

**Εγχειρίδιο Τεχνικών
Αντιμετώπισης Κρίσης
και Έκτακτων Συνθηκών
λόγω της πανδημίας Κορονοϊού
(COVID – 19)
για Παιδιά Σχολικής Ηλικίας:
Η Εργοθεραπευτική Σκοπιά**

**Τμήμα Εργοθεραπείας
Διεύθυνσης Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας**



Εισαγωγικό Σημείωμα

Το άκουσμα των ειδήσεων σχετικά με την παγκόσμια κρίση στην υγεία μπορεί να προκάλεσε σε εσάς και τα παιδιά σας αισθήματα άγχους και αβεβαιότητας σχετικά με το μέλλον σας. Εν μέσω αυτής της έκτακτης κατάστασης όλοι μας είχαμε άμεση αλλαγή στο καθημερινό μας πρόγραμμα αλλά και στην ρουτίνας μας.

Είναι φυσιολογικό και αποδεκτό να αισθανόμαστε άγχος και ανησυχία σε καταστάσεις τόσο ακραίες όπως αυτές που βιώνουμε τη δεδομένη στιγμή.

Γι' αυτό λοιπόν οι Εργοθεραπευτές αναγνωρίζοντας την σημαντική επίδραση των έργων και του περιβάλλοντος στη λειτουργικότητα και τη συναισθηματική κατάσταση του ατόμου, το οποίο περιβάλλον τη δεδομένη στιγμή βιώνεται ως στερητικό λόγω της απομόνωσης, έχουμε ετοιμάσει κάποιες συμβουλές που θα βοηθήσουν εσάς και τα παιδιά σας, να οργανώσετε το καθημερινό σας πρόγραμμα με ισορροπία μέσα από δραστηριότητες/ασκήσεις που σκοπό έχουν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση και τη μείωση του άγχους.

Για να στηρίξετε τα παιδιά κατά την πανδημία:

- ✓ **ΚΑΘΗΣΥΧΑΣΤΕ** τα για την δική τους ασφάλεια καθώς και των αγαπημένων τους.
- ✓ Διατηρήστε μια **ΡΟΥΤΙΝΑ** για να αισθάνονται ασφαλή.
- ✓ Στηρίξτε τις **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΡΥΘΜΙΣΗΣ** του άγχους.

Η «ψυχολογική πανδημία» έχει επηρεάσει αναπόφευκτα μικρούς και μεγάλους. Η παρουσία δίπλα στα παιδιά σας είναι απαραίτητη γι' αυτό και εμείς σας προτείνουμε κάποιες τεχνικές διαχείρισης άγχους, τις οποίες μπορείτε εύκολα και διασκεδαστικά να ακολουθήσετε ΜΑΖΙ με τα παιδιά σας. Οι τεχνικές απευθύνονται κυρίως σε παιδιά σχολικής ηλικίας. Σε αυτό το εγχειρίδιο υπάρχουν κοινά στοιχεία με το εγχειρίδιο ενηλίκων, με προσαρμοσμένες δραστηριότητες για παιδιά. Στηρίξτε τον εαυτό σας και τα παιδιά σας μέσα από τις δραστηριότητες που σας προτείνουμε για να διατηρήσετε και να ενισχύσετε την ψυχική και σωματική σας ανθεκτικότητα!

Βασικές Αποστολές

1η ΑΠΟΣΤΟΛΗ: ΠΛΕΝΟΥΜΕ ΤΑ ΧΕΡΙΑ ΜΑΣ ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΕ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ.
ΤΡΑΓΟΥΔΑΜΕ 2 ΦΟΡΕΣ ΤΟ HAPPY BIRTHDAY TO YOU!!!



2Η ΑΠΟΣΤΟΛΗ: ΚΑΝΟΥΜΕ DAP ΟΤΑΝ ΦΤΕΡΝΙΖΟΜΑΣΤΕ Ή ΒΗΧΟΥΜΕ!!!



Για τα παιδιά ο αποχωρισμός από το σχολείο, την οικογένεια και τους φίλους μπορεί να προκαλέσει άγχος. Ίσως να μην μπορούν να κατανοήσουν ακριβώς τι συμβαίνει. Τα σημάδια του άγχους και οι αντιδράσεις των παιδιών μπορεί να διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, προηγούμενες εμπειρίες και την ικανότητα προσαρμογής στο άγχος.

Κρατήστε τα παιδιά υγιή!!!

- **Φροντίστε τον εαυτό σας ως ενήλικα** δίνοντας το παράδειγμα στα παιδιά σας. Αντιμετωπίστε το άγχος σας επιλέγοντας υγιή στάση ζωής, όπως να τρώτε υγιεινά, να ασκείστε, να κοιμάστε ικανοποιητικά και γενικά να αποφεύγετε συνήθειες που σας επηρεάζουν αρνητικά. Όταν είστε προετοιμασμένοι, ξεκούραστοι και άνετοι, μπορείτε να προσαρμοστείτε καλύτερα σε τέτοιες καταστάσεις και να πάρετε καλύτερες αποφάσεις για τα παιδιά σας. Βάλτε σε εφαρμογή το εγχειρίδιο για ενήλικες.
- Παραμείνετε ψύχραιμοι και μιλήστε στα παιδιά σας για το τι συμβαίνει με τρόπο που μπορούν να κατανοήσουν, με **απλά λόγια** σύμφωνα με την ηλικία τους. Ενισχύστε την **επικοινωνία** μαζί τους μέσα από τον διάλογο, το παιχνίδι και σχετικές με την τέχνη δραστηριότητες, ζωγραφική, πηλό κτλ. Δώστε τους έτσι την ευκαιρία να αισθάνονται κοντά σας!
- **Κρατήστε επαφή με το σχολείο, τον δάσκαλο.** Ενισχύστε την επικοινωνία με το σχολείο και τη συνέχιση της μάθησης τους. Η επικοινωνία και μόνο βοηθά τα παιδιά. Μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας στις σχολικές εργασίες. Διαβάστε μαζί τις οδηγίες, γράψτε μαζί τις απαντήσεις, χρησιμοποιείτε την τεχνολογία. Βρείτε τρόπους η μάθηση να είναι ευχάριστη! Και να θυμάστε ότι δεν καλείστε να γίνετε ο εκπαιδευτικός του παιδιού σας στο σπίτι. Οι σχέσεις είναι ήδη αρκετά τεταμένες για να επωμιστείτε και αυτό το ρόλο. Άλλωστε έχουν πάρει πολύτιμα μαθήματα αυτό τον καιρό, όπως τι είναι κρίση, τι είναι επιδημία, τι είναι δημοκρατία!
- **Κάντε ένα πρόγραμμα και κρατήστε μια ρουτίνα στο σπίτι, μένοντας όμως πάντα ευέλικτοι.** Δομήστε την μέρα με ισορροπία έτσι ώστε να δίνεται η ευκαιρία για μάθηση, ελεύθερο χρόνο-ψυχαγωγία, ξεκούραση, σωματική άσκηση, παιχνίδι και αυτοφροντίδα.
- **Βοηθήστε τα παιδιά να διατηρήσουν τις κοινωνικές τους επαφές.** Βρείτε τρόπους να διατηρήσουν επικοινωνία με τους συμμαθητές, τους φίλους και τους συγγενείς χωρίς την πρόσωπο με πρόσωπο επαφή. Χρησιμοποιείτε

βιντεοκλήσεις, τηλέφωνο, γράψτε κάρτες και στείλτε τες ηλεκτρονικά. Κρατήστε ημερολόγιο για αυτή την περίοδο και μοιραστείτε αυτή την εμπειρία μαζί τους. Παρακολουθείστε μαζί με φίλους, σε ζωντανή μετάδοση αναγνώσεις παραμυθιών, θεατρικές παραστάσεις, ακουστικά βιβλία (audio books) κ.α.

- **Δώστε Αγκαλιές.** Ενισχύστε την σωματική επαφή με τα παιδιά σας, μειώνοντας έτσι τα επίπεδα του άγχους. Σε παιδιά βρεφικής ηλικίας χρησιμοποιείτε την τεχνική επαφής δέρμα με δέρμα (skin to skin), κάντε τους μασάζ και κρατήστε τα κοντά σας με μάρσιππο.
- Θυμηθείτε πράγματα από τα παλιά! **Όμορφες στιγμές και αναμνήσεις.**
- Κοιτάξτε για τους **κρυμμένους θησαυρούς της οικογένειας!** Ο χρόνος με τα παιδιά είναι πλέον δεδομένος, ας τον αξιοποιήσουμε **Ποιοτικά!** Κάνετε πράγματα που να έχουν νόημα για εσάς ως οικογένεια.
- Ενισχύστε τα παιδιά για να εμπλακούν στη διαδικασία να βοηθήσουν άλλα μέλη της οικογένειας. Αυτό τους δίνει ρόλο, την δυνατότητα συμμετοχής και τα ενεργοποιεί έτσι ώστε να μην παραμένουν παρατηρητές. Για παράδειγμα, κάντε παρέα στον παππού και στην γιαγιά να μην είναι μόνοι τους, ζητώντας τους να σας αφηγηθούν μια ιστορία απ' το τηλέφωνο!
- Δώστε ευκαιρία για **Παιχνίδι** στο σπίτι. Προσαρμόστε το περιβάλλον του σπιτιού σας έτσι ώστε να δίνονται ευκαιρίες για **ΚΙΝΗΤΙΚΟ παιχνίδι!** Μην ξεχνάτε πως με την κίνηση μειώνεται το άγχος στα παιδιά.

Πιθανές αντιδράσεις και συμπεριφορές στα παιδιά

Βρέφη-2 ετών

Τα βρέφη και τα μικρά παιδιά μπορεί να είναι ανήσυχα, να κλαίνε περισσότερο από πριν ή να χρειάζονται περισσότερο αγκαλιά και κράτημα.

3-6 ετών

Μπορεί να παρουσιάσουν ατυχήματα στην χρήση τουαλέτας, ενούρηση, εκρήξεις θυμού, εναλλαγές στην συμπεριφορά, δυσκολίες στην έλευση ύπνου, ή και κατά τη διάρκεια του ύπνου, άγχος αποχωρισμού από τους γονείς ή τα πρόσωπα φροντίδας.

7-10 ετών

Τα μεγαλύτερα παιδιά συνήθως βαριούνται, παρουσιάζονται ευερέθιστα, μπορεί να αισθάνονται θλιμμένα, θυμωμένα ή φοβισμένα. Μπορεί να σωματοποιούν το άγχος τους λέγοντας πως πονάει η κοιλιά, το κεφάλι τους κ.α. Επιπλέον είναι σημαντικό σε αυτή την ηλικία, να διορθώσετε τυχόν παραπληροφόρηση εάν υπάρχει σε σχέση με την πανδημία.

Προ-έφηβοι και έφηβοι

Κάποιοι έφηβοι και προ έφηβοι μπορεί να αντιδράσουν σε αυτή τη κατάσταση με συναισθηματική εκφόρτωση ή με φόβο. Τα υπερβολικά τους συναισθήματα μπορεί να τους οδηγήσουν σε αυξημένες εντάσεις ή καυγάδες με τα αδέρφια τους, τους γονείς ή άλλους ενήλικες.

Γιατί κάποια στιγμή θα περάσει το: «Μετά Την Κρίση»

- Δώστε ευκαιρίες στα παιδιά σας να μιλήσουν για αυτά που βιώνουν. Ενθαρρύνετε τα, να κάνουν ερωτήσεις και να μοιραστούν μαζί σας τις ανησυχίες τους.
- Είναι σημαντικό να υπάρχει επικοινωνία μεταξύ των γονέων, των δασκάλων ή/και άλλων ενηλίκων, που εμπλέκονται με το παιδί έτσι ώστε να ανταλλάσσουν πληροφορίες, και να παρακολουθήσουν τη προσαρμογή του παιδιού μετά από αυτό το γεγονός.
- Βοηθήστε τα παιδιά να επανέλθουν στο πρόγραμμα τους, στις συνήθειες, στη ρουτίνα τους και σε αυτά που τους είναι οικεία. Όταν επανέλθει η κανονική λειτουργία του σχολείου, βοηθήστε τα να επιστρέψουν στις συνήθειες δραστηριοτήτες τους.

Καλημέρα

ΚΑΘΙΘΕΤΕ ΜΕΘΑ!

ΕΞΩ ΚΑΝΕΙ ΚΟΛΟΝΟΪΟ!



Apkäs

Οργάνωση προσωπικού χρόνου

Η δόμηση και η οργάνωση της ημέρας, μπορεί να μας βοηθήσει ιδιαίτερα να νιώσουμε χρήσιμοι, αποτελεσματικοί και στο τέλος της μέρας να μένουμε με ένα αίσθημα ικανοποίησης για αυτά που έχουμε καταφέρει. Και να θυμάστε:



Υπάρχει Απεριόριστος Χρόνος

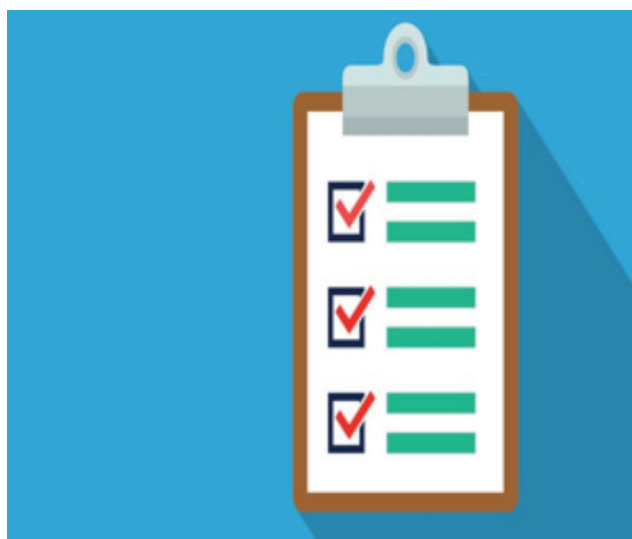


Διατηρήστε την ισορροπία μεταξύ:

- Ψυχαγωγίας
- Ξεκούρασης
- Παιχνιδιού
- Διαβάσματος
- Δραστηριοτήτων καθημερινής ζωής

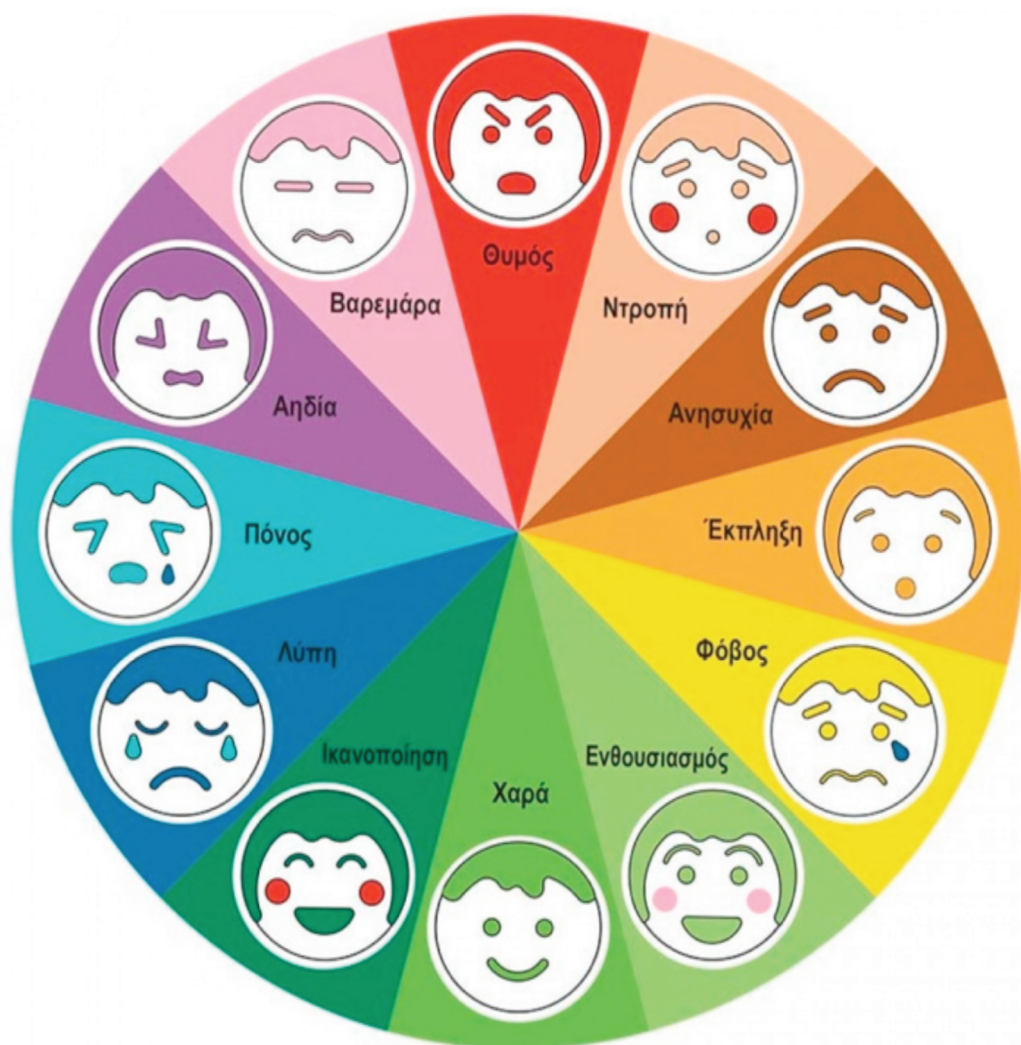


Κάντε Ημερήσιο
και Εβδομαδιαίο
προγραμματισμό
και Λίστα
καταγραφής
Δραστηριοτήτων
(checklist)



Εμπλακείτε σε
Κινητικές Δραστηριότητες

**Διαλέξτε ποιες μάσκες σας ταιριάζουν σήμερα
και συζητήστε το**



Το πλάνο της ημέρας μου



Ημερομηνία:

Τι έχω να κάνω το πρωί;

Έφτασε Μεσημέρι ... Τι φαγητό να ετοιμάσω βοηθώντας την μαμά μου;

Απόγευμα ... Τι δραστηριότητες έχουμε για σήμερα;

Προσωπικές	Δημιουργικές
π.χ.: Χαλαρώνω κάνοντας ένα ζεστό μπάνιο. Παρακολουθώ το αγαπημένο μου τηλεοπτικό πρόγραμμα 1. 2.	π.χ.: Ζωγραφίζω, Γράφω ημερολόγιο. Παίζω ένα μουσικό όργανο, Ράβω ή κεντώ 1. 2.
Εκπαιδευτικές	Ψυχαγωγικές
π.χ.: Μαθαίνω κάτι καινούργιο, εγγράφομαι σε σειρά μαθημάτων διαδικτυακά 1. 2. 3.	π.χ.: Ακούω μουσική, διαβάζω περιοδικό ή εφημερίδα, βλέπω μία ταινία, κάνω γυμναστική, παρακολουθώ μια θεατρική παράσταση 1. 2. 3.

Μπορώ να οργανώσω λίγο το δωμάτιο μου Από πού να αρχίσω;

Έχει καιρό να μιλήσω με τους αγαπημένους μου φίλους Σε ποιους λες να τηλεφωνήσω;

1.

2.

Έχει κάτι που δεν έκανα χτες;

Έχω κάποιες εκκρεμότητες να γίνουν;

(Π.χ. συγύρισμα παιχνιδιών, προσεχή Γενέθλια, να ετοιμάσω ηλεκτρονική Ευχετήρια κάρτα)

Το Ημερολόγιό μου

Ημερομηνία:

Το καθημερινό μου πρόγραμμα

Πρωί	
Μεσημέρι	
Απόγευμα	
Βράδυ	

Τεχνικές διαχείρισης του άγχους

Παρά τις προσπάθειες που μπορεί να καταβάλει ο καθένας μας για να νιώσει χρήσιμος και να οργανώσει τη μέρα του, η κατάσταση και οι περιορισμοί οι οποίοι βιώνουμε είναι ακραίοι και σε αυτό το πλαίσιο είναι αναμενόμενο κάποιος να βιώνει έντονο άγχος και ανησυχία.

Το άγχος μπορεί να εκδηλώνεται με πολλούς τρόπους σωματικά, συναισθηματικά, με αρνητικές σκέψεις, άσχημα όνειρα, νευρικότητα και ξεσπάσματα.

Αρχικά σκεφτείτε ότι είναι κάτι το οποίο θα περάσει και η κανονικότητα θα επανέλθει, απλά τώρα πρέπει να προσαρμόσουμε την καθημερινότητα μας στα προσωρινά δεδομένα του περιορισμού.

Δείτε παρακάτω μερικές τεχνικές που θα σας βοηθήσουν να διαχειριστείτε αρνητικά συναισθήματα όπως το άγχος, να παραμείνετε ψύχραιμοι, θετικοί και να επανέλθετε στην καθημερινότητα σας μετά το τέλος αυτής της δοκιμασίας.

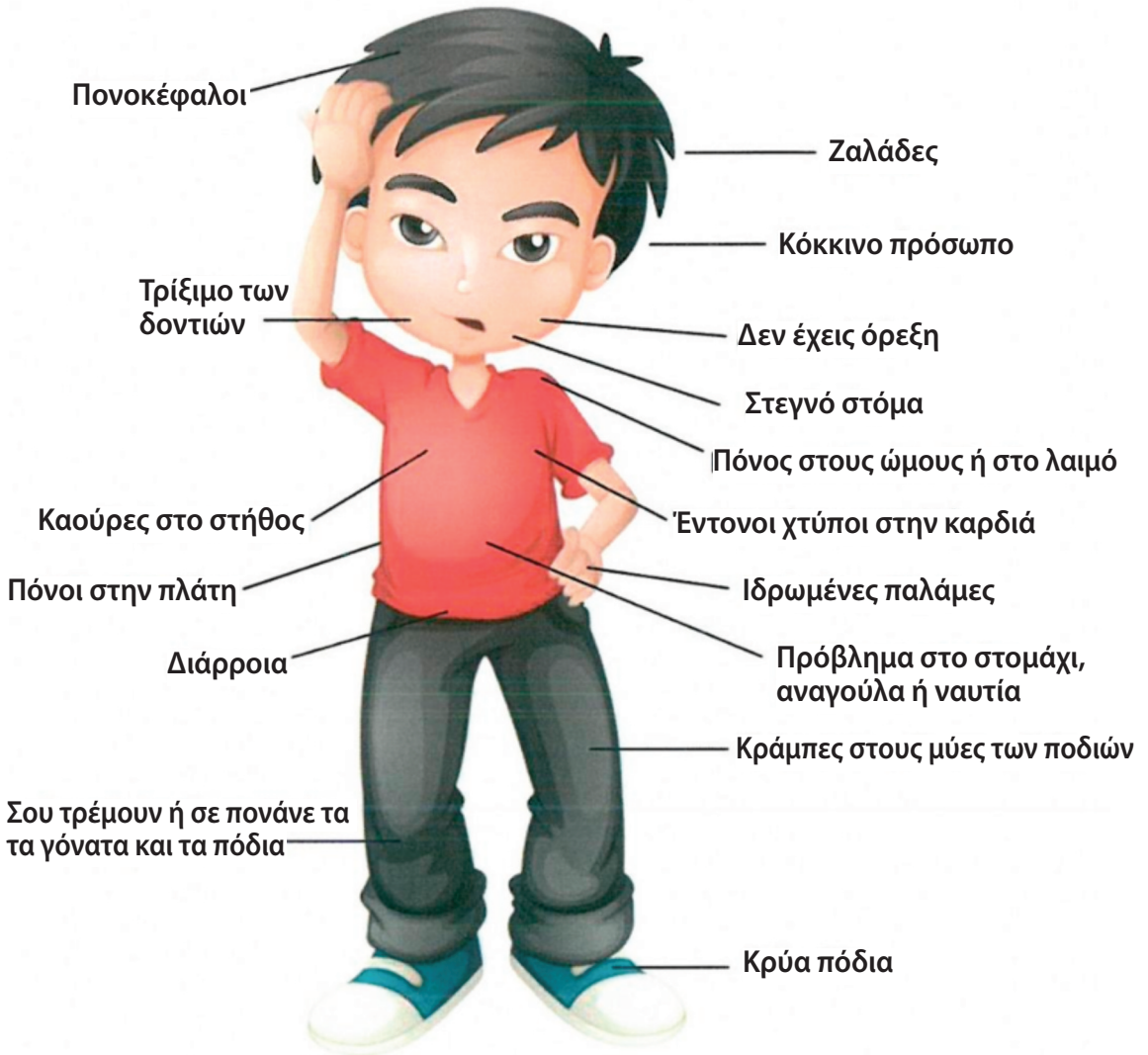
Οι παρακάτω τεχνικές δεν στοχεύουν στο να αποφύγουμε το άγχος με κάθε κόστος, αλλά στο να μπορέσουμε να πάρουμε κάποια απόσταση από αυτό.

Αρχικά είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε κάποια σημάδια που εμφανίζονται όταν το άγχος αρχίζει να γίνεται επικίνδυνο. Μπορούμε να τα ονομάσουμε σαν «κόκκινες σημαίες». Οι αντιδράσεις στο άγχος και οι «κόκκινες σημαίες», μπορεί και να διαφέρουν από άτομο σε άτομο. Έτσι, πρέπει να είμαστε όλοι ενήμεροι για το τι μπορεί να περικλείεται στις «κόκκινες σημαίες», ώστε να μπορούμε να αναγνωρίσουμε και να ρυθμίσουμε τα αρνητικά ερεθίσματα άγχους στο αρχικό τους στάδιο.

Οι πιο κοινές «κόκκινες σημαίες» είναι:

- ☐ **Φυσικές:** Πονοκέφαλοι, στεγνό στόμα, ένταση μυών, εύκολη κούραση
- ☐ **Συναισθηματικές:** Θυμός, φόβος, ανησυχία, κατάθλιψη
- ☐ **Συμπεριφορές:** ευερεθιστότητα, δυσκολίες στον ύπνο, μείωση της όρεξης
- ☐ **Σκέψη:** μείωση της συγκέντρωσης, αναποφασιστικότητα, αρνητισμός

ΠΩΣ ΝΙΩΘΩ;



Σημείωση: Συζητήστε όλα τα πιο πάνω με τα παιδιά σας, αν αυτά το επιθυμούν και αναλόγως πάντα της ηλικίας και της κατανόησης τους.

Τεχνικές που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις το άγχος σου

Δραστηριότητα 1η

«Το μπαλόνι που φουσκώνει και ξεφουσκώνει»

Η δραστηριότητα που περιγράφεται παρακάτω έχει σκοπό να σε κάνει να ηρεμήσεις, χρησιμοποιώντας ασκήσεις αναπνοής. Με τον τρόπο αυτό θα μπορέσεις να αποβάλεις το άγχος και να σκεφτείς πιο ήρεμα τρόπους για να το αντιμετωπίσεις.

1. Κάθισε σε μια άνετη θέση και κλείσε τα μάτια σου.
2. Πάρε μια βαθιά αναπνοή από τη μύτη. Φαντάσου ότι τα πνευμόνια σου είναι ένα μπαλόνι που φουσκώνει και γίνεται μεγάλο.
3. Άφησε τον αέρα να γεμίσει όλο το στήθος σου.
4. Εξέπνευσε αργά από το στόμα.
5. Καθώς εκπνέεις φαντάσου ότι το μπαλόνι γίνεται μικρό.
6. Προσπάθησε να νιώσεις όλους τους μύες σου, των ποδιών, των ώμων, των χεριών, του αυχένα να χαλαρώνουν. Φαντάσου ότι το μπαλόνι ξεφουσκώνει αργά-αργά.
7. Νιώσε το σώμα σου χαλαρό και άνετο.
8. Επανάλαβε αυτήν την άσκηση μερικές φορές.

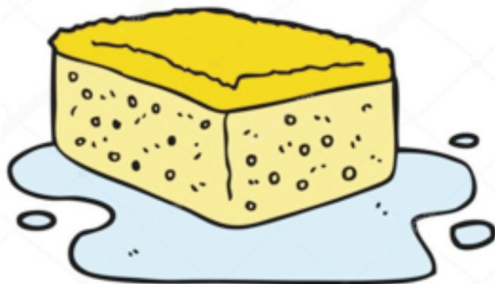


Δραστηριότητα 2η

«Το σφουγγάρι»

Η δραστηριότητα που ακολουθεί θα σε βοηθήσει να χαλαρώσεις το σώμα σου και να ηρεμήσεις ώστε να μπορέσεις χωρίς ένταση να βρεις τον πιο αποτελεσματικό τρόπο να αντιμετωπίσεις κάτι που σε ανησυχεί. Η δραστηριότητα αυτή βασίζεται σε επαναλαμβανόμενες ασκήσεις συσπάσεων/έντασης και χαλάρωσης των μυών σου.

- ☐ Κάθισε σε μια αναπαυτική θέση και κλείσε τα μάτια σου.
- ☐ Φαντάσου ότι κρατάς στο χέρι σου ένα βρεγμένο σφουγγάρι.
- ☐ Προσπάθησε να σφίξεις το χέρι σου και να στραγγίσεις όλο το νερό από το σφουγγάρι.
- ☐ Αν νομίζεις ότι το κατάφερες, άφησε το σφουγγάρι να πέσει κάτω και χαλάρωσε το χέρι σου.
- ☐ Επανάλαβε την άσκηση μερικές φορές ακόμα.



Δραστηριότητα 3η

Διατατικές Ασκήσεις

- Οι διατάσεις είναι ασκήσεις στις οποίες τεντώνεις τους μύες του σώματος σου, νιώθοντας στο τέλος καλύτερα και πιο ανάλαφρα.
- Δεν χρειάζεται να πιέζεις τους μύες σου στα όρια.
- Μερικές ασκήσεις με διατάσεις και ο τρόπος με τον οποίο θα πρέπει να τις εκτελέσεις περιγράφονται παρακάτω. Μπορείς να τις εκτελείς κάθε φορά που νιώθεις σφιγμένος ή αγχωμένος.



Δραστηριότητα 4η

Απομακρύνοντας τις αυτόματες αρνητικές σκέψεις που εντείνουν την ανησυχία μας για ένα θέμα. Δείτε στο παρακάτω πίνακα πως μπορείτε να τις διαχειριστείτε.

Βήματα απομάκρυνσης αρνητικών σκέψεων

Ποια είναι η αρνητική σκέψη;

Θα αρρωστήσω από
τον κορονοϊό

Είναι αυτή η σκέψη απόλυτα αληθινή;

Όχι ακριβώς
αληθινή

Πώς σε κάνει να αισθάνεσαι αυτή η σκέψη;

«Με κάνει να
αισθάνομαι απαίσια,
φοβάμαι»

Αν η σκέψη δεν είναι απόλυτα αληθής και σε κάνει να αισθάνεσαι άσχημα, τότε:

- Διώξε εντελώς την σκέψη
- Αναθεώρησε την σκέψη ώστε να είναι πιο ακριβής.

Τι θα έλεγα σε έναν φίλο μου, αν βρισκόταν στην ίδια κατάσταση;

1. Δεν υπάρχουν πολλές πιθανότητες να συμβεί αυτό εφόσον ακολουθώ τις απαραίτητες προφυλάξεις.
2. Ακόμα και αν αρρωστήσω θα λάβω την κατάλληλη ιατρική φροντίδα και θα το ξεπεράσω

Δραστηριότητα 5η

Μέθοδος Grounding-Γείωσης: μας βοηθάει να είμαστε περισσότερο «παρόντες», να νιώσουμε ότι 'πατάμε' καλύτερα στη γη, να έρθουμε σε επαφή και να νιώσουμε το σώμα μας, τα συναισθήματά μας και το περιβάλλον μας.

- ☐ Βαθμολόγησε τον συναισθηματικό πόνο/αγωνία που νιώθεις σε μια κλίμακα από 0 -10 (0 = καθόλου πόνος – 10 = υπερβολικός πόνος) πριν και μετά την εφαρμογή.
- ☐ Κράτησε τα μάτια σου ανοικτά και περιεργάσου/κοίταξε προσεκτικά το περιβάλλον, σκέψου μόνο το παρόν, το τώρα. Συγκεντρώσου σε αυτή την κατάσταση, αποφεύγοντας σκέψεις (αρνητικές, άσχημες) για το παρελθόν ή το μέλλον και παρέμεινε ουδέτερος/ή.
- ☐ Βαθμολόγησε ξανά τον συναισθηματικό πόνο, σε βοήθησε αυτή η τεχνική;
- ☐ **Ποιος από τους παρακάτω τύπους Grounding/Γείωσης είναι πιο αποτελεσματικός;**

Ψυχικό Grounding

Περιέγραψε με λεπτομέρεια το περιβάλλον, χρησιμοποιώντας όλες τις αισθήσεις σου (ακοή, όραση, αφή, όσφρηση)

Σωματικό Grounding

Κάνε σωματικές ασκήσεις:

- Άνοιξε και κλείσε την παλάμη σου
- Ρίξε το βάρος σου στις φτέρνες
- Τέντωσε το σώμα και τα μέλη σου
- Εστίασε στην αναπνοή σου επαναλαμβάνοντας μια ευχάριστη λέξη στην εκπνοή
- Πήδησε πάνω-κάτω
- Δώσε προσοχή στις υφές, το βάρος, την θερμοκρασία, την αίσθηση των αντικειμένων που κρατάς.

Καθησυχάσου/Ηρέμησε μόνος σου τον εαυτό σου

Σκέψου με ένα θετικό τρόπο:

- Θυμήσου και φέρε στο μυαλό σου ένα ασφαλές μέρος, εστίασε στις λεπτομέρειες και στις αισθήσεις σε αυτό το μέρος
- Φέρε στο μυαλό σου ένα άτομο σημαντικό για σένα που το αγαπάς και μετά εστίασε στα συναισθήματα που νιώθεις όταν το σκέφτεσαι
- Θυμήσου μια θετική φράση που σε εκφράζει
- Σκέψου κάτι το οποίο ανυπομονείς να κάνεις μέσα στην εβδομάδα
- Πες στο εαυτό σου: «θα τα καταφέρω» κ.α.



Δραστηριότητα 6η

Αυτό-Ρύθμιση

Αυτορρύθμιση είναι η ικανότητα ενός ατόμου να αλλάζει με διάφορους τρόπους τη συμπεριφορά του (Hagger,2010).

Με αυτό τον τρόπο μπορείς να νιώσεις ηρεμία και ισορροπία στην καθημερινότητα σου όταν γεμίζει το κεφάλι σου με πολλές σκέψεις, συναισθήματα και άλλα πράγματα.

Τι είναι οι ζώνες της ρύθμισης;

Οι Ζώνες της ρύθμισης είναι μια γνωστική συμπεριφοριστική προσέγγιση που βοηθάει τους ανθρώπους να αυτό-ρυθμίσουν τις συμπεριφορές τους, τα συναισθήματα και τις αισθητηριακές τους ανάγκες. Με άλλα λόγια είναι ένας τρόπος να αλλάξεις μόνος σου τη σκέψη και τη συμπεριφορά σου.

Οι Ζώνες μπορούν να συγκριθούν με τα σήματα κυκλοφορίας.

- Όταν δίνεται **πράσινο φως ή στην Πράσινη Ζώνη**, είναι «καλό να πάμε ή να συνεχίσουμε».
- Ένα **κίτρινο σήμα** σημαίνει ότι πρέπει να προσέχεις ή να πάρεις προφυλάξεις.
- Ένα **κόκκινο φως** ή ένα σήμα stop σημαίνει διακοπή.
- Η **μπλε ζώνη** περιλαμβάνει τα υπόλοιπα σήματα, όταν δηλαδή κάποιος έχει ανάγκη να ξεκουραστεί ή να γεμίσει τις μπαταρίες του ξανά.

Οι στόχοι των Ζωνών Ρύθμισης:

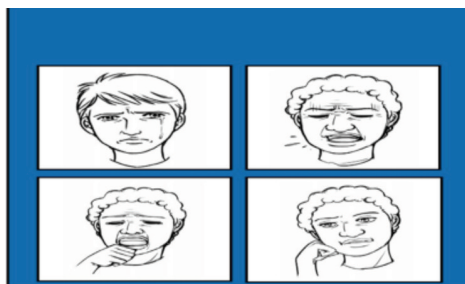
- να αναγνωρίζεις τα συναισθήματά σου, πως σκέφτεσαι και πως ενεργείς
- να αναπτύξετε τρόπους να ρυθμίζεσαι μόνος/ή σου
- να επιλύεις προβλήματα βρίσκοντας θετικές λύσεις
- να κατανοείς πώς οι συμπεριφορές σου επηρεάζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματα σου

Μια πολύ καλή τεχνική είναι να αξιολογήσεις αρχικά σε ποια «ΖΩΝΗ ΡΥΘΜΙΣΗΣ» βρίσκεσαι

ΖΩΝΗ ΡΥΘΜΙΣΗΣ

ΜΠΛΕ ΖΩΝΗ

Το σώμα σου λειτουργεί αργά όπως όταν είσαι κουρασμένος / ή, άρρωστος / ή, λυπημένος / ή βαριεστημένος / ή



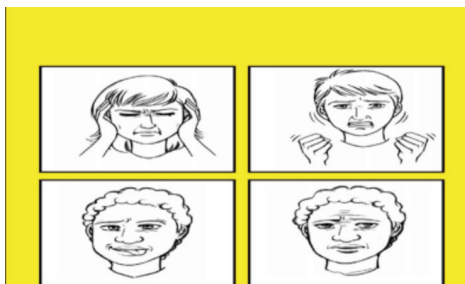
ΠΡΑΣΙΝΗ ΖΩΝΗ

Στην πράσινη ζώνη είσαι σε ήρεμη κατάσταση εγρήγορσης, το βέλτιστο επίπεδο μάθησης. Αισθάνεσαι χαρούμενος / ή, ήρεμος / ή, αισθάνεσαι εντάξει και επικεντρωμένος / ή.



ΚΙΤΡΙΝΗ ΖΩΝΗ

Αυξημένη κατάσταση εγρήγορσης, αυξημένα συναισθήματα, έχεις κάποιο έλεγχο, αισθάνεσαι ματαιώση, νιώθεις ανόητος/ή ή έκπληκτος / ή, ανήσυχος / ή, μερική απώλεια ελέγχου. Να είσαι προσεκτικός / ή όταν βρίσκεσαι σε αυτή την ζώνη.



ΚΟΚΚΙΝΗ ΖΩΝΗ

Όταν βρίσκεσαι σε αυτή την ζώνη είσαι εκτός ελέγχου, έχεις δυσκολία να πάρεις ορθές αποφάσεις και πρέπει να πεις «ΣΤΑΜΑΤΑ». Αυξημένη κατάσταση εγρήγορσης και έντονα συναισθήματα, αισθάνεσαι τρελαμένος /ή, θυμωμένος /ή, τρομοκρατημένος /ή, φωνάζεις / χτυπάς, γίνεσαι υπερβολικός/ή.



Για τη μπλε ζώνη - αύξηση της ενέργειας:

- ◇ κάνε χαρούμενες σκέψεις
- ◇ μίλησε για τα συναισθήματά σου
- ◇ τρίψε τα χέρια σου μεταξύ τους
- ◇ τρέξε επί τόπου
- ◇ τρίψε τον ώμο σου
- ◇ ζήτησε μια αγκαλιά
- ◇ κουνήσου μπρος πίσω – κάνε στροφές
- ◇ τεντώσου ή πήδα
- ◇ μύρισε δυνατές μυρωδιές
- ◇ πιες νερό
- ◇ φάε κάτι τραγανό
- ◇ κάτσε στον ήλιο
- ◇ άκουσε δυνατή μουσική

Για την Πράσινη Ζώνη - Διατήρηση:

- ◇ θυμήσου τι θέλεις να κάνεις σήμερα
- ◇ ολοκλήρωσε αυτό που κάνεις
- ◇ κάνε χαρούμενες σκέψεις
- ◇ κάνε κάτι για ένα φίλο σου (πάρε τηλέφωνο, στείλε μήνυμα)
- ◇ βοήθα κάποιον μέσα στο σπίτι
- ◇ χαμογέλα

Για την Κίτρινη Ζώνη - μείωση της ενέργειας:

- ◇ μίλησε με τους γονείς / φίλους σου
- ◇ πάρε 3 βαθιές αναπνοές
- ◇ κάνε push up στον τοίχο
- ◇ χρησιμοποίησε ένα fidget (αγχολυτικό παιχνίδι χαλάρωσης)
- ◇ πήγαινε βόλτα πάνω κάτω μέσα στο σπίτι-αυλή
- ◇ κάνε ένα διάλειμμα
- ◇ διάβασε κάτι
- ◇ βαθιά πίεση (πίεσε με τα χέρια το κεφάλι σου, πίεσε τις παλάμες μεταξύ τους κ.α.)
- ◇ κινήσου αργά
- ◇ βαριά εργασία στους μυς (σήκωσε βάρος, κάνε κάμψεις)
- ◇ χαμήλωσε το φωτισμό σου
- ◇ άκουσε μουσική που σε ευχαριστεί
- ◇ φάε κάτι σκληρό τραγανό (παξιμάδι, ξινόμηλο)

Για την Κόκκινη Ζώνη - μείωση της ενέργειας :

- ◇ πάρε 3 βαθιές αναπνοές
- ◇ πόσο μεγάλο είναι το πρόβλημά μου - το μέγεθος της αντίδρασής σου πρέπει να ταιριάζει με το μέγεθος του προβλήματος. Πόσο μεγάλο βλέπουν οι άλλοι το πρόβλημα; Πόσο μεγάλη θα πρέπει να είναι η αντίδρασή σου;
- ◇ κάνε πηδηματάκια μικρά και μεγάλα
- ◇ χαλάρωσε τους μυς σου με τις διατακτικές ασκήσεις
- ◇ μίλησε με έναν φίλο
- ◇ κάνε push up στον τοίχο
- ◇ μετρήστε έως 20
- ◇ σταμάτα ότι κάνεις
- ◇ βαθιά πίεση (πίεσε με τα χέρια το κεφάλι σου, πίεσε τις παλάμες μεταξύ τους κ.α.)
- ◇ κινήσου αργά
- ◇ βαριά εργασία στους μυς (σήκωσε βάρος, κάνε κάμψεις)
- ◇ χαμήλωσε το φωτισμό σου
- ◇ άκουσε μουσική που σε ευχαριστεί
- ◇ φάε κάτι σκληρό τραγανό (παξιμάδι, ξινόμηλο)

Δραστηριότητα 7η

Πώς να ελέγξεις την αγωνία/άγχος σου

Παρακάτω αναφέρονται διάφορες ενέργειες που κάνουν οι άνθρωποι προκειμένου να αντιμετωπίσουν την αγωνία ή το άγχος τους. Σημείωσε με ένα ✓ πόσο συχνά κατά τη διάρκεια του προηγούμενου μήνα έκανες κάτι από τα παρακάτω ώστε να σε βοηθήσει να το κάνεις και τώρα.

Κατά την διάρκεια του περασμένου μήνα πόσο συχνά...	Συχνά	Μερικές φορές	Σπάνια
Κοιμήθηκες πάρα πολύ			
Μίλησες για όσα νιώθεις με τους φίλους ή την οικογένεια σου			
Οργάνωσες το χρόνο σου, ώστε να ανταποκριθείς σε όλες τις υποχρεώσεις σου			
Χρησιμοποίησες τεχνικές χαλάρωσης			
Συμμετείχες σε κάποιου είδους σωματική άσκηση			
Βρήκες διάφορα ενδιαφέροντα πράγματα να κάνεις στον ελεύθερό σου χρόνο			
Είχες χρόνο για να χαλαρώσεις και να ξεκουραστείς			
Ανακάλυψες τις θετικές πλευρές της ζωής			
Έθεσες ρεαλιστικούς-πραγματικούς στόχους για εσένα			

Δραστηριότητα 8η

Ένας άλλος τρόπος να ελέγξεις την αγωνία και το άγχος σου

Διάβασε το παρακάτω κείμενο και στη συνέχεια συζήτησε το με τους γονείς ή τους φίλους σου.

Ο κάθε άνθρωπος χρησιμοποιεί διάφορους τρόπους προκειμένου να ελέγξει τα καθημερινά ερεθίσματα άγχους. Κάποιοι από αυτούς είναι αποτελεσματικοί και κάποιοι όχι. Η αποτελεσματικότητα τους εξαρτάται από τη φύση του γεγονότος που σου προκαλεί αγωνία, από τον τρόπο που αντιλαμβάνεσαι αυτό το γεγονός και από τις διαθέσιμες δυνάμεις που έχεις για να το αντιμετωπίσεις. Θα πρέπει να ξέρεις ότι δύο είναι οι βασικές στρατηγικές/τρόποι αντιμετώπισης του άγχους. Η πρώτη αναφέρεται στις προσπάθειες μας να επιλύσουμε το πρόβλημα που μας πυροδοτεί το ερέθισμα άγχους και η δεύτερη αναφέρεται στις προσπάθειες μας να διαχειριστούμε αποτελεσματικά τα συναισθήματα που προκύπτουν (θυμός, λύπη, ανησυχία, απογοήτευση, ντροπή).

Οι γονείς μου χρησιμοποιούν τους παρακάτω τρόπους για να αντιμετωπίσουν το άγχος:

- 1.
- 2.
- 3.

Οι φίλοι μου χρησιμοποιούν τους παρακάτω τρόπους για να αντιμετωπίσουν το άγχος:

- 1.
- 2.
- 3.

Δραστηριότητα 9η

Βήματα για την αντιμετώπιση του άγχος σου

Γράψε για αυτή την κατάσταση που σου προκάλεσε ή σου προκαλεί άγχος και στη συνέχεια προσπάθησε να απαντήσεις στις παρακάτω ερωτήσεις:

Αυτό που μου προκάλεσε ή μου προκαλεί στρες είναι:

➤ Τώρα απάντησε στις παρακάτω ερωτήσεις:

Γνωρίζεις ποιο ακριβώς είναι το πρόβλημα;

Τι νομίζεις ότι θα μπορούσες να κάνεις για να το αντιμετωπίσεις;

Κατάγραψε τις πιθανές λύσεις

Ποιες από αυτές δε θα μπορούσες να χρησιμοποιήσεις;

Ποιες νομίζεις ότι θα είναι οι συνέπειες των λύσεων που πρότεινες;

Επέλεξε τη λύση που νομίζεις ότι θα σε βοηθούσε περισσότερο

Μπορείς να περιγράψεις το λόγο για τον οποίο την επέλεξες;

Δραστηριότητα 10η

Το γράμμα

Αν είσαι θυμωμένος ή απογοητευμένος με κάποιον, ή με κάτι που σου συνέβη, τότε γράψε ένα γράμμα. Δεν είσαι υποχρεωμένος να στείλεις το γράμμα. Κατέγραψε τις σκέψεις και τα συναισθήματα σου και προσπάθησε να βρεις λύσεις ή άλλους τρόπους που θα σε βοηθήσουν να αντιμετωπίσεις θετικά μια παρόμοια κατάσταση στο μέλλον. Αν αποφασίσεις να στείλεις το γράμμα, βεβαιώσου ότι προτείνεις θετικές λύσεις για τον εαυτό σου.



Αγαπημένο μου ημερολόγιο

Ημερήσια Αισθητηριακή Ρουτίνα

Το ημερήσιο πρόγραμμα σου θα πρέπει να περιέχει συνδυασμό δραστηριοτήτων με ενέργεια, δραστηριότητες που απαιτούν συγκέντρωση και δραστηριότητες που χρειάζονται ηρεμία.

Εμείς οι Εργοθεραπευτές θα σου προτείνουμε πως μπορείς να οργανώσεις ένα ισορροπημένο ημερήσιο πρόγραμμα δραστηριοτήτων για την καθημερινή σου ρουτίνα. Θα σου δώσουμε επίσης ενδεικτικές δραστηριότητες για το πώς να ελέγχεις το επίπεδο της ενέργειας σου.

ΣΤΟΧΟΣ μας είναι να είσαι σε θέση να διατηρείς ένα ομαλό και καλό επίπεδο ενέργειας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας.

	Ημερήσια Αισθητηριακή Ρουτίνα
Πρωί	Δραστηριότητες για να ανεβάσουμε την ενέργεια μας
Μεσημέρι	Δραστηριότητες για να μειώσουμε την ενέργεια μας-Ηρεμία
Απόγευμα	Δραστηριότητες για να ανεβάσουμε την ενέργεια μας
Βράδυ	Δραστηριότητες για να μειώσουμε την ενέργεια μας-Ηρεμία

Ενδεικτικές Δραστηριότητες για να μειώσουμε την ενέργεια μας-Ηρεμία

- ☐ Αργή Ρυθμική Γραμμική κίνηση (εμπρός-πίσω σε μια κουνιστή καρέκλα, πάνω σε μια μπάλα γυμναστικής-πιλάτες).
- ☐ Βαθιά πίεση, πιέσεις στις αρθρώσεις, σφικτές αγκαλιές.
- ☐ Ήπιος απτικός ερεθισμός (διάφορες μαλακές υφές-αντικείμενα για τα χέρια με απαλή υφή).
- ☐ Βαριά εργασία-ιδιοδεκτικός ερεθισμός (π.χ. μεταφορά, κουβάλημα και σπρώξιμο βαριών αντικειμένων, μονόζυγο, κάμψεις σε τοίχο ή στο πάτωμα).
- ☐ Διατάσεις (ασκήσεις με τεντώματα των μυών).
- ☐ Ρούφηγμα παχύρευστων υγρών με καλαμάκι – Δοκιμάστε σπιτικά smoothies από διάφορα φρούτα και λαχανικά που θα ενισχύσουν και τον οργανισμό σου.
- ☐ Έντονη άσκηση με το στόμα: Μάσημα τσίχλας ή δάγκωμα από ένα καλαμάκι, μάσηση κουλουριών.
- ☐ Σφίγγω και χαλαρώνω μια μπάλα από αφρό-αντιστρές (stressball).
- ☐ Διαμόρφωσε ένα χώρο στο σπίτι σου όπου δεν θα έχει πολλά ακουστικά και οπτικά ερεθίσματα (κλείσιμο τηλεόρασης, χαμηλός φωτισμός, χωρίς πολλά αντικείμενα και έντονα χρώματα τους τοίχους), πρόσθεσε ευχάριστες μυρωδιές π.χ.: βανίλιας και λεβάντας και βάλε να παίζει απαλή, ρυθμική μουσική.

Ενδεικτικές Δραστηριότητες Ενεργοποίησης- για να αυξήσουμε την ενέργεια μας

- ☐ Γρήγορες, μη ρυθμικές κινήσεις-στροφική κίνηση με αλλαγή κατεύθυνσης και ταχύτητας (π.χ.: έντονος χορός).
- ☐ Γρήγορη, μη προβλέψιμη κίνηση πάνω σε μια μπάλα γυμναστικής-πιλάτες.
- ☐ Τροφές που δίνουν έντονο ερέθισμα στο στόμα: ξινά, γλυκά, τσίχλα μέντας, τραγανιστά-σκληρές τροφές (κριτσίνια, καρότα, ξινόμηλο κτλ.), κρύα φαγητά.
- ☐ Ελαφρύς ρουχισμός.
- ☐ Δυνατή γρήγορη μουσική-έντονος φωτισμός- άνοιξε παράθυρα να μπει μέσα άπλετο φως.
- ☐ Δυνατές μυρωδιές.
- ☐ Παίξε, κινήσου στο πάτωμα, με μπάλα, με σπρωξίματα (πάντα με προσοχή για να μη τραυματιστείς).
- ☐ Χρησιμοποιείσαι τα χέρια σου για κατασκευές και χειροτεχνίες με ό,τι υλικά έχεις στο σπίτι.
- ☐ Χρήση ηλεκτρικής οδοντόβουρτσας-αν έχεις.
- ☐ Πήδημα με σχοινάκι ή χωρίς, παίξε κουτσό ή ότι άλλο περιέχει πηδήματα.
- ☐ Βοήθα στις δουλειές του σπιτιού που χρειάζονται κίνηση με αντίσταση (κάνε ηλεκτρική σκούπα, άλλαξε σεντόνια, άπλωσε τα ρούχα, άδειασε το πλυντήριο των πιάτων κ.α.).



**Ο Κορονοϊός θα περάσει
και ξέρεις γιατί;
Γιατί βοηθάς και ΕΣΥ
παραμένοντας
μέσα στο Σπίτι σου!!!**

1. WFOT. 2020. WFOT Guide For Occupational Therapy First Responders To Disasters And... | WFOT. [online] Available at: <<https://wfot.org/resources/wfot-guide-for-occupationaltherapy-first-responders-to-disasters-and-trauma>> [Accessed 20 March 2020].
2. Leah M.Kuypers, MA Ed.OTR/L, (2011). The zone of Regulation: A curriculum designed to foster self-regulation and emotional control, (Social Thinking Publishing)
3. Star Institute. "Sensory Processing Health and Wellness"
4. Κάμτσιος Σπυρίδων. (2014). Μαθαίνω να ελέγχω το στρες, Εκδόσεις Δημήτρης Νικολόπουλος Κ ΣΙΑ ΕΕ (Κέντρα IKID)
5. Brian Stafford | David Schonfeld | Lea Keselman | Peter Ventevogel | Carmen López Stewart. MODULE 9 The Emotional Impact of Disaster on Children and Families. Available at: https://www.aap.org/en-us/Documents/disasters_dpac_PEDsModule9.pdf
6. An Occupational Therapy Guide | March 2020, Normal life has been disrupted. Managing the disruption caused by COVID-19. Lorrae Mynard, Australia. Available at: <https://otaus.com.au/publicassets/af469002-6f6a-ea11-9404005056be13b5/OT%20Guide%20COVID-19%20March%202020.pdf>
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-nCoV/index.html>

Χρήσιμοι σύνδεσμοι στο διαδίκτυο:

- <https://www.openbook.gr/tag/menouyme-spiti/>
- <http://www.theatro-technis.gr/quot-to-theatro-technis-kai-sto-spiti-quot/>
- <https://www.facebook.com/mouseioparamithiou/>
- <https://www.facebook.com/pages/category/Artist/%CE%9C%CE%BF%CF%85%F%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CE%92%CE%B9%CE%B2%CE%BB%CE%AF%CE%B1-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CE%AC%CE%94%CE%B7%CE%BC%CE%AE%CF%84%CF%81%CE%B7%CF%82%CE%9C%CF%80%CE%B1%CF%83%CE%BB%CE%AC%CE%BC-1321020818049398/>

- <https://www.duolingo.com/>
- <https://e-didaskalia.blogspot.com/2020/03/karagkiozis.html?m=1>
- [https://plastelini.xyz/e-book
%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%B9%CE%B1/](https://plastelini.xyz/e-book-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%B9%CE%B1/)
- <https://www.helppost.gr/free/ebooks/paidika-paramithia-istories-online/>
- <https://www.namuseum.gr/>



Τμήμα Εργοθεραπείας
ΟΚΥΠΥ - Διεύθυνσης Υπηρεσιών Ψυχικής Υγείας
Τηλέφωνα Επικοινωνίας: 22305106, 22305107