

## Συμβουλές προς εκπαιδευτικούς για την ενδυνάμωση και αποφόρτιση των εφήβων

Τα αυξανόμενα κρούσματα του COVID-19 έχουν προκαλέσει ανησυχία σε όλους μας. Ειδικά για τους εφήβους, όμως, καθώς διανύουν ένα κρίσιμο στάδιο στη ζωή τους, η ψυχολογική επιβάρυνσή ίσως είναι μεγαλύτερη. Για αυτό είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των εφήβων και να προσπαθήσουμε να τους στηρίξουμε αποτελεσματικά.

Το στρες είναι ένα φυσιολογικό και αναμενόμενο κομμάτι της ζωής μας. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε μη φυσιολογικές καταστάσεις. Το σώμα μας, προσπαθώντας να αντιμετωπίσει τους αγχογόνους παράγοντες, ενεργοποιεί την αντίδραση πάλης ή φυγής. Ωστόσο, όταν το στρες λειτουργεί για μεγάλη χρονική περίοδο, το σώμα μας βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς υπερδιέγερσης που μπορεί να προκαλέσει μια ποικιλία σωματικών συμπτωμάτων, όπως:

- Διαταραχές πέψης
- Αλλαγές στην όρεξη
- Αύξηση βάρους
- Πονοκεφάλους
- Κούραση και αδυναμία
- Πόνο στο στήθος και ταχυπαλμία
- Αλλαγή στην αναπνοή
- Αϋπνία ή υπνηλία
- Πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος,

καθώς και μια σειρά ψυχολογικών συμπτωμάτων, όπως:

- Ανησυχία
- Θυμός
- Φόβος
- Συναισθηματική απομόνωση.

Σε αυτές τις αντιδράσεις των εφήβων θα πρέπει να δρούμε με υποστηρικτικό τρόπο, τονίζοντας τη φυσιολογικότητα των αντιδράσεων αυτών, εφόσον επικρατούν κάποιες μη φυσιολογικές συνθήκες, ακούγοντας τις ανησυχίες τους, διαβεβαιώνοντας ότι είναι ασφαλείς και ενθαρρύνοντάς τους.

Συγκεκριμένα:

- Μιλήστε στους εφήβους για τον μηχανισμό του στρες. Βοηθήστε τους να καταλάβουν ότι στην παρούσα κατάσταση είναι φυσιολογική η εμφάνιση συναισθημάτων ανησυχίας και άγχους.
- Προτρέψτε τους εφήβους να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, βοηθήστε τους να διορθώσουν τις παρανοήσεις τους και εξετάστε προσεκτικά τις πιθανές αιτίες άγχους.
- Ακούστε χωρίς να ασκείτε κριτική και προσπαθήστε να αντιληφθείτε αυτά που δεν εκφράζουν λεκτικά.
- Δώστε οδηγίες στους εφήβους για το πώς μπορούν να προφυλαχθούν τηρώντας τα μέτρα προφύλαξης και ατομικής υγιεινής (πλύσιμο χεριών, χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων κλπ), φροντίζοντας ωστόσο να μην εμπλακούν σε έναν φαύλο κύκλο διαρκούς ενασχόλησης με ζητήματα καθαριότητας.
- Συμβουλέψτε τους εφήβους να μην κάνουν κατάχρηση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.
- Ενθαρρύνετε την υιοθέτηση ενός υγιούς τρόπου ζωής μέσω της τακτικής φυσικής άσκησης, της υγιεινής διατροφής και του επαρκούς ύπνου.
- Ενθαρρύνετε να αναπτύξουν στρατηγικές που θα τους βοηθήσουν να χαλαρώσουν (όπως βαθιές αναπνοές, ένας περίπατος, εκμυστήρευση και συζήτηση της δυσκολίας τους με ένα αγαπημένο πρόσωπο στο σπίτι).
- Ενθαρρύνετε την επικοινωνία των εφήβων με φίλους τους μέσω των κοινωνικών δικτύων ή του τηλεφώνου, καθώς είναι σημαντικό να μην απομονωθούν αυτήν την περίοδο.
- Ενθαρρύνετε τους εφήβους να ασχολούνται όσο πιο συχνά μπορούν με αγαπημένες τους δραστηριότητες (όπως να ακούσουν μουσική ή να διαβάσουν ένα λογοτεχνικό βιβλίο).
- Αποφύγετε να είστε υπερπροστατευτικοί μαζί τους και δείξτε τους εμπιστοσύνη.

## **Πως μπορείτε να διαχειριστείτε έναν μαθητή σας που διαγνώστηκε θετικός στον COVID-19 καθώς και τους συμμαθητές του:**

Η προστασία της υγείας των εφήβων, τόσο της σωματικής όσο και της ψυχολογικής, είναι πολύ σημαντική. Όσο απαραίτητη είναι η τήρηση των μέτρων προφύλαξης από τον ιό, τόσο απαραίτητη είναι και η αποφυγή περιστατικών στιγματισμού και απομόνωσης των μαθητών που εκτέθηκαν στον ιό. Είναι πολύ βασικό να θυμόμαστε ότι ο COVID-19 δεν κάνει διακρίσεις μεταξύ εθνικοτήτων, ηλικίας, φύλου ή ικανοτήτων. Οι εκπαιδευτικές δομές θα πρέπει να καλωσορίζουν, να σέβονται και να υποστηρίζουν όλα τα παιδιά.

### **Συγκεκριμένα:**

- Επικοινωνήστε με τον έφηβο ρωτώντας τον αν επιθυμεί να ενημερωθούν οι συμμαθητές του για την ασθένειά του.
- Εφόσον υπάρχει αυτή η συναίνεση, είναι σημαντικό να ενημερωθούν σωστά οι συμμαθητές του, ώστε να μην τον απομονώσουν, τονίζοντας τα εξής βασικά γεγονότα:
  - Ο ιός δεν κάνει διακρίσεις φύλου ή ηλικίας.
  - Είναι μικρές οι πιθανότητες να εμφανίσει κάποιος σοβαρά συμπτώματα.
  - Εφόσον έχει επιτραπεί στον ασθενή να επιστρέψει στην καθημερινότητά του, σημαίνει ότι δεν αποτελεί κίνδυνο για τους υπόλοιπους.
  - Τηρώντας αυστηρά τα μέτρα προφύλαξης, προστατεύετε τον εαυτό σας και τους άλλους.
  - Γνωρίζοντας τα συμπτώματα του ιού (πυρετός, βήχας ή δύσπνοια), μπορούμε να προλάβουμε την εξέλιξή του.
- Διασφαλίστε ένα ασφαλές και φιλικό περιβάλλον προς τον έφηβο που αρρώστησε, ξεκαθαρίζοντας στους συμμαθητές του ότι δεν φταίει εκείνος για την ασθένειά του και ότι η μετάδοση αυτή μπορεί να συμβεί σε όλους.
- Δημιουργήστε ένα θετικό κλίμα μέσα στην τάξη με ενισχυτική διάθεση από την πλευρά σας και καλλιεργήστε την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών.
- Είναι σημαντικό ο έφηβος αυτός να συμμετέχει σε κοινές δραστηριότητες και να επιστρέψει στην καθημερινή ρουτίνα του.
- Ενημερώστε σωστά και ενθαρρύνετε τους εφήβους να είναι υποστηρικτικοί ο ένας απέναντι στον άλλον για να αποφευχθούν φαινόμενα στοχοποίησης νοσούντων μαθητών.
- Σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι υπάρχει εκφοβισμός ή απομόνωση του εφήβου, θα πρέπει να το αντιμετωπίσετε άμεσα.



### **Συμβουλές για αποφόρτιση των εκπαιδευτικών:**

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

το έργο σας είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιόδους κρίσης καθώς σας δίνεται η δυνατότητα να βοηθήσετε τα παιδιά να μάθουν να νοιάζονται τον συνάνθρωπό τους, να καλλιεργηθούν σε αυτά συναισθήματα συμπόνιας και αλληλεγγύης, να ενδυναμώσουν την ανθεκτικότητά τους, για να μπορέσουν στο μέλλον να δημιουργήσουν μια ασφαλή κοινωνία.

Στη συγκεκριμένη συγκυρία καλείστε να έρθετε αντιμέτωποι όχι μόνο με τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς των μαθητών σας αλλά και τους προσωπικούς σας φόβους. Για αυτό είναι σημαντικό να προστατεύσετε τους εαυτούς σας.

Συγκεκριμένα:

- Διερευνήστε το δικό σας άγχος και αν υπάρχει μετριάστε το ή διαχειριστείτε το, καθώς εσείς αποτελείτε πρότυπο για τους εφήβους.
- Να φροντίζετε τη σωματική και ψυχική υγεία σας.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε, όσο είναι εφικτό, καθημερινές δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν.
- Φροντίστε να κοιμάστε επαρκώς και να τρέφεστε σωστά.
- Φροντίστε να έχετε κοντά σας ένα υποστηρικτικό δίκτυο ανθρώπων.
- Αναζητήστε συμβουλές ή βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας σε περίπτωση ανάγκης.

Για περισσότερες πληροφορίες, υποστήριξη ή παρέμβαση μπορείτε να απευθυνθείτε στην ειδική ομάδα επιστημόνων του ΕΟΔΥ :

Για ιατρική υποστήριξη και παρέμβαση: 210 5212054, 210 5212056, 2105212058

Για ψυχολογική υποστήριξη και παρέμβαση: 215 215 6060