



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Π. Λιανός,
Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη, Δρ. Σ. Μίχου

ΕπαναΣυνδεόμαστε στο Σχολείο



Οι e-ιστορίες στην τάξη

Χρήσιμες επισημάνσεις

για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη
και τη διαχείριση συζητήσεων
που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση
με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε

&

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης

κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών
στην ηλεκτρονική τάξη για την ενίσχυση
της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους
που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων
λόγω έκτακτων συνθηκών

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

Διανύουμε μια πολύ ιδιαίτερη συνθήκη, όπου καλούμαστε στην καθημερινότητά μας να αναλάβουμε τη διαχείριση νέων σύνθετων θεμάτων που αναδύονται στο πλαίσιο των πολλαπλών μας ρόλων (ως εκπαιδευτικοί, γονείς, φροντιστές των μελών της οικογένειάς μας κ.λπ.). Όσον αφορά στην εκπαιδευτική διαδικασία, φαίνεται ότι πλέον προτείνεται να υλοποιείται αξιοποιώντας τις δυνατότητες της εξ αποστάσεως διδασκαλίας. Ωστόσο, ο/η εκπαιδευτικός στην «ηλεκτρονική» τάξη (ή με όποιον τρόπο επιλέγει την εξ αποστάσεως εκπαίδευση) αντιμετωπίζει και περιορισμούς σε σχέση με τη διδασκαλία του αντικειμένου και τα οφέλη της διαζώσης επικοινωνίας, όπως η διαδικασία της μάθησης, η δυναμική της τάξης, η σχέση με τους μαθητές/τριες και η προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής διάστασης της μάθησης.

Στο πλαίσιο της προσπάθειάς μας να ανταποκριθούμε στις ανάγκες που ανακύπτουν σε κάθε φάση της δύσκολης κατάστασης που όλοι βιώνουμε δημιουργήθηκε και το παρόν έντυπο, προκειμένου να συμβάλουμε στη διευκόλυνση της εξ αποστάσεως εκπαιδευτικής διαδικασίας και ειδικότερα, σε διαστάσεις που αφορούν στην επανασύνδεση της τάξης και στην ενίσχυση των συναισθηματικών δεσμών μεταξύ των μαθητών/τριών (για τα προηγούμενα έντυπα του Εργαστηρίου [δείτε εδώ](#)). Απώτερος σκοπός είναι να στηρίξουμε τα παιδιά κρατώντας «ενεργές» τις κοινωνικο-συναισθηματικές διαστάσεις της μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών μας, αλλά και της δικής μας.

Στο πλαίσιο αυτό περιγράφονται ορισμένοι βασικοί άξονες και χρήσιμες επισήμανσεις για τη διαχείριση της ομάδας και τη στήριξη των παιδιών στη μετάβαση και την επανασύνδεσή τους στη διαδικτυακή τάξη. Με βάση τους άξονες αυτούς προτείνονται επίσης δραστηριότητες και ιδέες που μπορείτε να εφαρμόσετε μαζί με τα παιδιά με στόχο την αποτελεσματικότερη στήριξή τους.

Ελπίζουμε η προσπάθεια αυτή να λειτουργήσει υποστηρικτικά στο έργο που έχετε αναλάβει αυτήν την περίοδο, στηρίζοντας για μια ακόμα φορά τα παιδιά σε μια δύσκολη κατάσταση με ευαισθησία, ευρηματικότητα και πολύ κόπο. Ευχόμαστε σύντομα να ανταμώνουμε/επιστρέψουμε στις τάξεις μας, κοντά στους μαθητές/τριες και στις μαθήτριες μας (και στους φοιτητές και στις φοιτήτριες μας), εκεί όπου η μάθηση, το νοιάξιμο και η φροντίδα «αναπνέουν» στην κανονική τους διάσταση!

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας

Τμήμα Ψυχολογίας

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΕπαναΣυνδεόμαστε στο σχολείο

Οι e-ιστορίες στην τάξη

Χρήσιμες επισημάνσεις για τη μετάβαση στην «ηλεκτρονική» τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε

Με την έναρξη των μαθημάτων μέσω της σύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ακόλουθες προτάσεις για την επανασύνδεση και την ανασύσταση της ομαδικότητας/συνεργασίας μεταξύ όλων των μελών της τάξης, την ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αλλά και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε όλοι μας. Οι επισημάνσεις αυτές αφορούν σε τρεις τομείς/άξονες: **(α)** στην επανασύνδεση της ομάδας, **(β)** στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη και τη διαχείριση συναισθημάτων και δύσκολων συζητήσεων και **(γ)** στη διευκόλυνση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Είναι σημαντικό να:

Αναγνωρίζουμε ότι και εμείς οι ίδιοι αντιμετωπίζουμε την ίδια δύσκολη κατάσταση με τον δικό του τρόπο ο καθένας/η καθεμία. Είναι πολύ πιθανό να βιώνουμε τις δικές μας δυσκολίες, αλλά και τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα και σκέψεις με τους μαθητές/τριες μας. Είναι σημαντικό η αυτο-φροντίδα να αποτελεί τη βασική μας μέριμνα. Φροντίζουμε τον εαυτό μας και ενισχύουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα μέσα από δίκτυα υποστήριξης, ώστε να είμαστε σε θέση να φροντίζουμε και να στηρίζουμε τους μαθητές/τριές μας.

Αντιμετωπίζουμε πολλαπλές δυσκολίες όσον αφορά στην εξ αποστάσεως επικοινωνία με τους μαθητές/τριές μας, επιχειρώντας να αντεπεξέλθουμε στις απαιτήσεις που προκύπτουν (π.χ. πολλές ώρες επικοινωνίας με συναδέλφους για να βρούμε τον καλύτερο τρόπο/περιβάλλον σύνδεσης, προσαρμογή του περιεχομένου των μαθημάτων μας, πειραματισμός με καινούρια περιβάλλοντα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, επαναλαμβανόμενες προσπάθειες να διαχειριστούμε τις προκλήσεις, να διερευνήσουμε την πρόσβαση όλων των μαθητών/τριων της τάξης μας και να αναζητήσουμε εναλλακτικούς τρόπους συμμετοχής και διασύνδεσης).

Αποδεχόμαστε ότι όλη αυτή η διαδικασία αποτελεί κάτι πρωτόγνωρο για όλους μας και είναι πιθανό να προκαλεί ανησυχία και άγχος σε σχέση με την αποτελεσματικότητά μας στον εκπαιδευτικό μας ρόλο. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά. Δίνουμε «χώρο» και χρόνο στον εαυτό μας και προχωρούμε με μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους, ενώ φροντίζουμε να αξιοποιούμε τα δικά μας δυνατά στοιχεία και τις πηγές στήριξης και βοήθειας σε όλα τα επίπεδα.

A. Γινόμαστε ξανά «ομάδα»

Οι πρώτες συναντήσεις της ομάδας είναι πολύ σημαντικές, καθώς η τάξη καλείται να επανασυνδεθεί σε ένα άλλο επίπεδο και με διαφορετικές συνθήκες. Ορισμένες επισήμανσεις για τη διευκόλυνση της επανασύνδεσης περιλαμβάνουν:

Κατάλληλη προετοιμασία. Είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι τόσο σε σχέση με τις ανάγκες των παιδιών, όσο και με τις πιθανές ερωτήσεις που μπορεί να τεθούν ή τα δύσκολα συναισθήματα που ενδεχομένως αναδυθούν.

Ενίσχυση της διαδικασίας της επανασύνδεσης/Εστίαση στο παρόν.

Οι πρώτες συζητήσεις κατά τη διαδικτυακή επανασύνδεση της τάξης είναι καλό να εστιάζουν στο παρόν και στην παρούσα διαδικασία. Ενδεικτικά ερωτήματα είναι: «Πώς σας φαίνεται η τάξη μας/η «ηλεκτρονική» μας τάξη;», «Πώς αισθάνεστε σήμερα που είμαστε όλοι μαζί;».

B. Στήριξη/ενίσχυση/ενδυνάμωση - Συζητώντας την εμπειρία μας στην ομάδα

Με όποιον τρόπο επιλέγουμε να έρθουμε σε επικοινωνία με τους μαθητές/τριες, σύγχρονο (ατομικά ή ομαδικά) ή/και ασύγχρονο (ηλεκτρονική τάξη, email κ.λπ.), είναι πιθανό τα παιδιά να εκφράσουν την επιθυμία να συζητήσουν για την κατάσταση που βιώνουν, να κάνουν ερωτήσεις ή να εκφράσουν τα δύσκολα συναισθήματά τους. Η προσπάθειά μας να διαχειριστούμε αυτή την ανάγκη που πιθανώς εκφράσουν τα παιδιά είναι σημαντικό να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

Σύνδεση. Το γενικότερο μήνυμα που είναι σημαντικό να δοθεί στις πρώτες συζητήσεις ή επικοινωνία με τους μαθητές/τριες είναι ότι η τάξη μπορεί να είναι μια ομάδα, όπου υπάρχει "Νοιάξιμο"– Αλληλοϋποστήριξη και Φροντίδα. Παρόλο που δε βρισκόμαστε πλέον από κοντά, αυτό το νοιάξιμο μπορεί να εκφραστεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, ακόμα και διαδικτυακά. Οι κοινωνικές σχέσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη στήριξη των παιδιών. Είναι σημαντικό, συνεπώς, να ενισχύουμε την επαφή μεταξύ των παιδιών, καθώς και τις ομαδικές δραστηριότητες.

Πρώτη επικοινωνία. Στην πρώτη ή στις αρχικές επικοινωνίες προτείνεται ο/η εκπαιδευτικός να κάνει ένα προσωπικό καλωσόρισμα στους/στις μαθητές/τριες που να περιλαμβάνει αναγνώριση της δύσκολης κατάστασης, **σύνδεση με την τελευταία δια ζώσης επικοινωνία (που διεκόπη ξαφνικά)**, αναγνώριση της σημασίας της επανασύνδεσης, προτροπή για μέτρα προφύλαξης, θετικό/αισιόδοξο μήνυμα. Παράλληλα, μπορεί να αναρτηθούν αγαπημένοι στίχοι, έργα τέχνης κ.λπ.

Αυθόρμητη έκφραση. Σε μια εξ αποστάσεως συνάντηση με τους μαθητές/τριες ή σε ένα περιβάλλον ασύγχρονης επικοινωνίας είναι πιθανό να υπάρξουν αυθόρμητες σκέψεις και να εκφραστούν συναισθήματα από τους/τις μαθητές/τριες. Είναι λογικό

και αναμενόμενο, όταν οι μαθητές/τριες επανασυνδέονται, να θέλουν να μοιραστούν την εμπειρία ή τα συναισθήματά τους. Έχουμε υπόψη μας πως δεν είναι εύκολο για όλους τους μαθητές/τριες να εκφράζονται με την ίδια ευκολία και δεν ανταποκρίνονται όλοι με τον ίδιο τρόπο στο ηλεκτρονικό περιβάλλον.

Σημασία του περιεχομένου των ερωτήσεων. Απευθυνόμαστε στους μαθητές/τριες με ανοικτές ερωτήσεις, χωρίς κατευθυντικό περιεχόμενο αποφεύγοντας εκφράσεις, όπως: «Είστε αγχωμένοι;» και προσπαθούμε να αφήσουμε τη συζήτηση/επικοινωνία να εξελιχθεί ελεύθερα. Προτιμούμε ερωτήματα του τύπου: «**Τι σας δυσκολεύει περισσότερο αυτή την περίοδο;**» φροντίζοντας στη συνέχεια να αντισταθίσουμε με θετικό περιεχόμενο «**Τι κάνατε το διάστημα αυτό που σας άρεσε;**».

Μοίρασμα των εμπειριών στην ομάδα. Παρέχουμε τη δυνατότητα στα παιδιά που το επιθυμούν, να μιλήσουν για τις σκέψεις και την εμπειρία τους από την παραμονή στο σπίτι και την κατάσταση που βιώνουν.

- Βοηθούμε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα στη δύσκολη περίοδο που βιώνουμε.
- Το «μοίρασμα» μιας δύσκολης εμπειρίας είναι μια ιδιαίτερη διαδικασία. Είναι πιθανό σε κάποιους μαθητές/τριες να λειτουργεί ανακουφιστικά, αλλά σε άλλους ενδέχεται να προκαλεί εσωτερική αναστάτωση και να εκδηλώνεται με διάφορα συναισθήματα (π.χ. θυμός, θλίψη, φόβος) και συμπεριφορές (π.χ. διάσπαση, πρόκληση, απόσυρση).
- Σε κάθε περίπτωση δεν πιέζουμε τους μαθητές/τριες που δείχνουν ότι δυσκολεύονται να συμμετάσχουν. Δείτε [αναλυτικά εδώ](#).

Κατανόηση του γεγονότος. Σε περίπτωση που οι μαθητές/τριες εκφράσουν σκέψεις και ερωτήματα σχετικά με την κατάσταση, όπως: «**Πόσο θα διαρκέσει;**», «**θα χάσουμε τη χρονιά;**» απαντούμε με σαφήνεια και ειλικρίνεια, ανάλογα με την ηλικία των μαθητών/τριών, διαψεύδοντας φήμες και μύθους. Δείτε [αναλυτικά εδώ](#).

Διαβεβαίωση/Διασφάλιση. Διασφαλίζουμε μέσα από τη συζήτηση ότι οι μαθητές/τριες έχουν αντιληφθεί επαρκώς τα γεγονότα και γνωρίζουν τους τρόπους για να ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους για την υγεία τους. Η συζήτηση και διευκρίνιση συγκεκριμένων οδηγιών προάγει την ικανότητα των παιδιών να θεωρήσουν την παρούσα κρίση ως περισσότερο ελέγξιμη. Επίσης, είναι αναμενόμενο να προκύψουν κάποιες αγχώδεις αντιδράσεις σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης (π.χ. το πλύσιμο των χεριών, τη χρήση αντισηπτικού κ.λπ.), τις οποίες χρειάζεται να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε σε ρεαλιστικά επίπεδα.

Ενδυνάμωση. Βοηθούμε τα παιδιά μέσα από συζητήσεις ή/και δραστηριότητες να εντοπίσουν δυνατά σημεία τόσο στο χαρακτήρα και την προσωπικότητά τους, όσο και στο περιβάλλον τους, τα οποία μπορούν να αξιοποιήσουν, ώστε να διαχειριστούν την κατάσταση, την οποία αντιμετωπίζουν. Θυμόμαστε ενδεχομένως τι μας έχει βοηθήσει στο παρελθόν να αντιμετωπίσουμε μια δυσκολία (π.χ. με βοήθει, όταν μιλάω με τον

καλύτερό μου φίλο).

Η δική μας εμπειρία - Το δικό μας «μοίρασμα». Μοιραζόμαστε, αν το επιθυμούμε, στοιχεία από την εμπειρία μας ή συναισθήματα, χωρίς όμως να προσθέτουμε δικές μας «ανησυχίες». Αναγνωρίζουμε τα όρια του ρόλου μας και δεν διαχειριζόμαστε καταστάσεις που δεν «αντέχουμε». Δεν υπάρχει «σωστός» και «εσφαλμένος» τρόπος αντιμετώπισης. Ο/η καθένας/καθεμία έχει τον δικό του τρόπο που τον/την βοηθά να διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις. Όταν το κρίνουμε αναγκαίο, αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας τόσο για την υποστήριξη των μαθητών μας, όσο και για τη δική μας.

Γ. Ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας

Η αίσθηση ότι συνεχίζονται κάποια στοιχεία από την κανονικότητα της προηγούμενης κατάστασης είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά. Η έναρξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, έστω και διαδικτυακά, είναι σημαντική πηγή στήριξης για τα ίδια. Προκειμένου να βοηθήσουμε και να στηρίξουμε τα παιδιά σε αυτή τη διαδικασία, στοχεύουμε στα ακόλουθα:

Διατήρηση της ρουτίνας. Η διατήρηση μιας ρουτίνας, όσο αυτό είναι δυνατό, μπορεί να λειτουργήσει ως «αντίβαρο» στις δύσκολες καταστάσεις. Η διατήρηση της σχολικής ρουτίνας (πρόγραμμα, δραστηριότητες, ασκήσεις για το σπίτι) δίνει την αίσθηση της επανάκαμψης και της «κανονικότητας». Επιπλέον, αποτελεί και έναν τρόπο να είναι οι μαθητές/τριες απασχολημένοι κατά τη διάρκεια της μακράς παραμονής τους στο σπίτι.

Συνεργασία. Η ομάδα και οι φίλοι αποτελούν βασική πηγή στήριξης και είναι σημαντικό να αξιοποιηθούν, όσο γίνεται περισσότερο, και στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η ανάθεση δυαδικών ή ομαδικών εργασιών, όταν είναι εφικτό, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να μαθαίνουν με ευχάριστο τρόπο, αλλά και να ενισχύσουν τις επαφές τους αντισταθμίζοντας την αίσθηση μοναξιάς ή ανίας που πιθανώς βιώνουν.

Οργάνωση χρόνου. Η ύπαρξη προγράμματος βοηθάει τα παιδιά να οργανώσουν καλύτερα τόσο τη μελέτη, όσο και γενικότερα το χρόνο τους. Μπορούμε να οργανώσουμε με τα παιδιά δραστηριότητες που θα τα βοηθήσουν να θέτουν τους ημερήσιους στόχους και να οργανώσουν το πρόγραμμα της μελέτης τους.

Διευκόλυνση της εκπαίδευσης/μάθησης. Αναζητούμε ιδέες και υλικό, το οποίο είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο ή/και ανταλλάσσουμε ιδέες και καλές πρακτικές με συναδέλφους, λαμβάνοντας υπόψη τους μαθητές/τριες με διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες, μαθητές/τριες που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα, καθώς και ευάλωτες ομάδες μαθητών μας.

«ΕπαναΣυνδεόμαστε στο σχολείο»

Οι e-ιστορίες στην τάξη

Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην «ηλεκτρονική» τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών.

Η περίπτωση της πανδημίας COVID-19

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. Η εφαρμογή των δραστηριοτήτων μπορεί να γίνει και από ψυχολόγους των σχολικών μονάδων, στο πλαίσιο της διεπιστημονικής συνεργασίας.

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

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»



<p>Εισαγωγή</p>	<p>Στη δραστηριότητα «Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι», τα παιδιά ενθαρρύνονται να μοιραστούν τρόπους με τους οποίους καταφέρνουν όλο αυτό το διάστημα που «Μένουμε σπίτι» να διαχειριστούν την καθημερινότητά τους. Η ανταλλαγή σκέψεων, ιδεών, προτάσεων μέσα στην ομάδα συνομηθικών μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά στους/στις μαθητές/τριες και να συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.</p>
<p>Στόχοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> → Ενεργοποίηση της δυναμικής της ομάδας των μαθητών μέσα από ανταλλαγή θετικών μηνυμάτων και πρακτικών που τους βοηθούν να αντεπεξέλθουν συναισθηματικά σε μια δύσκολη περίοδο. → Κατανόηση ότι αντιμετωπίζουμε όμοιες δυσκολίες σε κρίσιμες καταστάσεις και ότι υπάρχουν τρόποι να αντεπεξερχόμαστε σε αυτές. → Αναγνώριση δυνατών στοιχείων του εαυτού και πηγών στήριξης του περιβάλλοντός του (οικογένεια, συνομήλικοι, σημαντικοί άλλοι) για τη διαχείριση της καθημερινότητας. → Αναγνώριση και μοίρασμα στην «ομάδα» διαφορετικών τρόπων προσέγγισης των πιθανών δυσκολιών που αντιμετώπισαν ή αντιμετωπίζουν οι μαθητές/τριες στο διάστημα αυτό που χρειάζεται όλοι μας να «Μένουμε σπίτι».
<p>Εξηγώντας στα παιδιά</p>	<p>Τις τελευταίες μέρες διανύουμε όλοι μια ιδιαίτερη/διαφορετική κατάσταση. Οι άνθρωποι όμως, έχουμε την ικανότητα να τα καταφέρνουμε στα δύσκολα και αυτό προκύπτει από μικρές καθημερινές στιγμές που νιώσαμε ότι χαρήκαμε και τις απολαύσαμε. Υπάρχουν όμως, και οι δύσκολες στιγμές. Εκείνες οι στιγμές που μας δημιούργησαν δυσάρεστα συναισθήματα, αλλά τις αντέξαμε και βρήκαμε τρόπους να τις αντιμετωπίσουμε.</p> <p>Πώς ήταν για εσάς αυτές οι μέρες; Παρακαλούμε συμπληρώστε το Έντυπο «Οι ε-ιστορίες στην τάξη» (επισυνάπτεται το Έντυπο 1α και 1β) και στείλτε το στο ... » (σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές/τριες).</p>

<p>Διαδικασία</p>	<p>Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι μοιραζόμαστε ιδέες που μας ενδυναμώνουν σε δύσκολες περιόδους</p> <p>Μέρος 1 - Ανάρτηση οδηγίας</p> <p>Γενική οδηγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδηγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά) με το αντίστοιχο έντυπο (βλ. Έντυπο 1α και 1β). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών, πριν δοθούν οι οδηγίες και το έντυπο (βλ. Έντυπο 1α και 1β).</p> <p>Μέρος 2 - Ανατροφοδότηση (προαιρετικό, αλλά σημαντικό):</p> <p>Συλλέγουμε τα έντυπα των μαθητών και ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί μια σύνθεση των απαντήσεων (ανώνυμα) δίνοντας το μήνυμα (με μια μικρή παράγραφο στη σύνθεσή μας) πως όλοι σε ένα βαθμό μπορούμε να έχουμε:</p> <ul style="list-style-type: none"> — καλές στιγμές — δυνατά σημεία — πηγές στήριξης — δυσκολίες — τρόπους να διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες και να τα καταφέρνουμε <p>Μέρος 3 - Ολοκλήρωση</p> <p>Ολοκληρώνουμε τη δραστηριότητα στέλνοντας τη σύνθεση των απαντήσεων στους/στις μαθητές/τριες. Αν έχουμε τη δυνατότητα, τους ρωτούμε να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα βλέποντας τη συλλογική/ομαδική δουλειά. Σε σύγχρονο περιβάλλον επικοινωνίας μπορεί να ακολουθήσει σχετική συζήτηση</p>
<p>Επεκτάσεις/ Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας</p>	<p>Επιλέγω και αναδεικνύω το δυνατό μου σημείο</p> <p>Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επεκταθεί ζητώντας από τους μαθητές/τριες, αφού συμπληρώσουν το Έντυπο 1α και 1β που τους δόθηκε, να ξεχωρίσουν το δυνατό στοιχείο του εαυτού τους και να δημιουργήσουν με βάση αυτό μια ζωγραφιά, ένα ποίημα, ένα τραγούδι ή ό,τι επιθυμούν και να το αποστείλουν στον/στην εκπαιδευτικό. Ακολουθεί η σχετική σύνθεση ανατροφοδότησης με τα έργα των μαθητών.</p>
<p>Υλοποίηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Η συλλογή των εντύπων μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. — Η ανατροφοδότηση/σύνθεση των απαντήσεων μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιον ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: power-point, word, padlet, flipbook κ.λπ.

**Άξονες
συζήτησης**
(εφόσον δίνεται
τεχνικά η
δυνατότητα
συζήτησης)

- ✿ Πώς ένιωσαν οι μαθητές/τριες γράφοντας/ζωγραφίζοντας τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους;
- ✿ Υπήρχε κάτι που τους δυσκόλεψε στη διαδικασία, και για ποιο λόγο; *(Πιθανόν να δυσκολεύτηκαν στην απεικόνιση των δεξιοτήτων, γι' αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι μαθητές/τριες ότι δεν μας ενδιαφέρει το αισθητικό αποτέλεσμα).*
- ✿ Κοιτάζοντας το τελικό δημιούργημα με τις δυνατότητες όλων των μαθητών, τι σκέψεις κάνουμε; Τι μπορούμε να καταφέρουμε στην τάξη μας, όταν είμαστε ενωμένοι;
- ✿ Μετά από την ολοκλήρωση της διαδικασίας πώς θα περιέγραφαν την ομάδα τους;

Οι Ε-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

Οι Ε-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

«Δημιουργούμε τη μέρα...μας»

Εισαγωγή	<p>Η οργάνωση της καθημερινότητας των μαθητών/τριων είναι σημαντική σε μια περίοδο, στην οποία οι καθημερινές συνήθειες και το ημερήσιο πρόγραμμα έχει αλλάξει. Στη δραστηριότητα «Δημιουργούμε τη μέρα...μας», ο/η εκπαιδευτικός λειτουργεί ενθαρρυντικά στους μαθητές/τριες για την οργάνωση του χρόνου τους στο σπίτι προτρέποντας κάθε μαθητή/τρια ξεχωριστά να δημιουργήσει το δικό του πρόγραμμα, εμπνευσμένο από ιδέες και προτάσεις της ομάδας. Η αίσθηση ότι μπορούμε να βάζουμε μικρούς καθημερινούς στόχους μειώνει το άγχος μας καθώς αισθανόμαστε πως μπορούμε να έχουμε έναν στοιχειώδη έλεγχο σε περιόδους αβεβαιότητας.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">➔ Ανάδειξη της σημασίας της οργάνωσης της καθημερινότητας.➔ Ανάδειξη λειτουργικών τρόπων απασχόλησης και οργάνωσης της καθημερινότητας μέσα από τη συνεργασία με συνομηλίκους.➔ Αυτο-οργάνωση των μαθητών επιλέγοντας την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.
Εξηγώντας στα παιδιά	<p>Κάθε μέρα που «Μένουμε σπίτι» είναι μια καινούρια μέρα. Μπορούμε εμείς να τη διαμορφώσουμε όπως θέλουμε βρίσκοντας ενδιαφέροντα πράγματα να κάνουμε μέσα στο σπίτι, αλλά και στη μικρή μας βόλτα για γυμναστική. Ας δούμε τι κάνει ο καθένας/η καθεμία από μας για να πάρουμε ιδέες και να δημιουργήσουμε το πρόγραμμα της δικής μας μέρας.</p> <p>Παρακαλούμε συμπληρώστε το Έντυπο 2 «Οι e-ιστορίες στην τάξη» (επισυνάπτεται το Έντυπο 2 και στείλτε το στο... <i>(σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές/τριες)</i>).</p>

Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι μοιραζόμαστε ιδέες για να «Δημιουργήσουμε τη μέρα μας»

Μέρος 1 - Ανάρτηση οδηγίας

Γενική οδηγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδηγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά) με το αντίστοιχο έντυπο (βλ. Έντυπο2). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών, πριν δοθούν οι οδηγίες και το έντυπο (βλ. Έντυπο 2).

Μέρος 2 - Ανατροφοδότηση (προαιρετικό, αλλά σημαντικό):

Συλλέγουμε τα έντυπα των μαθητών και ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί μια σύνθεση των απαντήσεων (ανώνυμα) δίνοντας το μήνυμα (με μια μικρή παράγραφο στη σύνθεσή μας) πως είναι σημαντικό:

- να οργανώνουμε τη μέρα μας
- να εντοπίζουμε μέσα στη μέρα μας στιγμές και δραστηριότητες που απολαμβάνουμε
- να εντάσσουμε στη μέρα μας, εκτός από τη μελέτη και την εξ αποστάσεως παρακολούθηση των μαθημάτων, ευχάριστες δραστηριότητες, συμμετοχή στις καθημερινές ρουτίνες του σπιτιού/οικογένειας, τη γυμναστική
- να μπορούμε να βάζουμε μικρούς στόχους για τις επόμενες μέρες

Στέλνουμε τη σύνθεση των απαντήσεων στους μαθητές/τριες. Αν έχουμε τη δυνατότητα, τους ρωτούμε να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα βλέποντας τη συλλογική/ομαδική δουλειά. Σε σύγχρονο περιβάλλον επικοινωνίας μπορεί να ακολουθήσει σχετική συζήτηση.

Μέρος 3 - Δημιουργούμε τη δική μας μέρα

Αφού ολοκληρωθεί το μέρος 1 και 2, δίνουμε στους μαθητές/τριες το Έντυπο 3 και τους προσκαλούμε να οργανώσουν τη δική τους μέρα.

Εξηγώντας στα παιδιά:

«Αντλήστε έμπνευση από τις απαντήσεις των συμμαθητών σας και δημιουργήστε το δικό σας πρόγραμμα. Θυμηθείτε να συμπεριλάβετε: χαλάρωση, ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες, άσκηση, επικοινωνία με φίλους, διάβασμα, διαλείμματα».

<p>Επεκτάσεις/ Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας</p>	<p>Σε μεγαλύτερες τάξεις Δημοτικού/Γυμνάσιο/Λύκειο</p> <p>Προτρέπουμε τα παιδιά να αξιοποιήσουν ένα κλασικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα όπου να εντάξουν:</p> <ul style="list-style-type: none"> — το υλικό/την ύλη που θα διαβάζουν για κάθε μάθημα μέσα στην εβδομάδα — τις ώρες που συμμετέχουν σε σύγχρονη ή/και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (αν υπάρχει) — διαλείμματα — ευχάριστες δραστηριότητες — επικοινωνία με φίλους — γυμναστική
<p>Υλοποίηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Η συλλογή των εντύπων μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. — Η ανατροφοδότηση/σύνθεση των απαντήσεων μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιο ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: power-point, word, padlet, flipbook κ.λπ.
<p>Άξονες συζήτησης (εφόσον δίνεται τεχνικά η δυνατότητα συζήτησης)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✿ Πόσο σημαντικό είναι να οργανώνει τη μέρα του κάποιος και γιατί; Ιδιαίτερα σε αυτήν την συνθήκη. ✿ Ποιες δυσκολίες έχουν αντιμετωπίσει στην προσπάθειά τους να οργανώσουν τη μέρα τους. ✿ Τι θα ήθελαν να βάλουν ως στόχο για την επόμενη μέρα.

ΕΝΤΥΠΟ 2

Οι Ε-ιστορίες στην τάξη! «Δημιουργούμε τη μέρα...μας» Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

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



.....

.....

.....

.....

.....

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



.....

.....

.....

.....

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; Τι θέλω να συμπεριλάβω;



.....


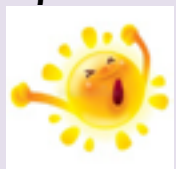

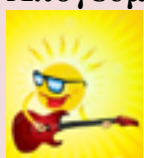
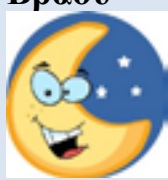
.....

.....

.....

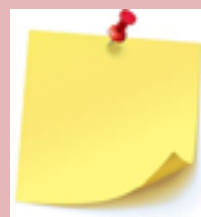
ΕΝΤΥΠΟ 3

Οργανώνω τη μέρα μου

 Τι έχω να κάνω σήμερα			<input checked="" type="checkbox"/>
Πρωί 	Ωρα: π.χ. 9:00-10:00	π.χ. παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων	
	Ωρα: π.χ. 10:00-11:00	π.χ. μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη	
	Ωρα: π.χ. 11:00-12:00	π.χ. τηλεόραση	
	Ωρα: π.χ. 12:00-13:00	π.χ. μουσική	
Μεσημέρι 	Ωρα: π.χ. 13:00-14:00	π.χ. ώρα φαγητού	
	Ωρα:		
	Ωρα:		
	Ωρα:		
Απόγευμα 	Ωρα:		
	Ωρα:		
	Ωρα:		
	Ωρα:		
Βράδυ 	Ωρα:		
	Ωρα:		
	Ωρα:		
	Ωρα:		

Θυμάμαι στη μέρα μου να συμπεριλάβω:

- ✓ παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων
- ✓ μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη
- ✓ δραστηριότητες ευχάριστες: π.χ. επιτραπέζιο
- ✓ δραστηριότητες που με χαλαρώνουν: π.χ. μουσική
- ✓ γυμναστική: π.χ. ασκήσεις στο σπίτι.
- ✓ χαλάρωση: π.χ. ύπνος
- ✓ ώρα φαγητού
- ✓ επικοινωνία με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα: π.χ. chat με συμμαθητές, τηλ. παππού-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 πρόγραμμά μου:
--	--

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Ένα κουτί γεμάτο λύσεις»



<p>Εισαγωγή</p>	<p>Στη δραστηριότητα «Ένα 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 «ένα 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.</p>
<p>Στόχοι</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➔ 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.
<p>Εξηγώντας στα παιδιά</p>	<p>Είναι λογικό και αναμενόμενο σε περιπτώσεις που η καθημερινότητά μας αλλάζει λόγω έκτακτων συνθηκών, να έχουμε κάποιες δυσκολίες και να βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα όπως άγχος, θυμό, λύπη φόβο. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να ανταλλάξουμε απόψεις για τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες και τα δυσάρεστα συναισθήματα. Όταν μου στείλετε τις προτάσεις σας, θα συγκεντρώσω όλες τις απαντήσεις σας και έτσι θα έχουμε δημιουργήσει μαζί ένα κουτί γεμάτο λύσεις. Κάθε φορά που θα αισθάνεστε αυτές τις μέρες ότι δυσκολεύεστε, θα έχετε διαθέσιμο αυτό το κουτί και θα δοκιμάζετε μία από τις λύσεις που εσείς έχετε προτείνει για να νιώθουμε καλύτερα.</p> <p>Παρακαλούμε συμπληρώστε το Έντυπο 4 «Οι e-ιστορίες στην τάξη» (επισυνάπτεται το Έντυπο 4) και στείλτε το στο ... <i>(σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές).</i></p>

<p>Διαδικασία</p>	<p>Όλοι μαζί Συνδεδεμένοι μοιραζόμαστε ιδέες για να «νιώσουμε καλύτερα»</p> <p>Μέρος 1 - Ανάρτηση οδηγίας Γενική οδήγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδήγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά) με το αντίστοιχο έντυπο (βλ. Έντυπο 4). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών, πριν δοθούν οι οδηγίες και το έντυπο (βλ. Έντυπο 4).</p> <p>Μέρος 2 - Δημιουργώντας «ενα κουτί γεμάτο λύσεις» Συλλέγουμε τα έντυπα των μαθητών και δημιουργούμε έναν χώρο στο ηλεκτρονικό περιβάλλον της τάξης μας, όπου θα μπορεί να αναρτηθεί η σύνθεση με τις λύσεις των μαθητών μας, για να μπορούν όλοι να έχουν πρόσβαση.</p>
<p>Επεκτάσεις/ Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας</p>	<p>Σε μεγαλύτερες τάξεις Δημοτικού/Γυμνάσιο/Λύκειο Προτρέπουμε τα παιδιά να συνεργαστούν διαδικτυακά σε μικρές ομάδες και να δημιουργήσουν μια αφίσα με περιεχόμενο που αφορά στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων.</p>
<p>Υλοποίηση</p>	<ul style="list-style-type: none"> — Η συλλογή των εντύπων μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. — Το «ενα κουτί γεμάτο λύσεις» μπορεί να αναρτηθεί σε έναν εμφανή χώρο στην «ηλεκτρονική σας τάξη», προσβάσιμο για τα παιδιά Η σύνθεση των απαντήσεων μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιον ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: power-point, word, padlet, flipbook κ.λπ.
<p>Άξονες συζήτησης (εφόσον δίνεται τεχνικά η δυνατότητα συζήτησης)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❁ Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα π.χ. άγχος σε πολλές καταστάσεις στη ζωή μας. ❁ Το δυσάρεστα συναισθήματα π.χ. άγχος βιώνονται από τον καθένα μας με διαφορετικό τρόπο. ❁ Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να νιώσει καλύτερα; ❁ Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να μας βοηθήσουν, όταν νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. αγχωμένοι); Πώς; ❁ Τι μπορούμε να κάνουμε σε στιγμές ηρεμίας, για να φροντίσουμε το σώμα μας και τον εαυτό μας, γενικότερα; (π.χ. άσκηση, καλή διατροφή, ύπνος, ευχάριστες δραστηριότητες κ.λπ.).

ΕΝΤΥΠΟ 4

Οι **e** – ιστορίες στην τάξη!

«**e**να κουτί γεμάτο λύσεις»

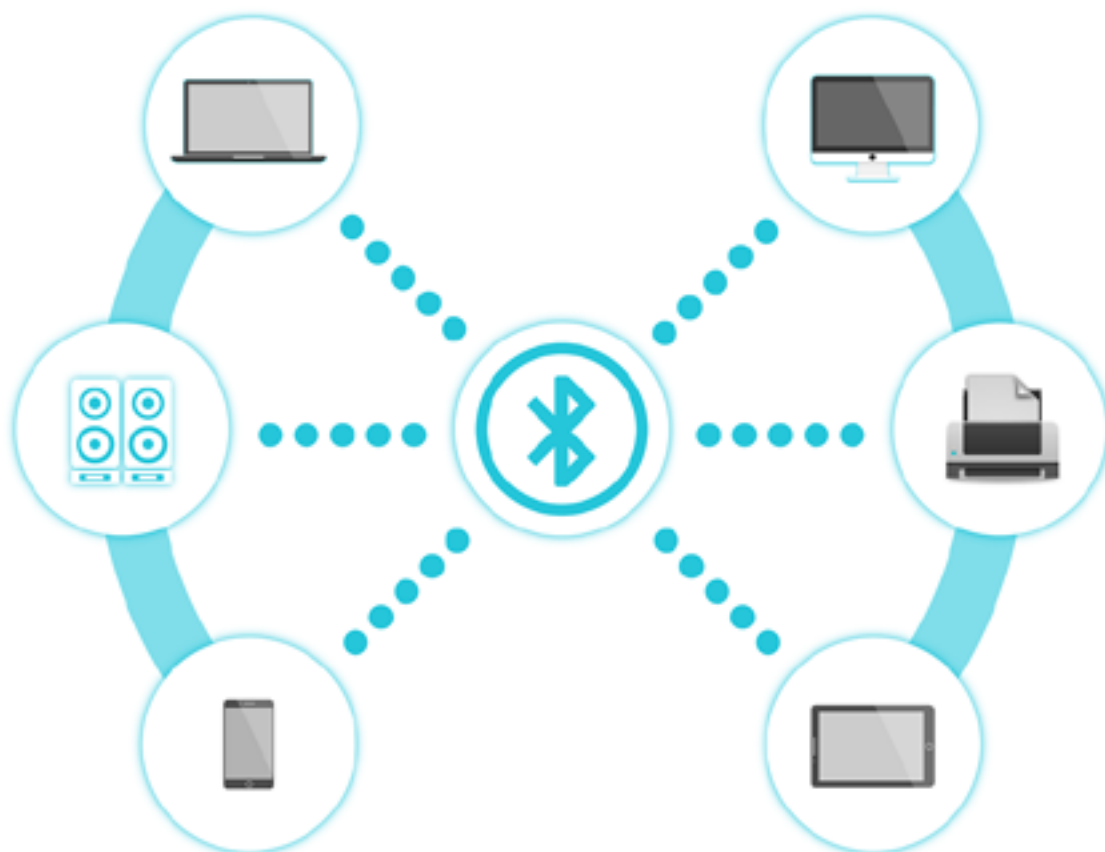
Σκεπτόμαστε **Θυμόμαστε** Απαντούμε

Όταν αισθάνομαι.....

Προσπαθώ.....

.....

Με βοηθά να σκέφτομαι ότι.....





4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Τα δυνατά σημεία της τάξης μας»

Εισαγωγή	<p>Στην ενότητα αυτή οι μαθητές/τριες θα έχουν τη δυνατότητα να θυμηθούν τα δυνατά σημεία της τάξης τους, όπως τη γνωρίζουν από τη διαζώσης διδασκαλία και να εντοπίσουν νέα, μέσα από τη δύσκολη συνθήκη που διανύουμε. Απώτερος σκοπός είναι στην επαφή που διατηρείται στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση —ως ειδική συνθήκη στις μέρες— μας να αναπτυχθεί ένα κλίμα συνοχής και συνεργασίας, αναδεικνύοντας το ρόλο του σχολείου ως σταθερή αξία που στηρίζει τα παιδιά, προωθώντας τις έννοιες «στηρίζω», «φροντίζω», «ανήκω», ενισχύοντας την ψυχική τους ανθεκτικότητα.</p>
Στόχοι	<ul style="list-style-type: none">➔ Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως στη ζωή μας έχουν σημασία οι εμπειρίες που αποκτούμε, με όποιον τρόπο γίνεται αυτό εφικτό.➔ Να κατανοήσουν πως σε μια περίοδο κρίσης υπάρχει ευελιξία.➔ Να κατανοήσουν ότι για τις ευχάριστες, αλλά και για τις δύσκολες στιγμές μας, έχουμε δίπλα μας ανθρώπους που μας βοηθούν και μας στηρίζουν.➔ Να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντικό είναι να πιστεύουν στον εαυτό τους, να αξιοποιούν τις πηγές στήριξης και να κάνουν όνειρα για το μέλλον.
Εξηγώντας στα παιδιά	<p>Στην τάξη μας για μια ακόμα φορά τα καταφέραμε. Παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε, καταφέραμε να επικοινωνούμε και να συνεργασόμαστε με έναν διαφορετικό τρόπο. Προτείνουμε να χωριστείτε σε μικρές ομάδες, να επικοινωνήσετε διαδίκτυα και να δημιουργήσετε. Τι; Τις επιτυχίες της τάξης μας. Δηλαδή, «Τι έχουμε καταφέρει με την τάξη μου από την αρχή της χρονιάς μέχρι σήμερα». Πώς; Φτιάχνοντας ένα βίντεο, ή μια αφίσα, ή ένα τραγούδι ή ό,τι άλλο εσείς εμπνευστείτε. Τι να περιέχει; Σκεφτείτε, εμπνευστείτε, συνεργαστείτε και εκφραστείτε καλλιτεχνικά.</p> <p>Στείλτε τη δημιουργία σας στο... (σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές).</p>

<p>Διαδικασία</p>	<p>Όλοι μαζί Συνδεδεμένοι στην τάξη μας</p> <p>Μέρος 1 - Ανάρτηση οδηγίας</p> <p>Γενική οδηγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδηγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών.</p> <p>Μέρος 2 - Ολοκλήρωση</p> <p>Συλλέγουμε τις δημιουργίες των μαθητών/τριων και δημιουργούμε μια σύνθεσή τους ή αφιερώνουμε ξεχωριστό χώρο στο περιβάλλον εξ αποστάσεως εκπαίδευσης που χρησιμοποιούμε.</p> <p>Αν έχουμε τη δυνατότητα, ζητούμε από τους μαθητές/τριες να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα βλέποντας τα καλλιτεχνικά έργα των συμμαθητών τους. Σε σύγχρονο περιβάλλον επικοινωνίας μπορεί να ακολουθήσει σχετική συζήτηση.</p>
<p>Υλοποίηση</p>	<p>— Η συλλογή των καλλιτεχνικών έργων των μαθητών που δούλεψαν ανά ομάδες μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. Επίσης, μπορείτε να αξιοποιήσετε ξεχωριστό χώρο στην «ηλεκτρονική σας τάξη» προσβάσιμο για τα παιδιά. Η σύνθεση των έργων μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιον ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: powerpoint, word, padlet, flipbook κ.λπ.</p>
<p>Άξονες συζήτησης (εφόσον δίνεται τεχνικά η δυνατότητα συζήτησης)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ✿ Γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τι έχουμε πετύχει ως «ομάδα» στην τάξη μας; ✿ Ποιοι είναι οι άνθρωποι στη ζωή μας, με τους οποίους περνούμε όμορφα μαζί, μας φροντίζουν, μας στηρίζουν και μας βοηθούν στις δυσκολίες (βοηθούμε τα παιδιά να σκεφτούν άτομα στο σπίτι π.χ. γονείς συγγενείς, αδέρφια, στο σχολείο — εκπαιδευτικούς, συμμαθητές/τριες). ✿ Πώς μας βοηθούν τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή μας;

Χρήσιμες πηγές για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη για COVID-19 του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Μένουμε σπίτι...Συνόδε-Δεμένοι. Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό — Covid-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>

Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *WE stay at home... WE stay connected*. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens (translated into English).

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/WE-stay-at-home-WE-stay-connected.pdf>

Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>

Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *Supporting and discussing with children and adolescents about COVID -19. Useful tips for parents*. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens (translated into English).

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychological-support-from-parents-about-covid19.pdf>

Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf

Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *Supporting and Discussing with children and adolescents about COVID-19: Useful tips for teachers and schools*. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens (translated into English).

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/school-based-psychological-support-about-covid19.pdf>

Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Στασινού, Β., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ. & Φραγκιαδάκη, Δ. (2018). *Κατευθύνσεις για τη συζήτηση στην τάξη επιστρέφοντας στο σχολείο μετά από την εμπειρία ενός καταστροφικού γεγονότος: Η περίπτωση της πυρκαγιάς*. (έντυπο). Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Stirixi-paidiwn-stin-taxi-meta-apo-pyrkagies-Ergastirio-Sxolikis-Psychologias-NKUA.pdf>

Χατζηκρήστου, Χ. (επιμ.) (2012). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα: Gutenberg.



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηκρήστου
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Δρ. Θ. Υφαντή
Δρ. Κ. Λαμπροπούλου
Δρ. Π. Λιανός
Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας
Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου
Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη
Δρ. Σ. Μίχου



<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

@ schoolpsychlab@psych.uoa.gr

f <https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>



Έντυπα/Υλικό Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη COVID-19

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>