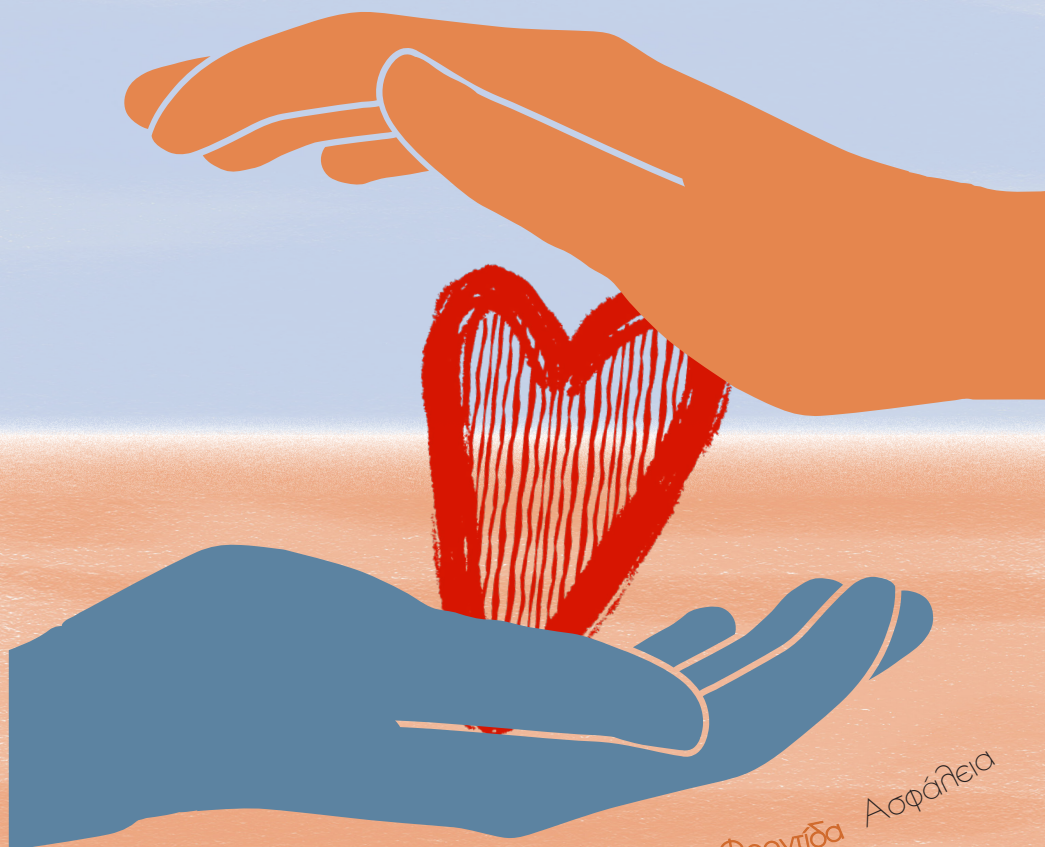


Σύντομος Οδηγός

Ψυχολογικών Πρώτων Βοηθειών

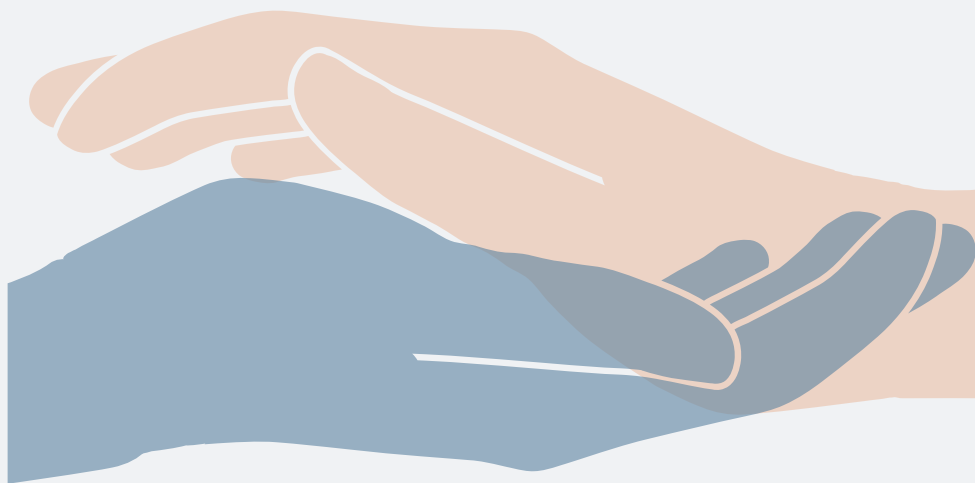


Ενσυναίσθηση Προστασία Στήριξη Σύνδεση Φροντίδα Ασφάλεια

Ενσυναίσθηση Προστασία Στήριξη Σύνδεση Φροντίδα Ασφάλεια

Ενσυναίσθηση Προστασία Στήριξη Σύνδεση Φροντίδα Ασφάλεια

Ενσυναίσθηση Προστασία Στήριξη Σύνδεση Φροντίδα Ασφάλεια



Ο οδηγός αναπτύχθηκε στο πλαίσιο του πιλοτικού έργου "Child-responsive disaster preparedness capacity building in Greek municipalities", που υλοποιήθηκε από το SolidarityNow με τη χρηματοδότηση της UNICEF Greece.



Περιεχόμενα

Τι είναι οι ψυχολογικές πρώτες βοήθειες	4
Πότε, πού και σε ποιους παρέχονται οι ΨΠΒ	6
Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες για παιδιά	9
Τρεις βασικές δράσεις ΨΠΒ	11
Παράδειγμα	18



Τι είναι οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες (ΨΠΒ)



Οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες είναι ένα σύνολο δεξιοτήτων και γνώσεων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να βοηθήσουν άτομα που βιώνουν μία κρίση ή βρίσκονται σε απόγνωση, ώστε να ηρεμήσουν και να αισθανθούν ικανά να ανταπεξέλθουν.

Ένα άτομο μπορεί να χρειάζεται ΨΠΒ όταν δεν είναι σε θέση να διαχειριστεί ή να προσαρμοστεί στις προκλήσεις ή στην κατάσταση που καλείται να αντιμετωπίσει – για παράδειγμα, σε μια φυσική καταστροφή.

Οι ΨΠΒ είναι ένας τρόπος στήριξης και διασύνδεσης του ατόμου με τη βοήθεια που χρειάζεται.

Ποιοι μπορούν να παρέχουν Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες;

- εργαζόμενοι της πρώτης γραμμής
- εθελοντές
- ενήλικες και παιδιά από το ευρύ κοινό

Δηλαδή, όλοι!



Οι περισσότεροι άνθρωποι γνωρίζουν, και κατά πάσα πιθανότητα έχουν ήδη εφαρμόσει τις βασικές δεξιότητες των ΨΠΒ: ενεργή ακρόαση, καθησυχασμός κάποιου/ας σε κατάσταση έντονης συναισθηματικής πίεσης, εντοπισμός των άμεσων αναγκών ενός ατόμου.

Τι είναι οι ΨΠΒ

Καθησυχασμός ατόμου που βιώνει έντονο άγχος, πίεση ή απόγνωση

Αξιολόγηση κατάστασης & αναγκών του ατόμου

Προστασία του ατόμου από περαιτέρω βλάβη

Εντοπισμός και αντιμετώπιση άμεσων αναγκών (π.χ. νερό, φαγητό)

Διασύνδεση με φορείς για την πρόσβαση σε πληροφορίες & κάλυψη περαιτέρω αναγκών

Τι ΔΕΝ είναι οι ΨΠΒ

Κάτι που κάνουν μόνο οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας

Επαγγελματική συμβουλευτική ή θεραπεία

Λεπτομερής συζήτηση ή ανάλυση του συμβάντος που προκάλεσε τη δυσφορία

Κάτι που συμβαίνει μόνο κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά από μία κρίση



Πότε & πού παρέχονται οι ΨΠΒ;

Πότε: Οι ΨΠΒ μπορούν να βοηθήσουν άτομα σε διαφορετικές χρονικές στιγμές μετά από μια κρίση, συνήθως όμως οι περισσότεροι άνθρωποι τις χρειάζονται κατά την διάρκεια ή αμέσως μετά από ένα σοβαρό τραυματικό γεγονός.

Πού: Μπορούμε να παρέχουμε ΨΠΒ σε όποιο σημείο θεωρούμε ότι είναι ασφαλές, και ιδανικά, σε σημείο που παρέχει ιδιωτικότητα και ησυχία. Η παροχή ΨΠΒ σε παιδιά θα ήταν ιδανικό να γίνεται από δύο άτομα ('κανόνας δύο ενηλίκων') και σε δημόσιο σημείο, ευδιάκριτο από άλλους/ες.

Σε ποιους παρέχονται οι ΨΠΒ;

Δεν χρειάζονται ή δεν επιθυμούν όλοι οι άνθρωποι ΨΠΒ μετά από μια κρίση! Δεν χρειάζεται να επιβάλουμε την βοήθειά μας, απλώς δηλώνουμε την διαθεσιμότητά μας να υποστηρίξουμε.





Οι παρακάτω ενδείξεις μπορεί να μας υποδείξουν ότι ένα άτομο χρειάζεται ΨΠΒ:

- ▶ **Σωματικές ενδείξεις:** Πόνος στο σώμα, στομαχόπονος, πονοκέφαλος, χαμηλά ή υψηλά επίπεδα ενέργειας, τρέμουλο, γρήγορος καρδιακός παλμός, ναυτία, εμετός, διάρροια, αλλαγές στην όρεξη, αϋπνία, εφιάλτες
- ▶ **Συναισθηματικές ενδείξεις:** Άγχος, φόβος, νευρικότητα, πανικός, απογοήτευση, θυμός, λύπη, απελπισία, ενοχές, ντροπή, μούδιασμα, απάθεια
- ▶ **Γνωστικές ενδείξεις:** Δυσκολία συγκέντρωσης, απώλεια αίσθησης του χρόνου, δυσκολίες λήψης αποφάσεων ή επίλυσης προβλημάτων, προβλήματα μνήμης, αίσθηση αναβίωσης του γεγονότος/κατάστασης ξανά και ξανά
- ▶ **Συμπεριφορικές ενδείξεις:** Παρορμητικότητα, αποφυγή πραγμάτων που θυμίζουν το γεγονός/κατάσταση, άρνηση συζήτησης ή υπερβολική συζήτηση του γεγονότος/κατάστασης, καταναγκαστικές συμπεριφορές, κατάχρηση ουσιών
- ▶ **Διαπροσωπικές ενδείξεις:** Απόσυρση, αίσθηση ότι κανείς δεν καταλαβαίνει, συγκρουσιακή διάθεση

Είναι σημαντικό είναι να γνωρίζουμε τα όρια και τις δυνατότητές μας!



Πριν παρέχουμε ΨΠΒ σε άλλους, μετράμε τις δυνάμεις μας για να σιγουρευτούμε πρώτα ότι εμείς μπορούμε να ανταπεξέλθουμε. Αν δεν αισθανόμαστε ασφαλείς ή άνετοι με μία κατάσταση, δεν υπερβαίνουμε τα προσωπικά μας όρια.

Ενδέχεται να υπάρχουν περιπτώσεις που χρειάζονται εξειδικευμένη υποστήριξη. Για παράδειγμα, άτομα που δεν είναι σε θέση να ελέγξουν τη συμπεριφορά τους και μπορεί να βλάψουν τον εαυτό τους ή να θέσουν άλλους σε κίνδυνο, και άτομα με πολύ έντονα συμπτώματα (π.χ. αϋπνία για πάνω από μία εβδομάδα).

Βασικές αρχές Ψυχολογικών Πρώτων Βοηθειών

- Σεβασμός στην ασφάλεια, στην αξιοπρέπεια και στα δικαιώματα του ατόμου
- Προσαρμογή στο πολιτισμικό πλαίσιο, την ηλικία, και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά του ατόμου
- Αρχή μη πρόκλησης περαιτέρω βλάβης

Τι είναι η αρχή μη πρόκλησης περαιτέρω βλάβης (do no harm principle);

Στην προσπάθειά μας να βοηθήσουμε, μπορεί άθελά μας να επιδεινώσουμε την κατάσταση του ατόμου – για παράδειγμα, επιμένοντας πολύ στην ανάλυση των λεπτομερειών του τραυματικού συμβάντος, μπορεί να επανατραυματίσουμε το άτομο που θέλουμε να υποστηρίξουμε.

Είναι σημαντικό να προσφέρουμε υποστήριξη με σεβασμό και ενσυναίσθηση, πάνω στις ανάγκες που μας επικοινωνεί το ίδιο το άτομο.



Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες για παιδιά

Οι βασικές αρχές και δράσεις των ΨΠΒ ισχύουν τόσο για ενήλικες, όσο και για παιδιά. Όμως, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους και το βαθμό ωριμότητας, δεν αντιδρούν απαραίτητα όπως οι ενήλικες σε έκτακτες και στρεσογόνες καταστάσεις. Παράλληλα, κατά τη διάρκεια κρίσεων, τα παιδιά διατρέχουν το πρόσθετο ρίσκο να διαχωριστούν από τους γονείς ή τους φροντιστές τους, και να εκτεθούν σε κινδύνους βίας και εκμετάλλευσης.

Οι ενδείξεις ότι ένας έφηβος ή μεγαλύτερο παιδί χρειάζεται ΨΠΒ είναι ανάλογες με των ενηλίκων. Σε περιπτώσεις μικρότερων παιδιών, οι πιθανές ενδείξεις είναι:

- ▶ Έντονο και παρατεταμένο κλάμα
- ▶ Σωματικά συμπτώματα αδιαθεσίας, όπως τρέμουλο, πονοκέφαλοι, απώλεια όρεξης, πόνοι και ενοχλήσεις
- ▶ Έντονη εικόνα σύγχυσης και αποπροσανατολισμού
- ▶ Συναισθήματα φόβου, αναστάτωσης, άγχους, πανικού
- ▶ Προσκόλληση στον/στην φροντιστή/φροντίστρια
- ▶ Μειωμένη ανταπόκριση σε ερωτήσεις ή απουσία ομιλίας
- ▶ Απόσυρση, περιορισμένη κινητική δραστηριότητα
- ▶ Απομόνωση από άλλα άτομα
- ▶ Επιθετικότητα (χτυπήματα, κλωτσιές, δαγκώματα, κ.λπ.)
- ▶ Έντονες αποκλίσεις από τη συνήθη συμπεριφορά, ή από συμπεριφορές που ταιριάζουν στην ηλικία του παιδιού



Γενικά, σε καταστάσεις κρίσης, είναι σημαντικό τα παιδιά να βρίσκονται με τους γονείς ή τους φροντιστές τους. Όμως, λόγω της έντονης πίεσης, μπορεί και οι ίδιοι οι γονείς/φροντιστές να μην είναι σε θέση να φροντίσουν το παιδί τους, ή ακόμη και να το θέσουν σε κίνδυνο. Ενδείξεις που μπορεί να υποδεικνύουν τέτοιες περιπτώσεις είναι:

- ▶ Έντονη σύγχυση ή αποπροσανατολισμός του γονέα
- ▶ Αδυναμία κάλυψης βασικών αναγκών για τον εαυτό τους ή/και για το παιδί (π.χ. φαγητό, βασική υγιεινή)
- ▶ Απρόβλεπτη ή επικίνδυνη συμπεριφορά, ενδείξεις πρόθεσης να βλάψουν το παιδί

Σε αυτές τις περιπτώσεις, φροντίζουμε για την ασφάλεια του παιδιού, καθώς και για την παροχή της κατάλληλης βοήθειας για τον γονέα/φροντιστή.





Τρεις βασικές δράσεις ΨΠΒ



Οι Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες (ΨΠΒ) περιλαμβάνουν τρεις βασικές δράσεις:

Παρατηρώ, Ακούω και Συνδέω. Αυτές οι δράσεις μας καθοδηγούν στην παροχή άμεσης υποστήριξης σε όσους τη χρειάζονται και την επιθυμούν.

Το “Παρατηρώ” περιλαμβάνει την αξιολόγηση της κατάστασης σε σχέση με την ασφάλεια και τις άμεσες ανάγκες του ατόμου.

Το “Ακούω” επικεντρώνεται στην ενεργή ακρόαση και κατανόηση της εμπειρίας και των ανησυχιών του ατόμου.

Το “Συνδέω” αφορά στη διασύνδεση του ατόμου με τους απαραίτητους φορείς και συστήματα υποστήριξης για την κάλυψη των αναγκών του.



Έχοντας εντοπίσει ένα άτομο, ενήλικα ή παιδί, που δείχνει να χρειάζεται Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες, ακολουθούμε τα παρακάτω βήματα:



Παρατηρώ

Παρατηρούμε το άτομο.

- Τι ενδείξεις παρουσιάζει που υποδεικνύουν ότι χρειάζεται ΨΠΒ; Συναισθηματικές, σωματικές, συμπεριφορικές...;
- Υπάρχουν εμφανείς άμεσες ανάγκες; Για παράδειγμα, μετά από μια πλημμύρα, μπορεί τα ρούχα του ατόμου να έχουν βραχεί, και άρα να χρειάζεται καθαρά και ζεστά ρούχα.

Παρατηρούμε το χώρο και την κατάσταση.

- Υπάρχουν πιθανοί κίνδυνοι (π.χ. μετά από σεισμό, το άτομο στέκεται κοντά σε κτίριο).
- Υπάρχει κάποιος ασφαλής χώρος όπου μπορούμε να μιλήσουμε με ησυχία και ιδιωτικότητα;



Δεν παρέχουμε ΨΠΒ αν δεν σιγουρευτούμε ότι είμαστε ασφαλείς.



Προστατεύουμε το άτομο από άσχημες σκηνές (π.χ. τραυματίες) και εξιστορήσεις που μπορεί να το αναστατώσουν, καθώς και από την έκθεση σε ΜΜΕ.



Εάν κάποιο άτομο δεν μιλά, δεν σημαίνει ότι δεν καταλαβαίνει! Δοκιμάζουμε **διάφορους τρόπους επικοινωνίας** (χειρονομίες, γραφή, καρτέλες επικοινωνίας – αν υπάρχουν), πάντα διατηρώντας βλεμματική επαφή.

Εάν ένα άτομο έχει περιορισμένη κινητικότητα, **ρωτάμε αν και πώς μπορούμε να βοηθήσουμε** στην κίνηση. Εάν χρησιμοποιεί εξοπλισμό, αποφεύγουμε να τον αγγίζουμε, χωρίς τη συναίνεσή του.

Εάν το άτομο κάνει εμμονικές ή επαναλαμβανόμενες κινήσεις, ή έχει προσκόλληση σε κάποιο θέμα ή αντικείμενο (συχνό φαινόμενο σε άτομα με νευροαναπτυξιακές διαταραχές, όπως αυτισμό, αλλά όχι μόνο), **αποφεύγουμε να τις σταματήσουμε** ή να του αφαιρέσουμε το αντικείμενο, εκτός εάν υπάρχει κίνδυνος για το ίδιο ή για άλλους.



Ακούω

Στεκόμαστε μπροστά στο άτομο, στο ίδιο ύψος με αυτό (αν πρόκειται για παιδί, συναντάμε το ύψος των ματιών του), παρουσιάζουμε τον εαυτό μας και προσφέρουμε τη βοήθειά μας: «Γεια σου. **Ονομάζομαι** [το όνομά μας], **είμαι/εργάζομαι ως** [ο ρόλος μας]. **Θα μπορούσα να σε βοηθήσω;**»

Προσπαθούμε να ελαχιστοποιήσουμε τους περισπασμούς, είτε εξωτερικούς είτε προερχόμενους από εμάς (ταυτόχρονες συνομιλίες, κινητό, κτλ.).

Δεν διακόπτουμε.

Διατηρούμε βλεμματική επαφή.

Ακούμε!



Τι σημαίνει «ΑΚΟΥΜΕ»



Ακούμε ενεργητικά

Ακούμε με όλες μας τις αισθήσεις. Είμαστε "εκεί" με λεκτικό και μη-λεκτικό τρόπο.



Δείχνουμε ενσυναίσθηση

Είμαστε ενθαρρυντικοί/ες και υποστηρικτικοί/ες. Προσεγγίζουμε το άτομο με φιλικό τρόπο.



Ρωτάμε

Κάνουμε διευκρινιστικές ερωτήσεις για να κατανοήσουμε καλύτερα την κατάσταση και τις άμεσες ανάγκες του ατόμου.



Μεταφέρουμε ακριβείς

πληροφορίες

Δεν λέμε πράγματα και δεν δίνουμε υποσχέσεις ή επιβεβαιώσεις για πράγματα που δεν γνωρίζουμε!



Επαναλαμβάνουμε

Επαναλαμβάνουμε με δικά μας λόγια, για να σιγουρευτούμε ότι καταλάβαμε.



Δίνουμε χώρο

Αφήνουμε το άτομο να μας δώσει τις πληροφορίες που θέλει. Δεν πιέζουμε για λεπτομέρειες!



Προσέχουμε τη γλώσσα του σώματος

Στρέφουμε όλη μας την προσοχή, ελαχιστοποιούμε τους κινήσεις μας, διατηρούμε βλεμματική επαφή, κάνουμε χειρονομίες για να δείξουμε ότι καταλαβαίνουμε (π.χ. καταφατική κίνηση κεφαλιού).



Δεν κρίνουμε!

Δεν είμαστε επικριτικοί/ες απέναντι στις αντιδράσεις και τα συναισθήματα που εκφράζει το άτομο. Στόχος είναι να νιώσει ότι δέχεται υποστήριξη και βοήθεια!



Προσεγγίζουμε το άτομο με ηρεμία, ευγένεια, ανοιχτές και φιλικές εκφράσεις και χειρονομίες. Η συμπεριφορά και η στάση μας καθορίζουν εν μέρει πώς θα νιώσει και πώς θα αντιδράσει στην προσφορά μας. Αν είμαστε σε πανικό, μπορεί να τον μεταφέρουμε - αν είμαστε ψύχραιμοι/ες, βοηθάμε το άτομο να νιώσει ασφάλεια.

Χρησιμοποιούμε απλό και καθημερινό λεξιλόγιο, ιδιαίτερα αν πρόκειται για παιδί.

Σεβόμαστε τις πληροφορίες που μας εμπιστεύεται το άτομο και δεν τις μεταφέρουμε, εκτός εάν μας το ζητήσει το ίδιο, ή υπάρχει κίνδυνος για την ασφάλειά του ή την ασφάλεια τρίτων.



Ένα υποστηρικτικό άγγιγμα μπορεί να έχει τα αντίθετα αποτελέσματα! Σκεφτόμαστε το πολιτισμικό πλαίσιο του ατόμου που βοηθάμε, και παράγοντες όπως το φύλο και η ηλικία του. Προσφέρουμε το άγγιγμα και την αγκαλιά μας, αν θέλουμε, φροντίζουμε όμως να έχουμε εξασφαλίσει προφορική συναίνεση.



Μία υπόσχεση που στόχο έχει να καθησυχάσει μπορεί να προκαλέσει περισσότερα προβλήματα! Σε έκτακτες συνθήκες, πολλές φορές έχουμε την τάση να υποσχόμαστε ότι "όλα θα πάνε καλά", και να λέμε όσα θέλει να ακούσει το άτομο που βοηθάμε ("οι γονείς σου είναι καλά και σε περιμένουν στο σπίτι"). Αν όμως αυτό που λέμε δεν ισχύει, κινδυνεύουμε να σπάσουμε τους δεσμούς εμπιστοσύνης του ατόμου (μόνο με εμάς ή ακόμα και με το θεσμό/φορέα που εκπροσωπούμε), δυσκολεύοντας τη συνέχεια παροχής υποστήριξης, και να εντείνουμε το τραύμα του. Άρα, θυμόμαστε:

δε δίνουμε υποσχέσεις που δεν μπορούμε να κρατήσουμε!



Δεν πιέζουμε το άτομο να μας πει περισσότερα, αν δεν το θέλει.

Δεν δίνουμε περιττές λεπτομέρειες και πληροφορίες. Μεταφέρουμε μόνο ό,τι είναι χρήσιμο για το εδώ και τώρα.

Δεν εκφράζουμε οίκτο. Αν το άτομο μας πει κάτι σοκαριστικό, φροντίζουμε να μην το εκφράσουμε. Δεν μιλάμε για τα δικά μας προβλήματα. Δεν συγκρίνουμε τα προβλήματα ή την κατάσταση του ατόμου με προβλήματα άλλων.



Συνδέω

Έχοντας εντοπίσει τις άμεσες ανάγκες του ατόμου, καλύπτουμε όποιες μπορούμε. Για παράδειγμα, προσφέρουμε μία κουβέρτα, ένα ποτήρι νερό...

Συνδέουμε το άτομο με άτομα και φορείς που θα καλύψουν τις υπόλοιπες ανάγκες του: πληροφορίες, ιατρική περίθαλψη, φαγητό, ρουχισμό, στέγαση, εξειδικευμένη υποστήριξη ψυχικής υγείας...

Αν μπορούμε, συνοδεύουμε το άτομο μέχρι τις υπηρεσίες ή τους ανθρώπους που χρειάζεται. Αλλιώς, φροντίζουμε να δώσουμε σαφείς και ακριβείς πληροφορίες και οδηγίες, και βεβαιωνόμαστε ότι το άτομο τις έχει κατανοήσει – για παράδειγμα, ζητώντας του να τις επαναλάβει με δικά του λόγια.

Συνδέουμε το άτομο με τους δικούς του ανθρώπους.



Αν πρόκειται για παιδί που έχει διαχωριστεί από το φροντιστή του, το βοηθάμε όπως μπορούμε, και αν χρειαστεί, απευθυνόμαστε στις αρμόδιες αρχές. Αν παρουσιαστεί κάποιος/α για να παραλάβει το παιδί και – για οποιονδήποτε λόγο – μας δημιουργηθούν υποψίες ότι το παιδί μπορεί να κινδυνεύει (π.χ. το παιδί δε φαίνεται να τον/την αναγνωρίζει), παίρνουμε πρόσθετα μέτρα, ανάλογα με την κατάσταση. Για παράδειγμα, ζητάμε ευγενικά να επαληθεύσουμε την ταυτότητα του ενήλικα, ή συνοδεύουμε το παιδί στις αρμόδιες αρχές. Σε κάθε περίπτωση, **δεν αφήνουμε ποτέ παιδί ασυνόδευτο!**



Ολοκληρώνοντας την παροχή Ψυχολογικών Πρώτων Βοηθειών, είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι αυτές απαιτούν σημαντικά ψυχικά αποθέματα, και μπορεί να μας εξαντλήσουν ψυχικά και σωματικά, ακόμα και να προκαλέσουν δευτερογενές τραύμα. Φροντίζουμε τον εαυτό μας, ακολουθώντας την ίδια σειρά δράσεων: **παρατηρούμε, ακούμε και συνδέουμε τον εαυτό μας με τη βοήθεια και την υποστήριξη που χρειάζεται.**



Ας δούμε ένα παράδειγμα!

Σε μια πόλη της Ελλάδας, σε εργάσιμη ημέρα και ώρα, καταγράφεται ισχυρός σεισμός. Οι πρώτες πληροφορίες μιλούν για καταστροφές σε υποδομές και κτήρια, καθώς και τραυματίες. Ο Γιώργος είναι δάσκαλος σε Δημοτικό σχολείο. Βρίσκεται στην αυλή του, όπου έχουν συγκεντρωθεί οι μαθητές/τριες και το εκπαιδευτικό προσωπικό, καθώς ξεκινούν να καταφτάνουν οι γονείς και κηδεμόνες των παιδιών.



Στον χώρο επικρατεί φόβος, καθώς οι μετασεισμοί συνεχίζονται και οι πρώτες πληροφορίες για το τι συμβαίνει στην πόλη είναι ασαφείς. Πολλά παιδιά κλαίνε ή δείχνουν πανικόβλητα, ενώ αρκετοί κηδεμόνες βρίσκονται επίσης σε κατάσταση έντονης ανησυχίας.

Ο Γιώργος εντοπίζει ένα μικρό κορίτσι, τη Δήμητρα, που κάθεται μόνο του και δείχνει πολύ φοβισμένο. Φωνάζει τη Μαρία, που είναι η δασκάλα του παιδιού, και μαζί το πλησιάζουν, σκύβοντας στο ύψος των ματιών της. Η Μαρία συστήνει το Γιώργο, που δεν τον γνωρίζει η Δήμητρα, και τη ρωτά ήρεμα πώς νιώθει, κι αν χρειάζεται κάτι. Η Δήμητρα απαντά πως φοβάται, και ρωτά επίμονα πού βρίσκεται η μητέρα της.





Η Μαρία της εξηγεί με απλά λόγια ότι είναι ασφαλείς στην αυλή, και ότι οι δάσκαλοι και οι δασκάλες είναι εκεί για να τη φροντίσουν. Αν και δεν γνωρίζει πού είναι η μητέρα της Δήμητρας αυτή τη στιγμή, την ενθαρρύνει να κάνει υπομονή, καθώς περιμένουν ακόμα πολλούς γονείς.

Ο Γιώργος προσφέρει στο παιδί ένα μπουκαλάκι νερό και ένα ζεστό ρούχο, καθώς κάνει λίγο κρύο. Δεν την πιέζουν να μιλήσει περισσότερο – απλώς της δείχνουν ότι είναι εκεί και μπορεί να τους μιλήσει όποτε το χρειαστεί.

Στη μέση της αυλής, ένας άλλος δάσκαλος έχει ξεκινήσει μία απλή δραστηριότητα με τα παιδιά, για να τους δώσει μία ενασχόληση, αλλά και να αποκαταστήσει – έστω εν μέρει - ένα πλαίσιο κανονικότητας. Τα παιδιά στέκονται σε κύκλο και λένε με τη σειρά το όνομά τους και μία πληροφορία για τον εαυτό τους.



Η Μαρία και ο Γιώργος προτείνουν στη Δήμητρα να κινηθούν μαζί προς τον κύκλο, εξηγώντας της πρώτα τη δραστηριότητα, και αφήνοντάς την να αποφασίσει αν θέλει να τους ακολουθήσει. Η Δήμητρα κάνει ένα μικρό νεύμα και σηκώνεται. Η Μαρία την ακουμπά απαλά στην πλάτη, ενισχύοντας το αίσθημα ασφάλειας.

Καθώς σηκώνεται, ο Γιώργος προσέχει ότι η Δήμητρα έχει μία γρατζουνιά στο πόδι της, που πιθανόν έγινε κατά την εκκένωση του σχολείου. Τη ρωτά αν πονά, και τη συνοδεύει μέχρι το σχολικό νοσηλεύτη που βρίσκεται επίσης στην αυλή, ο οποίος φροντίζει το τραύμα.



Η Δήμητρα πηγαίνει στον κύκλο και συμμετέχει στη δραστηριότητα, συνεσταλμένα αρχικά, και μετά με περισσότερη ενέργεια. Έπειτα από λίγη ώρα, η μητέρα της Δήμητρας φτάνει στο σχολείο. Η Δήμητρα τη βλέπει και τρέχει προς το μέρος της. Η Μαρία παραμένει

κοντά, διακριτικά, για να βεβαιωθεί ότι η επανένωση γίνεται ομαλά. Χωρίς να τις διακόψει, εξηγεί στη μητέρα σύντομα τι συνέβη και πώς ανταποκρίθηκε η Δήμητρα. Στη συνέχεια τις αφήνει να έχουν χρόνο μαζί, σε έναν πιο ήσυχο χώρο.



Ο Γιώργος και η Μαρία συνεχίζουν να παραμένουν παρόντες για όσα παιδιά εξακολουθούν να χρειάζονται υποστήριξη, διατηρώντας ήρεμη παρουσία, σταθερές κινήσεις και καθαρή επικοινωνία, ως σημείο αναφοράς σε μια στιγμή αστάθειας και φόβου.

Πώς φαίνονται στην ιστορία οι δράσεις «παρατηρώ», «ακούω», «συνδέω»;



Πηγές & υλικό για περαιτέρω μελέτη:

Μία μικρή εισαγωγή στις Ψυχολογικές Πρώτες Βοήθειες, International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies.

<https://mhpsshub.org/wp-content/uploads/2021/01/PFA-Greek-translation.pdf>

Πρώτες Βοήθειες Ψυχικής Υγείας: Οδηγός για τον Εκπαιδευόμενο, Ελληνικός Ερυθρός Σταυρός, 2024.

Στήριξη παιδιών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός: Οδηγίες για γονείς και κηδεμόνες, Μέριμνα, UNICEF, 2018

<https://merimna.org.gr/wp-content/uploads/2021/08/%CE%9C%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%BC%CE%BD%CE%B1-%CE%9F%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%93%CE%BF%CE%B-D%CE%B5%CE%AF%CF%82.pdf>

Στήριξη μαθητών μετά από ένα καταστροφικό γεγονός: Οδηγίες για εκπαιδευτικούς, Μέριμνα, UNICEF, 2018

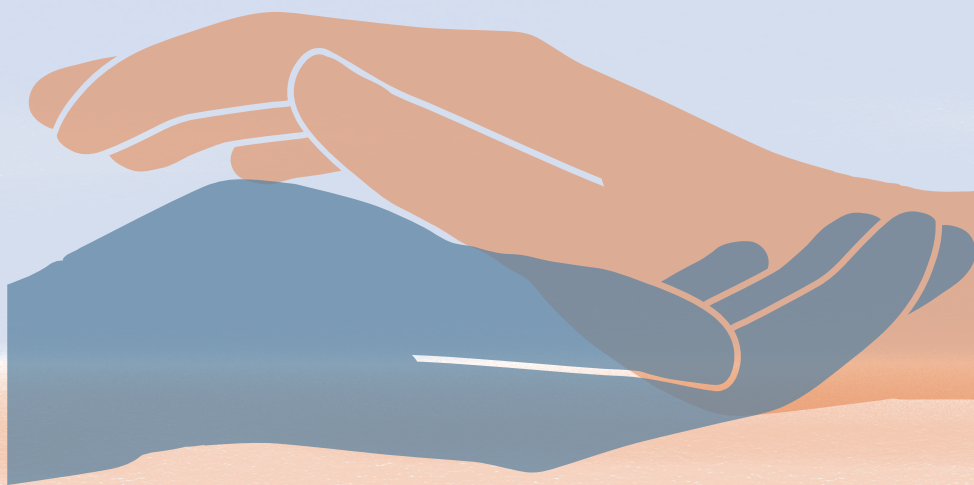
https://merimna.org.gr/wp-content/uploads/2019/10/Katastrofiko.Educators_A5_low.pdf

A Guide to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2018

<https://mhpsshub.org/resource/a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies/>

A Short Introduction to Psychological First Aid for Red Cross and Red Crescent Societies, IFRC Reference Centre for Psychosocial Support, Copenhagen, 2019

<https://mhpsshub.org/resource/pfa-a-short-introduction/>



unicef 
for every child

**SOLIDARITY
NOW**
This is our common ground