



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦ. Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
2ο ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΚΕΣΥ)  
Γ' ΑΘΗΝΑΣ

Έλιον, 24 / 3 / 2020

Πληροφορίες: Μπουσδούνης Γιάννης  
Δ/ση: Αν. Παπανδρέου 107, 13121 Έλιον  
Τηλέφωνο : 2102690215  
Ιστότοπος: <http://2kesy-g.att.sch.gr/>  
E-mail: [mail@2kesy-g.att.sch.gr](mailto:mail@2kesy-g.att.sch.gr)

Αγαπητοί γονείς και κηδεμόνες των μαθητών/μαθητριών των σχολείων αρμοδιότητας 2ου ΚΕΣΥ Γ' Αθήνας.

Σε περιόδους ασύμμετρης απειλής και αχαρτογράφητων συνθηκών, όπως αυτές που βιώνουμε σήμερα, στόχος όλων μας είναι αφενός η σωματική μας θωράκιση και η προστασία του εαυτού μας και των αγαπημένων μας και αφετέρου η ψυχολογική μας ενδυνάμωση, ώστε να διαχειριστούμε τις πολλαπλές προκλήσεις που απορρέουν από την τρέχουσα κατάσταση. Φόβος, ανησυχία, αγωνία, άγχος, θυμός είναι κάποια από τα συναισθήματα που κατακλύζουν τους περισσότερους. Η φροντίδα, δε, παιδιών και ατόμων με αναπηρία, η διαμόρφωση όλων των απαραίτητων συνθηκών και η παροχή των κατάλληλων εφοδίων για την επίτευξη αυτής, σε τέτοιες συνθήκες, φαντάζει με έναν συνεχή αγώνα δρόμου και επιβίωσης. Ωστόσο, ας έχουμε όλοι στο νου ότι το σημαντικότερο όλων αυτή τη στιγμή είναι η υγεία μας, σωματική και ψυχολογική! Σε ένα πλαίσιο γενικότερων προσπαθειών για την -όσο το δυνατόν- πολύπλευρη- εξ αποστάσεως συμβουλευτική υποστήριξη τόσο τη δική σας όσο και των παιδιών σας από την υπηρεσία μας, εντάσσεται και η παρούσα επιστολή, που περιλαμβάνει γενικές συμβουλές και προτάσεις για τη διαχείριση της κρίσης.

**Γενικές συμβουλές - προτάσεις για το σύνολο των μαθητών**



## **1. Μάθετε τι γνωρίζει ήδη το παιδί σας**

Κάντε ερωτήσεις που σχετίζονται με το επίπεδο ηλικίας του παιδιού σας. Για τα μεγαλύτερα παιδιά, μπορείτε να ρωτήσετε: "Οι άνθρωποι έκλεισαν το σχολείο και μιλούσαν για κορωνοϊό; Τι είπαν;" Για τα μικρότερα παιδιά, θα μπορούσατε να πείτε: "Έχετε ακούσει ότι οι μεγάλοι μιλούν για μια νέα ασθένεια;" Αυτό σας δίνει την ευκαιρία να μάθετε πόσα γνωρίζουν τα παιδιά και να μάθετε εάν ακούν λάθος πληροφορίες.

*Παιδιά μικρότερα των 5 ετών:* δεν χρειάζεται να γνωρίζουν υπερβολικές λεπτομέρειες και πληροφορίες γύρω από το όνομα του ιού, την πανδημία κτλ. Εάν υπάρχουν μεγαλύτερα παιδιά στο σπίτι, συζητήστε ξεχωριστά με τα μικρότερα παιδιά μιλώντας τους με απλά και κατανοητά λόγια για τα μικρόβια και για τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να παραμείνουν υγιή, όπως το πλύσιμο των χεριών.

*Παιδιά σχολικής ηλικίας:* μπορείτε να δώσετε περισσότερες πληροφορίες γύρω από το τι σημαίνει πανδημία, πώς προκαλείται και πώς αντιμετωπίζεται, αποφεύγοντας και πάλι εξειδικευμένες ιατρικές ορολογίες και αποφεύγοντας να εστιάζετε σε αρνητικά γεγονότα πως θανάτους.

*Παιδιά άνω των 10 ετών:* χρειάζεται να είστε ακριβείς και ειλικρινείς στις πληροφορίες που μεταφέρετε καθώς έχουν πρόσβαση σε πολλές πληροφορίες μέσω internet. Συζητήστε μαζί τους με στόχο να ξεδιαλύνετε παρανοήσεις ή ανακρίβειες που μπορεί να έχουν ακούσει ή διαβάσει. Δεδομένου ότι τα παιδιά συχνά χρειάζονται χρόνο για να επεξεργαστούν και να αφομοιώσουν τις πληροφορίες που τους μεταφέρετε αλλά και ότι η πανδημία είναι μία κατάσταση που εξελίσσεται με αποτέλεσμα να προκύπτουν διαρκώς καινούρια δεδομένα, πιθανόν να χρειαστεί να επαναλάβετε παρόμοιες συζητήσεις. Διαβεβαιώστε τα ότι παραμένετε διαθέσιμοι για να συζητήσετε ξανά εάν κάτι τα απασχολεί.

## **2. Ακολουθήστε το παιδί σας.**

Μερικά παιδιά μπορεί να θέλουν να περάσουν χρόνο μιλώντας. Αλλά αν τα παιδιά σας δεν φαίνεται να ενδιαφέρονται ή να θέτουν πολλές ερωτήσεις, αυτό, επίσης, είναι εντάξει. Δεν χρειάζεται να βομβαρδιστούν τα παιδιά με πληροφορίες ούτε να τα τρομοκρατήσουμε. Στόχος είναι η σωστή ενημέρωσή τους και η πρόληψη.

## **3. Να είστε ειλικρινείς**

Εστιάστε στο να βοηθήσετε το παιδί σας να αισθάνεται ασφαλές, αλλά να είστε ειλικρινείς. Μην προσφέρετε περισσότερες λεπτομέρειες απ' ότι ενδιαφέρει το παιδί σας. Για παράδειγμα, αν τα παιδιά ρωτούν για το κλείσιμο των σχολείων, απαντήστε στις ερωτήσεις τους. Αλλά αν το θέμα δεν εμφανιστεί, δεν υπάρχει λόγος να το δημιουργήσουμε εμείς. Εάν το παιδί σας ρωτά κάτι και δεν ξέρετε την απάντηση, πείτε το. Χρησιμοποιήστε την ερώτηση ως ευκαιρία να μάθετε μαζί. Ελέγξτε τον ιστότοπο του Υπουργείου Υγείας (<https://www.moh.gov.gr/>) ή του ΕΟΔΥ (<https://eody.gov.gr/>) και αντίστοιχων ιστοτόπων για ενημερωμένες και αξιόπιστες πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό (COVID-19). Στη δική μας ηλεκτρονική διεύθυνση, επίσης, μπορείτε να βρείτε και να αναζητήσετε επιμορφωτικό υλικό και πληροφορίες (<http://2kesy-g.att.sch.gr/menoume-spiti/> και <http://2kesy-g.att.sch.gr/epimorfotiko-yliko/>).

## **4. Μιλήστε ήρεμα και καθησυχαστικά.**

Εξηγήστε ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που αρρωσταίνουν αισθάνονται ότι έχουν κρύωμα ή γρίπη. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται την ανησυχία των γονιών τους. Έτσι, όταν μιλάτε για τον κορωνοϊό και τα

νέα δεδομένα, χρησιμοποιήστε μια ήρεμη φωνή και προσπαθήστε να μην φαίνεστε αναστατωμένοι, όσον αυτόν είναι φυσικά δυνατόν.

#### **5. Δώστε χώρο για να μοιραστείτε τους φόβους τους.**

Είναι φυσικό τα παιδιά να ανησυχούν, "Θα μπορούσα να είμαι επόμενος; Θα μπορούσε αυτό να συμβεί σε μένα;" Αφήστε το παιδί σας να γνωρίζει ότι τα παιδιά δεν φαίνεται να αρρωσταίνουν όσο οι ενήλικες. Ενημερώστε τους ότι μπορούν πάντα να έρθουν σε σας για απαντήσεις ή να μιλήσουν για το τι τους φοβίζει.

#### **6. Μάθετε πότε χρειάζονται καθοδήγηση.**

Να είστε ενήμεροι για το πώς τα παιδιά σας λαμβάνουν νέα και πληροφορίες, ειδικά τα μεγαλύτερα παιδιά που «μπαίνουν» στο διαδίκτυο. Βάλτε τα στο κατάλληλο για την ηλικία τους περιεχόμενο, ώστε να μην καταλήγουν να βρίσκουν ειδήσεις ή αναφορές ιστοτόπων που τα τρομάζουν ή έχουν ανακριβείς πληροφορίες.

#### **7. Βοηθήστε τα παιδιά να αισθάνονται ότι υπάρχει έλεγχος της κατάστασης**

Δώστε στα παιδιά σας συγκεκριμένα πράγματα ώστε να αισθάνονται ότι ελέγχουν την κατάσταση. Προτρέψτε τα να κοιμούνται όσο το δυνατόν πιο πολύ, να πλένουν τα χέρια τους καλά και συχνά, να τρέφονται σωστά ώστε να παραμείνουν δυνατά και υγιή. Εξηγήστε ότι το κανονικό πλύσιμο των χεριών βοηθά επίσης στο να σταματήσετε τη διάδοση των ιών σε άλλους. Να είστε ένα καλό πρότυπο και να αφήνετε τα παιδιά να σας βλέπουν να πλένετε συχνά τα χέρια σας και να διατηρείτε τους προβλεπόμενους κανόνες υγιεινής!

#### **8. Μιλήστε για όλα τα πράγματα που γίνονται για να μείνουν οι άνθρωποι ασφαλείς και υγιείς.**

Τα μικρά παιδιά μπορούν να διαβεβαιωθούν ότι τα νοσοκομεία και οι γιατροί είναι έτοιμοι να θεραπεύσουν τους ασθενείς που αρρωσταίνουν. Τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να ανακουφιστούν ξέροντας ότι οι επιστήμονες εργάζονται για την ανάπτυξη εμβολίου. Αυτές οι συνομιλίες προετοιμάζουν επίσης τα παιδιά για αλλαγές στην κανονική τους ρουτίνα, εάν τα σχολεία ή τα κέντρα παιδικής φροντίδας παραμείνουν κλειστά.

#### **9. Συζητήστε για τα γεγονότα και τις εξελίξεις**

Αν το ζητήσουν, εξηγήστε ότι ο θάνατος από τον ιό εξακολουθεί να είναι σπάνιος, παρά τα όσα μπορεί να ακούσουν. Παρακολουθήστε τα νέα με τα παιδιά σας, ώστε να μπορείτε να φιλτράρετε αυτά που ακούνε. Είναι σημαντικό να τους βοηθήσετε να σκέφτονται όλα αυτά που ακούν. Κάντε ερωτήσεις: Τι πιστεύετε για αυτά τα γεγονότα; Πώς νομίζετε ότι συμβαίνουν αυτά τα πράγματα; Τέτοιες ερωτήσεις επίσης ενθαρρύνουν τη συζήτηση για θέματα που δεν αφορούν ειδήσεις. Επίσης, τα παιδιά και οι έφηβοι συχνά ανησυχούν περισσότερο για την οικογένεια και τους φίλους από τους εαυτούς τους. Για παράδειγμα, αν τα παιδιά ακούν ότι οι ηλικιωμένοι είναι πιο πιθανό να είναι σοβαρά άρρωστοι, μπορεί να ανησυχούν για τους παππούδες και γιαγιάδες τους. Αφήστε τα να επικοινωνήσουν με ηλικιωμένους συγγενείς, μπορεί να τους βοηθήσει να αισθάνονται καθησυχασμένοι για τους αγαπημένους τους.

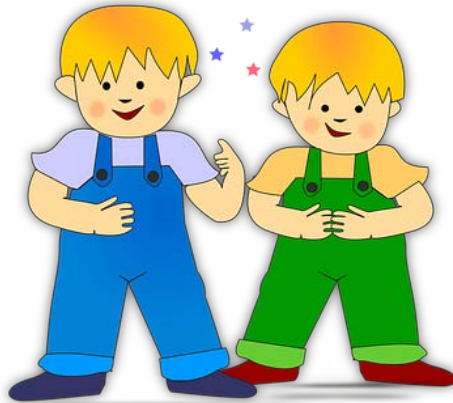
## 10. Αφήστε τα παιδιά σας να γνωρίζουν ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνεστε αγχωμένοι κατά καιρούς.

Ο καθένας το κάνει. Αναγνωρίζοντας αυτά τα συναισθήματα και γνωρίζοντας ότι οι αγχωτικοί χρόνοι περνούν και η ζωή επιστρέφει στο φυσιολογικό, μπορεί να βοηθήσει τα παιδιά να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα. Τα παιδιά προσαρμόζονται σε κάθε κρίσιμο γεγονός ανάλογα με τον τρόπο που το αντιμετωπίζουν οι γονείς τους. Γι' αυτό παραμείνετε ψύχραιμοι, αισιόδοξοι, καθησυχαστικοί και αποφύγετε τις συναισθηματικές εξάρσεις. Τα παιδιά μιμούνται τις συμπεριφορές και υιοθετούν τις απόψεις των γονέων. Με αυτόν τον τρόπο θα τα βοηθήσετε στην παρούσα κρίσιμη περίοδο και θα τα βοηθήσετε να αναπτύξουν ψυχική ανθεκτικότητα.

## 11. Κρατήστε την επικοινωνία σας ανοικτή και επεκτείνετέ τη.

Συνεχίστε να επικοινωνείτε με το παιδί σας. Χρησιμοποιήστε τον κορωνοϊό και τη συζήτηση για αυτόν ως έναν τρόπο να βοηθήσετε τα παιδιά να μάθουν για το σώμα τους και τους κανόνες υγιεινής. Βρείτε αντίστοιχα βίντεο, κάντε κατασκευές, μιλήστε για τα μικρόβια και την προστασία από αυτά.

## Διαχείριση των σχέσεων ανάμεσα στα αδέρφια



- ❖ Σεβαστείτε τις διαφορετικές ανάγκες του κάθε παιδιού.
- ❖ Ορίστε τους κανόνες του παιχνιδιού. Οι κανόνες θα πρέπει να γίνουν από όλους κατανοητοί, ώστε να μην υπάρξουν συγκρούσεις.
- ❖ Αποφύγετε τις συγκρίσεις. Η σύγκριση των ικανοτήτων μπορεί να προκαλέσει αίσθημα ανασφάλειας, καθώς και αντιπαλότητα μεταξύ των παιδιών.
- ❖ Δώστε χώρο για έκφραση. Αποδοχή και αναγνώριση των συναισθημάτων που μπορεί να τρέφει το ένα παιδί για το άλλο.
- ❖ Επιβραβεύστε και ενθαρρύνετε την επιθυμητή συμπεριφορά, όπως την ομαδικότητα και την καλή συνεργασία.
- ❖ Εμπλοκή σε δραστηριότητες που προωθούν τη συνεργασία μέσω της επίτευξης ενός κοινού στόχου.
- ❖ Εναλλακτικοί τρόποι έκφρασης του θυμού μέσω καλλιτεχνικών ή συμβολικών δραστηριοτήτων π.χ. γράφω ένα γράμμα.
- ❖ Προσπαθούμε να βρούμε τις αιτίες των προβλημάτων και να τις αντιμετωπίσουμε, χωρίς ένταση και επιθετικότητα.
- ❖ Λειτουργούμε ως πρότυπο. Η καλή γονική συμπεριφορά είναι αυτή που ευνοεί την ψυχολογική προσαρμογή. Λειτουργούμε με ειλικρίνεια, κατανόηση, καλοσύνη, συνεργασία, αυτοέλεγχο και χαρούμενη διάθεση.

## Επίλυση σύγκρουσης

- Αναγνώριση και προσδιορισμός των συγκρούσεων.
- Ενεργητική ακρόαση για κατανόηση των συναισθημάτων του παιδιού.
- Δημιουργία δυνατών εναλλακτικών λύσεων και από τις δύο πλευρές.
- Αξιολόγηση εναλλακτικών λύσεων.
- Λήψη απόφασης για την καλύτερη αποδεκτή λύση. Δηλαδή ποια είναι τα πιθανά αποτελέσματα που θα έχει η απόφασή του.
- Εφαρμογή της λύσης. Ζητούμε από το παιδί μια δέσμευση.
- Παρακολούθηση για αξιολόγηση της λειτουργίας της.

Οι συνθήκες είναι δύσκολες και κρίσιμες. Ας εφοδιαστούμε όλοι με καλή διάθεση, υπομονή, σκέψη και δημιουργικότητα για να ξεπεραστούν όσο πιο ανώδυνα γίνεται. Περάστε ποιοτικό χρόνο με τα παιδιά σας, μάθετε μαζί τους, διασκεδάστε και απολαύστε τις μικρές καθημερινές στιγμές της οικογένειας. Ακολουθήστε τους κανόνες πρόληψης και υγιεινής!

Μένουμε όλοι σπίτι και προσπαθούμε για το καλύτερο!



**Η Διεπιστημονική ομάδα του 2<sup>ου</sup> ΚΕΣΥ Γ' Αθήνας**