

Ψυχική ανθεκτικότητα και παιδιών και εφήβων



ΔΡ ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΟΣ ΛΑΖΑΡΟΥ

**ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**



Ψυχική Ανθεκτικότητα: Ορισμός και έννοιες

- Τείνουμε να εξιδανικεύουμε την παιδική ηλικία ως μια ξέγνοιαστη περίοδο, αλλά το να είσαι παιδί ή έφηβος δεν σου προσφέρει ασπίδα έναντι των προκλήσεων, των συναισθηματικών πληγών, και τραυμάτων που αντιμετωπίζουν πολλά παιδιά.
- Τα παιδιά μπορούν να κληθούν να αντιμετωπίσουν διάφορα προβλήματα που κυμαίνονται από την προσαρμογή σε μια νέα τάξη ή τη διαδικτυακή εκπαίδευση έως τον εκφοβισμό από τους συνομηλίκους, την πανδημία ή ακόμα και βία στο σπίτι.
- Αν προσθέσουμε σε αυτό τις αβεβαιότητες που αποτελούν μέρος της ενηλικίωσης σε έναν περίπλοκο κόσμο, και η παιδική ηλικία μπορεί να είναι κάθε άλλο παρά ξέγνοιαστη.
- Η ικανότητα να ευδοκιμεί κανείς παρά αυτές τις προκλήσεις προκύπτει από τις δεξιότητες της ανθεκτικότητας.



Ψυχική Ανθεκτικότητα: Ορισμός και έννοιες

- Τα καλά νέα είναι ότι οι δεξιότητες ανθεκτικότητας μπορούν να «διδασχθούν».
- Η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί δυνατότητα του κάθε ατόμου, καθώς δεν πρόκειται για κάποιο χαρακτηριστικό προσωπικότητας.
- Πρόκειται για μία δυναμική διαδικασία που ακολουθεί μια εξελικτική πορεία στον χρόνο
- Ωστόσο, το άτομο μπορεί να είναι ανθεκτικό σε ορισμένες περιστάσεις, ενώ σε άλλες όχι, όπως ενδέχεται να είναι ανθεκτικό σε ένα ορισμένο πλαίσιο, ενώ σε άλλο να μην είναι



Η ψυχική
ανθεκτικότητα
προϋποθέτει
ταυτόχρονα δύο
παραμέτρους

Οι περισσότεροι μελετητές συμφωνούν ότι η ψυχική ανθεκτικότητα καθορίζεται από την ταυτόχρονη ύπαρξη δυο παραμέτρων:

- Α) την ύπαρξη απειλής ή κινδύνου στη ζωή του ατόμου, ο οποίος κρίνεται ότι έχει τη δύναμη να εκτροχιάσει την ομαλή πορεία της ανάπτυξης του.
- Β) το άτομο που έρχεται αντιμέτωπο με αγχογόνες καταστάσεις, δυσχέρειες, εμπόδια, τραυματικά γεγονότα και εμπειρίες (όπως η ανέχεια, η βία και η παραμέληση στην οικογένεια, η σοβαρή ασθένεια, η απώλεια αγαπημένων προσώπων, η μετανάστευση, ο πόλεμος, η προσφυγιά, μια φυσική καταστροφή, μία πανδημία κ.α.) να είναι σε θέση να διαχειρίζεται ικανοποιητικά ή και επιτυχώς αυτές τις καταστάσεις και να επιτυγχάνει μια υγιή προσαρμογή στα νέα δεδομένα.



Έρευνα στην ψυχική ανθεκτικότητα

- Η ιδέα της ψυχικής ανθεκτικότητας προέκυψε κατά τη διάρκεια της διεξαγωγής κλινικών ερευνών σε παιδιά που διέτρεχαν μεγάλο κίνδυνο για ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας λόγω των δυσκολιών που παρατηρούνταν στο περιβάλλον τους όπως χρόνια φτώχεια, οικογενειακές συγκρούσεις, αλκοολισμός στους γονείς.
- Στη συνέχεια, στα πλαίσια μίας νεότερης και θετικότερης οπτικής της συμπεριφοράς των ανθρώπων, οι ψυχολόγοι άρχισαν να ερευνούν *τι κάνει τη διαφορά* στη ζωή των παιδιών που βρίσκονταν σε κίνδυνο και έχει ως αποτέλεσμα να προσαρμόζονται καλά παρά τις αντιξοότητες.



Ψυχική Ανθεκτικότητα: Ορισμός και έννοιες

- Η λέξη ανθεκτικότητα (resilience) έχει λατινική προέλευση *resilire* που σημαίνει «επανερχομαι» ή «ανακάμπτω μετά την πίεση»
- Αρχικά ο όρος χρησιμοποιήθηκε στις θετικές επιστήμες και περιέγραφε την ικανότητα των υλικών ή των κτιρίων να αντισταθούν στον καιρό, να διατηρήσουν την ακεραιότητά τους και να ανακτηθούν από ενδεχόμενες ζημιές.

Ψυχική Ανθεκτικότητα: Ορισμός και έννοιες

- Η Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία (APA) έχει ορίσει την ψυχική ανθεκτικότητα ως την ικανότητα του ατόμου να προσαρμόζεται σε αντιξοότητες, τραυματικές εμπειρίες, ακόμα και σε σημαντικές πηγές άγχους (APA, 2011).



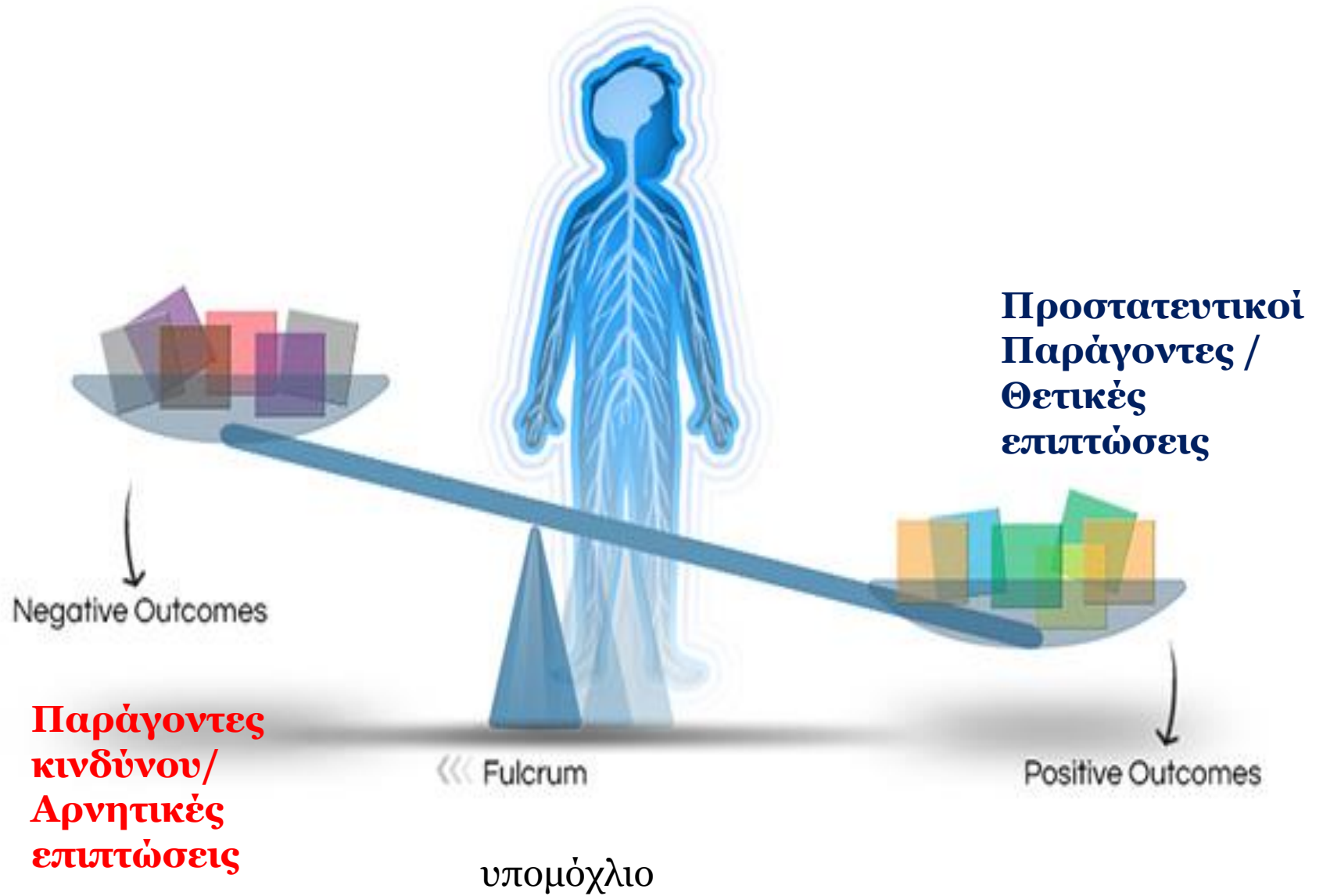


**Παράγοντες
επικινδυνότητας
Vs
Προστατευτικοί
Παράγοντες**

Αλληλεπίδραση παραγόντων

Η ψυχική ανθεκτικότητα εμποδίζεται από παράγοντες επικινδυνότητας, και προάγεται με τη βοήθεια προστατευτικών παραγόντων.

Αλλιώς, οι παράγοντες επικινδυνότητας, από τη μια μεριά, αυξάνουν την πιθανότητα εκδήλωσης αρνητικών επιπτώσεων και οι προστατευτικοί παράγοντες, από την άλλη, επιχειρούν να αποτρέψουν αυτές τις αρνητικές επιπτώσεις.





Παράγοντες που αυξάνουν την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων σε διάφορους τομείς της ανάπτυξης και της προσαρμογής των παιδιών

Παράγοντες επικινδυνότητας

- Κακοποίηση/Βία (σωματική, ψυχολογική, λεκτική) ή παραμέληση
- Σοβαρή ασθένεια (ψυχική ή σωματική) ή θάνατος ενός γονιού
- Σοβαρό ατύχημα
- Οικονομικές δυσκολίες στην οικογένεια
- Διαζύγιο γονέων
- Σχολείο με υψηλή παραπτωματοκότητα (βία, bullying)
- Προσφυγοποίηση
- Μετανάστευση
- Μαζικές φυσικές καταστροφές (πυρκαγιές, σεισμοί) ή ανθρώπινες (βομβιστικές επιθέσεις, αεροπορικά δυστυχήματα)



Παράγοντες επικινδυνότητας ως κρίση

- Όχι πάντα, αλλά πολλές φορές οι παράγοντες επικινδυνότητας χαρακτηρίζονται από μία κρίση (*crisis*) στη ζωή του παιδιού καθώς διαταράσσεται το αίσθημα της ασφάλειας, της συνοχής και του ελέγχου
- Οι επιπτώσεις αυτής της κρίσης επηρεάζονται από τον τρόπο με τον οποίο το παιδί βίωσε το γεγονός (υποκειμενική αίσθηση και ερμηνεία) καθώς επίσης από το πόσο έντονο ήταν το συμβάν, αν ήταν επαναλαμβανόμενο ή/και παρατεταμένο καθώς επίσης την ηλικία, τα ατομικά χαρακτηριστικά και την ωρίμανση (άμυνες) του παιδιού




Παράγοντες επικινδυνότητας ως κρίση

- Κάποια παιδιά μπορεί να βιώνουν ταυτόχρονα πολλαπλές δύσκολες καταστάσεις
- Για παράδειγμα, ένα κορίτσι που μεγαλώνει μόνο με τον ένα γονιό (τη μητέρα του), η οποία είναι χαμηλόμισθη (πωλήτρια) και περνά κάποια σοβαρή ασθένεια (καρκίνο)
- Οι επιπτώσεις από τους διάφορους αρνητικούς παράγοντες μπορούν να συσσωρευτούν και τα αποτελέσματα μπορεί να είναι ακόμα πιο δραματικά, αν συνυπάρχουν ή αυξάνονται με την πάροδο του χρόνου



Αναμενόμενες
αντιδράσεις των
παιδιών σχολικής
ηλικίας σε
γεγονότα που
εκλαμβάνονται
ως τραυματικά

- Παλιμπαιδισμός
- Σωματικά συμπτώματα
- Συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες



Οι προστατευτικοί παράγοντες μετριάζουν την αρνητική επίδραση αγχογόνων γεγονότων και καταστάσεων και προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα





Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Θετική εικόνα εαυτού, υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
- Κοινωνικές δεξιότητες
- Ικανότητες επίλυσης προβλημάτων
- Επάρκεια, Αυτοαποτελεσματικότητα και Εσωτερική έδρα ελέγχου
- Αυτονομία, ανεξαρτησία
- Κίνητρα επίτευξης



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Θετική εικόνα εαυτού, υψηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση
 - Αγαπά τον εαυτό του
 - Νιώθει ότι έχει αξία σαν άτομο
 - Πιστεύει στον εαυτό του και νιώθει ότι τα καταφέρνει (έστω σε ένα τομέα)



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Κοινωνικές δεξιότητες
 - Μπορεί να συνεργάζεται και να συνυπάρχει με τους άλλους
 - Υποστηρίζει την άποψη του αλλά σέβεται και την αντίθετη άποψη
 - Μπαίνει στη θέση του άλλου και κατανοεί τις ανάγκες και τις επιθυμίες του
 - Αντιστέκεται στην πίεση των συνομηλίκων



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Ικανότητες επίλυσης προβλημάτων
 - Ικανότητα του ατόμου να διαχειριστεί εσωτερικές και εξωτερικές απαιτήσεις που εκτιμώνται ως αγχωτικές
 - Προσαρμοστικές δεξιότητες
 - Δεξιότητες αυτορρύθμισης
 - Δημιουργικότητα
 - Ευελιξία, επιμονή
 - Διαχείριση με ενεργητικό παρά παθητικό τρόπο



Προστατευτικοί παράγοντες που προάγουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Επάρκεια και Αυτοαποτελεσματικότητα (self efficacy)
 - Αντίληψη του ατόμου για τις ικανότητες του να αντιμετωπίζει διάφορες καταστάσεις
 - Προσεγγίζει τις δυσκολίες ως προκλήσεις παρά ως απειλή που πρέπει να αποφευχθεί
- Εσωτερική έδρα ελέγχου (locus of control)
 - Αποδίδει τις συνθήκες, τις αποφάσεις και τα γεγονότα στον δικό του έλεγχο.
 - Υποτιμά την επίδραση των εξωτερικών παραγόντων (π.χ. τύχη) και θεωρεί ότι το κάθε άτομο είναι υπεύθυνο για τις επιλογές του.
 - Αναλαμβάνει την ευθύνη που του αναλογεί, δεν λέει «φταίνε οι άλλοι»



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Αυτονομία, ανεξαρτησία
 - Παροχή ευκαιριών για ανάληψη ευθύνης
 - Ευκαιρίες μάθησης, πρωτοβουλίες
 - Συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων που τους αφορά
 - Ευελιξία σκέψης



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Ατομικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Κίνητρα επίτευξης
 - Να θέλουν να σημειώνουν επιτυχίες
 - Να θέτουν ψηλούς αλλά ρεαλιστικούς στόχους
 - Να θέλουν να τα καταφέρνουν
 - Όχι μόνο για να κερδίσουν τον έπαινο αλλά επειδή τους αρέσει, τους κάνει να νιώθουν καλά



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Περιβαλλοντικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Οικογένεια (ασφάλεια, υποστηρικτικές σχέσεις, όρια)
- Σχολείο (θετικό και υποστηρικτικό κλίμα)
- Φίλοι (υποστήριξη, αίσθημα του ανήκειν, σύνδεση)
- Κοινότητα (εξωσχολικές δραστηριότητες)



Προστατευτικοί παράγοντες που προάγουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Περιβαλλοντικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- **Οικογένεια**
 - Ικανοποίηση βασικών αναγκών (στέγης, υγείας, ασφάλειας)
 - Υποστηρικτικές, ζεστές σχέσεις
 - Στενή σχέση με τουλάχιστον ένα γονέα
 - Αποτελεσματικό γονικό στυλ ανατροφής,
 - Καλό μορφωτικό και κοινωνικό επίπεδο των γονέων
 - Η εμπλοκή τους στη μάθηση του παιδιού και η ύπαρξη υψηλών αλλά ρεαλιστικών προσδοκιών
 - Σαφή όρια (κανόνες, σταθερότητα)



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Περιβαλλοντικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Σχολείο
 - Θετικές σχέσεις μεταξύ μαθητών και εκπαιδευτικών, μεταξύ μαθητών και μαθητών και μεταξύ εκπαιδευτικών και εκπαιδευτικών
 - Σεβασμός και Εμπιστοσύνη
 - Αίσθημα ασφάλειας
 - Όρια και αγάπη
 - Μαθησιακή στήριξη και συναισθηματική υποστήριξη



Προστατευτικοί
παράγοντες που
προάγουν την
Ψυχική
Ανθεκτικότητα

Περιβαλλοντικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Φίλοι (ειδικά στην εφηβεία)
 - Υποστήριξη
 - Σύνδεση
 - Αίσθημα του ανήκειν



Προστατευτικοί παράγοντες που προάγουν την Ψυχική Ανθεκτικότητα

Περιβαλλοντικοί Προστατευτικοί παράγοντες

- Κοινότητα
 - Εξωσχολικές δραστηριότητες/Δυνατότητες για αναψυχή και αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου
 - Σύνδεση με υποστηρικτικό ενήλικα εκτός της οικογένειας
 - Εθελοντισμός
 - Κοινωνικά υποστηρικτικά δίκτυα



Μειώνοντας τους παράγοντες κινδύνου και ταυτόχρονα προάγοντας τους προστατευτικούς παράγοντες

Σχολικό πλαίσιο



Ο τροχός της ΨΑ
Henderson & Milstein,
2003/2008



Σχολικό πλαίσιο

Μειώνοντας τους παράγοντες κινδύνου και ταυτόχρονα προάγοντας τους προστατευτικούς παράγοντες

- Ανάπτυξη θετικών συναισθηματικών δεσμών
- Δημιουργία σαφών και ξεκάθαρων ορίων
- Εκμάθηση κοινωνικών δεξιοτήτων χρήσιμων στη ζωή
- Ύπαρξη υψηλών προσδοκιών και σαφής έκφρασή τους
- Παροχή ευκαιριών για ουσιαστική συμμετοχή
- Παροχή στήριξης και φροντίδας



Σχολικό πλαίσιο

Μειώνοντας τους παράγοντες κινδύνου και ταυτόχρονα προάγοντας τους προστατευτικούς παράγοντες

Συνδυασμένη εφαρμογή των έξι στοιχείων οδηγεί στην ανάπτυξη:

- θετικής εικόνας για τον εαυτό,
- στενής σχέσης με το σχολείο και θετική στάση προς αυτό,
- καλύτερες επιδόσεις σε σταθμισμένα τεστ,
- σημαντική μείωση των ποσοστών της εφηβικής εγκληματικότητας, της κατάχρησης ουσιών και των αποβολών των μαθητών (Hawkins et al., 1992).



Χαρακτηριστικά αποτελεσματικών εκπαιδευτικών

Οι Brooks & Goldstein (2008)
αναφέρουν ότι οι αποτελεσματικοί
εκπαιδευτικοί είναι αυτοί που:

- κατανοούν τη δια βίου επίδραση που έχουν στους μαθητές τους,
- εκτιμούν ότι το θεμέλιο για επιτυχημένη μάθηση και ένα ασφαλές κλίμα στην τάξη είναι η σχέση που δημιουργείται ανάμεσα στο μαθητή και το δάσκαλο,
- πιστεύουν ότι όλοι οι μαθητές θέλουν να είναι επιτυχημένοι, και αν ένας μαθητής δε μαθαίνει, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να αναρωτηθούν πώς θα μπορούσαν να προσαρμόσουν το ύφος της διδασκαλίας τους και το εκπαιδευτικό υλικό προκειμένου να ανταποκριθούν στις ανάγκες των μαθητών,



Χαρακτηριστικά αποτελεσματικών εκπαιδευτικών

- δε θεωρούν ότι η προσοχή στις κοινωνικοσυναισθηματικές ανάγκες των μαθητών είναι κάτι «εκτός προγράμματος» που αφαιρεί χρόνο από τη διδασκαλία των γνωστικών αντικειμένων,
- αναγνωρίζουν ότι, αν οι εκπαιδευτικοί θέλουν να συνδεθούν αποτελεσματικά με τους μαθητές τους, θα πρέπει να προσπαθούν πάντα να αντιληφθούν τον κόσμο μέσα από τα μάτια του μαθητή τους,
- κατανοούν ότι οι μαθητές θα έχουν μεγαλύτερο κίνητρο να μάθουν, αν αισθάνονται ότι κατέχουν την εκπαίδευσή τους,



Χαρακτηριστικά αποτελεσματικών εκπαιδευτικών

- συνειδητοποιούν ότι ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια για τη μάθηση είναι ο φόβος του μαθητή μήπως κάνει λάθη ή το αν αισθάνεται ντροπιασμένος ή ταπεινωμένος,
- ακολουθούν ένα μοντέλο εκπαίδευσης βασισμένο στα δυνατά σημεία, που περιλαμβάνει την αναγνώριση και ενδυνάμωση κάθε μαθητή,
- αναπτύσσουν και διατηρούν θετικές, γεμάτες σεβασμό σχέσεις με τους συναδέλφους τους.



Σύγχρονο
σχολείο



Έντονο στρες
στους
μαθητές/τριες
εκπαιδευτικούς

- Υψηλές απαιτήσεις για επιτυχία
- Μειωμένα εσωτερικά κίνητρα
- Πολυπολιτισμικότητα
- Νέες διδακτικές πρακτικές
- Απαιτητικό αναλυτικό πρόγραμμα
- Ασθενική σχέση γονιών –σχολείου
- Απαιτητικοί γονείς
- Αίσθημα αβοήθητου και έλλειψης υποστήριξης
- Διευρυμένη επαγγελματική ταυτότητα και αυξημένες ευθύνες



Προτάσεις για ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών

- Η αποδοχή και η ενθάρρυνση των συναδέλφων, η διάθεση για ανταλλαγή απόψεων, το μοίρασμα των εμπειριών
- Η διάθεση για καθοδήγηση των νέων συναδέλφων
- Η δημιουργία σχέσεων φροντίδας και η συναισθηματική και ψυχολογική υποστήριξη από συναδέλφους (*peer-coaching*)
- Συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών και του Διευθυντή/ντριας της σχολικής μονάδας οι οποίοι πρέπει να κατανοούν τις ιδιαίτερες ανάγκες του εκπαιδευτικού και να τον στηρίζει στο έργο του, ιδιαίτερα αν πρόκειται για νέο εκπαιδευτικό



Ενδυνάμωση των εκπαιδευτικών

- Διαχείριση του αυξημένου άγχους
 - Σύνδεση με υποστηρικτικά άτομα
 - Αυτοφροντίδα
 - Άθληση
 - Χόμπι
- Νόημα
- Ευγνωμοσύνη