

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σήμερα, σε αντίθεση με παλαιότερα χρόνια, τα ερευνητικά δεδομένα συγκλίνουν στην άποψη ότι τα παιδιά βιώνουν κατάθλιψη και μάλιστα εκδηλώνουν τα ίδια συμπτώματα με τους ενήλικες, αν και με μικρές διαφοροποιήσεις, λόγω του αναπτυξιακού τους σταδίου. Σε σχετικές έρευνες διεθνώς αλλά και στην Ελλάδα, έχει βρεθεί ότι τα ποσοστά της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στα παιδιά είναι αυξημένα, ενώ ο μέσος όρος ηλικίας έναρξης της κατάθλιψης έχει μειωθεί σημαντικά.

Σε επίπεδο εκπαιδευτικής διαδικασίας, οι εκπαιδευτικοί, παράλληλα με το διδακτικό τους έργο, έρχονται αντιμέτωποι με διάφορες ψυχολογικές δυσκολίες και προβλήματα που βιώνουν οι μαθητές τους. Αυτές οι δυσκολίες μάλιστα, τα χρόνια της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα, έχουν αυξηθεί περισσότερο και αφορούν τόσο την ψυχοσυναισθηματική όσο και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών. Από την πλευρά τους οι εκπαιδευτικοί πρέπει αφενός να είναι σε θέση να αναγνωρίζουν τις εν λόγω δυσκολίες και αφετέρου να μπορούν να τις διαχειρίζονται στο πλαίσιο του σχολείου και της σχολικής τάξης και να λειτουργούν προληπτικά σε σχέση με αυτές.

Ωστόσο, σε αναφορές τους οι εκπαιδευτικοί δηλώνουν ότι αισθάνονται αβοήθητοι και ότι δεν είναι επαρκώς καταρτισμένοι για να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες και τα προβλήματα των μαθητών/ριών τους. Όταν μάλιστα πρόκειται για δυσκολίες και προβλήματα εσωτερικευμένου τύπου, όπως η παιδική κατάθλιψη και τα καταθλιπτικά συμπτώματα των παιδιών, συνήθως δεν είναι σε θέση να τα αναγνωρίσουν, κάτι άλλωστε που ισχύει συχνά και για τους γονείς. Στη δυσκολία αναγνώρισης αυτού του προβλήματος από τους ενήλικες, και ιδιαίτερα από τους εκπαιδευτικούς, συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό, μεταξύ άλλων, το γεγονός ότι αφενός τα παιδιά με καταθλιπτική συμπτωματολογία συμπεριφέρονται κατά κανόνα με «καλούς τρόπους» και ευγένεια, οπότε συνήθως δεν «αποτελούν εμπόδιο» στην εκπαιδευτι-

κή διαδικασία, και αφετέρου οι εκπαιδευτικοί εστιάζουν περισσότερο στα μαθησιακά προβλήματα και στα προβλήματα συμπεριφοράς των μαθητών, αλλά δεν δίνουν ιδιαίτερη προσοχή στις συναισθηματικές τους δυσκολίες.

Σε επίπεδο πρόληψης και αντιμετώπισης της κατάθλιψης και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας στα παιδιά, οι παρεμβάσεις στον χώρο του σχολείου είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές και στηρίζονται κατά κύριο λόγο στη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση, η οποία αποτελεί μία από τις κύριες προσεγγίσεις αντιμετώπισης των συναισθηματικών προβλημάτων/διαταραχών σε παιδιά, ακόμη και σε μη κλινικά πλαίσια. Στο βιβλίο αυτό προτείνεται μια ψυχοεκπαιδευτική παρέμβαση, η οποία βασίζεται κυρίως στην ανθρωπιστική και τη γνωστική-συμπεριφορική προσέγγιση, και μπορεί να εφαρμοστεί από εκπαιδευτικούς (μετά από σχετική εκπαίδευση), σχολικούς ψυχολόγους και ειδικούς που ασχολούνται με τα παιδιά, με σκοπό την αντιμετώπιση της ήπιας ή μέτριας καταθλιπτικής συμπτωματολογίας των μαθητών/ριών παιδικής και εφηβικής ηλικίας.

Το περιεχόμενο του βιβλίου είναι χωρισμένο σε δύο μέρη. Το πρώτο μέρος επικεντρώνεται στην περιγραφή της κατάθλιψης στους ενήλικες και τα παιδιά: εξετάζει τον εννοιολογικό ορισμό της κατάθλιψης, τη συμπτωματολογία, τα επιδημιολογικά στοιχεία, τη συννοσηρότητα, τα σύγχρονα ταξινομικά συστήματα της διαταραχής, την αναπτυξιακή πορεία της, την αιτιολογία, την αξιολόγηση, τις ψυχολογικές θεωρίες για την παιδική κατάθλιψη και τη συμβουλευτική/θεραπευτική της αντιμετώπιση. Το δεύτερο μέρος διερευνά τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά εκδηλώνουν τα καταθλιπτικά συμπτώματα στον χώρο του σχολείου, τη διάκριση και την αναγνώρισή τους από τους εκπαιδευτικούς, καθώς και το κλίμα και την ατμόσφαιρα της τάξης που αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχία κάθε παρέμβασης και περιλαμβάνει τη σχέση εκπαιδευτικού-μαθητή, την «ώρα συζήτησης», τις ομάδες στήριξης και την αποδοχή του μαθητή. Ιδιαίτερη έμφαση δίνεται επίσης στην αναλυτική περιγραφή της ψυχοεκπαιδευτικής παρέμβασης που προτείνεται στο παρόν βιβλίο, όπου παρουσιάζονται λεπτομερώς, *βήμα προς βήμα*, οι άξονες παρέμβασης και οι προτεινόμενες τεχνικές για την εφαρμογή της σε επίπεδο: (α) μαθησιακής δια-

δικασίας, (β) συναισθημάτων, (γ) σκέψεων, (δ) συμπεριφοράς, και (ε) συνεργασίας με την οικογένεια. Η παρέμβαση, που διαρκεί από 20 έως 22 διδακτικές ώρες, έχει εφαρμοστεί από τους συγγραφείς πιλοτικά σε μαθητές με πολύ καλά αποτελέσματα.

Στόχος της συγγραφής του παρόντος βιβλίου ήταν η προτεινόμενη παρέμβαση να αποτελέσει ένα χρηστικό εργαλείο –στα χέρια των εκπαιδευτικών και των ειδικών που ασχολούνται με το παιδί– για την αναγνώριση, την πρόληψη και την αντιμετώπιση της παιδικής κατάθλιψης και της καταθλιπτικής συμπτωματολογίας, καθώς και για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών. Δεδομένης της αύξησης των καταθλιπτικών συμπτωμάτων στην παιδική-σχολική ηλικία, είναι επιτακτική η ανάγκη εφαρμογής τέτοιων παρεμβάσεων, αφού τα καταθλιπτικά συμπτώματα είναι επίμονα και οδυνηρά για τα παιδιά που τα βιώνουν, ενώ παράλληλα επιδρούν αρνητικά στη λειτουργικότητα και την προσαρμογή τους. Συν τοις άλλοις, οι αναπτυξιακές αλλαγές (γνωστικές, συναισθηματικές κ.λπ.) που λαμβάνουν χώρα στην ηλικιακή αυτή φάση διευκολύνουν την καλλιέργεια, την εκμάθηση και την κατάκτηση ποικίλων δεξιοτήτων, όπως είναι η επίλυση προβλημάτων, η αναγνώριση, η αμφισβήτηση και τροποποίηση των αρνητικών σκέψεων, η διεκδικητικότητα, οι κοινωνικές δεξιότητες κ.λπ., οι οποίες προτείνονται στην παρούσα παρέμβαση. Εκτός αυτού, η κατάθλιψη και τα καταθλιπτικά συμπτώματα υποτροπιάζουν, με τα πρώτα επεισόδια να εμφανίζονται κατά τη διάρκεια της προεφηβικής ή της εφηβικής ηλικίας. Ως εκ τούτου, η αντιμετώπιση της κατάθλιψης στην παιδική/εφηβική ηλικία είναι καθοριστική για τη μεταγενέστερη εξέλιξη και πορεία της.

Επιθυμία μας είναι το βιβλίο αυτό να αποτελέσει πηγή γνώσης για όσες και όσους το μελετήσουν και θελήσουν να το εφαρμόσουν στην πράξη. Προπάντων όμως επιθυμούμε να αποτελέσει αφετηρία για προβληματισμό, προκειμένου να δοθεί πρόσθετη έμφαση στους συναισθηματικούς και τους ψυχοκοινωνικούς στόχους της εκπαιδευτικής διαδικασίας και της διδασκαλίας, πεδίο που χρήζει περαιτέρω προσέγγισης και διαλόγου μεταξύ των φορέων και των ειδικών που ασχολούνται με την εκπαίδευση και το παιδί.