



# 2ο Κ.Ε.Σ.Υ. Πειραιά



## Ζούμε μαζί ... Συνυπάρχουμε Αρμονικά !

Το τελευταίο διάστημα, όλοι μας βιώνουμε μια πρωτόγνωρη κατάσταση για την οποία κανείς δε μας είχε προετοιμάσει ή προειδοποιήσει.

Η οικογένεια ως θεσμός αλλά και ως ένα πλαίσιο ζωτικής σημασίας για τον καθένα μας καλείται να προσαρμοστεί σε αυτές τις αλλαγές. Έτσι λοιπόν η πλαισίωση ολόκληρης της οικογενειακής δομής, είναι σημαντική προκειμένου να υπάρχει κατά το δυνατόν μια εύρυθμη κι αρμονική συνύπαρξη μέσα στο σπίτι.

Λαμβάνοντας υπόψη ότι κι αρκετές οικογένειες έχουν παιδιά που αντιμετωπίζουν ψυχοκοινωνικές και μαθησιακές δυσκολίες, κρίνεται σημαντικό να δοθούν ορισμένες οδηγίες για να διαχειριστούν καλύτερα τις καθημερινές δυσκολίες αυτές τις ημέρες.

1

Η βίωση θετικών συναισθημάτων ισχυροποιεί τους οικογενειακούς δεσμούς. Βάλτε το χιούμορ στην καθημερινότητά σας. Θυμηθείτε αστεία περιστατικά με τη βοήθεια ενός φωτογραφικού άλμπουμ, τόσο από την οικογενειακή σας ζωή όσο και από τη σχολική ζωή των παιδιών σας. Κάντε πράγματα όλοι μαζί που σας κάνουν να γελάτε.

2

Κάντε σχέδια για διακοπές κι άλλες δραστηριότητες εκτός σπιτιού που θα πραγματοποιήσετε όταν τελειώσουν τα περιοριστικά μέτρα.

3

Κρατήστε την κοινωνική ζωή των παιδιών σας ζωντανή. Αφήστε να μιλήσουν με φίλους, συμμαθητές, οικεία πρόσωπα όταν το έχουν ανάγκη. Το ίδιο ισχύει και για τους γονείς

4

Οι έφηβοι σε μια οικογένεια είναι πιθανό να εκδηλώσουν την ανάγκη για απομόνωση. Δώστε τους το χρόνο που χρειάζονται.

5

Είναι καλό να περιοριστεί όσο το δυνατό περισσότερο η έκθεση των παιδιών (κυρίως προσχολικής και σχολικής ηλικίας) στον καταγισμό των ειδήσεων από τα Μ.Μ.Ε. καθώς δεν έχουν αναπτύξει μηχανισμούς επεξεργασίας και διαχείρισης των πληροφοριών που λαμβάνουμε το τελευταίο διάστημα



## Ζούμε μαζί ... Συνυπάρχουμε Αρμονικά !

Η ευαίσθητη ψυχοσύνθεση των παιδιών αλλά και των ενηλίκων, επηρεάζεται από όλη αυτή την κατάσταση.

Η υπερβολική πληροφόρηση από τα Μέσα Μαζικής Επικοινωνίας και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να εντείνουν αρνητικά συναισθήματα, όπως άγχος, φόβο κ.λ.π. Μιλήστε για το πώς νιώθετε και ενθαρρύνετε τα παιδιά να κάνουν το ίδιο. Ακούστε τα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών σας με σεβασμό και κατανόηση, τονίστε πως τέτοια συναισθήματα είναι φυσιολογικά και καθησυχάστε τα με ειλικρίνεια και αγάπη.

Λόγω του ότι βρισκόμαστε σε μια στρεσογόνο περίοδο τα παιδιά έχουν την τάση να γυρνούν σε ανακουφιστικές συνήθειες, οι οποίες είναι παλιότερων εξελικτικών σταδίων και που όμως έχουν ήδη κατακτηθεί, όπως είναι ο ύπνος στο δικό τους κρεβάτι και όχι στον γονέων και η αυτονομία στο φαγητό και την υγιεινή. Είναι σημαντικό να κρατηθεί μια σταθερότητα στα επιτυχημένα βήματα της αυτονομίας και της αυτοεξυπηρέτησης.

Εντάξτε δημιουργικές δραστηριότητες στην καθημερινότητα των παιδιών, στις οποίες μπορείτε να συμμετέχετε κι εσείς (πχ. καθαριότητα, μαγειρική, κηπουρική, ζωγραφική κλπ)

Είναι σημαντικό να πληροφορούμε τα παιδιά με κατανοητό για αυτά τρόπο, αντίστοιχο της ηλικίας τους, σχετικά με την κατάσταση που βιώνουμε και για τα νέα δεδομένα που προκύπτουν (πχ. νέα μέτρα προστασίας). Παράλληλα, είναι καλό να τα ενημερώνουμε για θετικές ειδήσεις (πχ οι περισσότεροι ξεπερνούν την ασθένεια), ενώ δεν πρέπει να ξεχνάμε πως πρόκειται για μια προσωρινή κατάσταση.

Τα παιδιά μπορεί να μην πηγαίνουν στο σχολείο ή στις διάφορες δραστηριότητες αλλά δε σημαίνει ότι δεν κουράζονται. Η μη ύπαρξη σταθερού προγράμματος αποδιοργανώνει και κουράζει τα παιδιά. Η χρήση μια σταθερής ρουτίνας είναι πολύ σημαντική. Καλό είναι οι ώρες του ύπνου, των γευμάτων, της ενασχόλησης με δραστηριότητες να παραμένουν σταθερές.

Οι έφηβοι σε μια οικογένεια είναι πιθανό να εκδηλώσουν την ανάγκη για απομόνωση. Δώστε τους το χρόνο που χρειάζονται.



## Ζούμε μαζί ... Συνυπάρχουμε Αρμονικά !

Ένα σταθερό πρόγραμμα περιλαμβάνει και δομημένες δραστηριότητες εκπαιδευτικού χαρακτήρα. Γίνετε και οι ίδιοι συμμετοχοί σε αυτό χωρίς να κουράζετε ή να πιέζετε τα παιδιά σας. Αν βρείτε αντιστάσεις, συμφωνήστε από κοινού για τις μέρες και τη διάρκεια των εν λόγω δραστηριοτήτων. Δείτε το ως μια ευκαιρία να κατανοήσετε καλύτερα το μαθησιακό προφίλ του παιδιού σας. Διατηρήστε ένα ημερολόγιο με πιθανές δυσκολίες ή απρόσμενες για εσάς επιτυχίες του παιδιού. Με αυτό τον τρόπο θα μπορέσετε να έχετε μια πιο εποικοδομητική συνεργασία με τον εκπαιδευτικό και να βοηθήσετε ουσιαστικότερα το παιδί σας.

Για τους γονείς που δουλεύουν από το σπίτι, είναι σημαντική η εξασφάλιση ενός χώρου που θα μπορούν να εργαστούν. Τα υπόλοιπα μέλη θα πρέπει να το σεβαστούν αυτό καλλιεργώντας έτσι και ενσυναισθητικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την αρμονική συμβίωση μέσα στο σπίτι.

Η διατήρηση της καλής ψυχολογικής κατάστασης και συναισθηματικής διάθεσης των γονέων, έχει άμεσο αντίκτυπο στα παιδιά. Για αυτό θα ήταν ευεργετικό να διατηρήσουν και οι ίδιοι τη ρουτίνα τους αλλά και να δημιουργήσουν ένα κλίμα αποφόρτισης με στιγμές χαλάρωσης και συντροφικότητας.

Είναι σημαντικό να διατηρηθεί η σωματική και ψυχική ευεξία όλων των μελών της οικογένειας. Αυτό μπορεί να εξασφαλιστεί με την συμμετοχή σε καθημερινές δραστηριότητες άθλησης εντός και εκτός σπιτιού, όπως περίπατος, ποδήλατο, χορός, γυμναστική

Σε περίπτωση που διαπιστώσετε συμπεριφορές που σας προκαλούν ανησυχία και δεν φαίνονται να εξομαλύνονται με την πάροδο του χρόνου, θα ήταν ωφέλιμο να απευθυνθείτε σε κάποιο φορέα ψυχικής υγείας.

Είναι λογικό μέσα από την αδιάκοπη συνύπαρξη να υπάρξουν εντάσεις. Δείτε το σαν μια ευκαιρία, αφού ηρεμήσουν τα παιδιά, μέσα από τη συζήτηση να βρείτε νέους τρόπους επίλυσης προβλημάτων.

Η χρήση ηλεκτρονικών μέσων είναι πλέον δεδομένη τόσο ως εργαλείο μάθησης όσο και ως εργαλείο επικοινωνίας και διασκέδασης. Οι γονείς καλούνται να μπορούν να βάλουν όριο στη αλλόγιστη χρήση των ηλεκτρονικών συσκευών ( π.χ. να ορίζουν πόσα παιχνίδια θα παίξουν τα παιδιά ) αλλά να έχουν και την εποπτεία της ποιότητας των δραστηριοτήτων – παιχνιδιών που επιλέγουν τα παιδιά τους. Σημαντικό είναι και οι ίδιοι οι γονείς αυτό το διάστημα να μην απομονώνονται μπροστά σε μία οθόνη και να ζητούν από τα παιδιά τους να πράξουν το αντίθετο.

Λόγω των αυξημένων επαγγελματικών και λοιπών υποχρεώσεων στην καθημερινότητα, ο ελεύθερος χρόνος ήταν μία πολυτέλεια, που πλέον μας δίνεται απλόχερα. Έχουμε την ευκαιρία να περάσουμε ποιοτικό χρόνο με την οικογένειά μας. Σκεφτείτε πράγματα που δεν προλαβαίνατε να κάνετε, τόσο εσείς οι ίδιοι, όσο και τα παιδιά σας και προσαρμόστε τα με την παραμονή σας στο σπίτι.



Στην ιστοσελίδα του 2ου ΚΕΣΥ Πειραιά υπάρχουν Προτάσεις Δημιουργικής Απασχόλησης & Διαχείρισης του Ελεύθερου Χρόνου των μαθητών, ευρείας θεματολογίας έχουν διαδραστικό χαρακτήρα, υπάρχει άμεση ανατροφοδότηση, ασφαλής πληροφόρηση, καλλιεργούνται δεξιότητες, ενισχύονται αξίες, εμπλουτίζονται οι γενικές γνώσεις των μαθητών και υποστηρίζεται η αρμονική ενδοοικογενειακή επικοινωνία / συνύπαρξη μέσω των κοινών δράσεων και των δραστηριοτήτων ή/και μέσω της συμμετοχικής παρατήρησης.

2ο ΚΕΣΥ Πειραιά

[Μεταβείτε στην ιστοσελίδα](#)

Δημιουργία: Απρίλιος 2020 , από τα μέλη των Διεπιστημονικών Ομάδων και από την Προϊσταμένη του 2ου Κ.Ε.Σ.Υ. Πειραιά.