

ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

COVID – 19

Για Γονείς , Μαθητές και Εκπαιδευτικούς

Επιμέλεια : Αναγνωστοπούλου Κατερίνα Ψυχολόγος

 Αγγελοπούλου Πατρούλα Κοινωνική Λειτουργός

( Μέλη ΕΕΠ της ΕΔΕΑΥ του ΣΔΕΥ Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. Αιγίου )

Αγαπητοί μαθητές, αγαπητοί γονείς και αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

Το τελευταίο χρονικό διάστημα τόσο η χώρα μας όσο και άλλες χώρες στον κόσμο καλούνται να ανταποκριθούν σε αυτές τις δύσκολες και αναπάντεχες εξελίξεις. Όλοι μας έχουμε επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό στον τρόπο που σκεφτόμαστε, που επικοινωνούμε και διαχειριζόμαστε την καθημερινότητα μας.

Οι συνθήκες στις οποίες ζούμε και πρέπει να προσαρμοστούμε είναι δύσκολες, και κάποιες φορές έχουν έντονο συναισθηματικό φορτίο. Είναι σημαντικό όμως αυτές τις στιγμές να αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνοι μας και να προσπαθούμε να εστιάζουμε στην επικοινωνία με τους άλλους επιλέγοντας εναλλακτικούς τρόπους.

Επιθυμώντας να συνεχίσουμε την επικοινωνία μαζί σας προκειμένου να στηρίξουμε την σημαντική προσπάθεια όλων στην προσαρμογή των συνθηκών της πραγματικότητας και την διατήρηση μιας κανονικότητας στην καθημερινότητα των μαθητών , των γονέων και των εκπαιδευτικών , συγκεντρώσαμε κάποιες σημαντικές και υποστηρικτικές πληροφορίες. Οι πληροφορίες που θα παραθέσουμε για την ψυχοκοινωνική στήριξη προέρχονται από αξιόπιστες πηγές. Επίσης θα μοιραστούμε μαζί σας κάποιες προτάσεις σχετικά με την οργάνωση της καθημερινότητας και κάποιες ενδεικτικές δραστηριότητες οι οποίες θα αφορούν τόσο μαθητές που φοιτούν στο Δημοτικό όσο και μαθητές του Γυμνασίου και του Λυκείου.

Τέλος, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι θα είμαστε στη διάθεση σας, με όποια μέσα μας επιτρέπουν να επικοινωνούμε για συμβουλές και υποστήριξη.

Με εκτίμηση,

Αναγνωστοπούλου Κατερίνα Ψυχολόγος

Αγγελοπούλου Πατρούλα Κοινωνική Λειτουργός

Για το καλό όλων μας αλλά και για το ατομικό μας καλό , θα χρειαστεί να παραμείνουμε στο σπίτι μας για κάποιες μέρες ή και εβδομάδες. Αυτό το μέτρο δεν είναι πρωτόγνωρο για όλους μας. Βιώσαμε την περίοδο της καραντίνας και το προηγούμενο σχολικό έτος. Είναι ένα γεγονός όμως που μας τρομάζει και μας αποδιοργανώνει. Για το λόγο αυτό θα παρουσιαστούν παρακάτω κάποιες χρήσιμες συμβουλές για να οργανώσουμε την καθημερινότητα μας.

Κάποιες Συμβουλές :

* Επιλέγουμε να ενημερωνόμαστε για τις εξελίξεις της κατάστασης και τα νέα μέτρα από μια αξιόπιστη πηγή και μια φορά την ημέρα για μικρό χρονικό διάστημα.
* Οι άγνωστοι κίνδυνοι προκαλούν μεγαλύτερη αναστάτωση από τους γνωστούς. Ο λόγος των γονέων είναι ισχυρός και λειτουργεί καθησυχαστικά προς τα παιδιά. Ως γονείς παραμένουμε ψύχραιμοι και εξηγούμε στα παιδιά τι ακριβώς συμβαίνει ανάλογα με την ηλικία στην οποία βρίσκονται.
* Η παραμονή στο σπίτι δε σημαίνει απομόνωση:
* Διατηρούμε επαφή και επικοινωνούμε με αγαπημένα μας πρόσωπα μέσω μηνυμάτων, βίντεο κλήσεων, τηλεφωνικής επικοινωνίας και μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
* Μπορούμε να μελετήσουμε και να εργαστούμε από το σπίτι μας
* Φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα στο οποίο θα συμπεριλάβουμε όλα εκείνα για τα οποία παραπονιόμασταν ότι δεν είχαμε χρόνο να τα κάνουμε ( π.χ. διαβάζουμε βιβλία, συζητάμε με αγαπημένα μας πρόσωπα, παίζουμε όλοι μαζί κάποιο επιτραπέζιο παιχνίδι, ζωγραφίζουμε, μαγειρεύουμε όλοι μαζί, χορεύουμε, βλέπουμε καλές ταινίες, γυμναζόμαστε, τακτοποιούμε τις ντουλάπες μας και το χώρο μας, κ.α.).
* Εάν έχουμε τη δυνατότητα και μας το επιτρέπουν τα μέτρα προφύλαξης μπορούμε να βγούμε έξω στην ύπαιθρο, να περπατήσουμε, να κάνουμε ποδήλατο, να βγάλουμε βόλτα το κατοικίδιο μας, τηρώντας πάντα τις απαραίτητες αποστάσεις.
* Αν και μπορεί να φαίνεται δύσκολο, είναι σημαντικό για τους γονείς να προσπαθήσουν να οργανώσουν τη μέρα του παιδιού τους, σύμφωνα με το σχολικό τους πρόγραμμα, να φτιάξουν δηλαδή μια ρουτίνα- ημερήσιο πρόγραμμα. ( π.χ. συγκεκριμένη ώρα που θα ξυπνούν το πρωί, θα τρώνε το δεκατιανό τους, το μεσημεριανό τους φαγητό, καθώς επίσης και σταθερές ώρες του ύπνου τους ).

Για τους Εκπαιδευτικούς που Χρησιμοποιούν Καινούριες Μεθόδους Διδασκαλίας :

Οι υπάρχουσες συνθήκες μας αναγκάζουν να χρησιμοποιήσουμε την εξ αποστάσεως εκπαίδευση μέσω της ασύγχρονης μορφής ή μέσω των τηλεδιασκέψεων. Για όσους εκπαιδευτικούς δεν είχαν στο παρελθόν κάποια εξοικείωση με αυτή τη μορφή της εκπαίδευσης είναι αρκετά πιεστική και απαιτητική διαδικασία.

Μερικές βοηθητικές σκέψεις και συμβουλές:

* Δείχνουμε επιείκεια στους εαυτούς μας, στους συναδέλφους μας, στο διοικητικό προσωπικό αλλά και στους μαθητές μας φυσικά. Ακόμα και τα άτομα που δείχνουν ψυχραιμία βιώνουν την πίεση.
* Όσοι/σες έχουν εμπειρία στις νέες τεχνολογίες και στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση μπορούν να βοηθήσουν τους συναδέλφους τους οι οποίοι δυσκολεύονται.
* Ο σημαντικότερος στόχος δεν είναι ο μαθησιακός , αλλά να μην χάσει επαφή ο μαθητής με το σχολικό πλαίσιο και τον εκπαιδευτικό . Πρέπει να βοηθήσουμε τους μαθητές να φτιάξουν ένα πρόγραμμα στο οποίο θα συμπεριλάβουν τα μαθησιακά τους καθήκοντα και θα αποφεύγουν να αφιερώνουν αρκετό χρόνο στην τηλεόραση και το διαδίκτυο.
* Μπορούμε να ανακοινώσουμε στους μαθητές μας ποιές μέρες και ώρες μπορούν να επικοινωνούν μαζί μας ( π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία, μήνυμα, e mail, ή μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας).
* Ας διατηρήσουμε ανοιχτή την επικοινωνία μας με τους γονείς των μαθητών. Οι γονείς έχουν να διαχειριστούν αρκετές δυσκολίες στην οργάνωση της οικογένειας.

Προτάσεις προς τους Γονείς των Εφήβων

* Είναι σημαντικό ο γονιός να εντάξει στη ζωή του εκτός από την φροντίδα των παιδιών του και την φροντίδα του εαυτού του. Η τήρηση ενός σταθερού προγράμματος προφέρει αίσθημα ελέγχου, ευεξίας, προβλεψιμότητας, και ηρεμίας. Οι γονείς μπορούν να καθιερώσουν μια νέα ρουτίνα στην καθημερινότητα του και να εμπλέξουν και τους εφήβους σε αυτή. Είναι σημαντικό να δίνονται πρωτοβουλίες στον έφηβο και επίσης να του ανατίθενται και ατομικές δραστηριότητες όπως για παράδειγμα η τακτοποίηση του δωματίου του, το φρόντισμα του κήπου, η φροντίδα του κατοικίδιου.
* Θα ήταν βοηθητικό ο γονιός να κάνει διασκεδαστικά πράγματα με τον έφηβο όπως να τραγουδήσουν , να περπατήσουν στη φύση, να συμμετάσχει όλη η οικογένεια σε δραστηριότητες παίζοντας για παράδειγμα ένα επιτραπέζιο παιχνίδι.
* Όταν ο έφηβος θελήσει να συζητήσει κάτι με το γονέα, ο γονέας από τη μεριά του να διακόψει αυτό που κάνει και να αφιερώσει χρόνο στο παιδί του δείχνοντας του ενδιαφέρον.
* Είναι βοηθητικό ο γονέας να αναγνωρίσει ότι η κατάσταση της καραντίνας και της πανδημίας που βιώνουμε δεν είναι κάτι διασκεδαστικό που μας ευχαριστεί ( μάσκες , κοινωνικές αποστάσεις) , και ευχόμαστε να μπορούσαμε να επιστρέψουμε στον προηγούμενο τρόπο που ζούσαμε. Με τον τρόπο αυτό γίνεται αναγνώριση της αγωνίας και της θλίψης που βιώνουμε στην απομόνωση.
* Σε περίπτωση που ο έφηβος παρουσιάσει σημαντικές αλλαγές στην συμπεριφορά του, ο γονιός θα πρέπει να επικοινωνήσει άμεσα με κάποιον ειδικό.

Προτάσεις προς τους/τις εφήβους

* Λόγω της κατάστασης της κοινωνικής απομόνωσης που βιώνουμε , αφιερώνουμε αρκετές ώρες στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να επικοινωνούμε με τους φίλους μας και τους δικούς μας ανθρώπους. Είναι σημαντικό να σκεπτόμαστε ότι η ¨πραγματική ¨ζωή βρίσκεται έξω από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τα οποία σε αυτή τη φάση της ζωής μας είναι ο κυριότερος τρόπος επικοινωνίας μας, όμως δεν αντικαθιστούν την ανθρώπινη επαφή. Οι ειδοποιήσεις και τα μηνύματα που δεχόμαστε αυτό το χρονικό διάστημα είναι πάρα πολλά και δεν σταματούν. Είναι σημαντικό να βάλουμε το όριο μας και να προσπαθήσουμε να το τηρήσουμε απενεργοποιώντας το τηλέφωνο μας για μικρό χρονικό διάστημα και να απασχοληθούμε με κάτι άλλο που μας ενδιαφέρει. Εάν το βράδυ έχουμε αποσυνδεθεί νωρίτερα είναι βέβαιο ότι θα έχουμε πιο ποιοτικό και ήρεμο ύπνο.
* Είναι επίσης σημαντικό οι έφηβοι να κατανοήσουν την ανάγκη των γονέων τους να βλέπουν τα παιδιά τους να κάνουν πράγματα όλοι μαζί όπως για παράδειγμα να φάνε όλοι μαζί στο τραπέζι.
* Ο έφηβος μπορεί να αφιερώσει χρόνο σε καλλιτεχνικές δραστηριότητες όπως η ζωγραφική, η μουσική, ο χορός ή ακόμα να μαγειρέψει ένα φαγητό και να το μοιραστεί με την οικογένεια του.

Σε περίπτωση που οι οικογένειες χρειαστούν στήριξη μέσω κοινωνικών παροχών ( επιδόματα, τρόφιμα, συσσίτια , δωρεάν γραμμή ψυχολογικής στήριξης, κ.α. ) μπορούν να επικοινωνήσουν με την Κοινωνική Πρόνοια του Δήμου Αιγιαλείας στα τηλέφωνα :

* 26910 26139- 8 υπεύθυνες κ. Μπαρδάκη Ευγενεία και κ. Κορδαλή Αναστασία.
* 2691051426 Νοσοκομείο Αιγίου κος Μώρος – παιδίατρος για παροχή δωρεάν εμβολιασμού σε παιδιά.

 \*Πηγή πληροφοριών : Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία ΕΛ. Ψ. Ε.

 1ο Κ.Ε.Σ.Υ. Αχαΐας

 \*Τηλεφωνική επικοινωνία με τον Κοινωνικό Τομέα του Δήμου Αιγιαλείας.