



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Ψυχολογίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

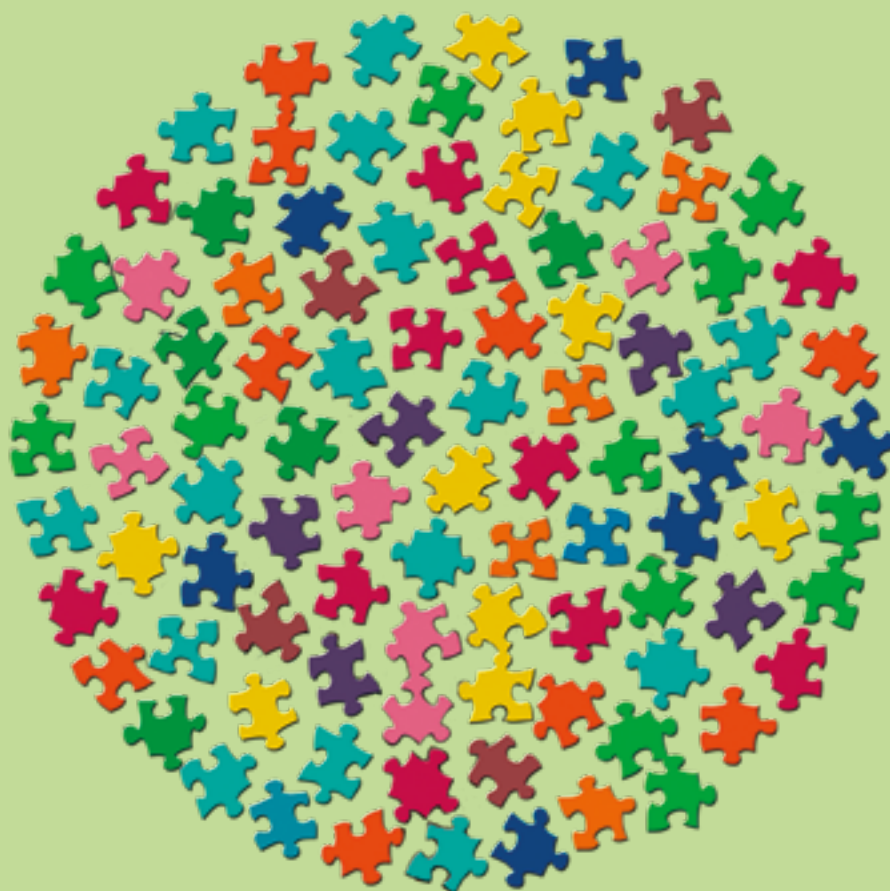
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

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

## Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

Διανύουμε μια πολύ ιδιαίτερη συνθήκη, όπου καλούμαστε να προσαρμοζόμαστε διαρκώς σε νέα δεδομένα όσον αφορά στην προσωπική και οικογενειακή μας ζωή και τον επαγγελματικό μας ρόλο. Όσον αφορά στην εκπαιδευτική διαδικασία, επιχειρήσαμε να αξιοποιήσουμε τις δυνατότητες της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, προκειμένου να διατηρήσουμε την επαφή με την τάξη μας και τους μαθητές μας αντιμετωπίζοντας αρκετούς περιορισμούς (διδασκαλία του αντικειμένου, δυναμική της τάξης, σχέση με τους/τις μαθητές/τριες, κοινωνική και συναισθηματική διάσταση της μάθησης). Στην παρούσα φάση, με το άνοιγμα των σχολείων επανερχόμαστε σε μια νέα, πρωτόγνωρη εμπειρία της τάξης, έχοντας το προσωπικό μας φορτίο των ημερών του περιορισμού στο σπίτι και των πολλαπλών ρόλων που είχαμε αναλάβει. Υπάρχουν ποικίλα θέματα που χρειάζεται να επιλυθούν (π.χ. τήρηση των κανόνων υγιεινής, θέματα διοίκησης και οργάνωσης, ύλη μαθημάτων, διαχωρισμός των τμημάτων, μαθητές που θα λείπουν κλπ.). Επιπρόσθετα αγωνιούμε για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και επανάκαμψη των μαθητών μας και για τους τρόπους που μπορούμε να τους υποστηρίξουμε μέσα από το ρόλο μας ως εκπαιδευτικοί – σημαντικοί άλλοι.

Στο πλαίσιο της προσπάθειάς μας να ανταποκριθούμε στις ανάγκες που ανακύπτουν σε κάθε φάση της δύσκολης κατάστασης που όλοι βιώνουμε αναπτύξαμε μια σειρά έξι έντυπων για σχολεία και οικογένειες με μοναδική απήχηση (πάνω από 230.000 αναγνώσεις στην ιστοσελίδα του Εργαστηρίου και στα κοινωνικά δίκτυα) (*για τα προηγούμενα έντυπα του Εργαστηρίου [δείτε εδώ](#)*).

Το παρόν έντυπο δημιουργήθηκε ως συνέχεια της παραπάνω προσπάθειας, προκειμένου να συμβάλουμε στη διευκόλυνση της ομαλής μετάβασης στην τάξη και στην ενίσχυση των συναισθηματικών δεσμών μεταξύ των μαθητών/τριών μετά την αναστολή της λειτουργίας των σχολείων και την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

Απώτερος σκοπός είναι να στηρίξουμε τα παιδιά ενισχύοντας τις κοινωνικοσυναισθηματικές 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 επισημάνσεις για τη διαχείριση της ομάδας και τη στήριξη των παιδιών στη μετάβαση και την επανασύνδεσή τους στην τάξη. Με βάση τους άξονες αυτούς παρατίθενται επίσης έντυπα δραστηριοτήτων που μπορείτε να αξιοποιήσετε 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 επιστρέψουμε στις τάξεις που γνωρίζουμε, νιώθουμε ασφαλείς, δημιουργούμε και συνυπάρχουμε με τους/τις μαθητές/τριες και τους/τις φοιτητές/τριές μας συνδεδεμένοι στο σήμερα για το δικό τους μέλλον.

**Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D**

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας,

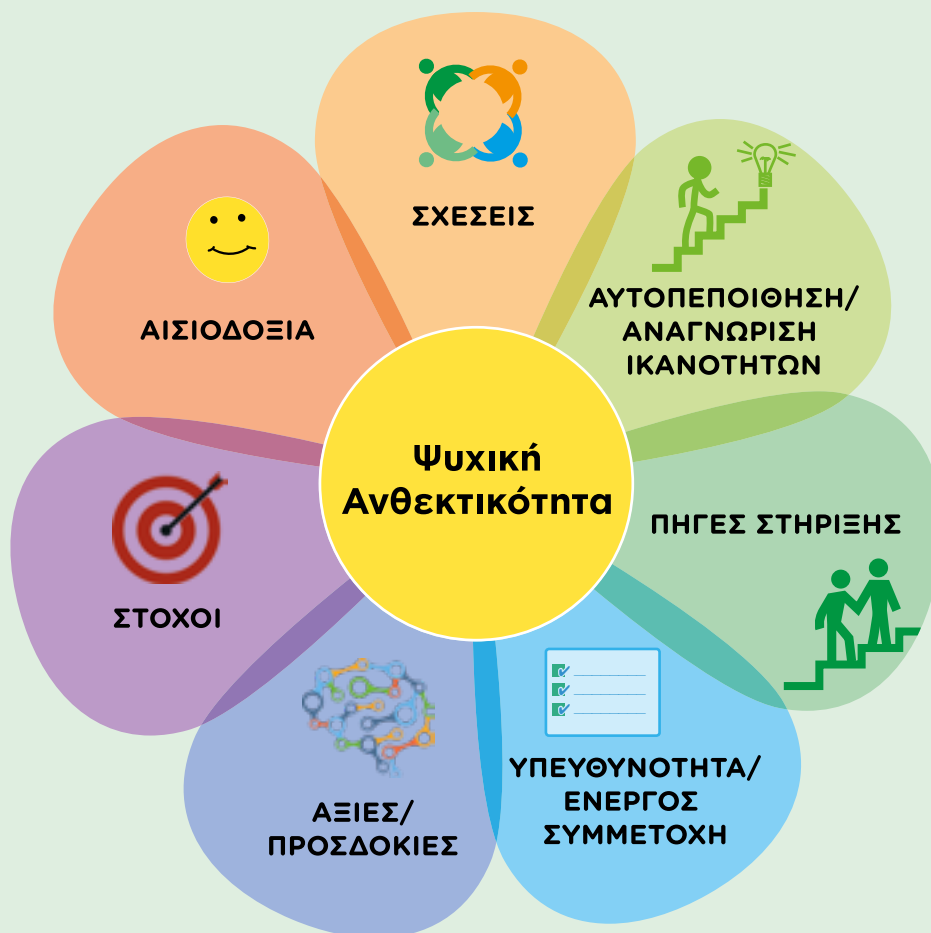
Τμήμα Ψυχολογίας

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

# 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 εξελίσσονται 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.



## **A. Ψυχική ανθεκτικότητα στην τάξη: Ενίσχυση βασικών τομέων της ψυχικής ανθεκτικότητας**

Στη συνέχεια προτείνονται ορισμένες χρήσιμες επισημάνσεις για το διάστημα της σταδιακής επιστροφής των μαθητών στο σχολείο που αφορούν στην ενεργοποίηση και ενίσχυση των βασικών τομέων που συμβάλλουν στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών και μαθητριών.

### **ΣΧΕΣΕΙΣ**



**Επανασυνδεόμαστε** σε μια διαφορετική πραγματικότητα και σε νέες συνθήκες με έμφαση στις σχέσεις. Η ανθρώπινη επαφή και η σχέση μας με τους άλλους μας δίνουν την αίσθηση ότι ανήκουμε σε μια ομάδα, λαμβάνουμε και παρέχουμε στήριξη και αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνοι στα δύσκολα. Επιστρέφοντας στην τάξη είναι σημαντικό να δοθεί το μήνυμα ότι η τάξη μπορεί να είναι μια ομάδα, όπου υπάρχει “Νοιάξιμο” – Αλληλοϋποστήριξη και Φροντίδα ακόμα και σε δύσκολες περιόδους.

- Καλωσορίζουμε τους/τις μαθητές/τριες συνδέοντας τη συνύπαρξή μας στην τάξη με διαφορετικό τρόπο από την ημέρα που σταμάτησαν το σχολείο, την εμπειρία της εξ αποστάσεως μαθησιακής διαδικασίας και το ότι βρίσκονται ξανά μαζί.
- Συζητούμε ποιες ήταν οι διαφορές στην τάξη μας ως «ομάδα» πριν το κλείσιμο των σχολείων, κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης και τώρα στο σταδιακό άνοιγμα των σχολείων.
- **Ευελιξία:** Βοηθούμε τους/τις μαθητές/τριες να αναγνωρίσουν τη σημασία των σχέσεων και την προσαρμοστικότητα των ομάδων σε δύσκολες καταστάσεις και με διαφορετικές συνθήκες.
- Λαμβάνουμε υπόψη ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των παιδιών σε θέματα που αφορούν στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, καθώς δεν παρακολούθησαν όλοι οι μαθητές τα διαδικτυακά μαθήματα στον ίδιο βαθμό, δεν είχαν όλοι την ίδια βοήθεια από το οικογενειακό περιβάλλον και δεν διέθεταν όλοι τον απαραίτητο τεχνολογικό εξοπλισμό ή χρειαζόταν να το μοιράζονται με άλλα μέλη της οικογένειας. Αναγνωρίζουμε τα σημεία αυτά ως φυσιολογικά και αναμενόμενα, και αποφεύγουμε οποιαδήποτε κριτική για την παρουσία ή μη των μαθητών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση.
- Εξηγούμε πως είναι σεβαστή η απόφαση κάποιων μαθητών και των οικογενειών τους να μην έρθουν στο σχολείο και ότι σε κάθε οικογένεια μπορεί να συντρέχουν σοβαροί λόγοι που δεν γνωρίζουμε και οφείλουμε να σεβαστούμε, εμποδίζοντας οποιαδήποτε κριτική ή τοποθέτηση που στιγματίζει.

- Προσπαθούμε να διατηρήσουμε τους δεσμούς της τάξης μας και να κρατήσουμε τη συνοχή της τάξης παρ' όλες τις προσαρμογές που χρειάστηκε να γίνουν λόγω των μέτρων ασφάλειας και προφύλαξης. Για παράδειγμα, οι μαθητές της τάξης που παρακολουθούν σε διαφορετικές μέρες και οι μαθητές που τυχόν δεν έχουν επιστρέψει στο σχολείο μπορούν να δημιουργήσουν γέφυρες σύνδεσης και επικοινωνίας μέσα από έναν πίνακα ανακοινώσεων, όπου αναρτούν απαντήσεις, εργασίες από κοινά θέματα και συζητήσεις που παρουσιάστηκαν στην τάξη (βλ. Οι Ιστορίες μας ξανά στην τάξη – Γενικές κατευθύνσεις για την αξιοποίηση των Εντύπων).

## ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΩΣΗ/ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ



**Επανεκτιμούμε** και αναγνωρίζουμε ακόμη περισσότερο τις προσωπικές μας δυνάμεις και τα χαρακτηριστικά που μας βοήθησαν να τα καταφέρουμε. Η πίστη στον εαυτό και στις προσωπικές πηγές δύναμης βοηθά τους ανθρώπους να ανακάμπτουν από τις δυσκολίες συντομότερα και πιο αποτελεσματικά. Η σύνδεση με προηγούμενες εμπειρίες επιτυχίας και η υπέρβαση δυσκολιών συμβάλλει στο να συνειδητοποιήσουν οι άνθρωποι τα δυνατά τους σημεία, να αναγνωρίσουν ικανότητες και να ανακτήσουν την αίσθηση ότι «τελικά θα τα καταφέρουμε».

- Συζητούμε με τους/τις μαθητές/τριές μας σχετικά με το ποια ήταν τα χαρακτηριστικά που μας βοήθησαν να τα καταφέρνουμε στα δύσκολα, τι από αυτά αξιοποιήσαμε κατά τη διάρκεια των περιορισμών, τι θα μας βοηθήσει τώρα (βλ. Έντυπο 1).

## ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ

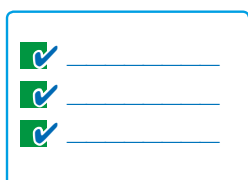


**Επανεξετάζουμε** και αξιοποιούμε όλες τις δυνατές πηγές στήριξης σε όλα τα επίπεδα στο περιβάλλον μας. Είναι σημαντικό να μπορούμε να αναγνωρίζουμε και να συνειδητοποιούμε τα στοιχεία που μας ενισχύουν στη ζωή μας (πηγές στήριξης), είτε αφορούν σε πρόσωπα είτε σε καταστάσεις. Στις δυσκολίες μας, τα στοιχεία αυτά μπορούν να αναδειχθούν σε πολύτιμα στηρίγματα που θα μας επιτρέψουν να ανασυντάξουμε τις δυνάμεις μας και να προχωρήσουμε.

- Συζητούμε με τους μαθητές μας σχετικά με
- τα άτομα που μας βοήθησαν να τα καταφέρνουμε στα δύσκολα και με ποιον τρόπο,
  - τη δική μας προσφορά/βοήθεια σε άλλους
  - τους τρόπους, με τους οποίους ο κάθε συμμαθητής και συμμαθήτρια μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά με τους άλλους αυτό το διάστημα (σωματικά και ψυχολογικά) (βλ. Έντυπο 1).

- Εδώ είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε το ρόλο του/της εκπαιδευτικού ως «σημαντικού» άλλου για τα παιδιά που μπορεί να λειτουργήσει υποστηρικτικά τόσο μέσα από τη σχέση του/της με τους μαθητές του/της όσο και ως πρότυπο διαχείρισης δύσκολων καταστάσεων και παροχής στήριξης στους άλλους.

## ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ/ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ



**Επανελέγχουμε** τις δυνατότητες και τις ευκαιρίες που έχουμε στο σχολείο για ανάληψη πρωτοβουλιών. Η αίσθηση ότι αναλαμβάνουμε ευθύνη για δράσεις, βοηθά να αποκτήσουμε την αίσθηση ελέγχου στα πράγματα και να διατηρήσουμε την ηρεμία μας. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα παιδιά που αισθάνονται συμμετοχοί σε δράσεις του σχολείου, αλλά και για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας.

- Είμαστε διαθέσιμοι και ανταποκρινόμαστε στην ανάγκη για συζήτηση και μοίρασμα προβληματισμών σχετικά με την παρούσα πραγματικότητα στο σχολείο. Ακούμε προσεκτικά, βοηθούμε τα παιδιά να εκφραστούν συναισθηματικά, να κατανοήσουν τα γεγονότα και διαψεύδουμε τυχόν φήμες ([δείτε εδώ](#)).
- Με αφορμή τις ιδιαίτερες συνθήκες της περιόδου που διανύουμε συζητούμε με τα παιδιά και τους ζητούμε να μοιραστούν σκέψεις και προτάσεις σχετικά με τρόπους που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στην τήρηση των μέτρων πρόληψης και προστασίας σε επίπεδο τάξης και σχολείου (π.χ. φυλλάδια, καμπάνια ενημέρωσης, επιστολές σε υπηρεσίες κλπ.) και αν θέλουν να τους οπτικοποιήσουν με σκίτσα κλπ. (βλ. Έντυπο 3).

## ΑΞΙΕΣ/ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ



**Επανερχόμαστε** και στηριζόμαστε στην κινητήριου δύναμη αξιών και βαθύτερων πεποιθήσεων που μας καθοδηγούν στις επιλογές μας και τον τρόπο δράσης μας. Η συνειδητοποίηση και η βαθύτερη κατανόηση των αξιών που πρεσβεύουμε, βοηθά στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μας, στο να τεθούν στόχοι και να επιδιώξουμε την πραγμάτωσή τους με σταθερότητα και συνέπεια.

- Συζητούμε με τα παιδιά σχετικά με το τι είναι σημαντικό για εκείνα στην παρούσα φάση και ποιες είναι οι προτεραιότητές τους για το επόμενο διάστημα. Εντάσσουμε στη συζήτηση θέματα όπως οι κανόνες υγιεινής, συμπεριφορά, συνεργασία, ομαδικότητα, φιλία και άλλες αξίες.
- Μπορούμε να συζητήσουμε παράλληλα τι είναι σημαντικό για την τάξη τους και ποιες οι προτεραιότητές μας ως «ομάδα» αυτή την περίοδο (βλ. Έντυπο 2).

## ΣΤΟΧΟΙ



**Επαναπροσδιορίζουμε** και ιεραρχούμε τους νέους στόχους μας στο πλαίσιο των νέων συνθηκών και με βάση τις νέες αναδυόμενες ανάγκες μας. Οι στόχοι αυτοί είναι σκόπιμο να είναι μέσα στα όρια των δυνατοτήτων του ατόμου, βραχυπρόθεσμοι, ρεαλιστικοί και εφικτοί και να διευρύνονται στην πορεία. Όταν αλλάζουν τα δεδομένα, είναι σημαντικό να μπορεί κανείς να αναθεωρεί τους στόχους του και να τους αναπροσαρμόζει, ώστε να συνεχίσει να αντλεί ικανοποίηση και να αποδίδει νόημα στη ζωή του.

- Γνωρίζουμε, παρατηρούμε, κατανοούμε και προσπαθούμε να στηρίξουμε τις διαφορετικές ανάγκες των μαθητών μας όπως προέκυψαν μετά το κλείσιμο των σχολείων και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση.
- Προσκαλούμε την τάξη σε ενεργό συμμετοχή και συζητούμε ποιες είναι οι γενικότερες ανάγκες μας ως ομάδα αυτήν την περίοδο, βάζοντας προτεραιότητες και στόχους σε επίπεδο τάξης (π.χ. υγεία, διάθεση, μαθήματα/ ύλη, κοινωνικές συναναστροφές κλπ.) (βλ. Έντυπο 1 και Έντυπο 2).

## ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ



**Επαναλαμβάνουμε** στους μαθητές μας πως στη ζωή μας έχουν σημασία οι εμπειρίες που αποκτούμε. Βρίσκουμε ευκαιρίες να αναφέρουμε ότι για τις ευχάριστες αλλά και για τις δύσκολες στιγμές μας έχουμε δίπλα μας ανθρώπους που μας βοηθούν και μας στηρίζουν. Ενθαρρύνουμε τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντικό είναι να πιστεύουν στον εαυτό τους, να αξιοποιούν τις πηγές στήριξης και να κάνουν όνειρα για το μέλλον.

- Συζητούμε για τη μετάβαση στην επόμενη τάξη/βαθμίδα εκπαίδευσης και ενθαρρύνουμε το μοίρασμα για πιθανές ανησυχίες αλλά και προσδοκίες των μαθητών για τα επόμενα βήματα της ζωής τους.
- Συζητούμε με τους μαθητές μας για τα όνειρά τους και τις σκέψεις τους για το μέλλον, σχέδια για το καλοκαίρι και γενικότερα ενθαρρύνουμε τις συζητήσεις με μελλοντική προοπτική που δημιουργούν μια αίσθηση ελπίδας και αισιοδοξίας που αποτελούν σημαντικές πτυχές της ψυχικής ανθεκτικότητας.
- «Κλείνουμε» τη σχολική χρονιά, κάνοντας έναν απολογισμό της σχολικής καθημερινότητας, από το ξεκίνημα μέχρι το τέλος, εστιάζοντας σε στιγμές της τάξης μας που διακρίναμε σημαντικές αξίες ζωής (π.χ. ευγένεια, ευγνωμοσύνη, υπομονή, αλληλεγγύη κλπ.) (βλ. Έντυπο 4).



## **B. Ψυχική ανθεκτικότητα εκπαιδευτικών / Φροντίζοντας αυτούς που φροντίζουν**

Η φροντίδα και η στήριξη των μαθητών αποτελεί πάγια και βασική μέριμνα όλων των εκπαιδευτικών. Ωστόσο 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 και τις μαθήτριάς μας. Συνεπώς είναι σημαντικό να φροντίζουμε τους εαυτούς μας για να είμαστε σε θέση να φροντίσουμε και τους μαθητές μας. Θυμόμαστε ότι:

- ➔ Φροντίζουμε τον εαυτό μας και ενισχύουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα μέσα από δίκτυα υποστήριξης.
- ➔ 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.
- ➔ Μοιραζόμαστε και εκφράζουμε συναισθήματα, σκέψεις, ανησυχίες. Η ανταλλαγή συναισθημάτων με άλλους συχνά κάνει τους ανθρώπους να αισθάνονται πιο συνδεδεμένοι και ασφαλείς.
- ➔ Φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία (διατροφή, ύπνος, άσκηση).
- ➔ Αναγνωρίζουμε ότι και η δική μας προσαρμογή στα νέα δεδομένα θέλει χρόνο.
- ➔ Αναζητούμε τη φροντίδα και υποστήριξη αγαπημένων προσώπων (οικογένεια, φίλοι, συγγενείς).
- ➔ Διατηρούμε όσα στοιχεία ρουτίνας μπορούμε και μας βοηθούν να χαλαρώνουμε και να αποφορτιζόμαστε.
- ➔ Αποφεύγουμε μεγάλες αποφάσεις μέχρι να ανακάμψουμε σε μεγάλο βαθμό από τα γεγονότα.
- ➔ Αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς όταν παρατηρούμε έντονη σωματική ή/και ψυχολογική επιβάρυνση στην καθημερινότητά μας.



## **Γ. Ψυχική ανθεκτικότητα σε επίπεδο σχολείου: Συμμετοχική συνεργασία σε επίπεδο σχολικής μονάδας**

Η συνεργασία στο πλαίσιο του σχολείου και η δημιουργία ομάδων για το συντονισμό και υλοποίηση δράσεων με βάση τις ανάγκες της κάθε σχολικής μονάδας είναι πολύ βοηθητική.

- ➔ 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.
- ➔ Ακολουθούμε μια ενιαία γραμμή πληροφόρησης και ενημέρωσης για θέματα που απασχολούν τους μαθητές (ύλη, παράταση σχολικού έτους κλπ.) που συμβάλλει στην αίσθηση ασφάλειας.
- ➔ Ενθαρρύνουμε την ενεργό συμμετοχή των μαθητών/τριών στο πλαίσιο δράσεων στην τάξη και το σχολείο σχετικά με τα μέτρα πρόληψης.
- ➔ Διερευνούμε, αναγνωρίζουμε και κατανοούμε τις μαθησιακές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες όλων των μαθητών/τριών, λαμβάνοντας υπόψη και τις ανάγκες των μαθητών που δεν έρχονται (π.χ. για ποιο λόγο, αν υπήρξαν απώλειες στην οικογένεια κλπ.). Συνεργαζόμαστε σε επίπεδο σχολείου για πιθανούς τρόπους στήριξης ευάλωτων ομάδων μαθητών.
- ➔ Αναγνωρίζουμε και κατανοούμε τις ανάγκες των μελών της ομάδας μας, των συναδέλφων μας και λειτουργούμε υποστηρικτικά ο ένας για τον άλλον.
- ➔ Παραμένουμε συνδεδεμένοι για την επανεκτίμηση αναγκών, το μοίρασμα και την αποτύπωση της νέας αυτής εμπειρίας και τον πιθανό επανασχεδιασμό δράσεων για το διάστημα της κρίσης.
- ➔ Συζητούμε και μεριμνούμε για έναν ευέλικτο και προσαρμοσμένο στη νέα πραγματικότητα τρόπο που θα «κλείσει» η σχολική χρονιά, εμπλέκοντας το σύνολο της σχολικής κοινότητας (π.χ. δημιουργία, παρουσίαση ή/και αποστολή σε όλους τους μαθητές αρχείο που μπορεί να περιλαμβάνει φωτογραφίες, βίντεο από γιορτές, στιγμές της καθημερινότητας στο σχολείο ή/και στιγμιότυπα από τα εξ αποστάσεως μαθήματα, αισιόδοξα μηνύματα, ευχές που μπορεί να έχουν συλλεχθεί από όλους τους μαθητές για το σκοπό αυτό).

## **Δ. Ψυχική ανθεκτικότητα, Ψυχολογικές αντιδράσεις και Ανάκαμψη**

Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο καθένας αντιδρά διαφορετικά στην ίδια κατάσταση και ότι οι δυσκολίες επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση αλλά και τη συμπεριφορά μας. Η παροχή στήριξης, ιδιαίτερα στους ευάλωτους μαθητές είναι ιδιαίτερα σημαντική σε αυτή τη φάση για την ενίσχυση και την προαγωγή της ψυχικής τους ανθεκτικότητας και τη διευκόλυνση της ανάκαμψής τους.

### **Αναμενόμενες ψυχολογικές αντιδράσεις παιδιών και εφήβων**

Τα παιδιά και οι έφηβοι, μετά το μεγάλο διάστημα παραμονής στο σπίτι, με σημαντικές αλλαγές σε πολλαπλά επίπεδα της μαθησιακής και ψυχοκοινωνικής τους ανάπτυξης, είναι πιθανό να παρουσιάζουν συμπεριφορές όπως αποδιοργάνωση, απόσυρση, ένταση, δυσκολία στη συγκέντρωση, αύξηση των συγκρούσεων, σωματικές ενοχλήσεις, προκλητική συμπεριφορά και είναι πιθανό να αισθάνονται έντονη ανησυχία, στρες, θυμό. Ωστόσο, οι πιθανές αυτές αντιδράσεις θεωρούνται φυσιολογικές και αναμενόμενες στην πρωτόγνωρη συνθήκη που διανύουμε.

Σε περίπτωση που οι συμπεριφορές αυτές εμμένουν ως προς την ένταση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και στο βαθμό που παρεμβαίνουν στην καθημερινή λειτουργικότητα των παιδιών, είναι σημαντικό να ενημερώσουμε την οικογένεια και να συστήσουμε την παροχή βοήθειας από ειδικούς ψυχικής υγείας αρμόδιων φορέων ή απευθυνόμαστε στον/η ψυχολόγο του σχολείου εφόσον υπάρχει.

### **Ανάκαμψη**

Τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι σε βάθος χρόνου θα καταφέρουν να αντεπεξέλθουν ψυχολογικά, παρά τα δύσκολα βιώματά τους αναπτύσσοντας ή/και εξελίσσοντας εσωτερικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, λαμβάνοντας παράλληλα την καθοδήγηση και τη στήριξη των γονέων και των «σημαντικών» ενηλίκων.

# ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!

Έντυπα δραστηριοτήτων για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών και της τάξης κατά το άνοιγμα των σχολείων στη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.

Γενικές κατευθύνσεις για την αξιοποίηση των Εντύπων

<b>Σκοπός</b>	<p>Τα έντυπα «ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη» έχουν ως γενικό σκοπό την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών και της τάξης ως ομάδα, μέσα από</p> <ul style="list-style-type: none"><li>✓ την ενίσχυση και αξιοποίηση εσωτερικών δυνάμεων, κινήτρων και ικανοτήτων σε επίπεδο ατόμου και ομάδας,</li><li>✓ την κατανόηση εννοιών που συμβάλλουν στη δημιουργία μιας τάξης, όπου τα μέλη της ως ομάδα μπορούν να διαχειριστούν μια κρίση, να είναι αλληλέγγυα προς τα υπόλοιπα μέλη, να δράσουν και να εξελιχθούν.</li></ul>
<b>Δομή</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>– Το περιεχόμενο των εντύπων σχετίζεται με τους τομείς ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών μέσα από το περιβάλλον της τάξης, όπως περιγράφονται στις χρήσιμες επισημάνσεις.</li><li>– Προτείνονται τα ακόλουθα τέσσερα έντυπα με κλιμακωτή στοχοθεσία, αρχικά σε επίπεδο ατόμου/ μαθητή και στη συνέχεια σε επίπεδο τάξης. Στο τέλος προτείνεται ένα έντυπο για το «κλείσιμο» της χρονιάς.</li></ul>

## **ΕΝΤΥΠΟ 1 — Οι Ιστορίες μας ξανά στην τάξη!** **«Η δική μου ιστορία αντοχής και δύναμης»**

### **Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Επανασυνδεόμαστε**

Στο έντυπο 1, «Η δική μου ιστορία αντοχής και δύναμης», οι μαθητές/τριες:

- ✓ ανακαλύπτουν τις δικές τους στρατηγικές προσαρμογής σε δύσκολες καταστάσεις,
- ✓ ανταλλάσσουν θετικά μηνύματα και πρακτικές που τους βοηθούν να αντεπεξέλθουν συναισθηματικά σε μια δύσκολη περίοδο μέσα από την ενεργοποίηση της δυναμικής της ομάδας των συνομηλίκων,
- ✓ συνδημιουργούν με τους/τις συμμαθητές/τριές τους μια πηγή χρήσιμων στρατηγικών και εναλλακτικών τρόπων διαχείρισης δυσκολιών και δυσάρεστων συναισθημάτων.

Τα ερωτήματα του εντύπου αντανakλούν βασικούς τομείς της ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο ατόμου που αφορούν στις σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων, στην αναγνώριση δυνατών στοιχείων του εαυτού και πηγών στήριξης του περιβάλλοντος (οικογένεια, συνομήλικοι, σημαντικοί άλλοι), ικανότητα για στοχοθεσία κλπ.




## **ΕΝΤΥΠΟ 2 — Οι Ιστορίες μας ξανά στην τάξη!** **«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»**

### **Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Επανασυνδεόμαστε**

Στο έντυπο 2, «Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι», οι μαθητές μετακινούνται από την ατομική διεργασία στη συλλογική, μέσα από την ομάδα συνομηλίκων-τάξη. Με τον τρόπο αυτό αξιοποιείται η δύναμη της ομάδας, στην οποία τα παιδιά νιώθουν ότι «ανήκουν», αισθάνονται ασφαλή και δημιουργικά για να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις.

Τα ερωτήματα του εντύπου αντανakλούν σε βασικούς τομείς της ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο ομάδας και αφορούν:

- στην ανάδειξη της σχέσης μεταξύ συνομηλίκων,
- στην ενεργό εμπλοκή των μαθητών,
- στην αναγνώριση δυνατών στοιχείων της τάξης,
- στην ευελιξία και προσαρμοστικότητα των ομάδων σε δύσκολες περιόδους ως προς την πορεία και τη στοχοθεσία τους.

	<p><b>Έντυπο 3 — Οι Ιστορίες μας ξανά στην τάξη!</b>  <b>«Όλοι μαζί Υπεύθυνοι και Δημιουργικοί»</b></p> <p><b>Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Επανασυνδεόμαστε</b></p> <p>Στο έντυπο 3, «Όλοι μαζί Υπεύθυνοι και Δημιουργικοί», τα παιδιά καλούνται να συνεργαστούν ξανά ως ομάδα και να αποτυπώσουν τη δική τους οπτική και ιδέες για βασικά μέτρα πρόληψης και προστασίας στην επιστροφή στο σχολείο.</p> <p>Η επιστροφή στο σχολείο αποτελεί μια νέα κατάσταση με περιορισμούς, προϋποθέσεις και αλλαγές. Στο πλαίσιο αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντική η ενίσχυση της υπευθυνότητας των μαθητών μέσα από την ενεργό συμμετοχή σε δίκτυα συνεργασίας συνομηλίκων που αποτελούν βασικές διαστάσεις της ψυχικής ανθεκτικότητας.</p>
	<p><b>Έντυπο 4: Οι Ιστορίες μας ξανά στην τάξη!</b>  <b>«Η δική μας ιστορία αντοχής, δύναμης, αισιοδοξίας»</b></p> <p><b>Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Επανασυνδεόμαστε</b></p> <p>Το έντυπο 4, «Η δική μας ιστορία αντοχής, δύναμης, αισιοδοξίας», προτείνεται για το κλείσιμο της σχολικής χρονιάς, ώστε οι μαθητές/τριες να προετοιμαστούν για τη μετάβαση στην επόμενη τάξη, «γεμάτοι» από τη δύναμη, την ικανότητα, την προσαρμοστικότητα και την ευελιξία των ατόμων και των ομάδων να «τα καταφέρνουν στα δύσκολα».</p>
<p><b>Ευελιξία</b></p>	<p>Τα έντυπα προτείνονται σε διαδοχική σειρά, ωστόσο, μπορούν να αξιοποιηθούν ως βάση για συζητήσεις και να συμπληρωθούν επιλεκτικά όσα ο/η εκπαιδευτικός κρίνει απαραίτητα συνεκτιμώντας τους παράγοντες της δικής του/της τάξης (δυναμική της ομάδας, διαθέσιμος χρόνος, απουσίες μαθητών κλπ.)</p>
<p><b>Συνοχή της τάξης / Σύνθεση</b></p> <p><b>Σημαντικό</b> </p>	<ul style="list-style-type: none"> <li> Θυμόμαστε πως η τάξη ξεκίνησε ως μία ομάδα και είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε τη συνοχή της ομάδας λαμβάνοντας υπόψη τα μέτρα και τους περιορισμούς για την προστασία παιδιών και εκπαιδευτικών στο άνοιγμα των σχολείων.</li> <li> Η φυσική παρουσία όλων των μαθητών δεν θα είναι εφικτή, για το λόγο αυτό προτείνεται για κάθε έντυπο να δημιουργείται ένας ξεχωριστός χώρος/πίνακας, όπου θα υπάρχει η δυνατότητα να αναρτώνται ανώνυμα τα έντυπα των μαθητών που το επιθυμούν (σαν κολάζ).</li> <li> Είναι σημαντικό να συμπεριλαμβάνονται υλικό/έντυπα και από τις δύο υποομάδες του ίδιου τμήματος που παρακολουθούν σε διαφορετικές μέρες, καθώς και από παιδιά που δεν παρακολουθούν με φυσική παρουσία (μπορούν να αποστέλλουν τις απαντήσεις τους ηλεκτρονικά, να εκτυπώνονται και να εντάσσονται στον πίνακα).</li> </ul>

# 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 .....

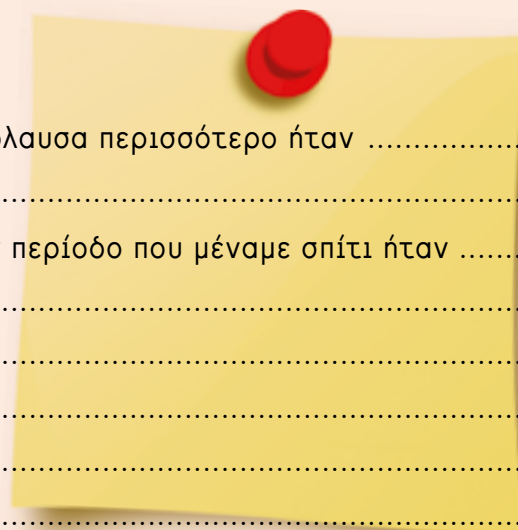
Προσπαθούσα να .....

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



.....

.....

## Χρήσιμες πηγές για τη διαχείριση κρίσεων και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη στη σχολική κοινότητα κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19

### ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

- 1) Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επανασυνδέμαστε στο Σχολείο: Οι ε-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. Η περίπτωση του Covid-19.* Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/epanasyndeomaste-sto-sxoleio-e-istories-drastiriotites-stin-taksi-COVID-19.pdf>  
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2933446450075823/?type=3&theater>
- 2) 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](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf)  
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2869963483090787/?type=3&theater>

### ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΣ

- 1) Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Μένουμε σπίτι...Συνδέ-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>  
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2900307760056359/2900305980056537/?type=3&theater>
- 2) Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επανασυνδέμαστε στο σπίτι: Οι δικές μας ιστορίες. Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην οικογένεια για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών.* Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/epanasyndeomaste-drastiriotites-gia-oikogenies-oi-dikes-mas-istories.pdf>  
<https://www.facebook.com/1962901713796973/posts/2957230044364130/>
- 3) «Μαζί στο σπίτι μας». *Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης και ενίσχυσης των δεξιοτήτων σε βασικούς τομείς ανάπτυξης των παιδιών. Για γονείς και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά* (2020). Αθήνα: Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας & Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/mazi-sto-spiti-drastiriotites-gia-goneis-enilikes-pou-frontizoun-paidia.pdf>  
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2959112617509206/?type=3&theater>
- 4) Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Χατζηκρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., 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>  
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2877728145647654/?type=3&theater>

## ΒΙΒΛΙΑ

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

Χατζηχρήστου, Χ. (2015). *Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Gutenberg.

Doll, B., Zucker, S., & Brehm, K. (2009). *Σχολικές τάξεις που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα*. Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης και πρόλογος Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση Ε. Θεοχαράκη. Αθήνα: Τυπωθήτω.

Henderson, N., & Milstein, M. (2008). *Σχολεία που προάγουν την ψυχική ανθεκτικότητα: Πώς μπορεί να γίνει πραγματικότητα για τους μαθητές και τους εκπαιδευτικούς*. Επιστημονική επιμέλεια ελληνικής έκδοσης και πρόλογος Χ. Χατζηχρήστου. Μετάφραση Β. Βασσαρά. Αθήνα: Τυπωθήτω.

## ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ (σε μετάφραση)

**ENG** Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos, P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *Re-Connecting to the School: e-stories in the classroom. Useful tips for the transition to online classrooms/distance learning and the management of conversations that may arise regarding the challenging times we experience & Activities that aim to strengthen social and emotional connections in the online environment in order to promote resilience during school closures happening due to the global pandemic*. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Re-ConnectingtotheSchool-inclass-activities.pdf>

**ENG** 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>

<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2913785252041943/2913775638709571/?type=3&theater>

## ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ (σε μετάφραση)

**ENG** Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos, P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *Reconnecting at home: Our stories. Activities that aim to strengthen social and emotional connections in the family in order to promote resilience during school closures happening due to the global pandemic*. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/reconnecting-at-home-our-stories.pdf>

**ENG** 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>

<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2924651767621958/2924650564288745/?type=3&theater>

**GER** Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos, P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *WIR bleiben zu Hause ... WIR bleiben verbunden. Coronavirus - Covid-19: Ratschläge zur psychologischen Unterstützung von Familien, Kindern und Jugendlichen während des Aufenthalts zu Hause*. Athen: Labor für Schulpsychologie, Nationale Kapodistrias-Universität Athen.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Wir-bleiben-zu-Hause-Wir-bleiben-verbunden.pdf>

- FR** Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragkiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). *Restons chez nous... proches de nos proches. Info utiles pour le soutien psychologique des familles, des enfants et des ados pendant la période de confinement Covid-19 (Coronavirus)*. 'Athènes: Laboratoire de psychologie scolaire, Université nationale et capodistrienne d'Athènes.  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Restons-chez-nous-proches-de-nos-proches.pdf>
- ENG** Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos.P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragkiadaki, 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-aboout-covid19.pdf>  
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2916701468416988/2916699771750491/?type=3&theater>

**ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ  
ΣΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-08-17-58-59>



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](mailto: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>

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