



Η παρούσα κατάσταση που βιώνουμε αποτελεί πρόκληση για όλους μας. Καλούμαστε να βρούμε νέους τρόπους- άμυνες προκειμένου να διαχειριστούμε την κατάσταση, να διαχειριστούμε την «κρίση» που είναι σε εξέλιξη.

Με τον όρο **«κρίση»** εννοείται μια προσωρινή κατάσταση αναστάτωσης, αποσταθεροποίησης και ανισορροπίας που σε ψυχολογικό επίπεδο ερμηνεύεται ως άγχος σε άτομα όλων των ηλικιών. Στα παιδιά το άγχος εκδηλώνεται με διαφορετικό τρόπο από αυτό των ενηλίκων. Μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους, μερικοί εκ των οποίων είναι οι ακόλουθοι: ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, ζαλάδες, ενοχλήσεις στο στομάχι), έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις (φόβος, ευερεθιστότητα, θλίψη, απόσυρση, θυμός), ανάγκη για προσκόλληση σε ενήλικα άτομα, δυσλειτουργικές συμπεριφορές (παρορμητισμός, μειωμένος αυτο – έλεγχος, παραβίαση κανόνων, διαταραχή στην πρόσληψη τροφής, διαταραχή στον ύπνο). Η αντίδραση τους στην κρίση, όποια μορφή και αν πάρει είναι μια **φυσιολογική αντίδραση** σε μια μη φυσιολογική κατάσταση!

Την χρονική αυτή περίοδο, παρόλο που σχολεία είναι κλειστά, μπορείτε να απευθύνεστε σε εμάς για οτιδήποτε σας ανησυχεί και προβληματίζει κλείνοντας ραντεβού διάσωσης **με την** ψυχολόγο και την κοινωνική λειτουργό του σχολείου στέλνοντας mail για να κανονίσετε από κοινού προσωπική συνεδρία τηλεφωνική ή μέσω skype, ή καλέστε μας στο σχολείο για να ειδοποιηθούν και να επικοινωνήσουν μαζί σας για να μπορέσετε να συναντηθείτε.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Ιφιγένεια Καραμφίλλη: ikaramfil@sch.gr

Κουσίδου Ιωάννα: kousidouioanna@yahoo.gr

Καλή δύναμη σε όλους!