Το κλείσιμο των σχολείων και ο ψυχισμός των παιδιών

 Η ραγδαία αύξηση των κρουσμάτων Covid-19 εντός του σχολικού πλαισίου οδήγησε για τρίτη φορά σε απόφαση πλήρους αναστολής της δια ζώσης εκπαίδευσης πολλών σχολικών μονάδων πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στη χώρα. Ο περιορισμός μετακινήσεων/ εγκλεισμός είναι αδιαμφισβήτητα ένας σημαντικός τρόπος αναστολής μετάδοσης του ιού, ο οποίος ωστόσο επιφέρει και σημαντικές ψυχολογικές επιδράσεις σε διάφορα επίπεδα τόσο στα παιδιά όσο και στους ενήλικες.

 Πρωταρχικής σημασίας για τη λειτουργική ανάπτυξη ενός παιδιού αποτελεί το αίσθημα της αγάπης, ασφάλειας και σταθερότητας και η εκπαίδευση παρέχει μία μεγάλη μορφή σταθερότητας στη ζωή ενός παιδιού, μιας και γνωρίζει ακριβώς το διάστημα όπου θα πηγαίνει στο σχολείο, τι υποχρεώσεις έχει, ποιους θα δει κάθε μέρα κ.λπ. Το σχολείο αποτελεί έναν αναντικατάστατο χώρο κοινωνικοποίησης, όπου παιδιά και έφηβοι αναπτύσσουν τις κοινωνικές τους δεξιότητες ερχόμενοι σε επαφή με μία πρώιμη μορφή «κοινωνίας», η οποία επαφή είναι καθοριστικής σημασίας για τη γνωστική τους ανάπτυξη. Ωστόσο, η συνεχής αστάθεια προκαλεί αρνητικές συνέπειες στον ψυχισμό των παιδιών. Οι δραματικές αλλαγές, όπως είναι ο εγκλεισμός στο σπίτι για μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορούν να ανεβάσουν τα επίπεδα άγχους και να μειώσουν το αίσθημα ασφάλειάς τους. Το έντονο στρες εν προκειμένω αφορά σε πιθανούς θανάτους και στο διαρκή φόβο περί ασθένειας οικείων προσώπων, στην κοινωνική απομάκρυνση από τους φίλους, στην έκθεση σε τρομακτικές ειδήσεις, καθώς επίσης και στην αθέμιτη μετάδοση γονικού άγχους λόγω αναδυόμενων οικονομικών ζητημάτων και την εν γένει αβεβαιότητα του τι μέλλει γενέσθαι.

 Όπως έλεγε ο Φρόυντ «τα αισθήματα, που δεν εκφράζονται, δεν πεθαίνουν ποτέ. Θάβονται ζωντανά και θα τα ξαναβρούμε μπροστά μας σα φαντάσματα». Τα αισθήματα λοιπόν, που καταπιέζουν τα παιδιά ή τα συναισθηματικά κενά, που δημιουργούνται λόγω εγκλεισμού, θα βρουν άλλες διεξόδους, για να αποδώσουν μία κάποια ικανοποίηση στα παιδιά. Τέτοιες μπορεί να είναι λόγου χάριν το υπερβολικό φαγητό ή η υπερβολική χρήση των ηλεκτρονικών μέσων. Ειδικά το δεύτερο αποτελεί «παγίδα», μιας και οι σχολικές υποχρεώσεις των παιδιών θέτουν ως προϋπόθεση τη χρήση ηλεκτρονικού υπολογιστή για αρκετές ώρες. Συνεπώς, οι πιθανές πρόσθετες ώρες χρήσης για ψυχαγωγία μπορούν να παρερμηνευθούν ή μπορεί και να αποτελούν δείγμα κατάχρησης των ηλεκτρονικών μέσων. Αξίζει να αναρωτηθεί κανείς μήπως σε ένα βαθμό οι γονείς ισχυριζόμενοι ότι δεν έχουν πολλές επιλογές μέσα στο σπίτι συμπράττουν άθελά τους στην περίσσια χρήση των οθονών από τα παιδιά.

 Μία νέα συνθήκη αναφορικά με τους γονείς έχει προκύψει λόγω της αναστολής της δια ζώσης εκπαίδευσης και είναι ο ρόλος «εκπαιδευτικού» των γονέων. Οι γονείς λειτουργώντας παράλληλα σε καθεστώς τηλεργασίας καλούνται να υποστηρίξουν τα παιδιά σε ό,τι δεν προλαβαίνουν να καλύψουν κατά τη διδακτική ώρα και σε συνήθη τεχνικά ζητήματα κατά της διάρκεια της τηλεκπαίδευσης. Το γεγονός αυτό επιφέρει πρόσθετη τριβή μεταξύ των μελών της οικογένειας, χωρίς οι ίδιοι να μπορούν να απευθυνθούν σε πρότερες μορφές υποστήριξης (όπως δασκάλων, εκτεταμένης οικογένειας, παιδικών σταθμών κ.λπ.) λόγω των μέτρων περιορισμού του ιού.

Όπως καταλαβαίνουμε είναι εξαιρετικά δύσκολες οι συνθήκες για όλους μας. Τόσο γονείς όσο και παιδιά χρειάζεται να προσέξουμε τις συνθήκες που ζούμε εννοώντας να δίνουμε σημασία. Οι έφηβοι μαθητές έρχονται αντιμέτωποι με μεγάλες αλλαγές στο σώμα τους, αρκετές διακυμάνσεις στο συναισθηματικό τους κόσμο, ακριβώς επειδή βρίσκονται στην εφηβεία, και η τεταμένη κατάσταση επιβαρύνεται λόγω του εγκλεισμού. Αυτή η διαδικασία χρειάζεται αναγνώριση και επίδειξη μεγάλης υπομονής από πλευράς γονέων. Ίσως ήταν καλό να επικοινωνήσουμε τα συναισθήματά μας στο παιδί ρωτώντας τα πώς νιώθουν, λίγο περισσότερο από το αν διάβασαν. Για τη αποφυγή εντάσεων θα ήταν σημαντικό να χρησιμοποιήσουμε σε λογικό πλαίσιο τον κωδικό για άσκηση και σχεδόν «ψυχαναγκαστικά» να βγούμε από το σπίτι για περπάτημα με κάποιον φίλο λίγες φορές κάθε εβδομάδα (τηρώντας φυσικά τα μέτρα πρόληψης του ιού). Οι γονείς είναι χρήσιμο να μη «βομβαρδίζονται» από τρομακτικές ειδήσεις και να συμβουλεύονται ελάχιστες αξιόπιστες σελίδες όπως τη σελίδα του Υπουργείου Υγείας αποφεύγοντας τα τρομολάγνα δελτία επικαιρότητας. Ειδικότερα είναι απαραίτητο να αποφεύγεται η μετάδοση φημών στην οικογένεια προτού γίνουν βεβαιότητα, καθώς εντείνεται το άγχος των παιδιών. Επιπρόσθετα είναι απαραίτητο για τη διατήρηση των καλών σχέσεων γονέων – παιδιών να περνούν ποιοτικό χρόνο με αυτά με βραδιές ταινίας και ποπ κορν, με μέρες που κάνουμε cheat day και τρώμε «απαγορευμένα» φαγητά, με βραδιές επιτραπέζιου παιχνιδιού με έπαθλο κάτι ελκυστικό στο παιδί. Τέλος είναι απαραίτητο να απευθυνόμαστε σε ειδικούς ψυχικής υγείας ή στο σχολείο, ώστε να δοθεί μία κατεύθυνση όπου χρειαστεί.

 Αποτελεί αδήριτη ανάγκη η προσπάθεια ώστε μετά το πέρας της παρούσας κατάστασης να γυρίσουμε με ει δυνατόν διαχειρίσιμες ανάγκες, γεγονός που θα συμβεί όταν εφιστήσουμε την προσοχή πέραν από τα εκπαιδευτικής φύσεως ερωτήματα και στη ψυχική επίπτωση του εγκλεισμού στα παιδιά.

Ψυχολόγος
Εμμανουέλα Νικολουζάκη, MSc