



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογία

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

Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

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

ΕπανάΣυνδεόμαστε 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**

Εισαγωγή

Η παρούσα συνθήκη αποτελεί μια ιδιαίτερη συγκυρία για όλους καθώς χρειάζεται να μείνουμε στο σπίτι μας για μεγάλο χρονικό διάστημα προστατεύοντας εμάς και τους συνανθρώπους μας. Οι προτεινόμενες δραστηριότητες αποτελούν τη συνέχεια μιας σειράς χρήσιμου ενημερωτικού και εκπαιδευτικού υλικού (σε ελληνικά και αγγλικά) που έχει δημιουργηθεί από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας και απευθύνεται σε μαθητές, εκπαιδευτικούς, οικογένειες και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά για την περίοδο που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω της πανδημίας του COVID-19 ([βλ. αναλυτικά πατώντας εδώ](#)). Συγκεκριμένα, οι δραστηριότητες **«Οι δικές μας ιστορίες»** είναι προσαρμογή του εντύπου για την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση «ΕπαναΣυνδεόμαστε στην τάξη/Οι e-ιστορίες της τάξης μας» με σκοπό να αξιοποιηθούν και σε οικογένειες.

Το διάστημα αυτό, παράλληλα με τις γενικότερες δυσκολίες που όλοι αντιμετωπίζουμε, παράλληλα με τους πολλαπλούς ρόλους που έχουμε αναλάβει, αναδύεται η ανάγκη ενδυνάμωσης των κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην οικογένεια, η αναζήτηση των δυνατών μας στοιχείων και ενεργοποίηση των πηγών στήριξης σε μια δύσκολη περίοδο, με απώτερο σκοπό την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών μας.

Αναγνωρίζοντας τη συναισθηματική φόρτιση των ενηλίκων τις ημέρες αυτές με τους πολλαπλούς ρόλους που αναλαμβάνουμε στην καθημερινότητα μας(εργασία από το σπίτι, μελέτη παιδιών, δουλειές, φροντίδα συγγενών κλπ.), προτείνουμε μια σειρά δραστηριοτήτων ώστε να μπορούν να λειτουργήσουν υποστηρικτικά στο έργο που έχουμε 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 στην καθημερινότητά μας, με τις συνήθειες μας και τις ευχάριστες στιγμές μας, πιο δυνατοί, περήφανοι για μας και για παιδιά μας που για μια φορά ακόμα «τα έχουμε καταφέρει»!

Χρυσή (Σίτσου) Χατζηχρήστου, Ph.D

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Διευθύντρια Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας

Τμήμα Ψυχολογίας

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

1^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Όλοι μαζί Συνδε..Δεμένοι»



Στη δραστηριότητα «Όλοι μαζί Συνδε...Δεμένοι», ενθαρρύνεται όλη η οικογένεια να μοιραστεί τρόπους με τους οποίους το κάθε μέλος καταφέρει να διαχειριστεί την καθημερινότητα του όλο αυτό το διάστημα που «Μένουμε σπίτι».

Ξεκινούμε συμπληρώνοντας ατομικά το Έντυπο 1.

Στη συνέχεια συζητούμε με τα παιδιά δίνοντας το μήνυμα πως ακόμα και σε μια δύσκολη περίοδο σαν αυτή που διανύουμε όλοι μπορούμε σε ένα βαθμό να έχουμε καλές στιγμές, δυνατά σημεία, πηγές στήριξης

Στόχοι

- ✓ Ανταλλαγή σκέψεων, ιδεών, προτάσεων μέσα στην οικογένεια που βοηθούν συναισθηματικά σε μια δύσκολη περίοδο.
- ✓ Αναγνώριση δυνατών στοιχείων του εαυτού και πηγών στήριξης του περιβάλλοντός (οικογένεια, συνομήλικοι, σημαντικοί άλλοι) για τη διαχείριση της καθημερινότητας.

«Όλοι μαζί Συνδε...Δεμένοι»
Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Α. Την εβδομάδα που πέρασε κατάφερα να...

.....



.....
.....
.....

Β. Ποιο/α χαρακτηριστικά του εαυτού μου με βοήθησαν να τα καταφέρω...

.....
.....
.....
.....

Γ. Τι άλλο ή ποιος άλλος με βοήθησε να τα καταφέρω.....



.....
.....
.....

2^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Τα δυνατά σημεία της οικογένειάς μας»



Θυμηθείτε όλοι μαζί τι έχει καταφέρει η οικογένεια μέσα σε αυτή τη περίοδο, μπορείτε να αξιοποιήσετε παραδείγματα που αναφέρθηκαν στη δραστηριότητα 1 με στόχο να ανακαλύψετε όλοι μαζί τα δυνατά σημεία / χαρακτηριστικά της οικογένειας (βλ. έντυπο 2).

Κάνοντας μια σύνθεση των σημείων αυτών προτείνεται να δημιουργήσετε μια αφίσα / video / τραγούδια για τις δυνατότητες της οικογένειας και αν επιθυμείτε να μοιραστείτε το τελικό αποτέλεσμα με συγγενείς / φίλους.

Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας:

Για μικρότερες ηλικίες:

Η οικογένεια των «σούπερ ηρώων»!

Φτιάξτε με τα παιδιά μια ιστορία / κόμιξ με πρωταγωνιστές την οικογένεια σας ως σούπερ ήρωες. (Τι δυνάμεις έχει ο κάθε ήρωας; Ποιες έχουν όταν είναι όλοι μαζί;)

Στόχοι

- ✓ Αναγνώριση δυνατών στοιχείων της οικογένειας και πηγών στήριξης της για τη διαχείριση της καθημερινότητας.
- ✓ Ανάδειξη της σημασίας της εμπιστοσύνης στο εαυτό και της αξιοποίησης των πηγών στήριξης στη πραγματοποίηση των καθημερινών στόχων αλλά και της αισιοδοξίας των παιδιών για το μέλλον.

ΕΝΤΥΠΟ 2

«Όλοι μαζί Συνδε...Δεμένοι» Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Α. Την εβδομάδα που πέρασε στην οικογένειά μας καταφέραμε να...



.....

.....

.....

.....

Β. Ποιο/α στοιχεία της οικογένειάς μας, μας βοήθησαν να τα καταφέρουμε...



.....

.....

.....

.....

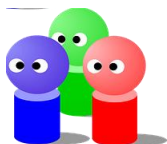
Γ. Τι άλλο ή ποιος άλλος μας βοήθησε να τα καταφέρουμε.....

.....

.....

.....

Η δύναμη / Το δυνατό στοιχείο της οικογένειάς μας είναι...



.....

.....

3^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Δημιουργούμε τη μέρα...μας»



Η οργάνωση της καθημερινότητας της οικογένειας είναι σημαντική σε μια περίοδο, στην οποία οι καθημερινές συνήθειες και το ημερήσιο πρόγραμμα έχει αλλάξει. Στη δραστηριότητα «**Δημιουργούμε τη μέρα...μας**», ενθαρρύνεται όλη η οικογένεια να οργανώσει το χρόνο στο σπίτι.

Αρχικά, κάθε μέλος συμπληρώνει ξεχωριστά το Έντυπο 3 και φτιάχνει το δικό του ατομικό ημερήσιο / εβδομαδιαίο πρόγραμμα Έντυπο 4. Στη συνέχεια μπορείτε να ενώσετε το πρόγραμμα του κάθε μέλους σε ένα χαρτόνι, να το αναρτήσετε σε εμφανές σημείο στο σπίτι και να σημειώσετε κοινές δραστηριότητες που σας αρέσουν να κάνετε σαν οικογένεια και να τις αναγράψετε σαν υπενθύμιση στο μεγάλο χαρτόνι. Τις δραστηριότητες που η οικογένεια απολαμβάνει από κοινού προτείνεται να τις ζωγραφίσετε ή να τις αναπαραστήσετε με μια φωτογραφία ή ότι άλλο δημιουργικό σκεφτείτε.

Στόχοι

- ✓ Ανάδειξη της σημασίας της οργάνωσης της καθημερινότητας.
- ✓ Ανάδειξη λειτουργικών τρόπων απασχόλησης και οργάνωσης της καθημερινότητας μέσα από τη συνεργασία όλων των μελών της οικογένειας.
- ✓ Αυτοοργάνωση των μελών της οικογένειας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.
- ✓ Ενίσχυση αίσθησης ομαδικότητας και συνεργασίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.

ΕΝΤΥΠΟ3

«Δημιουργούμε τη μέρα...μας» Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

1. Πώς περνάω την μέρα μου αυτό το διάστημα που μένω σπίτι; Ποιες είναι οι δραστηριότητες μου;



.....
.....
.....
.....

2. Ποια είναι η αγαπημένη μου στιγμή-δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας;



.....
.....
.....
.....

3. Σε τι θα με βοηθούσε να έχω ένα πρόγραμμα στην ημέρα μου;



.....
.....
.....

4. Σε τι θα βοηθούσε να έχουμε όλοι ένα οικογενειακό πρόγραμμα στην ημέρα μας;

.....
.....
.....

5. Ποιος είναι ο επόμενος στόχος μου σχετικά με το καθημερινό μου πρόγραμμα;
Τι θέλω να συμπεριλάβω;



.....
.....
.....

ΕΝΤΥΠΟ 4

Οργανώνω τη μέρα μου

 Τι έχω να κάνω σήμερα		<input checked="" type="checkbox"/>
Πρωί 	Ώρα: π.χ. 9:00-10:00	π.χ. παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων
	Ώρα: π.χ. 10:00-11:00	π.χ. μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη
	Ώρα: π.χ. 11:00-12:00	π.χ. τηλεόραση
	Ώρα: π.χ. 12:00-13:00	π.χ. μουσική
Μεσημέρι 	Ώρα: π.χ. 13:00-14:00	π.χ. ώρα φαγητού
Απόγευμα 		
Βράδυ 		
Θυμάμαι στη μέρα μου να συμπεριλάβω: <ul style="list-style-type: none"> ✓ παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων ✓ μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη(παιδιά)/παροχή βοήθειας στα παιδιά για μελέτη (ενήλικες) ✓ δραστηριότητες ευχάριστες: π.χ. επιτραπέζιο ✓ δραστηριότητες που με χαλαρώνουν: π.χ. μουσική, διάβασμα βιβλίων, ταινίες ✓ γυμναστική: πχ ασκήσεις στο σπίτι. ✓ χαλάρωση: ύπνος ✓ ώρα φαγητού ✓ επικοινωνία με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα: π.χ. chat με συμμαθητές, τηλ. παππού-γιαγιά ό,τι άλλο έχω επιλέξει να κάνω αυτές τις μέρες στο σπίτι		
Τι μου άρεσε περισσότερο στην ημέρα μου: ----- -----	Να μην ξεχάσω αύριο στο πρόγραμμα μου	

4^η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Ένα κουτί γεμάτο λύσεις»



Στη δραστηριότητα «Ένα κουτί γεμάτο λύσεις» όλη η οικογένεια μαζί μοιράζεται τρόπους που τη βοηθούν να διαχειριστεί δυσκολίες που μπορεί να έχουν λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης που διανύουμε «Μένοντας Σπίτι».

Ξεκινήστε συζητώντας με όλη την οικογένεια σχετικά με τις δυσκολίες της καθημερινότητας αυτής της περιόδου, (πχ χρήση υπολογιστή, μαθήματα στο σπίτι, εργασία γονέων από το σπίτι, οργάνωση) και για τους τρόπους που χρησιμοποιεί για να τις αντιμετωπίσει ή/και για να νιώσει καλύτερα, αξιοποιώντας το έντυπο 5. Στη συνέχεια, ξεχωρίζουμε τους τρόπους που μας βοήθησαν να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες μας, καταγράφουμε τις ιδέες αυτές σε χρωματιστά χαρτιά ή στο Έντυπο 6 και τις βάζουμε σε ένα κουτί (το κουτί μπορεί να είναι ένα κουτί παπουτσιών που όλοι μαζί θα διακοσμήσετε ή θα ζωγραφίσετε). Το κουτί αυτό είναι ένα κουτί γεμάτο λύσεις από εμάς για εμάς.

Στόχοι

- ✓ Να κατανοήσουν τα παιδιά ότι όλοι μπορεί να έχουμε δυσκολίες και συναισθήματα σε αυτήν την δύσκολη περίοδο.
- ✓ Να κατανοήσουν ότι, όταν βιώνει η οικογένεια δυσκολίες και δυσάρεστα συναισθήματα, μπορεί να βρίσκει τρόπους που βοηθούν τα μέλη να νιώσουν καλύτερα.
- ✓ Να δοκιμάσουν όλα τα μέλη της οικογένειας νέους τρόπους διαχείρισης δυσκολιών μέσα από μια πηγή χρήσιμων στρατηγικών που θα έχουν συνδημιουργήσει.

ΕΝΤΥΠΟ 5

«Όλοι μαζί Συνδε...Δεμένοι» Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Α. Αυτό που με δυσκόλεψε την εβδομάδα που πέρασε ήταν...



.....

.....

.....

.....

Β. Τι έκανα για να ξεπεράσω τη δυσκολία μου;

.....

.....

.....

.....

Γ. Τι άλλο θα μπορούσα να κάνω;



.....

.....

.....

Από ποιον θα μπορούσα να ζητήσω βοήθεια;.....

.....

ΕΝΤΥΠΟ 6

«Ένα κουτί γεμάτο λύσεις»
Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Όταν (αναφορά σε μια δύσκολη κατάσταση).....

.....

Προσπαθούμε.....

.....

Βοηθάει την οικογένεια να / όταν.....

.....



Εθνικό και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου,
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>

<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>

schoolpsychlab@psych.uoa.gr

