

Ίστορίες για τα παιδιά την εποχή της πανδημίας. Το παράδειγμα της Ιολίνας και του Κορωνάκου

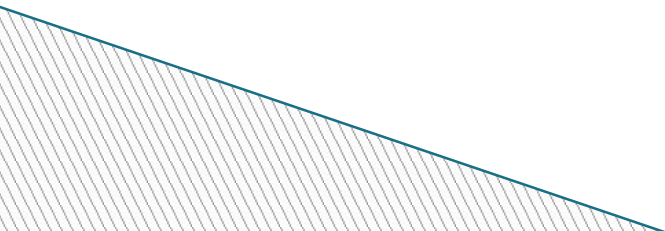


Δρίτσα Νίκη, Ψυχολόγος
Επόπτες:

Α. Καλαντζή-Αζίζι, Ομότιμη Καθηγήτρια Κλινικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ

Ε. Καραδήμας, Καθηγητής Ψυχολογίας της Υγείας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

COVID-19 & Συνέπειες στη Ψυχική Υγεία

- ❖ κατάθλιψη
 - ❖ άγχος
 - ❖ χρήση και κατάχρηση ουσιών
 - ❖ άρνηση
 - ❖ φόβος
 - ❖ θυμός και αγανάκτηση
 - ❖ κοινωνικός στιγματισμός
 - ❖ αύξηση του κινδύνου αυτοκτονικότητας
 - ❖ μετατραυματικό στρες (Torales et al., 2010; Stuckler et al., 2009)
- 

Συνέπειες στα παιδιά

► Έως 2 ετών:

ευέξαπτα, φωνάζουν περισσότερο από το συνηθισμένο και αναζητούν συνεχώς την σωματική επαφή μέσω των αγκαλιών για ασφάλεια.

► 3-6 ετών:

έντονο άγχος αποχωρισμού, σημάδια παλινδρόμησης σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια, δυσκολίες στον ύπνο, απώλεια όρεξης, νευρικότητα και απόσυρση.

► 7-10 ετών:

θυμό, λύπη, φόβο, αδυναμίες στην συγκέντρωση, επιθετική συμπεριφορά, περισσότερη ευερεθιστότητα, δυσκολίες στον ύπνο/εφιάλτες, απομόνωση.

συνεχή αναζήτηση πληροφοριών και λεπτομερή ενημέρωση ή αποφυγή.

Συνέπειες στα παιδιά II

► Προεφηβεία & εφηβεία:

δυσκολίες προσαρμογής

ανάγκη για περισσότερο προσωπικό χρόνο και χώρο

συγκρουσιακή διάθεση (γονείς/άλλους)

απόλυτοι στις σκέψεις και στις αντιδράσεις τους

χρήση ουσιών

απομόνωση

έντονο άγχος

αβεβαιότητα για το μέλλον (Onwumere et al., 2021; Waite et al., 2020)

Προστατευτικοί Παράγοντες I

► **Ψυχική Ανθεκτικότητα:** η προσαρμογή του ατόμου ή η ικανότητά του να διατηρεί το επίπεδο της ψυχικής του υγείας όταν καλείται να διαχειριστεί αντίξοες συνθήκες και τραυματικές καταστάσεις στηριζόμενο στις ικανότητές του και στις υποστηρικτικές πηγές που έχει στην διάθεσή του (Luthar et al., 2000).

□ 2 στοιχεία:

- i) ύπαρξη μιας απειλής και έκθεση του ατόμου σε αυτή την απειλή
- ii) εστίαση στους παράγοντες που ενισχύουν την προαγωγή των θετικών αποτελεσμάτων και παράλληλα συμβάλλουν στην μείωση των αρνητικών αποτελεσμάτων (Fergus & Zimmerman, 2005).

Προστατευτικοί Παράγοντες II

► **Αυτό-αποτελεσματικότητα:** η αντίληψη του ατόμου σχετικά με τις ικανότητές του να διαχειρίζεται συγκεκριμένα γεγονότα.

□ 4 πηγές :

i) την εμπειρία και την ερμηνεία που αποδίδει το άτομο στην εκάστοτε εμπειρία

ii) την έμμεση εμπειρία μέσω προτύπων

iii) την κοινωνική πειθώ

iv) την σωματική & ψυχική κατάσταση (Bandura, 1982).

► **Ικανότητα Επίλυσης Προβλημάτων:** το σύνολο των προσπαθειών του ατόμου (γνωστικές/συμπεριφορικές) για την αντιμετώπιση απειλητικών εξωτερικών & εσωτερικών απαιτήσεων.

□ ενεργητική ικανότητα & συναισθηματική/παθητική ικανότητα (Lazarus & Folkman, 1984).

Παρέμβαση στην Κρίση στα Παιδιά μέσω της Αφήγησης Ιστοριών/Παραμυθιών

- ▶ Αφήγηση ιστοριών ~~λεπτομερή~~ περιγραφή των σκέψεων/ συναισθημάτων/ καταστάσεων
- ❖ Τροποποίηση των δυσλειτουργικών σκέψεων και των γνωσιακών λαθών
- ❖ Εισαγωγή των παιδιών σε καλύτερες και λειτουργικότερες γνωστικές δεξιότητες / τεχνικές επίλυσης προβλημάτων
- ❖ Πρότυπα επιτυχίας

Συγκεκριμένα τα παιδιά:

- ❖ αντιλαμβάνονται καλύτερα τον εσωτερικό τους κόσμο
- ❖ κατανοούν & εξωτερικεύουν τις γνώσεις τους
- ❖ υιοθετούν λειτουργικότερες πεποιθήσεις και μοτίβα συμπεριφοράς (Brandell, 1986).

Παρέμβαση στη Κρίση στα Παιδιά μέσω Αφήγησης Ιστοριών/Παραμυθιών

•Οι ιστορίες :

•Επιτρέπουν στο παιδί να «κωδικοποιεί» τα συναισθήματά του ή να γράφει απαγορευμένες λέξεις .

•Αποτελούν μια μορφή συγκαλυμμένης μοντελοποίησης (covert modelling).

•Συντελούν στην γνωστική αναδιαμόρφωση της εμπειρίας και στην αναγνώριση αντικειμενικότερων υπ

•Προωθούν την υιοθέτηση καλύτερων στρατηγικών προσαρμογής και επίλυσης προβλημάτων.

•Αυξάνουν την αυτο-αποτελεσματικότητα

•Μειώνουν το χάσμα επικοινωνίας ανάμεσα στις σχέσεις ενηλίκων και παιδιών (Corder et al, 1990;Kes

•Έχουν φανεί αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση μετατραυματικών διαταραχών που σχετίζονται με πόλ

•Ελλιπής βιβλιογραφία σχετικά με την αφήγηση ιστοριών ως μέσο παρέμβασης στην κρίση σε παιδιά σε

Συμβουλευτική Ομηλίκων

Συμβουλευτική: βοηθάει το άτομο να εντοπίσει/αναγνωρίζει/ αποδεχθεί / τροποποιήσει σκέψεις/συναισθήματα/ συμπεριφορά προκειμένου να διαχειριστεί με επιτυχία τα προβλήματά του.

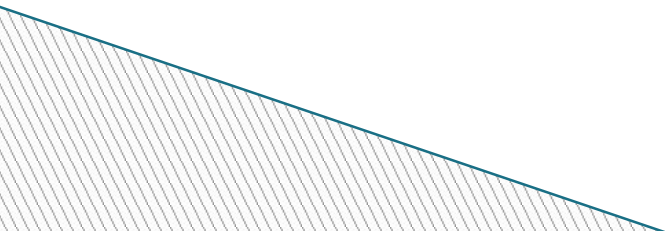
Ομήλικοι : τα άτομα που βρίσκονται στην ίδια αναπτυξιακή, κοινωνική ή/και ακαδημαϊκή φάση με άλλους.

- ο Παροχή υποστήριξης και βοήθειας από άτομα ίδιας ηλικίας μέσα σε ένα πλαίσιο ισότητας, σεβασμού και αμοιβαιότητας.

- ο Ο ομήλικος παίρνει τον ρόλο του συμβούλου όπου μέσω της ενσυναίσθησης, της ενεργητικής ακρόασης και της επικοινωνίας προσπαθεί να βοηθήσει τους συνανθρώπους του και να τους κάνει να αισθανθούν καλύτερα (Μαλικιώση-Λοΐζου, 2014).

Συμβουλευτική Ομηλίκων II

Οφέλη:

- ✓ Μείωση /εξάλειψη άγχους
 - ✓ Καλύτερευση διαπροσωπικών σχέσεων
 - ✓ Προαγωγή σωματικής & ψυχικής ευημερίας
 - ✓ Αύξηση της αυτοπεποίθησης & αυτό-αποτελεσματικότητας
 - ✓ Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας,
 - ✓ Αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων
 - ✓ Αύξηση των ικανοτήτων διαχείρισης των προβλημάτων
- 

Ιστορίες για τα παιδιά την εποχή του κορονοϊού

ΙΟΛΙΝΑ



&

ΚΟΡΩΝΑΚΟΣ



Μέρος Α'
Μια δράση του ΙΕΘΣ



Αντιστράτη Καλλιανίκη Αββέ & Αγγελική Παπαγιαννοπούλου
Ευαγγελίνα Μαρία Δουδακίδου
Καταρίνα Σαραντοπούλου
Κυριακή Γουλάνη-Ευαλοπούλου



Ευρωπαϊκό Ινστιτούτο
Παιδιών και Εφήβων

Ψυχοκοινωνική Παρέμβαση «Ιολίνα & Κορονάκος»

Στόχοι Παρέμβασης:

- ❖ Ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών μέσω της προαγωγής της αυτό-υπευθυνότητας και της αξιοποίησης ικανοτήτων.
- ❖ Προσαρμογή των παιδιών στην νέα καθημερινότητα, αύξηση αυτοπεποίθησης/ αυτό-αποτελεσματικότητας, ανάπτυξη συναισθηματικής νοημοσύνης.
- ❖ Διαχείριση των νέων συνθηκών ζωής εξαιτίας της πανδημίας με περισσότερο αποτελεσματικό και δημιουργικό τρόπο.
- ❖ Διαμόρφωση ενεργών πολιτών που θα χαρακτηρίζονται από κριτική σκέψη, υπευθυνότητα και κυρίως από καλή ψυχική υγεία μετά το πέρας της πανδημίας.

Ψυχοκοινωνική Παρέμβαση «Ιολίνα & Κορονάκος» II

- ▶ 56 ιστορίες σε μορφή επεισοδίων (Α μέρος = 23 επεισόδια & Β μέρος = 33 επεισόδια) (Καλαντζή-Αζίζι & Παναγιωτοπούλου, 2021).
- ▶ 2 ήρωες (Ιολίνα και Κορονάκος).
- ▶ Τα παιδιά είναι πρωταγωνιστές της αναπλαισίωσης.
- ▶ Μέσω των ιστοριών υπογραμμίζεται η σημαντικότητα της επικοινωνίας, μοιράζονται οι φόβοι και οι ανησυχίες, υιοθετούνται νέοι τρόποι και στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων
- ▶ Η διήγηση των ιστοριών — στην ταύτιση των παιδιών με τους ήρωες.

Ψυχοκοινωνική Παρέμβαση «Ιολίνα & Κορονάκος»

III

Συγκεκριμένη δομή επεισοδίων:

Αρχή επεισοδίων: Πλοκή/Διατύπωση Προβλήματος-οι σημαντικοί άλλοι αναγνωρίζουν και αποδέχονται τα συναισθήματα των παιδιών ή των ενηλίκων, βοηθώντας έτσι τα παιδιά μέσω της ταύτισης τους με τους ήρωες να αποκτήσουν ενσυναίσθηση.

❖ Δημιουργείται ένα κλίμα εμπιστοσύνης και σεβασμού μέσω του οποίου τα παιδιά οδηγούνται στην αυτορρύθμιση, στην εύρεση κατάλληλων δεξιοτήτων διαχείρισης προβλημάτων, στην αύξηση της αυτό-αποτελεσματικότητας τους και στην ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.

Ψυχοκοινωνική Παρέμβαση «Ιολίνα & Κορονάκος» IV

Ολοκλήρωση επεισοδίων μέσω :

- χρήσης χιούμορ
- ανοιχτής επικοινωνίας και μοιράσματος των συναισθημάτων
- προσαρμοστικότητας
- αυτό-αποδοχής
- κατανόησης της γνωστικής τριάδας, της αλληλεπίδρασης δηλαδή των συναισθημάτων, των σκέψεων και της συμπεριφοράς

Κλείσιμο επεισοδίων: ένα τελικό ερώτημα όπου πλαισιώνεται ο κεντρικός στόχος του επεισοδίου

Σκοπός Έρευνας και Υποθέσεις

▶ Να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της αφήγησης ιστοριών στην ενίσχυση της ψυχική ανθεκτικότητας των παιδιών εν καιρώ πανδημίας μέσω της ψυχοκοινωνικής παρέμβασης «Ιολίνα & Κορονάκος».

Υποθέσεις:

- 1) Τα παιδιά θα παρουσιάσουν μειωμένα επίπεδα ανησυχίας/αβεβαιότητας μετά από την παρέμβαση των ιστοριών της Ιολίνας και του Κορονάκου συγκριτικά με τα επίπεδα ανησυχίας/αβεβαιότητας που εμφάνιζαν προτού πραγματοποιηθεί η παρέμβαση.
- 2) Τα παιδιά θα παρουσιάσουν αυξημένη ικανότητα και μεγαλύτερη γνώση που σχετίζονται με την τήρηση οδηγιών για την προστασία από τον ιό μετά από την παρέμβαση των ιστοριών της Ιολίνας και του Κορονάκου συγκριτικά με την ικανότητα/γνώση τήρησης των οδηγιών που εμφάνιζαν προτού πραγματοποιηθεί η παρέμβαση.

Σκοπός Έρευνας και Υποθέσεις II

3) Τα παιδιά θα παρουσιάσουν αυξημένα επίπεδα συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων μετά από την παρέμβαση των ιστοριών της Ιολίνας και του Κορονάκου συγκριτικά με τα επίπεδα των συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων που εμφάνιζαν προτού πραγματοποιηθεί η παρέμβαση.

4) Τα παιδιά θα παρουσιάσουν αυξημένα επίπεδα αισιοδοξίας μετά από την παρέμβαση των ιστοριών της Ιολίνας και του Κορονάκου συγκριτικά με τα επίπεδα αισιοδοξίας που εμφάνιζαν προτού πραγματοποιηθεί η παρέμβαση.

Μεθοδολογία

Δείγμα: 115 μαθητές προσχολικής και σχολικής ηλικίας 5-11 ετών ($M.O = 7,59$, $T.A = 2,32$), 62 αγόρια (53,9%) και 53 κορίτσια (46,1%).

- Μέθοδο της διαθεσιμότητας:

 - 4 δημοτικά σχολεία της περιφέρειας Αττικής

 - 1 δημοτικό σχολείο της επαρχίας

 - 1 νηπιαγωγείο της περιφέρειας Αττικής

- Εκπαιδευτικό επίπεδο:

 - 21 παιδιά (18,3%) νηπιαγωγείο

 - 26 παιδιά (22,6%) μαθητές της Α δημοτικού

 - 34 παιδιά (29,6%) μαθητές της Β δημοτικού

 - 34 παιδιά (29,6%) μαθητές της ΣΤ δημοτικού

Μεθοδολογία II

Υλικό Παρέμβασης & Εργαλείο Συλλογής Δεδομένων:

❖ 5 Ιστορίες:

Επεισόδιο 1ο (Α μέρος) : Ένας ύπουλος εχθρός

Επεισόδιο 5ο (Α μέρος) : Ωχ, αρρώστησα

Επεισόδιο 13ο (Α μέρος) : Νικώντας την ανησυχία

Επεισόδιο 1ο (Β μέρος) : Οι αγκαλιές

Επεισόδιο 19ο (Β μέρος): Και αν ο ιός δεν περάσει;

❖ Ερωτηματολόγιο 8 ερωτήσεων :

ανησυχία/αβεβαιότητα (4 ερωτήσεις)

τήρηση οδηγιών προστασίας κατά του ιού (2 ερωτήσεις)

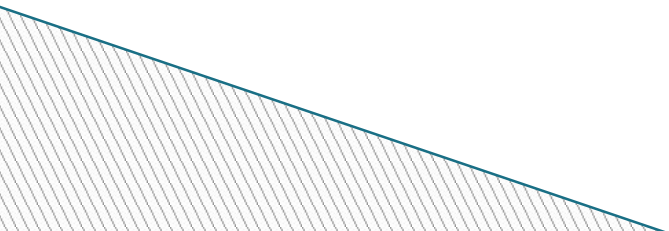
συναισθηματικές στρατηγικές επίλυσης προβλημάτων (1 ερώτηση)

επίπεδα αισιοδοξίας των συμμετεχόντων (1 ερώτηση)

Βαθμολογία: 4-point Likert scale (1=καθόλου, 4= πολύ)

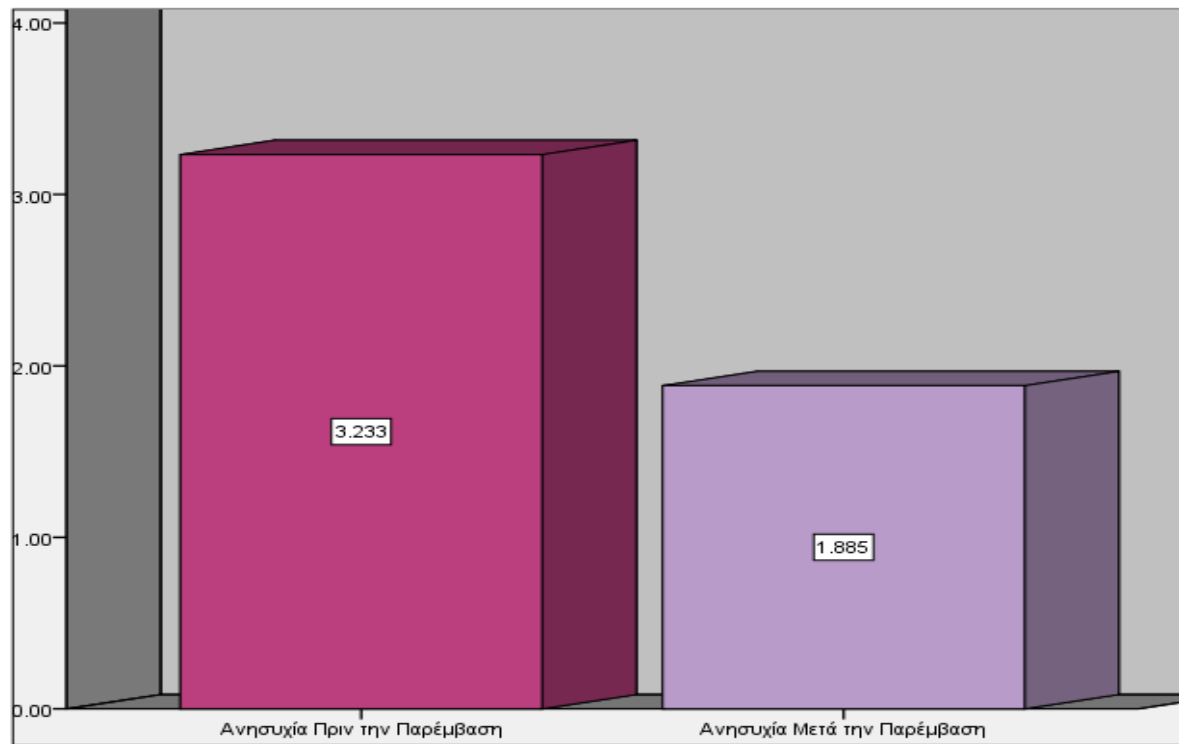
Μεθοδολογία III

Διαδικασία Παρέμβασης:

- ❑ Ξεκίνησε τον Μάιο του 2021 και ολοκληρώθηκε τον Ιούνιο του 2021.
 - ❑ Διασφάλιση προσωπικών δεδομένων, ανωνυμία & εμπιστευτικότητα.
 - ❑ Χρησιμοποιήθηκαν 6 διδακτικές ώρες στα πλαίσια της ευέλικτης ζώνης.
 - ❑ Διάρκεια 3 εβδομάδων.
- 

Αποτελέσματα Ι

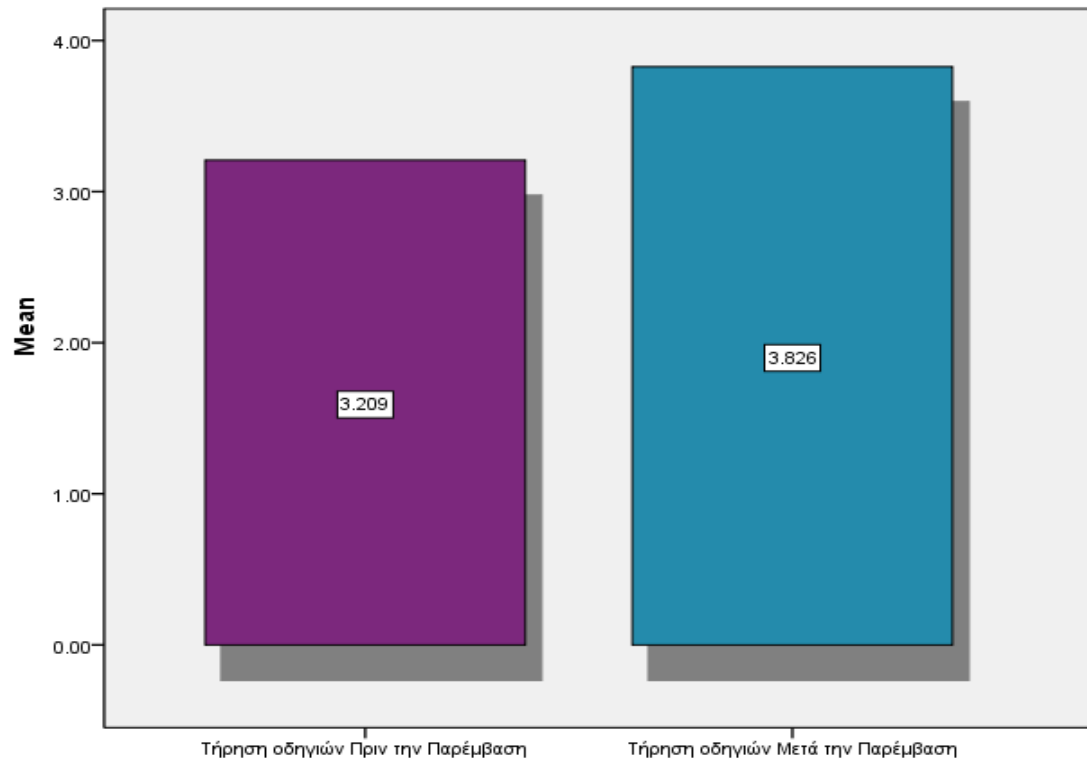
Υπόθεση 1η : Δεκτή



$t=20,493$, $df=114$, $p<0,00025$

Αποτελέσματα II

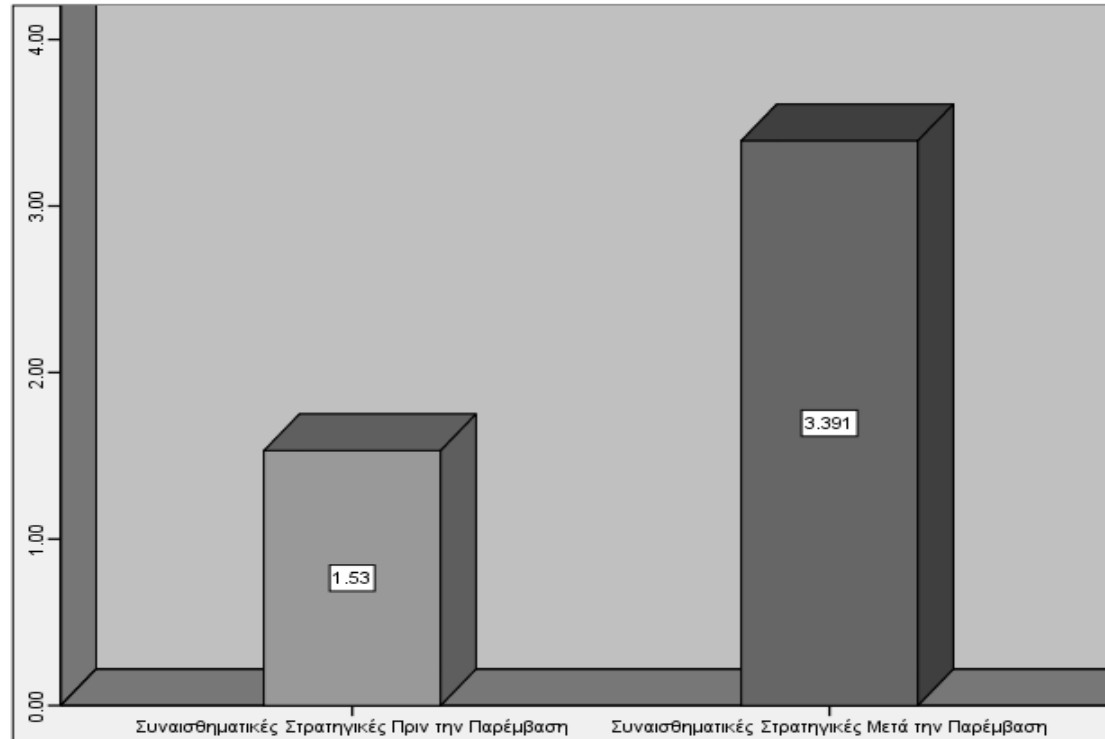
Υπόθεση 2η : Δεκτή



$t=11,443$, $df=114$, $p<0,00025$

Αποτελέσματα III

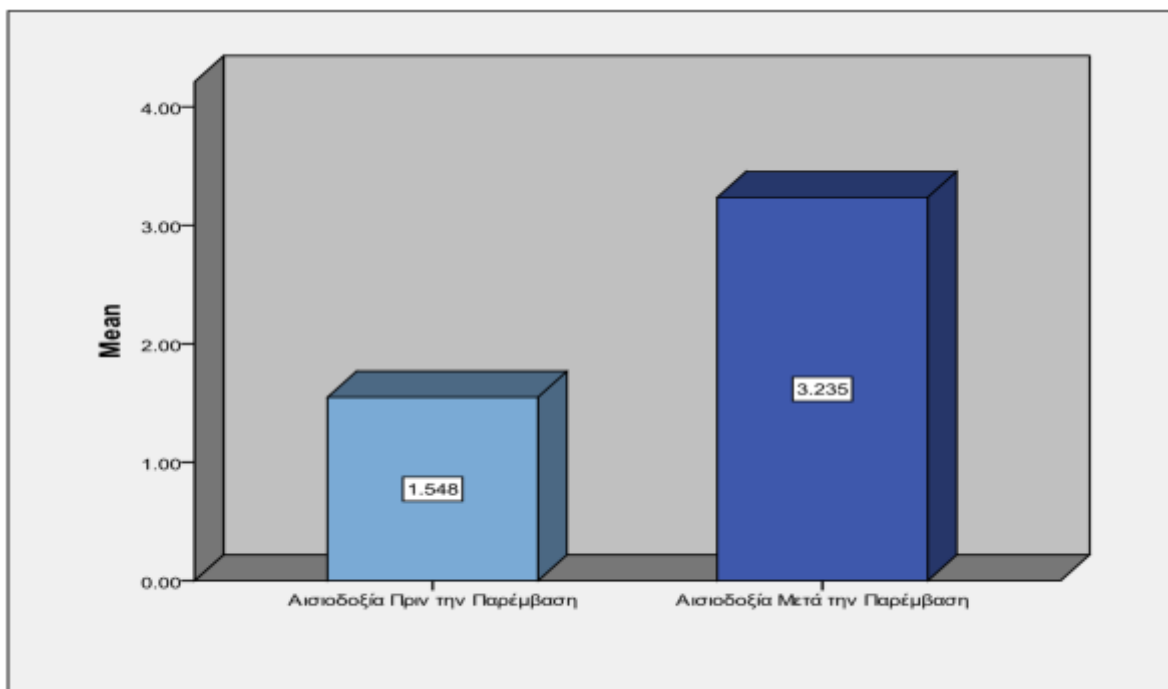
Υπόθεση 3η : Δεκτή



$t=15,549$, $df=114$, $p<0,00025$

Αποτελέσματα IV

Υπόθεση 4η : Δεκτή



Συζήτηση

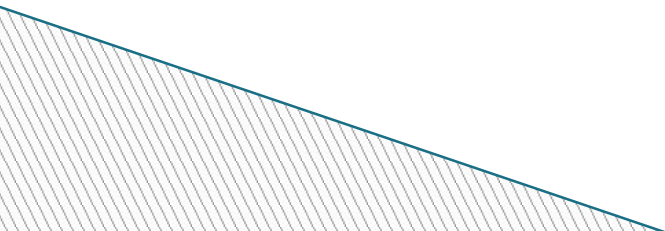
► Η παρέμβαση βρέθηκε να επιδρά θετικά στην ψυχολογική ευημερία των παιδιών, αφού μετά το τέλος της παρέμβασης τα παιδιά παρουσίασαν μειωμένα επίπεδα ανησυχίας/αβεβαιότητας και αυξημένα επίπεδα τήρησης οδηγιών, συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων και αισιοδοξίας.

Επομένως η διήγηση ιστοριών ως εργαλείο:

- βοηθάει τα παιδιά να αντιληφθούν καλύτερα τα συναισθήματά τους
- να κατανοήσουν, να εξωτερικεύσουν και να τροποποιήσουν τις γνώσεις τους
- να μάθουν καλύτερες τεχνικές επίλυσης προβλημάτων
- να υιοθετήσουν λειτουργικότερες πεποιθήσεις και συμπεριφορές.

Συζήτηση II

Περιορισμοί & Μελλοντικές Προτάσεις:

- Ανακλητικό χαρακτήρα
 - Ολοκληρωμένος μεθοδολογικός σχεδιασμός (πιλοτική έρευνα)
 - Περαιτέρω έρευνες με την προσθήκη επιπλέον μεταβλητών που μπορεί να δρουν ως διαμεσολαβητές στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας (ηλικία, γνωστικό επίπεδο των παιδιών, συναισθηματική νοημοσύνη, κ.α.)
 - Εφαρμογή της παρέμβασης κατά την διάρκεια ενός μελλοντικού lockdown και όχι αναδρομικά
- 

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American psychologist*, 37(2), 122.

Brandell, J. R. (1986). Due children's autogenic stories to groups therapeutic progress. *Journal of Child & Adolescent Psychotherapy*.

Corder, B. F., Haizlip, T., & DeBoer, P. (1990). A pilot study for a structured, time-limited therapy group for sexually abused pre-adolescent children. *Child abuse & neglect*, 14(2), 243-251.

Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review Public Health*, 26, 399-419.

Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Παναγιωτοπούλου, (2021). *Ηλεκτρονικό Βιβλίο : Η Ιολίνα και ο Κορονάκος* (Μέρος Α'). Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. <https://www.ibrt.gr/wp-content/uploads/2021/03/oloklhro-to-vivlio-ik.pdf>

Καλαντζή-Αζίζι, Α., & Παναγιωτοπούλου, (Υπό έκδοση). *Ηλεκτρονικό Βιβλίο : Η Ιολίνα και ο Κορονάκος* (Μέρος Β'). Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς. <https://www.ibrt.gr/wp-content/uploads/2021/03/oloklhro-to-vivlio-ik.pdf>

Kestenbaum, C. J. (1985). The creative process in child psychotherapy. *American journal of psychotherapy*, 39(4), 479-489.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία

Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child development*, 71(3), 543-562.

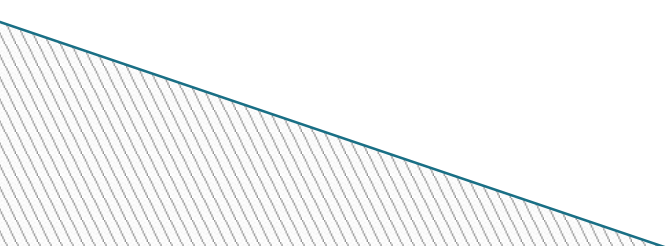
Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2014). *Συμβουλευτική Ομηλίκων στην Εκπαίδευση*. Αθήνα: Πεδίο.

Onwumere, J., Creswell, C., Livingston, G., Shiers, D., Tchanturia, K., Charman, T., ... & Kuipers, E. (2021). COVID-19 and UK family carers: policy implications. *The Lancet Psychiatry*, 8(10), 929-936.

Stuckler, D., Basu, S., Suhrcke, M., Coutts, A., & McKee, M. (2009). The public health effect of economic crises and alternative policy responses in Europe: an empirical analysis. *The Lancet*, 374, 315-323.

Torales, J., O'Higgins, M., Castaldelli-Maia, J. M., & Ventriglio, A. (2020). The outbreak of COVID-19 coronavirus and its impact on global mental health. *International Journal of Social Psychiatry*, 66(4), 317-320.

Waite, P., Pearcey, S., Shum, A., Raw, J., Patalay, P., & Creswell, C. (2020). How did the mental health of children and adolescents change during early lockdown during the COVID-19 pandemic in the UK?.



Σας ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας !!!

