



Παραδείγματα συμβουλευτικής στήριξης στην εποχή της κρίσης: Οι δράσεις της Ομάδας Τραύματος του ΙΕΘΣ



Συνέδριο ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π
Αθήνα, 31/1/2020 – 1/2/2020

Αναστασία Καλαντζή – Αζίζι
Ομ. Καθ. Κλινικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
π. Επιστημονική Υπεύθυνη ΙΕΘΣ
kalantzi@psych.uoa.gr

Δράσεις της ομάδας τραύματος

<https://ibrt.gr/edu/node/634>

2

- Εικονογραφημένο βιβλίο για το τραύμα:

“Το παιδί & η απελευθέρωσή του από τη σκιά του πολύ μεγάλου φόβου”.

<https://ibrt.gr/edu/node/634>

- Εικονογραφημένο παιδικό βιβλίο:

“Το Μικρό Εγώ είμαι Εγώ”

<https://www.ibrt.gr/edu/node/641>

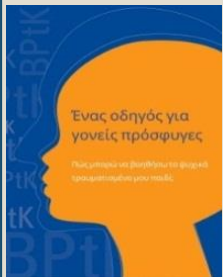
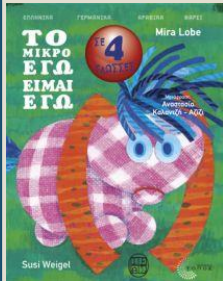
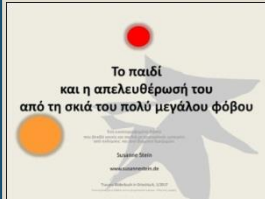
- Ένας οδηγός για γονείς πρόσφυγες:

[http://ibrt.gr/arxeia/A Guide for Refugee Parents Greek.pdf](http://ibrt.gr/arxeia/A_Guide_for_Refugee_Parents_Greek.pdf)

- Η Εστιασμένη στο Τραύμα Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία – *Trauma Focused CBT*: Εξειδικευμένα σεμινάρια 14 ωρών.

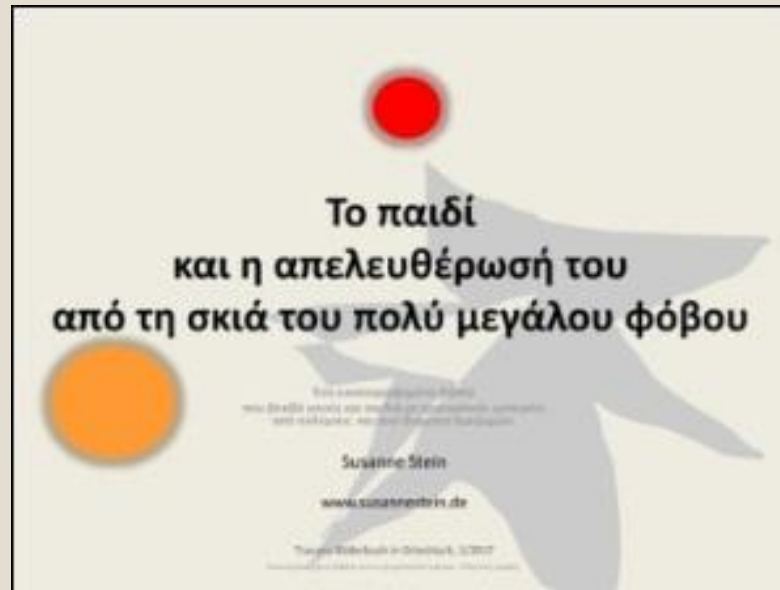
Συνεργασία με το Καθολικό Πανεπιστήμιο Eichstätt-Ingolstadt της Γερμανίας.

<https://cbt.edu.gr/erg/node/304>



Εικονογραφημένο βιβλίο για το τραύμα (2016)

3



***“Το παιδί & η απελευθέρωσή του από τη σκιά
του πολύ μεγάλου φόβου”***

www.susannestein.de

Παιδιά και έφηβοι πρόσφυγες

4

Τι γίνεται με την **πρωτογενή πρόληψη**;

Σκοπός:

- Συνειδητοποίηση των ίδιων των παιδιών/εφήβων για πιθανά ψυχολογικά τους προβλήματα
 - κινητοποίηση για «βοήθεια»
- Ευαισθητοποίηση σημαντικών άλλων
 - βοήθεια για αυτοβοήθεια γονέων (εκπαιδευτικών) και παιδιών



Περιορισμένη γνώση/ πρόσφατες εμπειρίες

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

5

Κριτήρια Επιλογής

- ❖ Πρωτογενής πρόληψη
- ❖ Κοινωνική δράση πεδίου

Η δράση θα έπρεπε:

- ✓ να δίνει τη δυνατότητα σε γονείς ή φροντιστές να την αξιοποιήσουν άμεσα
- ✓ να βασίζεται σε σύντομη εκπαίδευση (εποπτεία απαραίτητη!)

(Pottie et al., 2016, ECAP)

- ✓ Να διευκολύνει τον εντοπισμό πρόδρομων συμπτωμάτων σοβαρής ψυχοπαθολογίας

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

6

- ✓ να συνδράμει στη μείωση στερεοτύπων κλπ. σε θέματα ψυχικής υγείας
 - Απομυθοποίηση των υπηρεσιών ψυχικής υγείας (Hebebrand et al. 2016)
 - Προαγωγή εμπιστοσύνης προς τους ειδικούς (Majumder et al. 2015)
- ✓ να ενισχύει τα ψυχικά αποθέματα/ ψυχική ανθεκτικότητα —→ «βοήθεια για αυτοβοήθεια» (Reinelt et al. 2016)
- ✓ Να συνδράμει στις διεργασίες του επιπολιτισμού —→ μείωση του στρες (Berry, 1997)

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

7

Το On-line υλικό

**«Το παιδί και η απελευθέρωσή του από τον πολύ
μεγάλο φόβο»**

(εικονογραφημένο εγχειρίδιο για το ψυχικό τραύμα)

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

8

Προσαρμογή στα ελληνικά & πιλοτική εφαρμογή

Τι προηγήθηκε;

- **13/3/2016:** έναρξη αλληλογραφίας με τους δημιουργούς του «εικονογραφημένου βιβλίου για το ψυχικό τραύμα»
- **25/3/2016:** ανάθεση μετάφρασης και προσαρμογής του στα ελληνικά

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

9

Συντελεστές πρωτότυπης έκδοσης

Susanne Stein (παιδαγωγός, εξειδικευμένη στην ανάπτυξη προσωπικού και οργανισμών, διδάσκουσα θεματική αλληλεπίδραση) **και συνεργάτες**

- Επιχορήγηση από το ίδρυμα «Children for tomorrow» (www.children-for-tomorrow.de)
- Επιστημονική συνεργασία με το εξωτερικό ιατρείο προσφύγων της Πανεπιστημιακής Κλινικής Αμβούργου, Eppendorf (www.uke.de)

Ήδη έχει μεταφραστεί σε 12 γλώσσες

Δωρεάν πρόσβαση στην ηλεκτρονική διεύθυνση
www.susannestein.de

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

10

Συντελεστές ελληνικής έκδοσης

- Μετάφραση – προσαρμογή και πιλοτική εφαρμογή:
Α. Καλαντζή – Αζίζι και ομάδα εθελοντών Ν.
Μάκρης.
- Επιστημονική συνεργασία με:
 - Το Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ) (www.ibrt.gr) για εξειδικευμένες παρεμβάσεις και εποπτεία.
 - Την Εταιρεία Γνωσιακών Συμπεριφοριστικών Σπουδών (ΕΓΣΣ) (www.cbt.edu.gr) για οργάνωση επιμορφωτικών σεμιναρίων.

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα Προσαρμογή στα ελληνικά & πιλοτική εφαρμογή

11

ΕΝΑΡΞΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ *

- 23/8 I. Συνάντηση με Αφγανούς γονείς
(Ενημερωτικά φυλλάδια κλπ.)
- 30/8 II. Συνάντηση με Αφγανούς γονείς
(Ενημερωτικά φυλλάδια κλπ.)

* Καταυλισμός προσφύγων, Αγ. Ανδρέας (N. Μάκρη)

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

Προσαρμογή στα ελληνικά & πιλοτική εφαρμογή

12

- 6/9 – 20/9 Συνεργασία με παιδιά έφηβους 10-15 ετών

N6: Κορίτσια (14, 15, 10 ετών)

Αγόρια (12, 11, 11 ετών)

- 27/9/2016 Αποχαιρετιστήρια συνάντηση
!!! Ραγδαία αύξηση δυσκολιών πλαισίου.

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

13

Σε ποιους απευθύνεται;

Αρχική χρήση:

- για γονείς και παιδιά που έζησαν πόλεμο, εμπειρίες τραυματικές κατά τη φυγή τους από τις πατρίδες τους κ.α.
- για γονείς που θέλουν να καταλάβουν καλύτερα τα παιδιά τους και να τα βοηθήσουν.

Στη συνέχεια:

- για όσους δραστηριοποιούνται σε δομές όπου ζουν παιδιά προσφύγων (ενήλικες φροντιστές: σύμβουλοι, κοινωνικοί λειτουργοί, κ.α.).
- για «ειδικούς» (παιδιάτρους, ψυχοθεραπευτές, θεραπευτές ψυχικού τραύματος).
- για εκπαιδευτικούς.

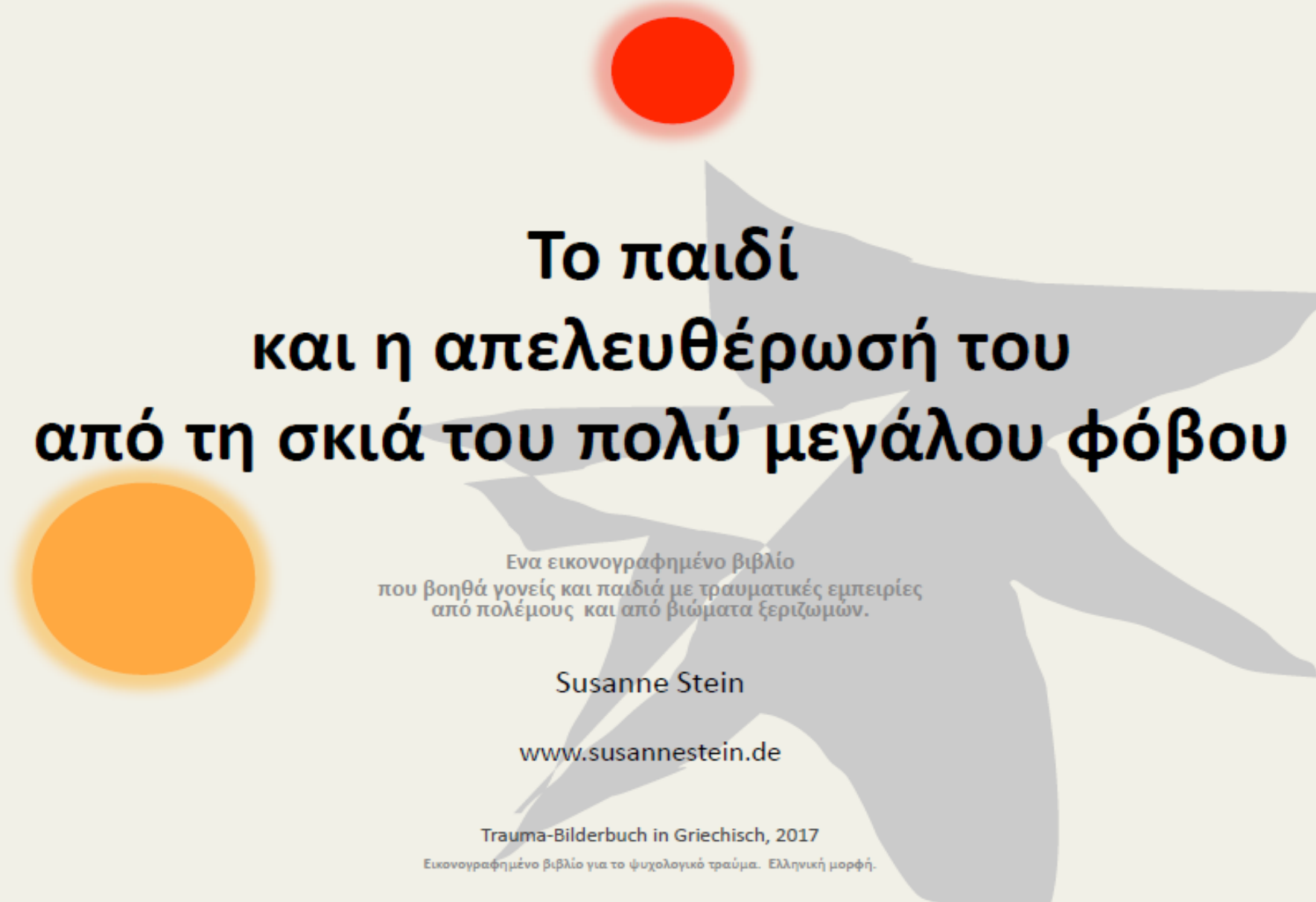
Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

14

- Ενδείκνυται για παιδιά (5-10 ετών).
- Περιορίζεται στο να διαφωτίσει μόνο την οπτική ενός παιδιού, που διέφυγε από εμπόλεμη περιοχή με τους γονείς του και ζει σε μία ασφαλή χώρα.
- Χρησιμοποιούνται μέσα (ιστορία/ ζωγραφική) που είναι οικεία και σημαντικά για τα παιδιά.
- Μπορεί να βοηθήσει έμμεσα (πρωτογενής πρόληψη) και άμεσα (προετοιμασία για ψυχοθεραπεία) με ενσυναίσθηση/ κατανόηση, πρακτικούς τρόπους υποστήριξης και τόνωσης της αυτοπεποίθησης (αυτοβοήθεια).



Η κατάσταση παιδιών με βιώματα πολέμου είναι πολυδιάστατη και σοβαρή. Πιθανώς χρειάζονται και άλλα μέλη της οικογένειας στήριξη από ειδικούς.



Το παιδί και η απελευθέρωσή του από τη σκιά του πολύ μεγάλου φόβου

Ενα εικονογραφημένο βιβλίο
που βοηθά γονείς και παιδιά με τραυματικές εμπειρίες
από πολέμους και από βιώματα ξεριζωμών.

Susanne Stein

www.susannestein.de

Trauma-Bilderbuch in Griechisch, 2017

Εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχολογικό τραύμα. Ελληνική μορφή.

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

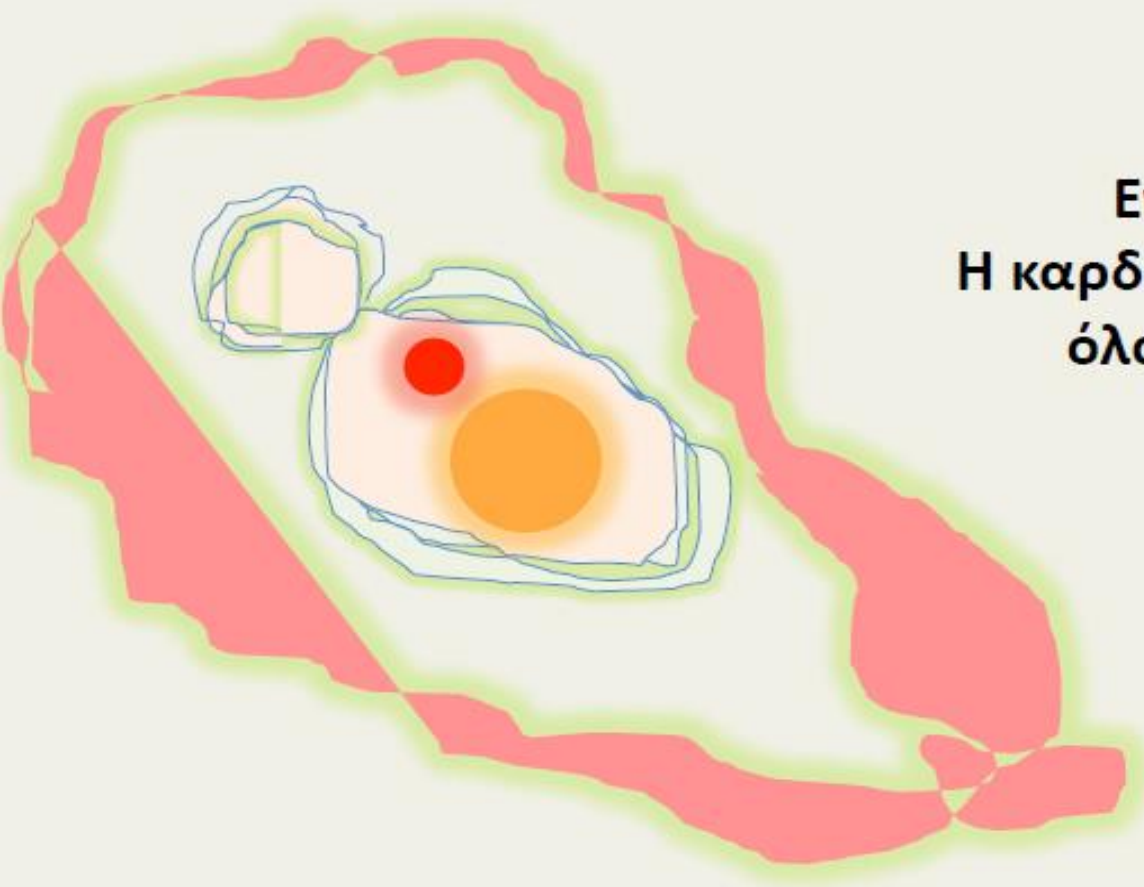
16

Από τι αποτελείται;

Αποτελείται από 4 μέρη και ένα παράρτημα:

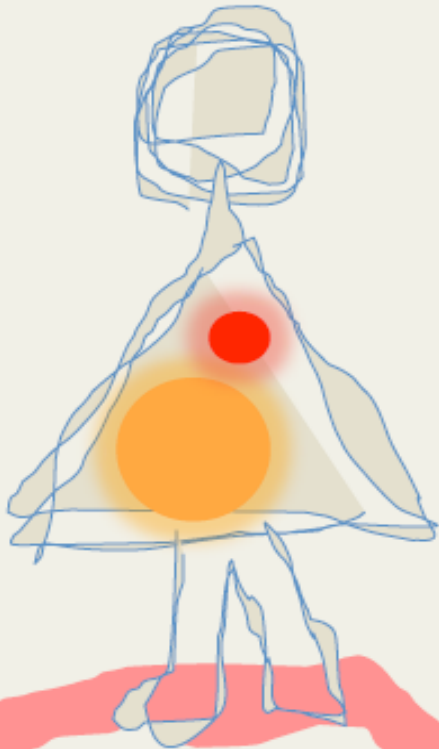
- **Α.** Μία εικονογραφημένη ιστορία για ένα παιδί που λόγω πολέμου εκτίθεται σε μία κατάσταση τρομακτικού άγχους και αναγκάζεται να φύγει με τους γονείς του για μία «ασφαλή» χώρα αλλά η σκιά του πολύ μεγάλου φόβου το ακολουθεί. Στο τέλος, απαλλάσσεται από τη «σκιά» με διάφορους τρόπους στήριξης/ βοήθειας (σελ. 4-29)

2



**Ενα παιδί γεννιέται.
Η καρδιά του χτυπά χαρούμενα,
όλα λάμπουν γύρω του.**

3



Το παιδί μεγαλώνει
κοντά σε ανθρώπους
που το αγαπούν,
έτσι όπως είναι.
Αυτό είναι μια μεγάλη
ευτυχία!

7

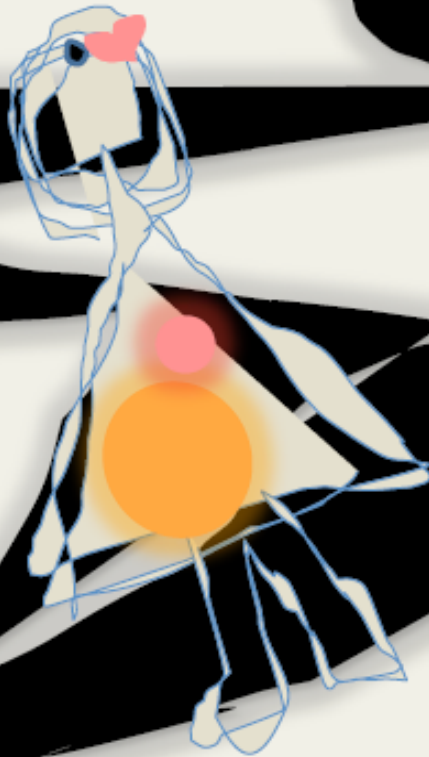
Ξεσπά ένας πόλεμος.

9

Και μια μέρα
βιώνει το παιδί κάτι φρικτό,
κάτι τρομακτικό.

Ενα μεγάλο,
ένα πολύ μεγάλο φόβο!
Ενα σοκ ταραίζει την καρδιά
και όλο το σώμα του.
Κλάμα, φωνές, σιωπή, παραλύει.

Τίποτα δεν βοηθά
και κανείς δεν μπορεί
να βοηθήσει τώρα.



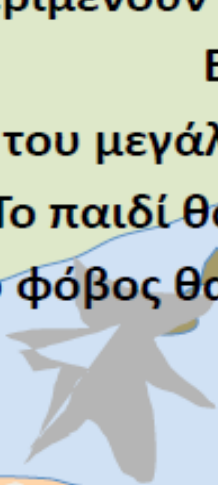
25

Σε άλλη περίπτωση το παιδί θα ψάξει μαζί με τον ψυχοθεραπευτή τον κ. Υ, να βρει την αρχή, όταν ξεκίνησε δηλαδή η δύσκολη εποχή.

Μαζί θα διώξουν το φόβο και θα περιμένουν με υπομονή και επιμονή, όπως οι ψαράδες όταν περιμένουν να τσιμπήσουν τα ψάρια.

Εως ότου η σκιά του μεγάλου φόβου «τσιμπήσει».

Το παιδί θα απελευθερωθεί, ο φόβος θα έχει εξαφανιστεί.



26



Η σκιά του μεγάλου φόβου
δεν υπάρχει πια.

Το παιδί έχει απελευθερωθεί.

Το πρόσωπό του
φωτίζεται όπως πριν.

Και η καρδούλα του παιδιού
είναι χαρούμενη, γεμάτη ευτυχία.

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

23

- **B.** Μία σειρά συμβουλών για γονείς με παιδιά που βίωσαν πόλεμο κ.α. (σελ. 30-37)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Πληροφορίες για τους γονείς.

Θέλετε να βοηθήσετε το παιδί σας; Εδώ βρίσκετε μερικές πληροφορίες σχετικά με αυτό το θέμα.

- Διαπιστώσεις σχετικά με τη δική σας κατάσταση.
- Διαπιστώσεις σχετικά με το παιδί σας.
- Τι μπορεί να προκαλέσει έναν μεγάλο φόβο και ένα ψυχολογικό τραύμα;
- Τι μπορεί να προκαλέσει ένας μεγάλος φόβος στο δικό σας παιδί;
- Τι μπορεί να ενισχύσει το μεγάλο φόβο;
- Τι μπορεί να δυναμώσει το παιδί σας;
- Πως μπορείτε να αξιοποιήσετε αυτό το βιβλίο;

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

25

- Γ. Θεματικές για ζωγραφική (σελ. 38-43).
- Δ. Πληροφορίες για συγγραφέα και υποστηρικτικές δομές/ επιστημονικούς φορείς εποπτείας (σελ. 44-45).

Προτάσεις για ζωγραφική (για το παιδί).

- Ζωγράφισε κάτι που σου αρέσει να κάνεις ή θα ήθελες να έχεις.
- Ζωγράφισε τους ανθρώπους που αγαπάς.
- Ζωγράφισε κάτι που το ξέρεις καλά.
- Ποια άσχημη κατάσταση θυμάσαι ;
- Τι επιθυμείς για το μέλλον σου ;

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

Παράρτημα: Υποστηρικτικό υλικό για τη χρήση του «βιβλίου» από άτομα χωρίς εκπαίδευση στο ψυχολογικό τραύμα (σελ. 46-47).

Πρώτα συμπεράσματα

28

- Υπάρχουν ενδείξεις για τον προληπτικό χαρακτήρα
- Οι γονείς φαίνεται ότι μπορούν να ενεργοποιηθούν
- Τα παιδιά ανταποκρίνονται θετικά και «ανοίγονται»
- Μπορούν να διαπιστωθούν ψυχολογικές δυσκολίες
 - Από τα 6 παιδιά, τα 3 χρήζουν περαιτέρω ψυχολογικής στήριξης

Το on-line εικονογραφημένο βιβλίο για το ψυχικό τραύμα

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ

- Νοέμβριος 2016, 6^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Συμβουλευτικής Ψυχολογίας, ΕΛΨΕ
- 14 Εργαστήρια
 - Πανεπιστήμια
 - Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών
 - Πανελλήνια Συνέδρια (ΕΛΨΕ, Παιδοψυχιατρικής)
 - Ημερίδες
 - ΜΚΟ (UNHCR, Βαβέλ, IRC (ελληνικά και αγγλικά))
- Μάιος 2019, Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών, Ιατρική Σχολή, ΕΚΠΑ

Εικονογραφημένο παιδικό βιβλίο (2017)

30



“Το μικρό Εγώ είμαι Εγώ”
Εκδόσεις Τόπος & ΙΕΘΣ



Παρουσίαση του βιβλίου

31

- Συγγραφέας: **Mira Lobe**

1972: Κρατικό βραβείο αυστριακής παιδικής και εφηβικής λογοτεχνίας για «Το μικρό ΕΓΩ είμαι ΕΓΩ»

- Εικονογράφηση: **Susi Weigel**



Παρουσίαση του βιβλίου

32

- Εκδόσεις *Μεταφράσεις**

- 1972: 1η έκδοση, Βιέννη, εκδ. Jungbrunnen/2015 21η έκδ.
- 1988: Μετάφραση στη σλοβένικη γλώσσα
- 2011: Μετάφραση σε τουρκική, κροατική, σερβική και γερμανική γλώσσα (τετράγλωσση έκδοση)
- 2012: 900.000 αντίτυπα
- 2013: Μετάφραση στα ολλανδικά
- 2014: Μετάφραση στα αγγλικά (Little I-AM-ME)
- 2016: Κινέζικα και και ιαπωνικά
- 2016: Τρίγλωσση έκδοση (αραβικά, φαρσί, γερμανικά)



Παρουσίαση του βιβλίου

33

- Εκτός της έντυπης και ηλεκτρονικής μορφής το παραμύθι:
 - έχει μεταφερθεί στο θέατρο και στο κουκλοθέατρο
 - έχει γίνει μιούζικαλ
 - υπάρχει σε CD-ROM κινουμένων σχεδίων



Παρουσίαση του βιβλίου

34

- Απευθύνεται σε παιδιά 4-10 ετών



Περιεχόμενο

35

- Ένα πολύχρωμο ζωάκι με απροσδιόριστα χαρακτηριστικά κάνει μια βόλτα στο λιβάδι και συναντά διάφορα ζώα
- Το ζωάκι ζητάει συνεχώς με αγωνία από τα άλλα ζώα να *του πουν ποιο είναι*
- *Συγκρίνοντας* τον εαυτό του με αυτά προσπαθεί να βρει τα κοινά τους χαρακτηριστικά και *απογοητεύεται*



Περιεχόμενο

36

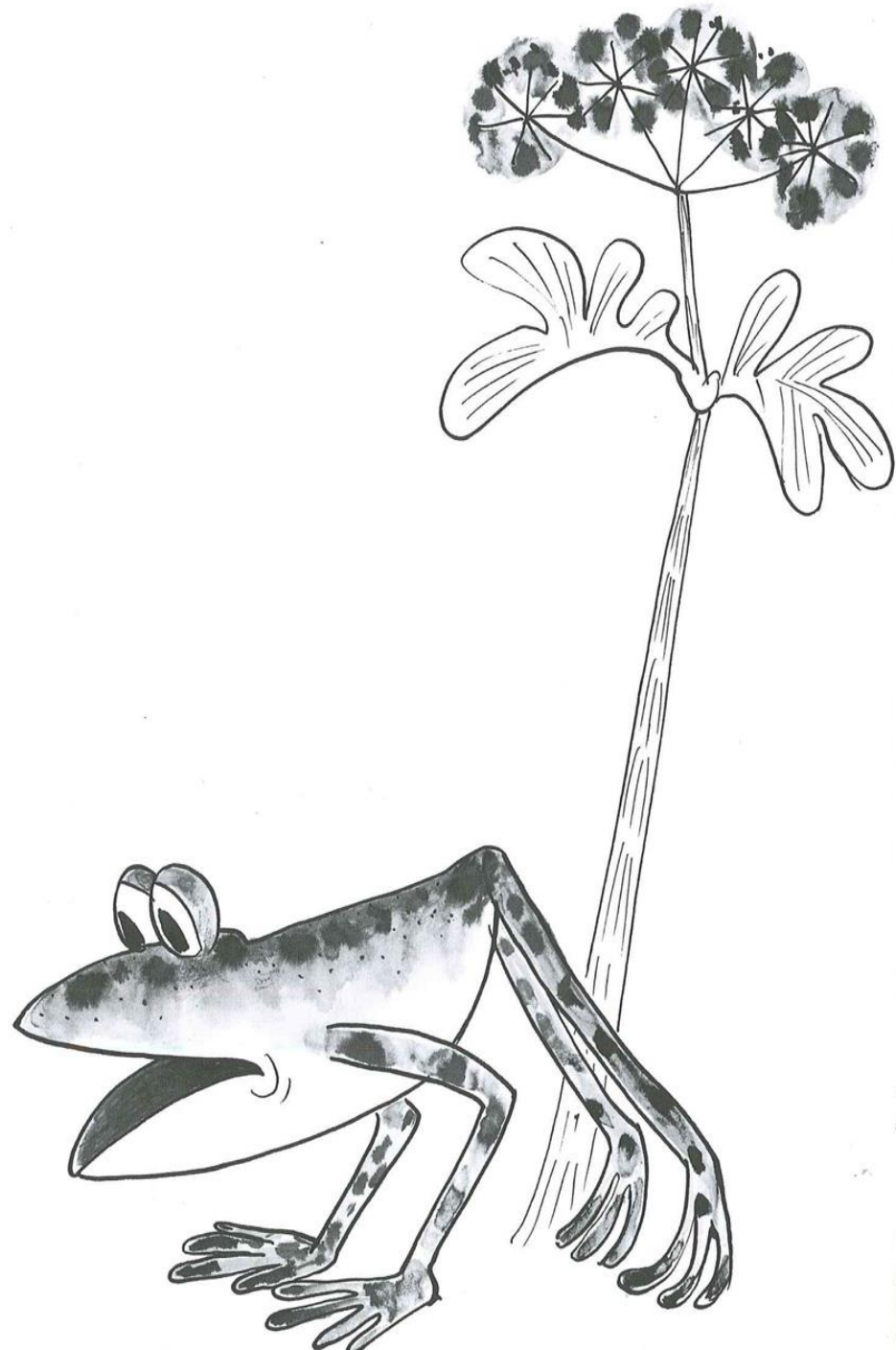
- Ψάχνει την απάντηση στο ερώτημα «Ποιος είμαι εγώ;»

Οι αναγνώστες συνοδεύουν το ζωάκι στην πορεία του προς τη Γνώση του εαυτού του



Στο πολύχρωμο λιβάδι
το χρωματιστό ζωάκι
περπατάει χαρωπό,
κάνει βόλτα στο γρασίδι
μέσ' τα χόρτα τα ψηλά,
χαιρετάει τις πεταλούδες,
χαίρεται που χαίρεται.
Αλλά μετά ...

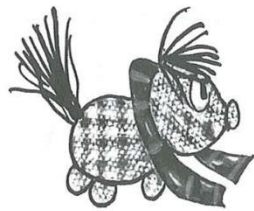
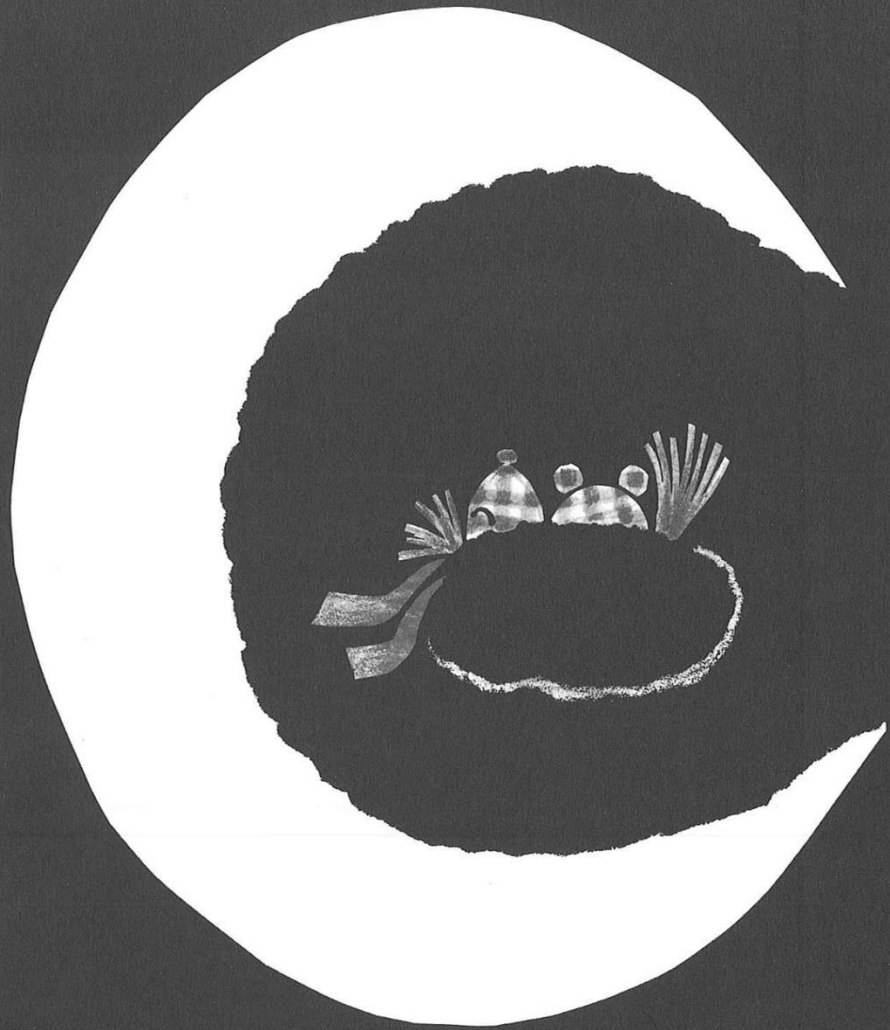
Αλλά μετά,
την ησυχία του χαλά
το βατράχι που κοάζει και ρωτά:
«Ποιος είσαι πάλι εσύ;»
Το ζωάκι στέκεται, τρομάζει,
σα χαμένο το βατράχι το κοιτάζει,
«Δεν το ξέρω», του απαντά.
Το βατράχι ξανακοάζει και ρωτά: «Και λοιπόν;
Είσαι εσύ αυτό το ζωάκι
με χωρίς ονοματάκι;
Όποιος δεν το ξέρει πώς τον λένε,
όποιος ξεχνάει και ποιος είναι,
είναι χαζός!»
Μπαμ!















Και το βατραχάκι ακόμα
του κοάζει δυνατά:
«Εσύ είσαι εσύ!
Κι όποιος δεν το ξέρει αυτό,
είναι χαζός!»
Μπαμ!



Σκοπός

45

- Για τα παιδιά:
 - Συνειδητοποίηση της δικής τους *μοναδικότητας*
 - Κατανόηση ότι είναι *αγαπητά* έτσι όπως είναι

Υποστήριξη ατομικής ταυτότητας μέσω σταδιακής διαμόρφωσης της έννοιας του εαυτού

Ενίσχυση *αυτοεκτίμησης*

Αυτοεκτίμηση σε παιδιά/εφήβους


46

- Σημαντικός δείκτης *ψυχικής υγείας*
- Συνδέεται με την *ικανοποίηση* και την *ευτυχία* στη ζωή
- Η χαμηλή αυτοεκτίμηση συνδέεται με καταθληπτική συμπτωματολογία, άγχος, προβλήματα προσαρμογής στο σχολείο και τις κοινωνικές σχέσεις


Διαπιστώσεις

47

Η Αυτοεκτίμηση παίζει κομβικό ρόλο για την ομαλή ανάπτυξη της έννοιας του εαυτού



Ιδιαίτερο ενδιαφέρον γονέων/εκπαιδευτικών/ειδικών ψυχικής υγείας για υποστήριξη των διεργασιών ανάπτυξης της έννοιας του εαυτού



Νέα μέσα υποστήριξης δημιουργούνται

ΕΛΛΗΝΙΚΑ

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

ΑΡΑΒΙΚΑ

ΦΑΡΣΙ

ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ

ΣΕ
4
ΓΛΩΣΣΕΣ

Mira Lobe

Μετάφραση:
Αναστασία
Καλαντζή - Αζίζι

Susi Weigel



ΕΚΔΟΣΕΙΣ



ΕΚΔΟΣΕΙΣ
ΤΟΠΟΣ

Στοχευμένη
αξιοποίηση του
βιβλίου στη
συμβουλευτική

- Ιστορίες και παραμύθια βοηθούν το παιδί/έφηβο
 - Να αναγνωρίσει σημαντικές γνώσεις, συναισθήματα και συμπεριφορές
 - Να μάθει να επεξεργάζεται νέες πληροφορίες ή βοηθητικές δεξιότητες

- Το βιβλίο «Το μικρό εγώ είμαι εγώ» εμπλουτίζει τις συμβουλευτικές δεξιότητες του εκπαιδευτικού σε παιδιά
 - με έλλειψη εμπιστοσύνης στον εαυτό
 - με μειωμένη αυτοαποτελεσματικότητα
 - με έλλειψη κοινωνικών δεξιοτήτων
 - με συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης κ.α.
 - με δυσκολίες ενσυναίσθησης (π.χ. Asperger)
 - με μαθησιακές δυσκολίες (άτυπη προσέγγιση)

- Το βιβλίο «Το μικρό εγώ είμαι εγώ» στοχεύει στην κατανόηση των σχέσεων **Σκέψη – Συναίσθημα – Συμπεριφορά**

Παραδείγματα

- Τι αισθάνεται το ζώακι; (οι άλλοι πως αισθάνονται;)
- Πώς συμπεριφέρεται το ζώακι; (οι άλλοι πως συμπεριφέρονται;)
- Τι σκέφτεται το ζώακι; (οι άλλοι τι σκέπτονται;)

- Το βιβλίο «Το μικρό εγώ είμαι εγώ» δίνει ευκαιρίες για επεξεργασία θεμάτων

Αυτοβοήθειας

- Παράδειγμα, *Πώς μπορεί να βοηθηθεί το ζωάκι;*

Κοινωνικής αλληλεπίδρασης

- Παράδειγμα. *Τι συνέβη όταν κατάλαβε ποιος είναι; Ποια η συμπεριφορά των άλλων ζώων;*

- Το βιβλίο «Το μικρό εγώ είμαι εγώ» προσφέρει δυνατότητα συζήτησης, παίρνοντας παραδείγματα της ιστορίας και περνώντας τα στην καθημερινή ζωή

Για παράδειγμα

- Το παιδί φέρνει δικές του εμπειρίες
- Εντοπίζει δημιουργικές λύσεις
- Φέρνει νέες προτάσεις (τι κάνει συνήθως; Τι θα ήταν ικανοποιητικό να κάνει;)

Άσκηση: Γίνε ντετέκτιβ του εαυτού σου

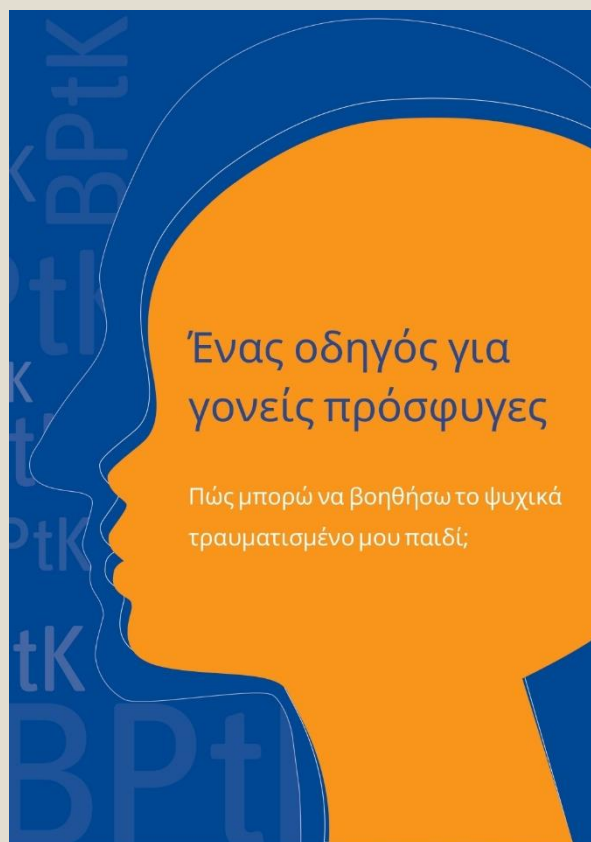
Οι έως τώρα 27 δράσεις με το ΜΙΚΡΟ ΕΓΩ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ

54

- 2017 κυκλοφορία (Εκδόσεις Τόπος & ΙΕΘΣ)
 - Βιβλιοπαρουσιάσεις
 - Σεμινάρια σε Μεταπτυχιακά Προγράμματα Σπουδών
- **Εργαστήρια με παιδιά**
 - Σε κοινά σχολεία
 - Σε πλαίσια προσφύγων (Caritas, Ελαιώνας)
- Θεατρικές παραστάσεις
- Δημιουργία Οδηγού Χρήσης για Εκπαιδευτικούς (2018)
- «Φίλοι του Μικρό Εγώ είμαι Εγώ» - 23.11.2019 (Dropbox)

Οδηγός για γονείς πρόσφυγες (2018)

55



www.bptk.de

- Ελληνική μετάφραση και προσαρμογή του κειμένου αυτού που στηρίζεται στο αντίστοιχο «**Psychological First Aid: Field operations guide**» που δημιουργήθηκε και δημοσιεύτηκε από το **National Child Traumatic Stress Network και το National Center for PTSD**. Το υλικό αυτό διορθώθηκε στα σημεία που κρίθηκε απαραίτητο για να απευθύνεται στις ειδικές συνθήκες και ανάγκες των προσφύγων.
- Για το ελληνικό κείμενο βασίστηκε στην αντίστοιχη γερμανική και αγγλική μετάφραση-προσαρμογή, της οποίας την ευθύνη έχει το **Ομοσπονδιακό Επιμελητήριο Ψυχοθεραπευτών** (BPtK=Bundespsychotherapeutenkammer) της Γερμανίας, στην ιστοσελίδα του οποίου (www.bptk.de) διατίθεται online το αντίστοιχο κείμενο στα γερμανικά, αγγλικά, φάρσι και αραβικά.
- Μετάφραση-Προσαρμογή: Αναστασία Καλαντζή-Αζίζι & Ρόζα Λάιους, 2018

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

57

- Πώς μπορώ να βοηθήσω το ψυχικά τραυματισμένο μου παιδί;
- Συμβουλές βοήθειας για γονείς **βρεφών και νηπίων** μετά από τραυματικά γεγονότα
- Συμβουλές βοήθειας για γονείς **παιδιών προσχολικής ηλικίας** μετά από τραυματικά γεγονότα
- Συμβουλές βοήθειας για γονείς **παιδιών σχολικής ηλικίας** μετά από τραυματικά γεγονότα
- Συμβουλές βοήθειας για γονείς **εφήβων** μετά από τραυματικά γεγονότα

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς; (I)

58

- Δεν θα πρέπει να του παραπονιέστε ή να το επιπλήτετε επειδή δεν ξεχνά τα φρικτά γεγονότα, επειδή δεν μπορεί να ελέγξει τον εαυτό του και δεν συμπεριφέρεται φυσιολογικά. Προσπαθήστε να καταλάβετε πως ακόμα και εάν το θέλει, δεν μπορεί να διώξει τις αναμνήσεις.
- Το να υποχρεώσετε το παιδί σας να κρύψει τις σκέψεις και τα συναισθήματά του, δεν αποτελεί τρόπο για να διώξετε αυτές τις σκέψεις. Οι σκέψεις και τα συναισθήματα, όχι μόνο παραμένουν, αλλά δυσκολεύουν το παιδί.
- Κάποιες φορές τα μικρά παιδιά παίζοντας μπορεί να αναπαραστήσουν τα γεγονότα που έχουν βιώσει. Μην τα διακόψετε από αυτό το παιχνίδι, καθώς αυτό τα βοηθάει να αποδεχτούν τις αναμνήσεις τους.

Πώς μπορούν να βοηθήσουν οι γονείς; (II)

59

- Εάν το παιδί έχει αποσυρθεί αρκετά, μπορείτε με προσοχή να προσπαθήσετε να μιλήσετε για την εμπειρία μαζί του. Μπορείτε επίσης να του προτείνετε να ζωγραφίσει κάτι από αυτήν την εμπειρία.
- Εάν οι αλλαγές στη συμπεριφορά του παιδιού σας παραμείνουν για εβδομάδες και μήνες, θα πρέπει να αναζητήσετε τη βοήθεια κάποιου ειδικού στον ψυχικό πόνο των παιδιών και των εφήβων. Στην Ελλάδα, αυτοί οι ειδικοί ονομάζονται παιδοψυχολόγοι και παιδοψυχίατροι.
- Για να μάθετε περισσότερα για το πώς να βοηθήσετε το παιδί σας, μπορείτε να διαβάσετε τις πληροφορίες αυτού του οδηγού. Είναι ταξινομημένο κατά ηλικιακή ομάδα.

Συμβουλές προς τους Γονείς σχετικά με το πώς μπορούν να βοηθήσουν τους Εφήβους μετά από Τραυματικά Γεγονότα

60

Η συμπεριφορά του Εφήβου: **αλλαγές στην Εικόνα του Εαυτού**

Ο έφηβος αισθάνεται ότι είναι υπερβολικά ευάλωτος και φοβάται μήπως χαρακτηριστεί μη φυσιολογικός.

Πώς να αντιδράσετε:

- Βοηθήστε τον έφηβο να καταλάβει ότι αυτά τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά.
- Φροντίστε να έχετε σχέσεις με άλλα μέλη της ευρύτερης οικογένειας και με συνομηλίκους, ώστε να υπάρξει η υποστήριξη που χρειάζεται μετά το τραυματικό γεγονός.

Παραδείγματα σχετικά με το τι μπορείτε να πείτε ή να κάνετε:

- «Και εγώ αισθάνθηκα ακριβώς έτσι. Φοβήθηκα και αισθάνθηκα αβοήθητος. Οι περισσότεροι άνθρωποι αισθάνονται έτσι, όταν συμβαίνει ένα τρομαχτικό γεγονός ακόμα και εάν φαίνονται ήρεμοι».
- «Το κινητό μου δουλεύει πάλι. Γιατί δεν δοκιμάζεις να βρεις τον Πέτρο να δούμε τι κάνει»;
- «Σ'ευχαριστώ που έπαιξες με την μικρή αδελφή σου. Αισθάνεται πολύ καλύτερα».

Η Εστιασμένη στο Τραύμα Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία – Trauma Focused CBT

61



**Εξειδικευμένα σεμινάρια
Συνεργασία με το Καθολικό Πανεπιστήμιο
Eichstätt-Ingolstadt της Γερμανίας**

Εκπαιδευτικά Σεμινάρια για Ψυχολόγους/Ψυχοθεραπευτές

62

- 29-30/4/2017, Dr. Agnes Nocon (αγγλικά)
- 25/11 – 9/12/2018, Προσαρμογή στα ελληνικά
- 5/5/2019, Prof. Rita Rosner (αγγλικά)
- 24/11 – 8/12/2019, Ελληνική προσαρμογή

(συμμετοχή 77 ατόμων)

Αξιολόγηση Ευρημάτων

63



ΕΠΙΣΗΜΑΝΣΗ

Προγράμματα πρόληψης/παρέμβασης μπορούν να είναι αποτελεσματικά μόνο σε ένα ασφαλές σύστημα:

- ✓ Εξάλειψη φόβου επαναπατριsmού
- ✓ Εξασφάλιση διαβίωσης (κατοικία, τροφή κ.α.)
- ✓ Προστασία της οικογένειας κ.α.
- ✓ Φοίτηση στο κοινό σχολείο/ υποστηρικτικές δράσεις
- ✓ Αποκατάσταση και προώθηση πολιτιστικής ταυτότητας
- ✓ Κοινωνική υποστήριξη → ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας, (Reinelt et al., 2016)
- ✓ Ένταξη και ενσωμάτωση στην κοινή πατρίδα

«Τα παιδιά του τόπου μας που έρχονται από τα ξένα» *
κι εγώ
σας ευχαριστούμε για την προσοχή σας

*** Moro, 2013**