



**Διευθύντρια:** Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

**Επιστημονικοί Συνεργάτες:** Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Δρ. Σ. Μίχου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου

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

---

## Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid -19

### Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία

---

Τα αυξανόμενα κρούσματα του νέου τύπου κορωνοϊού, **Covid -19** και ο παγκόσμιος χαρακτήρας που έχει λάβει η μετάδοσή του έχουν προκαλέσει ανησυχία στη διεθνή κοινότητα. Ο τρόπος με τον οποίο γίνεται η διαχείριση των πληροφοριών σχετικά με το ιό και την εξάπλωσή του, καθώς και η ανακοίνωση για κλείσιμο τάξεων και σχολείων ενδέχεται να εντείνουν την ανησυχία στα μέλη της σχολικής κοινότητας και να επηρεάσουν το αίσθημα ασφάλειας στο σχολικό περιβάλλον.

Στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά βασικές αρχές για την υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων στο σχολικό περιβάλλον/σχολική τάξη:

#### ▪ Ενημέρωση από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές

-Φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε από επίσημους και έγκυρους φορείς (ενδεικτικά <https://eody.gov.gr>, <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>).

-Παρακολουθούμε την επικαιροποίηση των στοιχείων στις σχετικές ανακοινώσεις.

-Χρησιμοποιούμε με προσοχή την πληροφόρηση από Μ.Μ.Ε. και διαδίκτυο.

#### ▪ Διατήρηση ψύχραιμης στάσης

-Λειτουργούμε ως πρότυπο τηρώντας τα απαραίτητα/προτεινόμενα μέτρα προφύλαξης.

- Η υπεύθυνη και ψύχραιμη στάση των ενηλίκων (π.χ. τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών) συμβάλλει στη διατήρηση αντίστοιχης στάσης και από τους μαθητές / τριες.

- Προσπαθούμε να διατηρούμε το πρόγραμμά μας, όσο αυτό είναι εφικτό και κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές όταν χρειάζεται σύμφωνα και με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων.



#### ▪ Διασφάλιση ενημέρωσης, διάχυσης και διαχείρισης βασικών πληροφοριών πρόληψης στους μαθητές του σχολείου μας

- Εξηγούμε ότι υπάρχουν συγκεκριμένα μέτρα πρόληψης στην καθημερινή υγιεινή και ότι ο κορωνοϊός αποτελεί ίσως μια αφορμή για να τα καθιερώσουμε (π.χ. τακτικό και επιμελές πλύσιμο χεριών).
- Καθοδηγούμε τους/τις μαθητές / τριες στο τι θα πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που αισθανθούν αδιάθετοι και σε ποιον θα πρέπει να απευθυνθούν.
- Σε περίπτωση που χρειαστεί να διακοπεί η λειτουργία του σχολείου, ενημερώνουμε για την αναγκαιότητα των μέτρων και το πιθανό χρονοδιάγραμμα επαναλειτουργίας της σχολικής μονάδας, σύμφωνα με τις αποφάσεις των αρμόδιων φορέων.



#### ▪ Συμμετοχική συνεργασία σε επίπεδο σχολικής μονάδας

- Με βάση τις οδηγίες του ΕΟΔΥ, ακολουθούμε μέτρα πρόληψης και εστιάζουμε στον τρόπο εφαρμογής τους στο σχολικό πλαίσιο (σε επίπεδο τάξης και σχολείου).
- Συζητούμε στο σχολείο και αποφασίζουμε τις πρακτικές και δράσεις, καθώς και τους τρόπους ανάπτυξης και εφαρμογής τους σχετικά με θέματα πρόληψης και διαχείρισης της κατάστασης, σύμφωνα με τις επίσημες κατευθύνσεις.
- Διαμορφώνουμε μια ομάδα δράσης καταμερίζοντας τους ρόλους στον συντονισμό και στην πληροφόρηση (π.χ. τρόπος ενημέρωσης στις τάξεις, ενημερωτικό υλικό, επικοινωνία με γονείς κλπ).
- Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή των μαθητών/τριων σε δράσεις στην τάξη και το σχολείο σχετικά με τη γνώση και τη διάχυση μέτρων πρόληψης.

### Κατευθύνσεις για τη συζήτηση στην τάξη και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των παιδιών

Είναι σημαντικό να διευκολυνθούν τα παιδιά να κατανοήσουν το γεγονός, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα και να αισθανθούν ότι οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί μπορούν να τους παρέχουν τη στήριξη που χρειάζονται.

#### Διαθεσιμότητα για συζήτηση

- ✚ Είμαστε διαθέσιμοι να συζητήσουμε και κυρίως να «ακούσουμε» τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες των μαθητών/τριών.
- ✚ Είμαστε διαθέσιμοι, εφόσον το παιδί θέλει να μιλήσει ή να επικοινωνήσει μαζί μας με κάποιον τρόπο, αποφεύγοντας να το πιέσουμε να εκφραστεί.
- ✚ Καθησυχάζουμε τα παιδιά με το να είμαστε πιο διαθέσιμοι για εκείνα.
- ✚ Απαντούμε στις ερωτήσεις των μαθητών/τριων όσες φορές και αν χρειαστεί.



#### Κατανόηση του γεγονότος

- ✚ Διερευνούμε τι γνωρίζουν ήδη οι μαθητές/τριες για το γεγονός.
- ✚ Παρέχουμε πληροφορίες με τρόπο και περιεχόμενο σύμφωνο με την ηλικία και το στάδιο γνωστικής ανάπτυξης των μαθητών.
- ✚ Είμαστε ειλικρινείς και σαφείς και δεν δίνουμε πληροφορίες, για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι.
- ✚ Εάν στο σχολείο υπάρχουν μαθητές/τριες από διαφορετικά γλωσσικά και πολιτισμικά περιβάλλοντα, είναι σημαντικό να διασφαλιστεί ότι έχουν λάβει τις απαραίτητες πληροφορίες και οδηγίες σε κατανοητή για τους ίδιους γλώσσα.



### Στα παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας

- ✚ Παρέχουμε απλές, περιεκτικές και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό.
- ✚ Απαντούμε μόνο στις ερωτήσεις που τίθενται από τους/τις μαθητές/τριες.
- ✚ Ελέγχουμε αν έχουν γίνει κατανοητές οι λέξεις ή οι έννοιες που έχουν αναφερθεί.

### Στα παιδιά σχολικής ηλικίας

- ✚ Παρέχουμε εξηγήσεις με απλά λόγια χωρίς περιττές λεπτομέρειες.
- ✚ Απαντούμε με ειλικρίνεια και σαφήνεια στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί χωρίς να παρέχουμε ψευδείς καθησυχασμούς.
- ✚ Διαψεύδουμε φήμες και μύθους και βοηθούμε να ξεχωρίσουν αυτό που συμβαίνει από αυτό που φαντάζονται ή φοβούνται ότι μπορεί να συμβεί.
- ✚ Χρησιμοποιούμε κατάλληλους όρους στο πλαίσιο των οδηγιών από τους επίσημους φορείς υγείας.

### Σε εφήβους

- ✚ Μεταδίδουμε υπεύθυνα και αξιόπιστη ενημέρωση απευθείας στους εφήβους είτε τους βοηθούμε να αναζητήσουν οι ίδιοι αξιόπιστες και επιστημονικά έγκυρες πηγές πληροφόρησης.
- ✚ Οι υπερβολές και οι ανακρίβειες χρειάζεται να εντοπίζονται και να αποσαφηνίζονται.
- ✚ Οι έφηβοι μαθητές/τριες θέλουν ειλικρινή, σαφή, έγκυρη και πρόσφατη πληροφόρηση.
- ✚ Συζητούμε με τους εφήβους σχετικά με τον ρόλο των Μ.Μ.Ε. και τους βοηθούμε να καταλήξουν οι ίδιοι αν η υπερπληροφόρηση είναι αποτελεσματική ή όχι.

### Έκφραση συναισθημάτων και συναισθηματική στήριξη

- ✚ Είναι σημαντικό οι μαθητές/τριες να νιώσουν ότι μπορούν να μιλήσουν και να εκφράσουν δυσάρεστα συναισθήματα (ανησυχία, φόβο, θυμό, ενοχή). Εξηγούμε στα παιδιά ότι στην παρούσα κατάσταση δύσκολα συναισθήματα (όπως θυμός, φόβος, θλίψη) είναι αναμενόμενα και φυσιολογικά.
- ✚ Διευκολύνουμε το μοίρασμα των συναισθημάτων και της ανησυχίας των παιδιών, καθώς βοηθά στο να μη μεγεθύνονται παράλογοι και υπέρμετροι φόβοι.
- ✚ Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Είναι σκόπιμο τυχόν παράλογες ανησυχίες να τεθούν σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο.

### Αποφυγή απόδοσης ευθυνών/κατηγοριών

- ✚ Αποφεύγουμε τη γενικότερη απόδοση κατηγοριών και ευθυνών σε φορείς και πρόσωπα, για να μην μειωθεί το αίσθημα ασφάλειας και προστασίας.
- ✚ Αν ένα παιδί έχει νοσήσει, χρειάζεται προσοχή να μην ενοχοποιηθεί το ίδιο για τυχόν μετάδοση του ιού.
- ✚ Σε περίπτωση απόδοσης ευθυνών σε κάποιο παιδί ή ενήλικα που νόσησε, εξηγούμε γιατί δεν ευθύνεται ο ίδιος για την ασθένεια.
- ✚ Μεριμνούμε για την αποφυγή στιγματισμού μαθητών που έχουν νοσήσει, έχουν ταξιδέψει ή κατάγονται από άλλες χώρες ανάλογα με τα κρούσματα του ιού.



## Αίσθηση ασφάλειας

- ✚ Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μας εμπιστευτούν προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια.
- ✚ Ειδικότερα τα παιδιά μικρότερης ηλικίας έχουν την ανάγκη να πιστεύουν ότι οι «σημαντικοί άλλοι» μπορούν να τα προστατεύουν από ο,τιδήποτε αισθάνονται ως απειλή.
- ✚ Επεξηγούμε τους κανόνες υγιεινής και προτρέπουμε τα παιδιά να τους ακολουθήσουν, ώστε να αισθανθούν ότι μπορούν να κάνουν κάτι για αυτό που συμβαίνει και να προστατευτούν όσο το δυνατόν περισσότερο.
- ✚ Διαβεβαιώνουμε ότι λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα, ώστε να υπάρχει ασφάλεια στη σχολική κοινότητα.
- ✚ Συζητούμε και αποφασίζουμε στο σχολείο για ανάληψη δραστηριοτήτων εκ μέρους των μαθητών σχετικά με την πρόληψη και αντιμετώπιση του ιού (π.χ. λήψη συγκεκριμένων μέτρων στο χώρο της τάξης και του σχολείου, συλλογή και επεξεργασία ενημερωτικού υλικού, δημιουργία, εντύπων/αφίσας/σκίτσων, διοργάνωση ομιλιών από ειδικούς, κ.ο.κ.).

## Ενδεικτικές πηγές

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (2020). Κορωνοϊός Covid 19 – Χρήσιμες Οδηγίες. Ανακτήθηκε από: <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Νέος κορωνοϊός Covid-19 – Οδηγίες. Ανακτήθηκε από: <https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Γρίπη και Εποχική Γρίπη. Ανακτήθηκε από:

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συχνές Ερωτήσεις σχετικά με το Νέο Κορωνοϊό COVID-19: Ανακτήθηκε από: [https://www.uoa.gr/anakoinoseis\\_kai\\_ekdiloseis/proboli\\_anakoinosis/sychnes\\_erotiseis\\_schetika\\_me\\_to\\_neo\\_koronoio\\_covid\\_19/](https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/sychnes_erotiseis_schetika_me_to_neo_koronoio_covid_19/)

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Στασινού, Β., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ. & Φραγκιαδάκη, Δ. (2018). Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων μετά από φυσικές καταστροφές: Χρήσιμες επισημάνσεις για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή παιδιών και εφήβων μετά από πυρκαγιά. (έντυπο). Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Για να δείτε το έντυπο [πατήστε εδώ](#)

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

4-3-2020