. Kids in the Middle, UK. (www.kidsinthemiddle.org.uk)

Σιδέρης, Ν. (2013). *Μιλώ για την κρίση με το παιδί*. Μεταίχμιο.

Χατζηχρήστου, Χ. & συνεργάτες (2012). *Ψυχολογική στήριξη των παιδιών σε καταστάσεις κρίσεων. Με ένα επίμετρο για την οικονομική κρίση*. Κέντρο Έρευνας και Εφαρμογών Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών – Εταιρεία Σχολικής και Οικογενειακής Συμβουλευτικής και Έρευνας, Αθήνα.

Οι εκπαιδευτικοί μιλούν:

«Από τη στιγμή που ξεκίνησε η οικονομική κρίση, οι περισσότεροι μαθητές μας δεν παίρνουν χαρτζιλίκι για να αγοράσουν το κολατσιό τους από το κυλικείο. Μερικά παιδιά φέρνουν από το σπίτι τους, αλλά δυστυχώς υπάρχει ένας μεγάλος αριθμός παιδιών που μένουν νηστικά καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής μέρας. Έχει συμβεί στο μάθημά μου να διαμαρτυρηθούν μαθητές ότι ζαλίζονται και πεινάνε. Τις τελευταίες ώρες, επίσης, τα παιδιά αυτά είναι ανήσυχια και δεν μπορούν να παρακολουθήσουν τα μαθήματα, αφού σκέφτονται συνεχώς πότε θα χτυπήσει το κουδούνι για να φύγουν. Επιπλέον, οι μαθητές που δυσκολεύονται οικονομικά στέκονται στην τάξη και στα διαλείμματα στενοχωρημένοι, απομονωμένοι και εκδηλώνουν αισθήματα ζήλειας προς τους συμμαθητές τους που διαθέτουν την οικονομική δυνατότητα να αγοράσουν το κολατσιό τους. Έχει συμβεί στο σχολείο μας αρκετές φορές να κλαπούν χρήματα και φαγητά των παιδιών κατά τη διάρκεια των διαλειμμάτων, ώστε αναγκαστήκαμε να κλειδώσουμε τις πόρτες των αιθουσών διδασκαλίας. Η επίδοση των μαθητών που οι γονείς τους είναι άνεργοι έπεσε κατακόρυφα και διαπιστώθηκε σημαντική αλλαγή στη συμπεριφορά τους: απροετοίμαστοι στα μαθήματα, συνεχώς αδιάφοροι, γκρινιάζουν χωρίς λόγο και είναι επιρρεπείς σε συμμαθητές που τους ασκούν εκφοβισμό. Αισθητή είναι η οικονομική επίπτωση και στη λειτουργία του σχολείου. Συγκεκριμένα, η θέρμανση του σχολείου μας είναι μειωμένη σημαντικά σε σχέση με προηγούμενες χρονιές. Έχουν περιοριστεί οι δαπάνες του σχολείου, όπως οι αγορές βιβλίων και γραφικής ύλης, η επιδιόρθωση κατασκευών, και μειώθηκαν κατά πολύ οι εκπαιδευτικές εκδρομές.»

(Γυναίκα εκπαιδευτικός)

«Οι αγχώδεις διαταραχές δεν εμφανίζονται μόνο στους ενήλικες, αλλά δυστυχώς και στα μικρά παιδιά, τους μαθητές μας. Καθημερινά, ως νηπιαγωγοί, ερχόμαστε τον τελευταίο καιρό αντιμέτωποι με παιδιά που παρουσιάζουν συμπτώματα καταστάσεων κρίσης, πανικού, θυμού ή φόβου. Τα συμπτώματα αυτά τις περισσότερες φορές, όπως παρουσιάζονται ξαφνικά, έτσι και υποχωρούν. Παραπονιούνται οι μικροί μαθητές μας για πονοκέφαλο, κοιλιακούς πόνους, αίσθημα ζάλης, λαχάνιασμα, ξαφνική εφίδρωση, δυσφορία, ταχυκαρδία. Συμπτώματα που δεν δείχνουν σωματική βλάβη, αλλά επηρεάζουν σημαντικά τις πνευματικές δυνατότητες των παιδιών και τον ψυχισμό τους. Διαπιστώνουμε τον τελευταίο καιρό ότι πληθαίνουν τα παιδιά με προβλήματα συγκέντρωσης και ίσως μειωμένης ικανότητας για μάθηση. Γινόμαστε, σχεδόν καθημερινά, μάρτυρες εκρήξεων θυμού, αδικαιολόγητων νεύρων και, δυστυχώς, δειγμάτων βίαιης συμπεριφοράς απέναντι στους συνομηλίκους.»

(Γυναίκα εκπαιδευτικός)

«Η οικονομική κρίση με έχει επηρεάσει βαθύτατα. Καθώς ο μισθός μου έχει πέσει κατακόρυφα, οι ώρες διδασκαλίας μου έχουν αυξηθεί. Αυτό προκαλεί εξάντληση σε όλους εμάς τους εκπαιδευτικούς. Παρόλα αυτά, δεν χάνω το κουράγιο μου και την

όρεξη για διδασκαλία και αγωνίζομαι για το καλύτερο. Κάτι που μου στέρησε η κρίση είναι η αγορά πολλών λογοτεχνικών βιβλίων, όπως συνήθιζα παλιά.»

(Γυναίκα εκπαιδευτικός)

«Για να αντιμετωπιστεί η κατάσταση, πρέπει να γίνονται συχνές και στοχευμένες επιμορφώσεις των καθηγητών, εκτός διδακτικού ωραρίου. Να υπάρχει η υποχρέωση συμπλήρωσης από κάθε εκπαιδευτικό ενός συγκεκριμένου αριθμού ωρών επιμόρφωσης ανά κατηγορία (γνωστικού αντικείμενου, παιδαγωγικού χαρακτήρα κ.ά.). Ακόμα, να τίθενται συγκεκριμένοι στόχοι από τον σύλλογο διδασκόντων, που να αφορούν τόσο το γνωστικό επίπεδο όσο και τη συμπεριφορά των μαθητών, αλλά και τη λειτουργία του σχολείου. Ανά τακτά διαστήματα, να γίνεται αξιολόγηση της πορείας και διορθωτικές ενέργειες. Να εντοπίζονται οι μαθητές που έχουν οικονομικά προβλήματα και να βρίσκονται συγκεκριμένες λύσεις ενίσχυσής τους, χωρίς να τους προσβάλουμε ή να τους εκθέτουμε. Τέλος, να ενισχυθεί ο θεσμός του κοινωνικού φροντιστηρίου, όπου να υπάρχει ένα κίνητρο για να εργαστεί κάποιος, για παράδειγμα να δώσουν μόρια σε αδιόριστους νέους καθηγητές, ώστε να εργαστούν εκεί αφιλοκερδώς. Σε έναν καθηγητή που μείωσε τον μισθό κατά το ήμισυ και του διπλασίασε τον χρόνο εργασίας και ως γραμματέα, δεν νομίζω να τον πείσεις να εργαστεί δωρεάν το απόγευμα, για να μπορούν ορισμένοι να κλέβουν ως κυβερνώντες και να πτωχεύουν τη χώρα.»

(Άνδρας εκπαιδευτικός)

«Βλέπεις πολλές φορές στα μάτια των παιδιών να διαγράφεται μια μελαγχολία, μια απογοήτευση. Το σχολείο προσπαθεί να τους ενσωματώσει, να τους δώσει μία ελπίδα ότι δεν είναι έτσι τα πράγματα, ότι στη ζωή πρέπει να παλεύεις, να αγωνίζεσαι, ότι δεν είναι μόνο αυτά που βιώνουμε στην Ελλάδα εμείς σήμερα, το βιώνουν και κάποιοι άλλοι στον κόσμο ή το έχουν βιώσει και στο παρελθόν. Άρα, αντλώντας διδάγματα από την Ιστορία και τα γεγονότα, προσπαθούμε να τους δώσουμε μία ελπίδα και να πούμε ότι η ανθρώπινη ζωή και η Ιστορία έχουν περάσει πολλές φορές μέσα από τέτοιους κυκλώνες και αναταράξεις και ο άνθρωπος πάντα δεν σταματά να αγωνίζεται, αυτό σημαίνει να είναι άνθρωπος... Προσπαθούμε μέσα από τέτοιες αφηγήσεις να τους δώσουμε ελπίδα και μέσα από τις πράξεις μας να τους βοηθήσουμε. Και πολλές φορές, το σχολείο αναλαμβάνει να βοηθήσει διακριτικά –πάντα γιατί αυτά τα θέματα θέλουν και μια προσοχή– ορισμένα παιδιά που δεν μπορούν οικονομικά να συμμετέχουν σε κάποιες δραστηριότητες.»

(Άνδρας εκπαιδευτικός)

«Νομίζω ότι ένας εκπαιδευτικός, απέναντι στη συγκεκριμένη κρίσιμη οικονομικά περίοδο, δεν μπορεί να μένει ανέγγιχτος, σίγουρα όχι, δεν μπορεί να μένει άπραγος. Το αντίδοτο που ίσως μπορεί να προσφέρει είναι να ρίξει το βάρος κυρίως στους μαθητές του, στη σκέψη των μαθητών του, στο να αναζητήσουν τα καλά αλλού, έξω από τα υλικά στοιχεία. Να στηρίξουν τον εαυτό τους αντλώντας αισιοδοξία και κουράγιο από ό,τι δυναμώνει την πίστη, την ελπίδα, τη συναδελφικότητα, την

αλληλεγγύη, την ανθρωπιά. Από αυτή την άποψη, μπορεί κανείς να πει ότι υπάρχει μια χαραμάδα φωτεινή μέσα σε αυτή τη μελαγχολική κατάσταση. Σοβαρό όμως πρόβλημα για έναν εκπαιδευτικό που έχει συναίσθηση της αποστολής του και της κατάστασης, είναι το να προσπαθεί να πιάνει εύκολα τα μηνύματα των μαθητών του και να τους καλύπτει τουλάχιστον στο ηθικό και το συναισθηματικό κομμάτι, που ίσως δεν μπορεί να καλύψει το σπίτι τους. Είναι περισσότερο καθοδηγητής στη ζωή και λιγότερο στα μαθήματα.»

(Γυναίκα εκπαιδευτικός)

