

Return to the school And fostering psychological resilience after the stay-at-home period of the COVID-19 pandemic Useful tips and activity worksheets

Σας παραθέτω απόσπασμα ερευνητικών δεδομένων του Καποδιστριακού Πανεπιστημίου τα οποία αφορούν την παρατεταμένη παραμονή παιδιών/εφήβων στο σπίτι.

.....Νεότερες έρευνες σε παιδιά και εφήβους μετά από παρατεταμένη περίοδο διαμονής στο σπίτι λόγω της πανδημικής κρίσης που διανύουμε, δείχνουν ότι είναι πιθανόν να βιώσουν σημαντικές αλλαγές σε πολλαπλά επίπεδα της μάθησης και της ψυχοκοινωνικής τους ανάπτυξης και να εκδηλώσουν συμπεριφορές όπως:

αποδιοργάνωση, απόσυρση, διέγερση, δυσκολία συγκέντρωσης, αυξημένη επιθετικότητα με αποτέλεσμα συχνές συγκρούσεις, ψυχοσωματικά συμπτώματα, προκλητικές συμπεριφορές έντονο άγχος, θυμό.

Ωστόσο, αυτές οι πιθανές αντιδράσεις θεωρούνται τυπικές και αναμενόμενες στις άνευ προηγουμένου συνθήκες που βιώνουμε.

Σε περίπτωση που τέτοιες συμπεριφορές επιμένουν ως προς την ένταση, τη συχνότητα και το επίπεδο διαταραχής επηρεάζοντας την καθημερινότητα, την ρουτίνα και την λειτουργικότητα των παιδιών/εφήβων, είναι σημαντικό να έρθουμε σε επαφή με ένα επαγγελματία ψυχικής υγείας, σχολικό ψυχολόγο (εάν διαθέτει το σχολείο) ή μια δομή παροχής συμβουλευτικών/ψυχολογικών υπηρεσιών.

.....Μακροπρόθεσμα, τα περισσότερα άτομα (παιδιά, έφηβοι) θα μπορέσουν να ανταποκριθούν και να αντιμετωπίσουν ψυχολογικά τις συνέπειες της κρίσης ώστε να υπάρξει πλήρης ανάκτηση του ελέγχου της ζωής τους παρά τις δύσκολες εμπειρίες που είχαν να αντιμετωπίσουν. Το θετικό είναι ότι τα περισσότερα παιδιά/έφηβοι με την σωστή καθοδήγηση γονέων, εκπαιδευτικών, ψυχολόγων, θα αναπτύξουν/εξελίξουν εσωτερικούς μηχανισμούς και ψυχική ανθεκτικότητα για την αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων της ζωής τους.

Return to the school And fostering psychological resilience after the stay-at-home period of the COVID-19 pandemic Useful tips and activity worksheets

Απόσπασμα από διεθνή έντυπα και υλικό των Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A.,

Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *WE stay at*

home... WE stay connected. Responding to COVID-19 (Coronavirus): Useful tips for the psychological support of families, children, and youth during this stay-at-home period.

Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens

Ελεύθερη Μετάφραση

Μαρία Μπαρμπαδήμου - σχολική ψυχολόγος

email: barbadimoum@yahoo.com