



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ Π.Ε. & Δ.Ε. ΑΤΤΙΚΗΣ
2^ο ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ Δ' ΑΘΗΝΑΣ
Ιστότοπος: <https://blogs.sch.gr/2kesvdath/>

Προϊσταμένη: Αθανασία Καπετάνιου
Επιστημονική ομάδα: Όλγα Μάντη, Κωνσταντίνα Κιάκου, Μαρία Κουκιαΐνη,
Κατερίνα Σκουμπουρδή, Γιώργος Σταύρου

Μάιος 2021

Ψυχική υγεία των νηπίων την περίοδο του Covid-19:
ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ

1. Ο φόβος για την υγεία στην περίοδο της πανδημίας

Η εμφάνιση του Κορωνοϊού- Covid 19, η εξάπλωση του και η εξέλιξη της ασθένειας σε πανδημία από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας έφερε την παγκόσμια κοινότητα σε μια μεγάλη και πρωτόγνωρη κατάσταση, σε μια **αιφνίδια κρίση**. Αποτελεί η περίοδος αυτή μια προσωρινή κατάσταση αναστάτωσης και αποδιοργάνωσης. Κατακλυζόμαστε από συναισθήματα άγχους, ανεπάρκειας, σύγχυσης καθώς και μιας αίσθησης ότι είμαστε αβοήθητοι. Τα συναισθήματα αυτά είναι, συνήθως, πιο έντονα στα παιδιά καθώς νιώθουν ότι χάνουν κάθε αίσθηση ελέγχου στον κόσμο γύρω τους. Γι' αυτό χρειάζονται την καθοδήγηση και την υποστήριξη των «σημαντικών άλλων», ώστε να καταφέρουν να ανταπεξέλθουν και να αρχίσουν να λειτουργούν ξανά αποτελεσματικά.



Ο **φόβος** για την υγεία τόσο του εαυτού μας όσο και των δικών μας προσώπων είναι ένα από τα κυρίαρχα συναισθήματα που επικρατεί καθόλη τη διάρκεια της παρούσας πανδημίας. Ο φόβος μας προετοιμάζει σωματικά και διανοητικά απέναντι σε έναν υπαρκτό κίνδυνο. Η λειτουργία του είναι προστατευτική. Το παιδί νιώθει εκτεθειμένο σε ένα συγκεκριμένο κίνδυνο που στην παρούσα φάση είναι ο ιός και αισθάνεται ότι απειλείται.

Τα παιδιά που βιώνουν μια κρίση όπως αυτή του κορωνοϊού παρουσιάζουν μια σειρά συμπτωμάτων που αποτελούν φυσιολογική αντίδραση σε αυτήν τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουν.

Πιο συγκεκριμένα, **αναμενόμενες αντιδράσεις** παιδιών προσχολικής ηλικίας είναι οι ακόλουθες:

- ◆ Συμπεριφορές προηγούμενων σταδίων, όπως η νυχτερινή ενούρηση, το πιπίλισμα του δαχτύλου και ο φόβος για το σκοτάδι.
- ◆ Σωματικά συμπτώματα, όπως η απώλεια όρεξης, εμετοί, απώλεια ελέγχου σφιγκτήρων
- ◆ Συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως ανησυχία, νευρικότητα, θυμό, τικ (μυϊκοί σπασμοί), δυσκολίες στο λόγο (τραυλισμός), προσκόλληση στον έναν ή και στους δύο γονείς

Στόχος μας είναι να κάνουμε τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια και σιγουριά

- ◆ Σημαντική παράμετρο αποτελεί η υιοθέτηση μιας στάσης που εμπεριέχει κατανόηση και υποστήριξη. Ακούμε προσεκτικά το παιδί, συμμετέχουμε σε όσα έχει να μας πει και προπαντός δεν προσπαθούμε να λύσουμε εμείς το πρόβλημα για εκείνο. Το παιδί πρέπει να συνεργαστεί και να παρακινηθεί να λάβει ενεργό δράση στην αντιμετώπιση του φόβου του. Μπορούμε να του θέσουμε τις ακόλουθες, ενδεικτικές, ερωτήσεις: «Τι σκέφτεσαι;», «Τι θα μπορούσες να κάνεις;».
- ◆ Θα πρέπει να ελέγχουμε τους δικούς μας φόβους, επειδή συχνά το παιδί μιμείται και υιοθετεί τους φόβους των γονιών του.

Ορισμένοι φόβοι, ενδέχεται να εξελιχθούν σε **φοβίες** οι οποίες εκδηλώνονται με έντονο άγχος, ακόμη και χωρίς την παρουσία του φοβικού αντικειμένου ή της κατάστασης που φοβάται το παιδί και που προσπαθεί επίμονα να αποφύγει. Σύμφωνα με τον Rogge (2017) ανησυχητικές ενδείξεις ότι οι αντιδράσεις των παιδιών αποτελούν πιθανή φοβία είναι αν:

- ◆ Προκαλούν αποδιοργάνωση και εμποδίζουν τη συμμετοχή του παιδιού σε καθημερινές ρουτίνες /δραστηριότητες.
- ◆ Συνοδεύονται από σωματικά ενοχλήματα, που δεν προϋπήρχαν
- ◆ Είναι δυσανάλογα έντονες σε σχέση με το ερέθισμα ή την κατάσταση που τις προκάλεσε
- ◆ Παρουσιάζουν μεγάλη διάρκεια και αντοχή στο χρόνο.

Κατά η διάρκεια της πανδημίας υπάρχει πιθανότητα κάποια παιδιά να εκδηλώσουν **έντονα συναισθήματα**, όπως θυμό, επιθετικότητα ή έντονη ευερεθιστότητα ως απόρροια της γενικότερης κατάστασης που σχετίζεται με τον κορωνοϊό.

Η στάση των γονέων είναι καθοριστική στην διαχείριση αυτών των συναισθημάτων. Σύμφωνα με την Χατζηχρήστου (2012), **ενδεικτικές στρατηγικές διαχείρισης έντονων συναισθημάτων είναι να :**

- ◆ Διατηρούμε τη ψυχραιμία μας
- ◆ Προσφέρουμε εναλλακτικές λύσεις, ώστε να διοχετευτεί εκεί η ενέργεια του παιδιού, π.χ. αν το παιδί εκσφενδονίζει αντικείμενα μπορούμε να επινοήσουμε ένα παιχνίδι ρίχνοντας μαλακές μπάλες σε ένα καλάθι ή κουτί.
- ◆ Μπορούμε να διευκολύνουμε το παιδί όταν είναι θυμωμένο, ώστε να εξωτερικεύσει το θυμό του, όπως π.χ. να κάνει πηδηματάκια πάνω-κάτω, να σκίσει χαρτιά που θα του έχουμε δώσει εμείς, να ζωγραφίσει μια οργισμένη εικόνα.
- ◆ Μπορούμε να βάλουμε το παιδί να κάνει ένα διάλειμμα. Μερικά ηρεμούν πιο γρήγορα αν τους δοθεί η ευκαιρία να είναι μόνα τους σε ένα ασφαλές και ήσυχο μέρος.
- ◆ Διαβάζουμε μαζί του βιβλία που να περιγράφουν τα συναισθήματα, έτσι ώστε να το βοηθήσουμε να καταλάβει τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του. Αυτή η αυτογνωσία βοηθά τα παιδιά να μάθουν να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους με θετικό τρόπο.
- ◆ Χαρακτηρίζουμε κάθε φορά τη συμπεριφορά και όχι το παιδί (π.χ. «αυτή η πράξη που έκανες δεν ήταν σωστή» και όχι «δεν είσαι καλό παιδί»).
- ◆ Προσφέρουμε στο παιδί θετική ενίσχυση και ενθάρρυνση, όταν δείχνει αυτοέλεγχο. Έτσι, ενισχύουμε αυτή τη συμπεριφορά, αλλά και την αυτοεκτίμησή τους.

Η κατάσταση που σχετίζεται με τον κορωνοϊό προκαλεί στα παιδιά συναισθηματική αναστάτωση. Όσο το παιδί παραμένει καθηλωμένο και αδυνατεί να

κάνει κάτι για να αισθανθεί καλύτερα, τόσο πιο πολύ θα διαιώνίζεται μια κατάσταση σύγχυσης και εσωτερικής αναστάτωσης. Μέσα από τις πληροφορίες που μας δίνει το παιδί, πέρα από αυτά που λέει, μπορούμε να διακρίνουμε και άλλες πληροφορίες όπως το πως νιώθει σε σχέση με αυτό που λέει, τι προσδοκά, τι φοβάται, τι θα ήθελε να αλλάξει (Λουμάκου, 2017). Θα ήταν βοηθητικό επίσης να εστιάσουμε στο πώς νιώθει και να το ενθαρρύνουμε να το εκφράσει. Στόχος μας είναι να καταλάβει ότι τα συναισθήματά του είναι φυσιολογικά. Προς αυτή την κατεύθυνση θα βοηθήσει αν και εμείς μοιραστούμε και τα δικά μας συναισθήματα με το παιδί.

Είναι καλό να έχουμε κατά νου ότι η ανησυχία, η ένταση και η έντονη θλίψη είναι φυσιολογικά συναισθήματα που θα νιώσουν τα παιδιά που βιώνουν μια κρίση. Θα πρέπει να αποδεχτούμε το γεγονός και στη συνέχεια να παράσχουμε στα παιδιά μια αίσθηση ελπίδας και προσδοκίας ότι θα καταφέρουμε να ξεπεράσουμε τη δύσκολη αυτή κατάσταση μαζί και να βγούμε από αυτήν δυνατότεροι και σοφότεροι. Επιπλέον, το παιδί θα χρειαστεί ουσιαστική βοήθεια προκειμένου να καταφέρει να ανταπεξέλθει στα καθημερινά του καθήκοντα. Βασικός μας στόχος θα πρέπει να είναι η ενθάρρυνσή του να προβεί σε συγκεκριμένες ενέργειες που του προσδίδουν έναν ενεργό ρόλο.

II. Εγκλεισμός: Μένουμε σπίτι

Ζώντας περισσότερο από έναν χρόνο σε αυτή την κατάσταση, στην οποία κυριαρχεί ο φόβος, η καραντίνα, ο εγκλεισμός στο σπίτι, η απομόνωση από φίλους και γνωστούς, η αδυναμία επαφής με τους παππούδες, τις γιαγιάδες, και άλλους στενούς συγγενείς, τα κλειστά σχολεία, η καθημερινότητα όλων και ακόμα περισσότερο των μικρών παιδιών άλλαξε ριζικά.



Οι επιπτώσεις που επέφερε η πανδημία και ο περιορισμός στο σπίτι στα παιδιά αφορούν βασικούς τομείς της σωματικής και πνευματικής τους υγείας και ανάπτυξης και αποτέλεσαν αντικείμενο ερευνητικών μελετών και συζητήσεων, και βασικό θέμα και στα Μέσα Μαζικής Ενημέρωσης. Αναφέρονται οι αναμενόμενες συνέπειες στον συναισθηματικό, κοινωνικό και μαθησιακό τομέα. Αναφέρθηκαν επίσης αρνητικές επιδράσεις στη μυοσκελετική υγεία των παιδιών λόγω μειωμένης φυσικής δραστηριότητας και παρατεταμένης χρήσης των ηλεκτρονικών μέσων, καθώς και στην ανάπτυξη της συγκέντρωσης και της προσοχής, της αδρής και λεπτής κινητικότητας. Για κάποια παιδιά, ο εγκλεισμός μπορεί να δημιουργήσει ένα «βόλεμα», έναν δισταγμό στο να βγουν ξανά στη ζωή και να διεκδικήσουν φιλικές - σχολικές και κοινωνικές σχέσεις. Νήπια που μπορεί να μην είχαν αναπτύξει σε ικανοποιητικό βαθμό τις κοινωνικές τους δεξιότητες, πιθανό να νιώθουν άβολα να εκτεθούν κοινωνικά και να επικοινωνήσουν με αμεσότητα. Ένα ποσοστό αυτών πιθανόν να δυσκολευτεί να επιστρέψει στην κανονικότητα.

III. Εξ αποστάσεως Εκπαίδευση Μια νέα παιδαγωγική διάσταση

Οι αλλαγές που επέφερε η πανδημία στη ζωή μας επηρέασαν και την μορφή της εκπαίδευσης δημιουργώντας μία νέα διάσταση στην εκπαίδευση, την εκπαίδευση εξ αποστάσεως, η οποία κυριάρχησε για μεγάλο χρονικό διάστημα.



Είναι φανερό πως η απόσταση παύει να αποτελεί εμπόδιο για την εκπαιδευτική διαδικασία και οι μαθητές είναι σε θέση να παρακολουθήσουν το μάθημα από το σπίτι τους. Δεδομένου ότι υπάρχει ποικιλία στα μέσα εκπαίδευσης

που μπορούν να χρησιμοποιούν οι εκπαιδευτικοί το μάθημα αποκτά ενδιαφέρον για τους μαθητές καθώς υπάρχει αλληλεπίδραση μεταξύ διδακτικού υλικού και μαθητή. Ακόμη είναι σημαντικό πως οι ήδη υπάρχουσες τεχνικές διδασκαλίας εμπλουτίζονται, χρησιμοποιώντας τις Νέες Τεχνολογίες (παρουσιάσεις, διαδραστικές ασκήσεις/ δραστηριότητες) και τα παιδιά έρχονται σε επαφή και πειραματίζονται με ένα νέο μέσο της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Σίγουρα η εξ αποστάσεως εκπαίδευση δεν αντικαθιστά την παραδοσιακή διδασκαλία, αλλά μπορεί να την εμπλουτίσει και να τη συμπληρώσει, όπως και να ενισχύσει μαθησιακά απομακρυσμένα σχολεία, καθώς και τους μαθητές που είναι ασθενείς στα σπίτια τους. Η καθολική εφαρμογή της όμως για μεγάλο χρονικό διάστημα στα νηπιαγωγεία παρουσίασε προβλήματα. Κατόπιν επικοινωνίας με τις νηπιαγωγούς των σχολείων αρμοδιότητας του 2^{ου} ΚΕΣΥ Δ' Αθήνας, καταγράφηκαν οι παρακάτω **δυσκολίες**:

- ◆ Δημιουργήθηκε αναστάτωση στο καθημερινό πρόγραμμα των παιδιών και των οικογενειών και διαταράχθηκε η καθημερινή ρουτίνα, καθώς τα παιδιά προσχολικής ηλικίας αποφασίστηκε να κάνουν μάθημα το απόγευμα,
- ◆ Δεν υπάρχει το «περιβάλλον» της τάξης και οι ομαδικές εργασίες που αποτελούν απαραίτητη συνθήκη της σχολικής καθημερινότητας στο νηπιαγωγείο. Διαπιστώθηκε περιορισμός της αλληλεπίδρασης κατά την διάρκεια του μαθήματος με τον εκπαιδευτικό και τους μαθητές, ενώ παράλληλα φάνηκε οι γρήγοροι ρυθμοί που εξελίσσεται το μάθημα να δυσχεραίνουν την κατανόηση,
- ◆ Παρουσιάζονται δυσκολίες στην εμπλοκή στην μαθησιακή διαδικασία εξαιτίας της μη εξοικείωσης στην χρήση Η/Υ, καθώς τα νήπια δεν έχουν αναπτύξει ψηφιακές δεξιότητες, ενώ πολλοί μαθητές δείχνουν να δυσκολεύονται με το νέο περιβάλλον μάθησης. Για αυτούς τους λόγους η συμμετοχή των γονιών κατά τη διάρκεια του μαθήματος κρίνεται απαραίτητη
- ◆ Η έλλειψη υλικοτεχνικής υποδομής και εξοπλισμού (Η/Υ, laptop, κινητά), προβλήματα πρόσβασης και σύνδεσης με το διαδίκτυο κατά την διάρκεια των μαθημάτων
- ◆ Πολλά παιδιά ίσως δεν διαθέτουν κατάλληλο χώρο μελέτης κατά την διάρκεια του μαθήματος ή μετά
- ◆ Η εξοικείωση των εκπαιδευτικών με την ένταξη της τεχνολογίας στην εκπαιδευτική πρακτική είναι ακόμη περιορισμένη. Υπάρχουν επίσης δυσκολίες στη διαχείριση της τάξης από τους εκπαιδευτικούς λόγω της απόστασης

Παρά τις παραπάνω δυσκολίες **οι γονείς** θα ήταν καλό να ενθαρρύνουν και να παρακινούν το παιδί να συμμετέχει στο μάθημα καθημερινά, καθώς η θετική στάση του γονέα ενισχύει το παιδί να αντιληφθεί καλύτερα την διαδικασία. Ακόμη, η εμπλοκή του ίδιου του γονέα με τον Η/Υ και η εξοικείωση του με τις Νέες Τεχνολογίες τον καθιστούν πιο ικανό να καθοδηγήσει το παιδί σε αυτό το νέο περιβάλλον μάθησης, εκπαιδεύοντάς το στον ορθό τρόπο χρήσης του.

Συμπεράσματα

Η μάθηση που έλαβε χώρα κατά την περίοδο κλεισίματος των σχολείων ήταν, στην καλύτερη περίπτωση, μόνο ένα μικρό ποσοστό από αυτήν της δια ζώσης εκπαίδευσης στο σχολείο (Schleicher and Reimers, 2020). Είναι φανερό πως με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση δεν μπορούν να ολοκληρωθούν οι μαθησιακοί στόχοι και αναμένεται να υπάρχει οπισθοδρόμηση, καθώς ένα χαμένο έτος διά ζώσης εκπαίδευσης μπορεί να έχει σημαντικές μακροπρόθεσμες επιπτώσεις, τόσο στον

μαθησιακό, όσο και στον κοινωνικό τομέα ανάπτυξης του παιδιού. Αναμένεται επίσης να παρουσιαστεί αύξηση των μαθησιακών ελλείψεων σε παιδιά με ειδικές μαθησιακές δυσκολίες και αναπηρία.

Αν υπήρχαν προβλήματα ψυχικής υγείας και συναισθηματικών δυσκολιών κατά την περίοδο της πανδημίας, και δεν αντιμετωπίστηκαν, πιθανόν να συνεχιστούν και μετά την πανδημία και να χρειάζεται οι γονείς να αναζητήσουν τη βοήθεια των ειδικών.

Την επόμενη μέρα, *το επόμενο σχολικό έτος κρίνεται απαραίτητο να εφαρμοστούν σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης αντισταθμιστικά προγράμματα και παρεμβάσεις που θα στοχεύουν όχι μόνο στην μαθησιακή, αλλά και κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη και ψυχική υγεία των παιδιών.* Επιτακτική παράλληλα κρίνεται η εστίαση στην αντιμετώπιση των ανισοτήτων που αναδείχθηκαν μέσα από την προσπάθεια της εφαρμογής της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, κυρίως της σύγχρονης και άρση των εμποδίων στην απρόσκοπτη πρόσβαση όλων των μαθητών/-τριών στην ψηφιακή τεχνολογία. Επίσης, θα πρέπει να δοθεί ιδιαίτερη βαρύτητα στην θωράκιση των εκπαιδευτικών, τόσο με γνώσεις ψηφιακών δεξιοτήτων, όσο και με τον απαιτούμενο ψηφιακό εξοπλισμό προκειμένου να αποκτήσουν πλήρη ετοιμότητα στις απαιτήσεις της εκπαίδευσης του 21ου αιώνα.

Η μετά κορονοϊού εποχή ανήκει στα παιδιά - Αισιοδοξία και πίστη στον εαυτό

Το βασικό ερώτημα αφορά την «επόμενη μέρα», πως θα μπορέσουν τα παιδιά να ανταποκριθούν στην νέα πραγματικότητα. Πρέπει να γίνει αναστοχασμός αξιών και προτεραιοτήτων, με τη συμβολή πάντοτε των οικογενειακών προσώπων «τι είχαμε, τι χάσαμε στην πανδημία;». Καταφέραμε να προσαρμοστούμε, να χρησιμοποιήσουμε τις όποιες εφεδρείες μας, για να διαχειριστούμε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση; Είμαστε διατεθειμένοι να ασχοληθούμε με την ψυχολογική μας υγεία και να διεκδικήσουμε περισσότερη ικανοποίηση από τη ζωή για εμάς και τα παιδιά μας;

Τέλος οφείλουμε να αναγνωρίσουμε τις θυσίες που έκαναν τα παιδιά μένοντας κλεισμένα στο σπίτι, χωρίς φίλους και παράλληλα να τα ενθαρρύνουμε να αποτελέσουν τη γενιά που θα φτιάξει τη «νέα κοινωνία», δημιουργώντας νέα δεδομένα με σημασία και αξία. Γιατί, δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η ζωή αξίζει και αξίζει να την διεκδικούμε ακόμα και στις δύσκολες στιγμές. Απαιτείται λοιπόν και επιβάλλεται να περάσουμε στην “επόμενη ημέρα”, όπου η αισιοδοξία, η πίστη στον εαυτό τους και η άντληση υπομονής και υποστήριξης από πηγές προσωπικής τροφодότησης είναι προαπαιτούμενα.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Λουμάκου, Μ. & Μπρουσκέλη, Β. (2010). *Παιδί και γεγονότα ζωής*. Αθήνα: Gutenberg

Rogge, J.-U. (2017). *Ο φόβος δυναμώνει τα παιδιά*. 2η Έκδοση, Επιμ. Γραμμένου Α. Αθήνα: Θυμάρι.

Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (2012). *Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

ΔΙΚΤΥΟΓΡΑΦΙΑ

Reimers, F., Schleicher, A., Saavedra, J., & Tuominen, S. (2020). *Supporting the continuation of teaching and learning during the COVID-19 Pandemic*. OECD.

<https://globaled.gse.harvard.edu/education-and-covid-19-pandemic>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ. (2021).: *Ενισχύοντας την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών κατά την επιστροφή τους στο σχολείο στην περίοδο της πανδημίας COVID-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/epistrofi-sto-sholeio-psychokoinoniki-prosarmogi-COVID-19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους 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-giakoronoio_covid19.pdf

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (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>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Στο:

http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf