

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη των παιδιών εν μέσω της πανδημίας

ΖΩΗ ΚΑΡΑΜΠΑΤΖΑΚΗ-

ΣΕΕ ΠΕ 60

1ο ΠΕΚΕΣ ΑΤΤΙΚΗΣ

ΠΗΓΗ ΥΛΙΚΟΥ

- ΤΟ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΒΑΣΙΖΕΤΑΙ ΣΤΟ ΥΛΙΚΟ ΤΟΥ ΜΑΖΙΚΟΥ ΑΝΟΙΚΤΟΥ ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ (ΜΟΟС) «ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ Π.Ε. ΚΑΙ Δ.Ε. ΣΕ ΘΕΜΑΤΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΑΠΟ ΑΠΟΣΤΑΣΗ». ΙΕΠ ΚΑΙ ΕΑΠ, ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2020:
<http://learn.eap.gr>
- ΚΑΘΩΣ ΚΑΙ
- ΣΤΟ ΥΛΙΚΟ ΤΟΥ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟΥ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ «ΕΠΑΝΑΣΥΝΔΕΟΜΑΣΤΕ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ»:
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>.

Χρήσιμες επισημάνσεις

- Είναι σημαντικό να:
 - Διευκολυνθούν τα παιδιά να κατανοήσουν το γεγονός,
 - Διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες,
 - Εκφράσουν συναισθήματα και να αισθανθούν ασφάλεια,
 - Είμαστε διαθέσιμοι για συζήτηση,
 - Καθησυχάζουμε τα παιδιά.

Χρήσιμες επισημάνσεις

Απαντούμε στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί.

Αίσθηση ασφάλειας

Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μας εμπιστευτούν προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια και ότι δεν απειλούνται.

Επεξηγούμε τους κανόνες υγιεινής και προτρέπουμε τα παιδιά να τους ακολουθήσουν, ώστε να αισθανθούν ότι μπορούν τα ίδια να κάνουν κάτι για αυτό που συμβαίνει και να προστατευτούν όσο το δυνατόν περισσότερο.

Χρήσιμες επισημάνσεις

- Διαβεβαίωση ότι λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διασφάλιση της υγείας όλων μας και ιδιαίτερα των παιδιών.
- Δίνουμε πληροφορίες με τρόπο σαφή και περιεχόμενο σύμφωνο με την ηλικία και το στάδιο γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών (που να μπορούν να κατανοήσουν).
- Παρέχουμε απλές, περιεκτικές και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό. Απαντούμε μόνο στις ερωτήσεις που τίθενται από τα παιδιά.

Δραστηριότητες εμπύχωσης μαθητών

Οι δραστηριότητες αφορούν στους εξής τομείς:


- σύσταση της ομάδας,
- ψυχοκοινωνική υποστήριξη και διαχείριση συναισθημάτων και δύσκολων συζητήσεων και
- διευκόλυνση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Δραστηριότητες εμπψύχωσης μαθητών

- Οι «e-ιστορίες στην τάξη» περιλαμβάνουν προτάσεις για εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να εντάξουν δράσεις και δραστηριότητες για την ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών, με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών τους στην περίοδο που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω των έκτακτων συνθηκών για την πρόληψη εξάπλωσης του COVID-19.
- Οι δραστηριότητες είναι δυνατό να προσαρμοστούν ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο των μαθητών, το περιβάλλον μάθησης ή τον τρόπο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης που έχει επιλεγεί από τον/την εκπαιδευτικό.

Δραστηριότητες εμπψύχωσης μαθητών

Τα έντυπα των δραστηριοτήτων είναι διαθέσιμα σε επεξεργάσιμη μορφή στην ιστοσελίδα του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας:



<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/epanasyndeomaste-sto-sxoleio-e-istories-drastiriotites-stin-taksi-COVID-19.pdf>

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «Όλοι μαζί Συνδε..Δεμένοι»

Στη δραστηριότητα «Όλοι μαζί Συνδε...Δεμένοι», ενθαρρύνεται όλη η οικογένεια να μοιραστεί τρόπους με τους οποίους το κάθε μέλος καταφέρνει να διαχειριστεί την καθημερινότητα του όλο αυτό το διάστημα που «Μένουμε σπίτι».

Ξεκινούμε συμπληρώνοντας ατομικά τα Έντυπα 1^α και 1^β. Στη συνέχεια συζητούμε με τα παιδιά δίνοντας το μήνυμα πως ακόμα και σε μια δύσκολη περίοδο σαν αυτή που διανύουμε όλοι μπορούμε σε ένα βαθμό να έχουμε καλές στιγμές, δυνατά σημεία, πηγές στήριξης

Στόχοι:

Ανταλλαγή σκέψεων, ιδεών, προτάσεων μέσα στην οικογένεια που βοηθούν συναισθηματικά σε μια δύσκολη περίοδο.

Αναγνώριση δυνατών στοιχείων του εαυτού και πηγών στήριξης του περιβάλλοντός (οικογένεια, συνομήλικοι, σημαντικοί άλλοι) για τη διαχείριση της καθημερινότητας.

ΟιΕ - ιστορίες στην τάξη!

«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»

Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Α. Την εβδομάδα που πέρασε κατάφερα να...



Β. Ποιο/α χαρακτηριστικά του εαυτού μου με βοήθησαν να τα καταφέρω...

Γ. Τι άλλο ή ποιος άλλος με βοήθησε να τα καταφέρω.....



ΕΝΤΥΠΟ 1β

ΟιΕ - ιστορίες στην τάξη!

«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»

Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Α. Αυτό που με δυσκόλεψε την εβδομάδα που πέρασε ήταν...



Β. Τι έκανα για να ξεπεράσω τη δυσκολία μου;

Γ. Τι άλλο θα μπορούσα να κάνω;



Από ποιον θα μπορούσα να ζητήσω βοήθεια;.....

2η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Τα δυνατά
σημεία της
οικογένειας
μας»

- Θυμηθείτε όλοι μαζί τι έχει καταφέρει η οικογένεια μέσα σε αυτή τη περίοδο, μπορείτε να αξιοποιήσετε παραδείγματα που αναφέρθηκαν στη δραστηριότητα 1 με στόχο να ανακαλύψετε όλοι μαζί τα δυνατά σημεία / χαρακτηριστικά της οικογένειας (**έντυπο 2**). Κάνοντας μια σύνθεση των σημείων αυτών προτείνεται να δημιουργήσετε μια αφίσα / video / τραγούδια για τις δυνατότητες της οικογένειας και αν επιθυμείτε να μοιραστείτε το τελικό αποτέλεσμα με συγγενείς / φίλους.
- Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας: Για μικρότερες ηλικίες:
- Η οικογένεια των «σούπερ ηρώων»! Φτιάξτε με τα παιδιά μια ιστορία / κόμιξ με πρωταγωνιστές την οικογένεια σας ως σούπερ ήρωες. (Τι δυνάμεις έχει ο κάθε ήρωας; Ποιες έχουν όταν είναι όλοι μαζί;)
- **Στόχοι:**
- Αναγνώριση δυνατών στοιχείων της οικογένειας και πηγών στήριξης της για τη διαχείριση της καθημερινότητας.
- Ανάδειξη της σημασίας της εμπιστοσύνης στο εαυτό και της αξιοποίησης των πηγών στήριξης στη πραγματοποίηση των καθημερινών στόχων αλλά και της αισιοδοξίας των παιδιών για το μέλλον.

ΕΝΤΥΠΟ 2 «Όλοι
μαζί
Συνδε...Δεμένοι»
Σκεπτόμαστε
Θυμόμαστε
Απαντούμε

- Α. Την εβδομάδα που πέρασε στην οικογένειά μας καταφέραμε να...
.....
.....
.....
.....
- Β. Ποιο/α στοιχεία της οικογένειάς μας, μας βοήθησαν να τα καταφέρουμε...
.....
.....
.....
.....
- Γ. Τι άλλο ή ποιος άλλος μας βοήθησε να τα καταφέρουμε.....
.....
.....
.....
- Η δύναμη / Το δυνατό στοιχείο της οικογένειάς μας είναι...
.....
.....



3 η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Δημιουργούμε
τη μέρα...μας»

- Η οργάνωση της καθημερινότητας της οικογένειας είναι σημαντική σε μια περίοδο, στην οποία οι καθημερινές συνήθειες και το ημερήσιο πρόγραμμα έχει αλλάξει. Στη δραστηριότητα «Δημιουργούμε τη μέρα...μας», ενθαρρύνεται όλη η οικογένεια να οργανώσει το χρόνο στο σπίτι. Αρχικά, κάθε μέλος συμπληρώνει ξεχωριστά το **Έντυπο3** και φτιάχνει το δικό του ατομικό ημερήσιο / εβδομαδιαίο πρόγραμμα
- **Έντυπο 4.** Στη συνέχεια μπορείτε να ενώσετε το πρόγραμμα του κάθε μέλους σε ένα χαρτόνι, να το αναρτήσετε σε εμφανές σημείο στο σπίτι και να σημειώσετε κοινές δραστηριότητες που σας αρέσουν να κάνετε σαν οικογένεια και να τις αναγράψετε σαν υπενθύμιση στο μεγάλο χαρτόνι. Τις δραστηριότητες που η οικογένεια απολαμβάνει από κοινού προτείνεται να τις ζωγραφίσετε ή να τις αναπαραστήσετε με μια φωτογραφία ή ότι άλλο δημιουργικό σκεφτείτε.
- **Στόχοι :**
 - Ανάδειξη της σημασίας της οργάνωσης της καθημερινότητας.
 - Ανάδειξη λειτουργικών τρόπων απασχόλησης και οργάνωσης της καθημερινότητας μέσα από τη συνεργασία όλων των μελών της οικογένειας.
 - Αυτοοργάνωση των μελών της οικογένειας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.
 - Ενίσχυση αίσθησης ομαδικότητας και συνεργασίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.

ΟιΕ - ιστορίες στην τάξη!

«Δημιουργούμε τη μέρα..μας»

Σκεπτόμαστε *Θυμόμαστε* Απαντούμε

1. Πώς περνάτε την μέρα σας αυτό το διάστημα που μένετε σπίτι; Ποιες είναι οι δραστηριότητες σας;



.....

.....

.....

.....

.....

2. Ξεχωρίζετε κάποια αγαπημένη σας στιγμή-δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της |



.....

.....

.....

3. Σε τι πιστεύετε ότι βοηθά να έχω ένα πρόγραμμα στην ημέρα μου;



.....

.....

4. Ποιος είναι ο επόμενος στόχος μου σχετικά με το καθημερινό μου πρόγραμμα; Τ να συμπεριλάβω;








.....

.....

.....

Οργανώνω τη μέρα μου

 Τι έχω να κάνω σήμερα			<input checked="" type="checkbox"/>
Πρωί 	Ώρα: 10:00-11:00	π.χ. παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων	
	Ώρα:	π.χ. μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη	
	Ώρα:	π.χ. τηλεόραση	
	Ώρα:	π.χ. μουσική	
Μεσημέρι 	Ώρα: π.χ. 13:00-14:00	π.χ. ώρα φαγητού	
Απόγευμα 			
Βράδυ 			
Θυμάμαι στη μέρα μου να συμπεριλάβω: <ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων <input checked="" type="checkbox"/> μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη <input checked="" type="checkbox"/> δραστηριότητες ευχάριστες: π.χ. επιτραπέζιο <input checked="" type="checkbox"/> δραστηριότητες που με χαλαρώνουν: π.χ. μουσική <input checked="" type="checkbox"/> γυμναστική: πχ ασκήσεις στο σπίτι. <input checked="" type="checkbox"/> χαλάρωση: ύπνος <input checked="" type="checkbox"/> ώρα φαγητού <input checked="" type="checkbox"/> επικοινωνία με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα: π.χ. chat με συμμαθητές, τηλ. παπού-γιαγιά ό,τι άλλο έχω επιλέξει να κάνω αυτές τις μέρες στο σπίτι			

Τι μου άρεσε περισσότερο στην ημέρα μου:

.....

.....

Να μην ξεχάσω αύριο στο πρόγραμμα μου

.....

.....

4^η

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ «ενα κουτί γεμάτο λύσεις»

- Στη δραστηριότητα «ενα κουτί γεμάτο λύσεις» οι μαθητές/τριες μοιράζονται τρόπους που τους βοηθούν να διαχειριστούν δυσκολίες και συναισθήματα που μπορεί να έχουν λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης που διανύουμε «Μένοντας Σπίτι». Δημιουργούν συνεργατικά «ενα κουτί γεμάτο λύσεις» για τις δύσκολες στιγμές που είναι πιθανό να βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα, όπως άγχος, θυμό, θλίψη, φόβο. Με αυτόν τον τρόπο ανακαλύπτουν τις στρατηγικές διαχείρισης δυσκολιών και δυσάρεστων συναισθημάτων μέσα από τη δική τους ομάδα — την ομάδα της τάξης τους.
- **Στόχοι** →
- Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ότι και άλλοι συμμαθητές/τριες τους μπορεί να έχουν όμοιες δυσκολίες και συναισθήματα σε αυτήν την δύσκολη περίοδο. → Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ότι, όταν βιώνουν δυσκολίες και νιώθουν δυσάρεστα συναισθήματα, μπορούν να βρίσκουν τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν καλύτερα. → Να δοκιμάσουν νέους τρόπους διαχείρισης δυσκολιών και δυσάρεστων συναισθημάτων μέσα από μια πηγή χρήσιμων στρατηγικών που θα έχουν συνδημιουργήσει με τους συμμαθητές/τριές τους

«ενα κουτί γεμάτο λύσεις»

Οι e - ιστορίες στην τάξη!

«ενακουτί γεμάτο λύσεις»

Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Όταν αισθάνομαι.....

Προσπαθώ.....

Με βοηθά να σκέφτομαι ότι.....

