## Μεγαλώνοντας με ανθεκτικότητα: τρόποι να χτίζουμε την ανθεκτικότητα στα παιδιά και τους νέους

Η ψυχική υγεία αφορά την ισορροπία των διάφορων πτυχών της ζωής: σωματική, κοινωνική, συναισθηματική. Αφορά την ικανότητα μας να σκεφτόμαστε, να δρούμε και να αλληλεπιδρούμε με τέτοιο τρόπο ώστε να χαιρόμαστε τη ζωή και να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις που προκύπτουν. Αφορά τον τρόπο που σκεφτόμαστε και αξιολογούμε τον εαυτό μας, τη ζωή μας και τους ανθρώπους γύρω μας. Αφορά την ικανότητα μας να βλέπουμε ρεαλιστικά και με νόημα-τον κόσμο γύρω μας. Επηρεάζει την ικανότητα μας να κάνουμε επιλογές και να παίρνουμε αποφάσεις.

Η ανθεκτικότητα είναι σημαντικό μέρος της ψυχικής υγείας. Μας βοηθάει να ανακάμψουμε από τις δυσκολίες, τις αλλαγές, το στρες και να προχωρήσουμε μπροστά. Όταν καταφέρνουμε να τα βγάλουμε πέρα σε μια δύσκολη κατάσταση, μαθαίνουμε από αυτήν την εμπειρία. Με λίγα λόγια, το να αντιμετωπίζουμε τις προκλήσεις μπορεί να μας βοηθήσει να γίνουμε πιο δυνατοί.

Οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας συχνά μιλάνε για προστατευτικούς παράγοντες και παράγοντες κινδύνου ως την αιτία που καθορίζει την ανθεκτικότητα. Αυτοί οι παράγοντες είναι χαρακτηριστικά των ίδιων των ατόμων, των οικογενειών τους, των σχολείων τους και του κοινωνικού και φυσικού περιβάλλοντος που είτε αυξάνουν είτε μειώνουν την πιθανότητα ένα παιδί να αναπτύξει την ανθεκτικότητα του. Η ανθεκτικότητα εξαρτάται από την αλληλεπίδραση όλων των παραπάνω χαρακτηριστικών.

Οι μελέτες, όμως, δείχνουν ότι οι προστατευτικοί παράγοντες και οι παράγοντες κινδύνου δρουν αθροιστικά: όσο περισσότεροι προστατευτικοί παράγοντες υπάρχουν στη ζωή ενός παιδιού τόσο πιο πιθανό είναι να αναπτύξει ανθεκτικότητα. Και το αντίθετο: όσοι περισσότεροι παράγοντες κινδύνου, τόσο περισσότερο διακυβεύεται η ανθεκτικότητα.

Τα καλά νέα είναι ότι ακόμη και η εισαγωγή λίγων προστατευτικών παραγόντων στη ζωή ενός παιδιού μπορεί να αλλάξει την ισορροπία και να βοηθήσει τα παιδιά και τους νέους να ανθίσουν. Για παράδειγμα, η δημιουργία μιας χορωδίας, μιας χορευτικής ομάδας ή μιας θεατρικής σχολικής ομάδας, σε μια οικονομικά υποβαθμισμένη ή γεωγραφικά απομονωμένη περιοχή, μπορεί να είναι προστατευτικός παράγοντας.

Ο όρος «ψυχική υγεία» καμιά φορά γεννά αντιδράσεις όπως υποψίες, φόβο, προκατάληψη. Αυτό γιατί συχνά κατανοείται μόνο ως ευφημισμός για την «ψυχική ασθένεια». Συχνά, όσοι δουλεύουμε με τους νέους (εκπαιδευτικοί, επαγγελματίες υγείας κτλ) αποφεύγουμε να θίξουμε τέτοια θέματα. Η πραγματικότητα, όμως, είναι ότι η ψυχική υγεία είναι απόλυτα συνδεόμενη με αυτό που όλοι μας υποστηρίζουμε καθημερινά – την ανάπτυξη των νέων.

Τα σχολεία έχουν σημαντικότατη επίδραση στην ανάπτυξη των νέων. Παραμένουν ο σημαντικότερος θεσμός για την εκπαίδευση τους στην προετοιμασία για τη ζωή και είναι ξεκάθαρο ότι παίζουν βασικό ρόλο στη συναισθηματική και κοινωνική ευεξία τους. Μπορούν να προσφέρουν ένα προστατευτικό περιβάλλον που θα τους επιτρέψει να αναπτύξουν τις δυνατότητες τους. Δεν μιλάμε για ένα επιπλέον πρόγραμμα, ένα έξτρα καθήκον. Μιλάμε για κάτι που κάνουμε ήδη σε καθημερινή βάση –αλλά θα πρέπει να γίνεται με επίγνωση ή να αλλάξουμε, αν χρειάζεται, τον τρόπο που το κάνουμε. Η σχέση μας με τους μαθητές μπορεί να τους ενδυναμώσει.

### Μερικές Στρατηγικές για να χτίσουμε την ανθεκτικότητα

- Διδάξτε στα παιδιά και τους νέους τα βήματα για την *επίλυση προβλημάτων* — όπως, να προσδιορίζουν το πρόβλημα, να σκέπτονται εναλλακτικές λύσεις, να διαλέγουν την καλύτερη λύση, να την υλοποιούν και να κάνουν εκτίμηση του αποτελέσματος. Για παράδειγμα, εάν ένα παιδί πάρει χαμηλό βαθμό σε ένα μάθημα, ενθαρρύνετε το να συζητήσει τις δυσκολίες του με το δάσκαλο και να μάθει πώς μπορεί να βελτιωθεί. Εξηγήστε τους ότι η επίλυση προβλημάτων είναι μια ικανότητα που αναπτύσσεται με το χρόνο και την εξάσκηση.

- Βοηθήστε τους να αναπτύξουν τη *δεξιότητα του να παίρνουν αποφάσεις*, δίνοντας τους ευκαιρίες να αποφασίζουν σαν ομάδα. Για παράδειγμα, οι μαθητές μπορούν μια φορά να αποφασίσουν που θα πάνε εκδρομή. Ενθαρρύνετε τους να πούνε τις ιδέες τους και μετά συζητήστε τα υπέρ και τα κατά της κάθε πρότασης.
- Βοηθήστε τους να αναπτύξουν την *υπευθυνότητα* με δράσεις όπως η έκδοση μιας σχολικής εφημερίδας από τους ίδιους.
- Διδάξτε τους την *ενσυναίσθηση*. Για παράδειγμα, ένας καθηγητής μπορεί να ρωτήσει ήρεμα ένα μαθητή που εκφοβίζει ένα συμμαθητή του, πώς νομίζει ότι νοιώθει το παιδί που μόλις εκφόβισε. Μπορεί π.χ. να ρωτήσει «Πώς θα ένοιωθες εσύ εάν κάποιος έλεγε κάτι τέτοιο για σένα;»
- Δημιουργήστε ευκαιρίες για να αναπτύξουν *θετική εικόνα του εαυτού* τους. Επαινέστε τους για τα κατορθώματα τους, ακούστε τους προσεκτικά, ενδιαφερθείτε για το τι κάνουν και αφήστε τους να γνωρίζουν ότι η συνεισφορά τους σε καθετί που συμμετέχουν είναι πολύτιμη.
- Βοηθήστε τους να *αντιμετωπίζουν τις ήττες* (που σίγουρα θα συναντήσουν στη ζωή τους κάποια στιγμή!) αντί να εστιάζετε μόνο στην σημαντικότητα της συνεχούς επιτυχίας.
- Ενθαρρύνετε τους να ασχοληθούν με διάφορες δραστηριότητες (σπορ, μαθήματα μουσικής, χορού κτλ) στις οποίες θα αναπτύξουν ικανότητες βελτιώνουν το πώς νοιώθουν για τον εαυτό τους και τις κοινωνικές τους δεξιότητες.
- Δείξτε τους ότι υπάρχει ένα εύρος από *πιθανότητες και στόχους* για να διαλέξουν στη ζωή τους, να περιμένουν, και ρεαλιστικά να κατορθώσουν.
- Εκθέστε τους και σε *θετικά νέα και ειδήσεις*. Η υπερβολική έκθεση μόνο σε στενάχωρα νέα και δελτία ειδήσεων μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τα παιδιά και τους νέους.
- Διδάξτε τους *πώς μπορούν να επικοινωνούν* τα συναισθήματα τους τις ιδέες τους και τις απόψεις τους χωρίς να δείχνουν θυμό ή να μειώνουν τους άλλους.
- Ενθαρρύνετε τους να *ασκούνται*, είτε αυτό σημαίνει ποδήλατο είτε τρέξιμο, κολύμπι, χορό ή άλλο σπορ.
- Υποστηρίξτε και σταθείτε δίπλα στους *μαθητές που απομονώνουν ή πειράζουν* οι συμμαθητές τους.
- Με ηρεμία εξηγήστε τη διαδικασία με την οποία πήρατε μια σημαντική απόφαση για την τάξη.
- Διδάξτε με τη συμπεριφορά σας *κοινωνικές δεξιότητες* όπως ο σεβασμός, η διακριτικότητα και η ειλικρίνεια.
- Δουλέψτε για να εξαλείψετε από το σχολείο σας τα *αρνητικά στερεότυπα*, τις προκαταλήψεις και τις διακρίσεις - διδάξτε τους νέους να κάνουν το ίδιο.
- Βοηθήστε τους νέους *να σκεφτούν κριτικά* για τα μηνύματα που προβάλλονται στα μέσα ενημέρωσης, ειδικά για αυτά που ωραιοποιούν τη βία, το κάπνισμα, τη χρήση ουσιών, τις επικίνδυνες σεξουαλικές συμπεριφορές, καθώς και όσα παρουσιάζουν μη ρεαλιστικά γυναικεία και αντρικά σώματα ή χρησιμοποιούν στερεότυπα και διακρίσεις εναντίον ανθρώπων.

*Πηγή: «Growing Up Resilient: Ways to build resilience in children and youth», Centre for Addiction and Mental Health (CAHM), 2007, Canada. Περισσότερες πληροφορίες στην ηλεκτρονική διεύθυνση*

*http://www.camh.ca/en/education/teachers_school_programs/resources_for_teachers_and_schools/growing_up_resilient_ways_to_build_resilience_in_children_and_youth/Pages/growing_up_resilient_ways_to_build_resilience_in_children_and_youth.aspx*

Το παραπάνω βιβλίο έχει βραβευτεί από τον οργανισμό Curriculum Services Canada, ο οποίος το συστήνει ως σημείο αναφοράς για τους εκπαιδευτικούς και όλους όσοι εργάζονται στην εκπαίδευση.