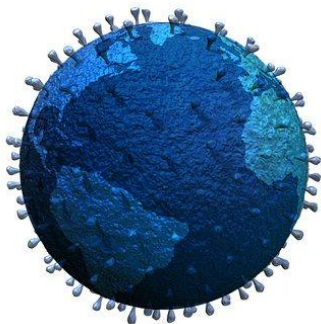




ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ  
ΠΕΡΙΦ. Δ/ΝΣΗ Π. & Δ. ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
2ο ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (ΚΕΣΥ)  
Γ' ΑΘΗΝΑΣ

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, στην παρούσα επιστολή θα βρείτε πληροφορίες και συμβουλές για το πώς θα μπορούσατε να βοηθήσετε τα παιδιά σας που βρίσκονται στην εφηβεία, στη διαχείριση της κρίσης.

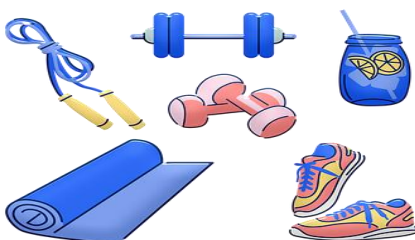
### **ΕΦΗΒΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ**

Η εφηβεία είναι από μόνη της μια ιδιαίτερη περίοδος με πολλές ευαισθησίες, εναλλαγές συναισθημάτων και συμπεριφοράς, με ανάγκη ανεξαρτησίας αλλά και αποδοχής. Η πανδημία του κορωνοϊού, με τον επακόλουθο περιορισμό των εφήβων στο σπίτι και την πλήρη ανατροπή της μέχρι τώρα καθημερινότητας και ζωής τους, έχει επιφέρει σημαντικές αλλαγές στη διάθεση και συμπεριφορά τους. Οι γονείς, από την άλλη, δυσκολεύονται συχνά να διαχειριστούν την όλη κατάσταση, ώστε να αξιοποιήσουν εποικοδομητικά το διάστημα παραμονής τους στο σπίτι με τα παιδιά τους. Μερικές προτάσεις που θα μπορούσαν να συμβάλλουν στη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων των εφήβων, στη βελτίωση του οικογενειακού κλίματος και στην καλύτερη προσαρμογή στις νέες συνθήκες είναι οι παρακάτω:

- ✚ Διευκολύνουμε την έκφραση των συναισθημάτων του εφήβου (θυμός, άγχος, φόβος, ανησυχία, κλπ), χωρίς να τον κρίνουμε και καθησυχάζοντάς τον από την απειλή που μπορεί να αισθάνεται για τη ζωή τη δική του και των γύρω του.
- ✚ Εκφράζουμε τα δικά μας συναισθήματα, μετριάζοντας το άγχος μας, γιατί αποτελούμε πρότυπο. Προσπαθούμε να ενημερωνόμαστε από αξιόπιστες και έγκυρες πηγές και να αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στα ΜΜΕ και στο διαδίκτυο και το ίδιο προτρέπουμε να κάνουν και τα παιδιά μας.
- ✚ Κατανοούμε ότι ο έφηβος μπορεί να κοιμάται τώρα περισσότερο και να καταφεύγει συχνότερα στην τεχνολογία αλλά προσέχουμε να μη γίνεται υπερκατάχρηση. Επίσης συχνά θέλει να ακούει δυνατά μουσική (του προσφέρει στιγμιαία ψευδαίσθηση παντοδυναμίας και δυνατότητα εκτόνωσης). Αποφεύγουμε την κριτική για τις μουσικές του επιλογές και διαπραγματευόμαστε τις ώρες και την ένταση ή τη χρήση ακουστικών.
- ✚ Προσαρμόζουμε την καθημερινότητά μας στις νέες συνθήκες και βοηθάμε τον έφηβο να οργανώσει τον χρόνο του και να δημιουργήσει ένα ευέλικτο πρόγραμμα δραστηριοτήτων που θα ήθελε να κάνει την περίοδο αυτή, χωρίς πίεση. Ο προγραμματισμός επιφέρει ηρεμία και δίνει μια αίσθηση ελέγχου.
- ✚ Ενθαρρύνουμε τη δημιουργική απασχόληση (μουσική, ταινίες, τέχνες, βιβλία, επιτραπέζια, κατασκευές, παιχνίδια ρόλων, κλπ), και την επινόηση νέων ενδιαφερόντων και δραστηριοτήτων, είτε ατομικών είτε ομαδικών.



- ✚ Μπορούμε να τον παροτρύνουμε να μας βοηθήσει στη μαγειρική, φτιάχνοντας υγιεινά σνακ ή φαγητά.
- ✚ Ενισχύουμε την ένταξη της εκπαίδευσης σε καθημερινή βάση ως αγαθό, με έναν πιο ευέλικτο και εναλλακτικό τρόπο, προκειμένου να διευκολυνθεί και η μετέπειτα επιστροφή του στη σχολική πραγματικότητα.
- ✚ Ενθαρρύνουμε τη σωματική δραστηριότητα του εφήβου, που την έχει τόσο ανάγκη, μετατρέποντας κάποιο δωμάτιο σε αυτοσχέδιο γυμναστήριο ή αντικείμενα σε όργανα γυμναστικής, προκειμένου να διατηρεί τη φυσική του κατάσταση και να εκτονώνεται.



- ✚ Παρόμοια, μπορεί να βγει βόλτα με τον σκύλο ή γύρω στη γειτονιά, για τη διατήρηση



της ψυχοσωματικής του υγείας.

- ✚ Παροτρύνουμε τον έφηβο να διατηρεί τηλεφωνική ή διαδικτυακή συντροφιά σε αγαπημένους και ηλικιωμένους και να προσφέρει εθελοντική βοήθεια σε ανθρώπους της γειτονιάς που έχουν ανάγκη (όπως προμήθεια αγαθών).
- ✚ Καλλιεργούμε γενικά την αίσθηση υπευθυνότητας και αλληλεγγύης και αντιμετωπίζουμε ψύχραιμα την περίπτωση νόσου μέλους της οικογένειας, ακολουθώντας πιστά τις οδηγίες των ειδικών.



Ακολουθούμε τους κανόνες πρόληψης και υγιεινής! Μένουμε σπίτι και προσπαθούμε για το καλύτερο!



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