



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Ψυχολογίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

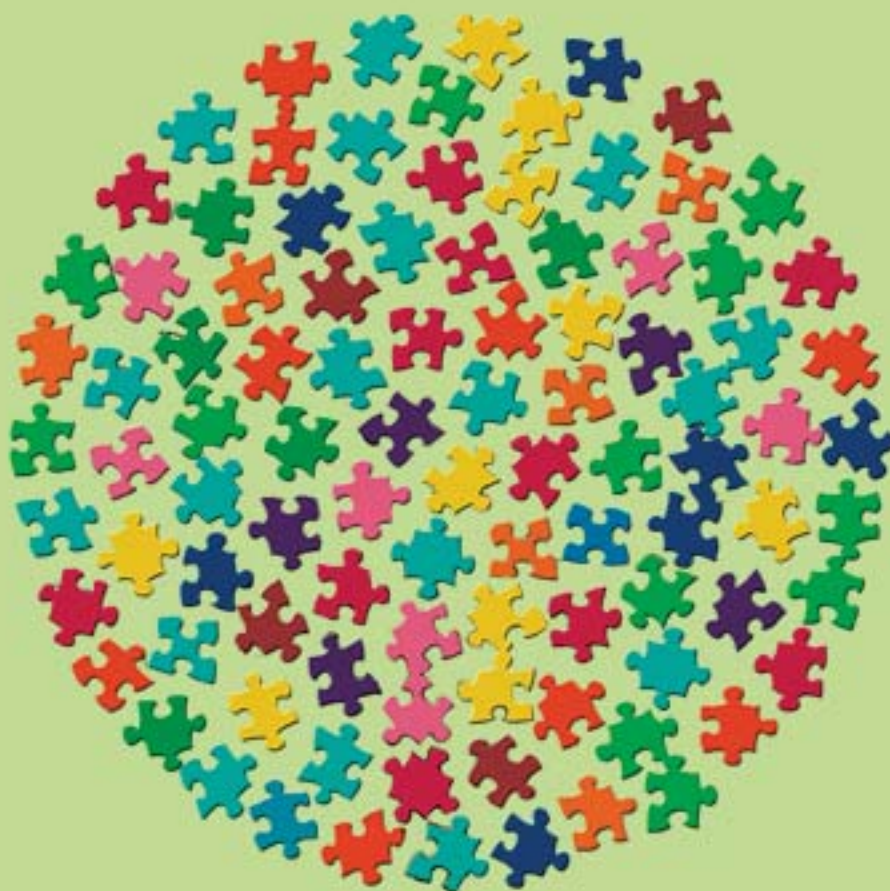
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D, 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

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**



ΜΑΪΟΣ 2020

Χρήσιμες επισημάνσεις για την επιστροφή στο σχολείο μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19

Η επιστροφή στο σχολείο στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19, αποτελεί μια πρωτόγνωρη εμπειρία για τους μαθητές, τις οικογένειές τους και όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας. Η ψυχοκοινωνική προσαρμογή στα νέα δεδομένα και η ψυχολογική επανάκαμψη θα εξελισσονται σταδιακά μέσα από τη συνύπαρξη όλων των μελών στις σχολικές μονάδες τηρώντας μέτρα ασφαλείας και προστασίας.

Η ενίσχυση της ψυχικής μας ανθεκτικότητας, δηλαδή της ικανότητάς μας να αξιοποιούμε τα δυνατά μας στοιχεία, τόσο σε ατομικό επίπεδο, όσο και στο περιβάλλον μας και να αντιμετωπίζουμε τις δυσκολίες στη ζωή μας, είναι ιδιαίτερα σημαντική σε αυτήν τη φάση.



Τα έντυπα δραστηριοτήτων της ψυχικής ανθεκτικότητας



ΕΝΤΥΠΟ 1

Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!

«Η δική μου ιστορία αντοχής και δύναμης»

Σκεπτόμαστε - Θυμόμαστε - Επανασυνδεόμαστε

Σκεπτόμαστε

Οι άνθρωποι έχουμε την ικανότητα να τα καταφέρνουμε στα δύσκολα και αυτό προκύπτει:

- από μικρές καθημερινές στιγμές που νιώσαμε ότι χαρήκαμε και τις απολαύσαμε,
- από τις στιγμές που νιώθουμε ότι ανταποκρινόμαστε ή ότι ανταποκριθήκαμε στις δυσκολίες αξιοποιώντας στοιχεία του εαυτού μας και τη βοήθεια άλλων ανθρώπων.



Στη συνέχεια προσπάθησε να εντοπίσεις μέσα από όλη την εμπειρία που έζησες αυτό το διάστημα τα δικά σου δυνατά στοιχεία δημιουργώντας το δικό σου προσωπικό «οδηγό» αντοχής και δύναμης στα δύσκολα.

Θυμήσου ότι η ζωή μας έχει όμορφες και δύσκολες στιγμές και ο άνθρωπος έχει ή βρίσκει τη δύναμη να απολαμβάνει τα όμορφα και να προσαρμόζεται στα δύσκολα.

Θυμόμαστε

Το διάστημα που μέναμε σπίτι:

Οι στιγμές που ένιωσα όμορφα ή που απόλαυσα περισσότερο ήταν

.....

Αυτό που με δυσκόλεψε περισσότερο την περίοδο που μέναμε σπίτι ήταν

.....

Όταν αισθανόμουν

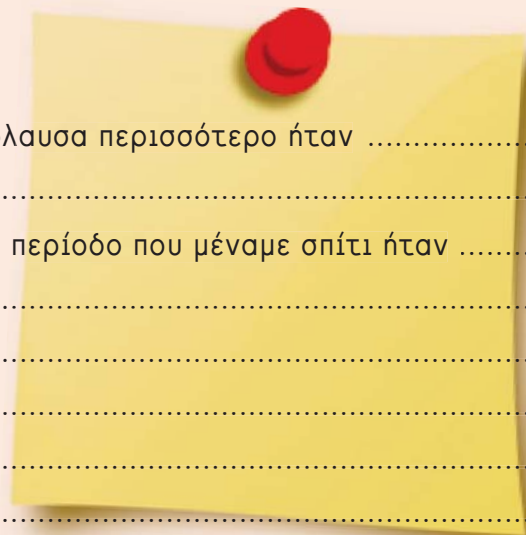
Προσπαθούσα να

Με βοηθούσε ο/η

Με βοηθούσε να σκέφτομαι ότι

Έμαθα για τον εαυτό μου ότι

.....



Επανασυνδεόμαστε στην τάξη

Το διάστημα αυτό:

Μου αρέσει/απολαμβάνω

.....

Αυτό που με δυσκολεύει/ανησυχεί περισσότερο αυτήν την περίοδο είναι

.....

Όταν αισθάνομαι

.....

Προσπαθώ/θα προσπαθώ να

Στις δυσκολίες της ζωής μου:

Τα δυνατά στοιχεία του εαυτού μου που με βοηθούν να τα καταφέρω είναι

.....

Με βοηθά να σκέφτομαι ότι

.....

Αναζητώ βοήθεια από (άτομα)

.....

Προτείνω στους συμμαθητές και συμμαθήτριάς μου για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν να

.....

Οι στόχοι μου για το επόμενο διάστημα είναι

.....

Για τις μέρες που θα ακολουθήσουν μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς, είναι σημαντικό στην τάξη μου να

.....

ΕΝΤΥΠΟ 2

Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!

«Όλοι μαζί Συνδεδεμένοι»

Σκεπτόμαστε - Θυμόμαστε - Επανασυνδεόμαστε

- ❁ Σε δύσκολες περιόδους η ομάδα βοηθά να νιώσουμε καλύτερα και να «τα καταφέρνουμε».
- ❁ Η τάξη μας είναι μια ομάδα, σημαντική για εμάς με δυνατά σημεία και δυσκολίες.
- ❁ Ειδικά αυτήν την περίοδο τα πράγματα είναι κάπως διαφορετικά, αλλά εμείς όλοι μαζί μπορούμε να σκεφτούμε, να θυμηθούμε και να συζητήσουμε τι μπορούμε να καταφέρουμε στη δική μας ομάδα.
- ❁ Άλλωστε σε κάθε αλλαγή της ζωής μας, δημιουργούμε ένα καινούριο πλάνο με προσαρμογές, χωρίς όμως να σταματούμε να ελπίζουμε και να δημιουργούμε.

Σκεπτόμαστε

Γενικά:

Στην τάξη μας νιώθω καλά, όταν

.....
.....

Τα δυνατά στοιχεία της τάξης μας είναι

.....
.....

Θυμόμαστε

Το διάστημα που κάναμε εξ αποστάσεως μαθήματα μου φάνηκε χρήσιμο

.....
γιατί

.....
.....

Το διάστημα που κάναμε εξ αποστάσεως μαθήματα με δυσκόλεψε

.....
.....

Επανασυνδεόμαστε

Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας θα με βοηθούσε να

.....

.....

.....

Αυτήν την περίοδο στην τάξη μας θα ήθελα να καταφέρουμε όλοι μαζί

.....

.....

.....

Οι προτεραιότητες της τάξης μου για το επόμενο διάστημα θα ήθελα να είναι

.....

.....

.....

Ο/Η καθένας/καθεμία μας στην τάξη μπορεί να προσφέρει βοήθεια στην υπόλοιπη ομάδα με τους ακόλουθους τρόπους

.....

.....

.....

ΕΝΤΥΠΟ 3

Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!

«Όλοι μαζί Υπεύθυνοι και Δημιουργικοί»

Σκεπτόμαστε - Θυμόμαστε - Επανασυνδεόμαστε

- Η τήρηση των βασικών κανόνων πρόληψης και προστασίας για το διάστημα αυτό που θα είμαστε στο σχολείο αποτελούν βασική προτεραιότητα για την υγεία μας.
- Πάντα γνωρίζαμε και προσπαθούσαμε να διατηρήσουμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής.
- Για το επόμενο διάστημα χρειάζεται να γνωρίζουμε και να προσθέσουμε κάποιες ακόμα συνήθειες που θα μας προστατέψουν.

Ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες υγιεινής και προστασίας στην τάξη και στο διάλειμμα;

.....

.....

.....

.....



Πώς μπορούμε να συμβάλλουμε όλοι μαζί στην τήρηση των μέτρων πρόληψης και προστασίας στην τάξη και το διάλειμμα;

.....

.....

.....

Πώς μπορούμε σαν τάξη να προσφέρουμε με δημιουργικό τρόπο στην τήρηση και υπενθύμιση των κανόνων πρόληψης και προστασίας στο σχολείο και την τάξη μας;

.....

.....

.....

.....



ΕΝΤΥΠΟ 4

Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!

«Η δική μας ιστορία αντοχής, δύναμης, αισιοδοξίας»

Σκεπτόμαστε - Θυμόμαστε - Επανασυνδεόμαστε

- ❁ Φέτος ήταν μια ιδιαίτερη σχολική χρονιά για όλους μας.
- ❁ Όμως, ο καθένας μας και η καθεμιά μας είμαστε μοναδικοί και ζήσαμε όλη αυτήν την εμπειρία με μοναδικό τρόπο. Μοναδικά είναι και τα όνειρα και οι σκέψεις μας για το μέλλον.
- ❁ Ας θυμηθούμε τι θέλουμε να κρατήσουμε από αυτήν τη χρονιά που θα μας κάνει πιο δυνατούς/ές και ας ονειρευτούμε το μέλλον μας.



Καλό καλοκαίρι!

Στην τάξη μας καταφέραμε

.....

.....



Μάθαμε για εμάς

.....

.....



Μου άρεσε

.....

.....



Τα όνειρά μου, οι στόχοι μου για το μέλλον είναι

.....

.....

Από αυτή τη σχολική χρονιά μου δίνει δύναμη να θυμάμαι



.....

.....



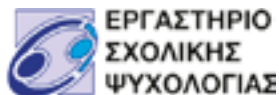
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D
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

 <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>

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-59>