

Η επιστροφή στα σχολεία μετά τον COVID - προκλήσεις και προβληματισμοί



Κωνσταντίνος Κώτσης
Επίκουρος Καθηγητής Παιδοψυχιατρικής
Υπεύθυνος Κο.Κε.Ψ.Υ.Π.Ε. Ψυχιατρικής Κλινικής ΠΓΝΙ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

- Διακοπή ή περιορισμένη πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες (βασική ιατρική φροντίδα, σχολεία)
 - Αναδιοργάνωση των υπηρεσιών υγείας
 - Κλείσιμο υπηρεσιών ή μειωμένος αριθμός στα εξωτερικά ιατρεία, στοχευμένος στα επείγοντα περιστατικά
 - Ακόμα και οι κοινωνικές υπηρεσίες μερικώς ανέστειλαν τη λειτουργία τους
- Αυτή η μειωμένη πρόσβαση σε βασικές υπηρεσίες μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντική για τα ευάλωτα παιδιά.

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

- **Κλείσιμο σχολείων**
 - Απώλεια εκπαιδευτικού χρόνου
 - Μειωμένη πρόσβαση στους φίλους
 - Απώλειας της καθημερινής οργάνωσης και δομής
 - Στίγμα των παιδιών / οικογενειών που μολύνθηκαν
- Δραστηριότητες καθημερινής ζωής περιορίστηκαν
- Τα παιδιά δεν πήγαιναν σε παιδικές χαρές, παιδοτόπους, αθλητικές και ψυχαγωγικές δραστηριότητες
- Οι κοινωνικές σχέσεις περιορίστηκαν στα μέλη της στενής οικογένειας
 - **Αρνητική επίπτωση καθώς η επαφή με τους συνομηλίκους είναι σημαντική για τη συναισθηματική κατάσταση των παιδιών.**



ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

- Αναδιοργάνωση της καθημερινής οικογενειακής ζωής
- **Όλα τα μέλη** της οικογένειας αντιμετώπιζαν **το στρες της καραντίνας και της κοινωνικής αποστασιοποίησης**
- **Πίεση των γονέων** να εργάζονται από το σπίτι και να διατηρήσουν μια επάρκεια στην εργασία τους και ταυτόχρονα να υποστηρίζουν την τηλεεκπαίδευση των παιδιών σε μια κατάσταση που η υποστήριξη από το κοινωνικό δίκτυο ήταν περιορισμένη (παππούδες) - αντοχές:
- *η εμπλοκή των γονέων στην τηλεεκπαίδευση οδήγησε σε μεγαλύτερη εμπλοκή όταν άνοιξαν ξανά τα σχολεία????.*
- Φόβος για την απώλεια αγαπημένων προσώπων
- Σε περίπτωση θανάτου διακόπτεται η φυσιολογική διεργασία του πένθους.

ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ

- Το **βάρος της ενημέρωσης** για την πανδημία και τον COVID έπεσε στους γονείς, ταυτόχρονα με την **αγωνία προστασίας** από βίαιες ειδήσεις.
- Ταυτόχρονα θα πρέπει να εμπεριέξουν το άγχος των παιδιών τους και να **αντέξουν και το δικό τους άγχος**.
- Διπλά μηνύματα?

- Οι εκπαιδευτικοί σε αυτή τη φάση????

- Οικονομικές επιπτώσεις (Ανεργία, απώλεια εισοδήματος, χρέη) της πανδημίας, είναι γνωστό ότι έχουν επίπτωση στην ψυχική υγεία.
- Τα παραπάνω προστέθηκαν στην προηγούμενη οικονομική κρίση.
- Χρήση ουσιών – αλκοόλ από τους γονείς με αποτέλεσμα να επηρεάζεται η αλληλεπίδραση με τα παιδιά.

ΒΙΑ ΚΑΙ ΚΑΚΟΜΕΤΑΧΕΙΡΙΣΗ

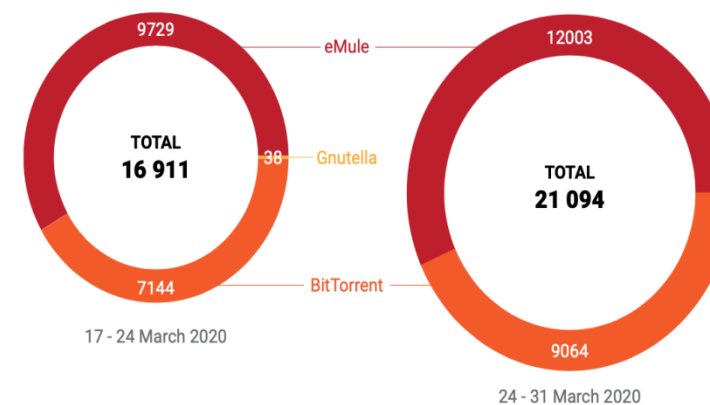
- Στις οικονομικές κρίσεις έχει παρατηρηθεί **αύξηση της ενδοοικογενειακής βίας**
- Μπορεί να αυξηθούν οι οικογενειακές συγκρούσεις
- Η καραντίνα οδηγεί σε μείωση της ελευθερίας και της ιδιωτικότητας και συνεπώς μεγαλύτερο στρες.
- Μπορεί να αυξηθούν οι συμπεριφορές ελέγχου από τους θύτες καθώς θα προσπαθούν να αποκτήσουν μια νέα αίσθηση ελέγχου.
- Αυξάνει χρονικά την έκθεση στους θύτες και μειώνει τις πιθανότητες διαφυγής.
- Επηρεάζεται η ψυχική υγεία των παιδιών με μακροχρόνιες συνέπειες.
- **Στην οικονομική κρίση (2007-2010) είχαν αυξηθεί η βία (abusive head trauma) καθώς και όλες οι άλλες μορφές κακομεταχείρισης**

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

- Υψηλά επίπεδα στρες
- Μετά από H1N1 και SARS στην Κεντρική και Βόρεια Αμερική οι αναφορές των γονέων για κριτήρια **PTSD** ήταν περίπου στο 30%
- Λιγότερη σωματική άσκηση.
- Ακανόνιστα pattern ύπνου
- Προβλήματα στη διατροφή= αύξηση βάρους

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑ

- Αυξημένος **κίνδυνος σεξουαλικής εκμετάλλευσης** καθώς περνάνε περισσότερο χρόνο online και αυξάνει ο κίνδυνος επαφής με θύτες.
- Καθώς και οι ενήλικες μένουν στο σπίτι περισσότερο υπάρχει **μεγαλύτερη απαίτηση για πορνογραφία**. Στοιχεία της Europol έχουν δείξει αύξηση της παιδικής πορνογραφίας.
- Σημαντική αύξηση στην Ισπανία στα CSEM (Child Sexual Exploitation Material)
- Στη Δανία αύξηση των προσπαθειών για πρόσβαση σε CSEM websites (Αύξηση σε 1 εβδομάδα των site από 18 σε 55).



Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ

- Αντιμέτωπιση των συνεπειών
- **Οικονομική κρίση και οι επιπτώσεις της στην ψυχική υγεία** οι οποίες θα αναγνωριστούν μετά την οξεία φάση της πανδημίας (απώλεια εισοδήματος, απόλυση)
- **Πίεση στα παιδιά** στο σχολείο να προφτάσουν την ύλη
- **Ωστόσο φαίνεται ότι οι προσδοκίες για την αρνητική οικονομική ανάπτυξη είναι καθοριστικές για την αρνητική γονεϊκή συμπεριφορά και όχι η πραγματική οικονομική κρίση.**
- Η βία δεν θα σταματήσει αμέσως μετά την πανδημία καθώς οι άλλοι παράγοντες (οικονομική κρίση και ψυχική υγεία) θα διαρκέσουν για περισσότερο.



FOCUS ON HIGH RISK CHILDREN

- Η οικονομική απώλεια θα αυξήσει την πίεση στους οικονομικά αδύνατους
- Μεγάλες διαφορές μεταξύ οικογενειών υψηλού και χαμηλού εισοδήματος
- Τα παιδιά με προηγούμενες στρεσογόνες εμπειρίες.
- Παιδιά με ψυχικές διαταραχές. Έλλειψη πρόσβασης στις υπηρεσίες, Αύξηση του άγχους, αυτοτραυματισμοί, κατάθλιψη, διατροφικές διαταραχές, επιδείνωση συμπτωματολογίας σε παιδιά με διάφορες ψυχικές δυσκολίες.
- Μετανάστες και ασυνόδευτα παιδιά. Αυξάνεται το στρες, μπορεί να υπάρχει και στιγμα αν κολλήσει κάποιος.

Η ΕΡΕΥΝΑ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΚΑΙ ΤΩΝ ΕΦΗΒΩΝ

- Μεγάλη έλλειψη μελετών
- Αναλογία μελετών ενηλίκων – παιδιών 12:1.
- 25% του παγκόσμιου πληθυσμού είναι παιδιά, μόνο το 8% της έρευνας γίνεται για τις ψυχικές επιπτώσεις του COVID

- Είναι απαραίτητο γιατί
 - Οι κοινωνικές επιπτώσεις είναι σημαντικές για τα παιδιά
 - Η παιδική ηλικία είναι ευαίσθητη στο stress
 - Τα παιδιά δεν είναι μικροί ενήλικες

- **30% αύξηση των υπνωτικών** για άτομα κάτω των 18 ετών από μεταξύ Μαρτίου και Ιουνίου 2020.
- **Αύξηση 71% στις εισαγωγές με διαταραχές διατροφής** τον Σεπτέμβριο συγκριτικά με τον περυσινό Σεπτέμβριο
- **Αύξηση 77% σε θέματα ασφάλειας παιδιών**
- **Μεγάλες λίστες αναμονής.**



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- Ανάγκη **άμεσης** προσαρμογής στη διαδικτυακή διδασκαλία
- Υψηλά ποσοστά άγχους, κατάθλιψης όταν ξαναάνοιξαν τα σχολεία
- Μάλλον υψηλότερα συγκριτικά με μετρήσεις κατά τη διάρκεια της πανδημίας
- Διπλή επιστροφή: οι ίδιοι στο σχολείο και τα παιδιά τους στο σχολείο
- Διαχείριση της οικογένειας (γονείς, φροντίδα παιδιών, οικονομικά θέματα)
- Έρευνες Δεκέμβριος 2019 – Ιούνιος 2021: μέτρια προς υψηλά επίπεδα άγχους στο πρώτο έτος της πανδημίας = 17%. Στην Ευρώπη μέχρι και 50.6%. Σε έρευνα όπου χρειάστηκε να επιστρέψουν στα σχολεία. Αυξημένη ευθύνη να ελέγχουν τους μαθητές για τον COVID.

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- Έρευνες Δεκέμβριος 2019 – Ιούνιος 2021: μέτρια προς υψηλά επίπεδα άγχους στο πρώτο έτος της πανδημίας = 17%. Στην Ευρώπη μέχρι και 50.6%. Σε έρευνα όπου χρειάστηκε να επιστρέψουν στα σχολεία. Αυξημένη ευθύνη να ελέγχουν τους μαθητές για τον COVID.
- Αυξημένα επίπεδα άγχους σε εκπαιδευτικούς με χρόνια νοσήματα
- Σε 67357 δασκάλους στην Κίνα η έλλειψη γνώσεων για τη μάσκα, το σωστό τύπο και η έλλειψη (ποσοτική και ποιοτική) μάσκας συσχετίστηκε με άγχος.
- Σε 2665 εκπαιδευτικούς στη Δανία οι συχνές αλλαγές στη διάθεση σχετίστηκαν με την έλλειψη προστατευτικού εξοπλισμού, με τη συχνότερη επαφή με τους γονείς.
- Πιο υψηλά ποσοστά σε γυναίκες.

Υψηλές απαιτήσεις και λίγοι πόροι = στρες και εξουθένωση

ΣΧΟΛΕΙΟ

- Λίγα δημόσια σχολεία τις χώρες έχουν τελευταίας τεχνολογίας υπολογιστές,
 - Η ποσότητα και η ποιότητα των υπολογιστών στις οικογένειες σχετίζεται με την οικονομική τους δυνατότητα,
 - Ανεπαρκές δίκτυο.
-
- Ανισότητες
 - Αρχικά αναρωτιέται κανείς αν ήταν τηλε – εκπαίδευση.....
-
- Στο δεύτερο lockdown σχολεία και εκπαιδευτικοί πιο προετοιμασμένοι, πιο «ώριμοι»
 - Αυτό πιθανώς να βοήθησε τα παιδιά να δουν την «αληθινή» πλευρά των πραγμάτων, να μειωθεί ίσως ο φόβος και ο πανικός

ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΙ

- Το πιο σημαντικό όμως ήταν η «κινητοποίηση» των εκπαιδευτικών
- Αυτοβούλως, αλληλοβοήθεια σε «ηλεκτρονικές» γνώσεις,
- Ενδεχομένως εκσυγχρονισμός των υπολογιστών τους

- Πολλές διαδικτυακές ομάδες ανταλλαγής συμβουλών, παιδαγωγικών θεμάτων, ερωτήσεων....

1. Υποστήριξη και ακρόαση. Πολλά συναισθήματα σε ποσότητα και ποιότητα από τους μαθητές.
2. Ειλικρίνεια. Ο καθησυχασμός προσφέρει παροδική ανακούφιση και οδηγεί σε φαύλο κύκλο.
3. Σταδιακή επιστροφή και όχι αποφυγή για μαθητές με δυσκολίες να επιστρέψουν...
4. Ενίσχυση
5. Παράδειγμα προς μίμηση (role models)
6. Καλή (όσο είναι εφικτό) ενημέρωση των γονέων
7. Φροντίδα εαυτού

- ✓ Να εμπεριέξουμε τα άγχη των παιδιών
- ✓ Δημιουργήσουμε το αίσθημα της συλλογικότητας, της σταθερότητας, της ευθύνης και της ασφάλειας απέναντι στον κορωνοϊό.