

**ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΨΥΧΙΚΗΣ  
ΥΓΕΙΑΣ ΣΕ ΚΑΙΡΟ  
ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ**

**ΜΑΡΑΜΠΟΥΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ-ΚΟΙΝΩΝΙΚΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΟΣ**

**ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ-ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ**

**ΕΔΕΑΥ ΚΙΛΚΙΣ**

**ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021**

# ΚΟΡΟΝΟΙΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΑ

**"Αγαπητοί γονείς δεν μπορούμε να συναντηθούμε αλλά θέλουμε να σας στηρίξουμε τις δύσκολες αυτές μέρες για όλους μας. Με τα παιδιά είναι σημαντικό να μην αρνούμαστε την πραγματικότητα και αυτό που συμβαίνει. Ωστόσο χρειάζεται να είμαστε προσεκτικοί να μην τα υπέρ-εκθέτουμε στο γεγονός και κυρίως σε εικόνες".**



# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

- ☛ Προστατεύουμε τα παιδιά από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19.
- ☛ Συμβουλεύουμε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας σχετικά με μια ελεγχόμενη έκθεση σε ένα ή δύο μέσα, την αξιοπιστία και ασφάλεια των οποίων θα έχουμε προηγουμένως συζητήσει μαζί.
- ☛ Αποφεύγουμε την απευθείας έκθεση στη ροή των ειδήσεων των παιδιών μικρότερης ηλικίας

**\* Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιπλοκές.**

**\* Τα παιδιά αντιλαμβάνονται από την πρώτη στιγμή τις μεγάλες αλλαγές που συμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στην φαντασία των παιδιών.**

**\* Χρειάζεται λοιπόν να εξηγηθούν σε απλή και κατανοητή γλώσσα**



☛ **Ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το παιχνίδι. Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους.**

**SOS**

**Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα για τα παιδιά χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.**

☛ **Βοηθούμε τα παιδιά να βρουν αποτελεσματικούς τρόπους να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως το άγχος ή τον φόβο. Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν την διαδικασία αυτή.**

☛ **Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον, εξηγώντας τους ότι οι επιδημίες έχουν μια αρχή, μια μέση και ένα τέλος.**

## **Επιδιώκουμε**

**τη διαμόρφωση μιας νέας καθημερινής ρουτίνας για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου.**

### ***✓ παράδειγμα:***

**η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινής κατάκλισης βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες, που διαμορφώνονται.**

## **Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνει:**

- ισορροπημένη διατροφή**
- καλή υγιεινή ύπνου και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη φυσική δραστηριότητα, ανάλογα με την ηλικία τους**
- αποφυγή κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων ζάχαρης και έτοιμου φαγητού από τα παιδιά, η εξασφάλιση απευθείας έκθεσής τους για κάποια ώρα στον ήλιο και η μέτρια έως έντονη φυσική άσκηση επί 60 λεπτά τρεις φορές την εβδομάδα.**

- ✓ **Προσπαθούμε να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.**
- ✓ **Διηγούμαστε στα παιδιά θετικές και αισιόδοξες εικόνες από την κοινότητα, για παράδειγμα ατόμων που ανάρρωσαν ή βοήθησαν κάποιον που νόσησε. Εμφυσούμε στα παιδιά αισθήματα σεβασμού, ευγνωμοσύνης και εμπιστοσύνης στους επαγγελματίες υγείας, που φροντίζουν τους ασθενείς με COVID-19.**
- ✓ **Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητήστε μαζί τους για να μετριαστεί το άγχος τους.**



**Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.**

**Για τα παιδιά με αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες, που παρακολουθούν πρόγραμμα παρέμβασης, συστήνεται η επικοινωνία με τους θεραπευτές του παιδιού, ώστε να αναζητηθούν λύσεις συνέχισης της υποστήριξης των δυσκολιών του παιδιού είτε μέσω τηλεδιασκέψεων, είτε μέσω αποστολής κατάλληλου υλικού στους γονείς.**

# ΚΟΡΟΝΟΙΟΣ ΚΑΙ ΕΘΙΣΜΟΣ ΜΕ ΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ ΚΑΙ ΤΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΑ ΠΑΙΧΝΙΔΙΑ



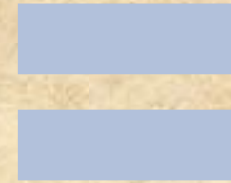


# ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΚΑΙ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

**Ο περιορισμός  
των επιλογών  
ενασχόλησης  
και  
δραστηριοποίη-  
σης του παιδιού  
την περίοδο της  
πανδημίας**



**Η αναγκαιότητα να  
αντικατασταθεί  
η εκπαιδευτική  
διαδικασία με  
τηλε-εκπαίδευση  
μέσω διαδικτύου**



**Οδηγούν το παιδί  
και τον έφηβο σε  
πολύωρη έκθεση  
στην οθόνη, το  
διαδίκτυο ή/και  
ηλεκτρονικά  
παιχνίδια**

# ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΕΚΘΕΣΗΣ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

Επιπτώσεις στην  
κοινωνική και  
ψυχοσυναισθηματική  
ανάπτυξη του παιδιού

Επιπτώσεις στη  
γνωστική ικανότητα

Διαταραχές ύπνου

Έλλειψη  
συγκέντρωσης

Ευερεθιστότητα/  
επιθετικότητα

Επιπτώσεις στη  
σχολική επίδοση και  
το κίνητρο

Επικινδυνότητα για  
cyber bullying

*Κίνδυνος εθισμού στο  
διαδίκτυο και τα  
ηλεκτρονικά παιχνίδια*

# ΠΡΟΛΗΨΗ ΕΘΙΣΜΟΥ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

- Ενημέρωση των ίδιων των γονέων για τις δυνατότητες, τους κινδύνους χρήσης του διαδικτύου καθώς και της καταλληλότητας των ιστοσελίδων ανάλογα με την ηλικία
- Τοποθέτηση Η/Υ σε κοινόχρηστο χώρο του σπιτιού
- Από κοινού διαμόρφωση με το παιδί και τον έφηβο ημερήσιου προγράμματος και χρόνου χρήσης του Η/Υ
- Επιτήρηση ανάλογα με την ηλικία του παιδιού των ιστοσελίδων πρόσβασης (στενότερη σε μικρότερα παιδιά, διακριτική σε εφήβους)
- Κοινές οικογενειακές δραστηριότητες εκτός διαδικτύου και Η/Υ
- Ενθάρρυνση κοινωνικών, αθλητικών και δημιουργικών δραστηριοτήτων εκτός Η/Υ
- Χτίσιμο επικοινωνίας ανάμεσα σε γονείς και παιδιά και ενθάρρυνση συναισθηματικού διαλόγου

**SOS**

☛☛☛ *Οι γονείς είναι σημαντικό να κατανοήσουν τη δυσκολία των παιδιών τους να παραμείνουν εκτός διαδικτύου την περίοδο της πανδημίας και να επικοινωνήσουν με τα παιδιά τους την προσπάθειά τους να μπουκ στην θέση τους,*

# ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ/ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΘΙΣΜΟΥ

- \* Συνεχής ενασχόληση με το διαδίκτυο και απώλεια της αίσθησης του χρόνου κατά τη διάρκεια της χρήσης.
- \* Αδυναμία ελέγχου της χρήσης διαδικτύου ή περιορισμού της.
- \* Ανάπτυξη **ανοχής**, δηλαδή ανάγκη αύξησης του χρόνου χρήσης, προκειμένου να αντληθεί ικανοποίηση.
- \* Ασυνέπεια σε σχέση με υποχρεώσεις και άλλες ασχολίες (πτώση των σχολικών επιδόσεων, αναβλητικότητα, απουσίες κλπ.)
- \* Χρήση του διαδικτύου ως μέσου διαφυγής από προβλήματα ή δυσάρεστες καταστάσεις.
- \* Αδιαφορία για άλλες δραστηριότητες εκτός διαδικτύου και Η/Υ.
- \* Συμπτώματα απόσυρσης και στέρησης, όταν διακόπτεται η σύνδεση, όπως ψυχοκινητική διέγερση, θυμός, άγχος, θλίψη, εκνευρισμός, επιθετικότητα.
- \* Ψέματα σε σχέση με τη χρήση του διαδικτύου ή απόκρυψή της.
- \* Απειθαρχία και συγκρούσεις με άλλα μέλη της οικογένειας

# ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΕΘΙΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

## ΠΡΟΤΕΙΝΕΤΑΙ

- ✓ Η χρήση εξωτερικών διακοπών της χρήσης όπως ξυπνητήρι λήξης
- ✓ Η οριοθέτηση χρονοδιαγράμματος
- ✓ Η λίστα αναγκαίων εργασιών στο διαδίκτυο και μια λίστα των 5 σημαντικότερων επιπτώσεων του εθισμού κολλημένες στον υπολογιστή
- ✓ Μπορείτε να εγκαταστήσετε και να χρησιμοποιήσετε προγράμματα ελέγχου της πρόσβασης σε συγκεκριμένες ιστοσελίδες αλλά και του χρόνου παραμονής στο ιστό.

## ◆◆◆ΠΡΟΣΟΧΗ

επιτρέψτε την ελεγχόμενη πρόσβαση στο ίντερνετ και μην προσπαθήσετε να την διακόψετε απότομα και οριστικά διότι συχνά ο αποκλεισμός οδηγεί στη μυθοποίηση

# ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΟΥΝ ΟΙ ΓΟΝΕΙΣ;

**Τα παιδιά χρειάζονται να βρίσκονται με τους γονείς τους ή με άτομα που εμπιστεύονται δίχως να βλέπουν μόνο φοβισμένα πρόσωπα.**

## **\*\*θυμηθείτε**

**ότι τα παιδιά όσο μικρά και αν είναι παρατηρούν τα συναισθήματά σας και τη κατάσταση του μυαλού σας.**

**Για να νιώσει ασφαλές ένα παιδί χρειάζεται να βρίσκεται μαζί με έναν ενήλικα ικανό να μεταδώσει συναισθήματα στοργής και αυτό-κυριαρχία.**

**Τα παιδιά αντιλαμβάνονται την ασυνέπεια των ενηλίκων. Για παράδειγμα, αν λέτε «δεν χρειάζεται να φοβάσαι» ενώ παράλληλα αδειάζετε τα ράφια από το σούπερ μάρκετ, το πιθανότερο είναι να δημιουργήσετε σύγχυση και το παιδί δεν θα ξέρει αν μπορεί να σας εμπιστευθεί ή όχι.**

**Η εμπιστοσύνη είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να δημιουργηθεί το αίσθημα της ασφάλειας.**



**\*\*θυμηθείτε ότι αν δεν μπορείτε να ηρεμήσετε τον εαυτό σας, τότε δεν μπορείτε να βοηθήσετε το παιδί σας να αισθανθεί ασφάλεια. Σε τέτοια περίπτωση αναζητείστε βοήθεια από κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας ή από ψυχολόγο.**

Κορωνοϊός:  
Δεν φοβόμαστε,  
Προστατευόμαστε

Ασπίδα μας, η γνώση



**ΜΑΡΑΜΠΟΥΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΗΣ**  
**Κοινωνικός Λειτουργός**

**ΛΑΜΠΡΟΠΟΥΛΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ**  
**ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ**

Πάμε στο σχολείο με ασφάλεια

μαθαίνουμε  
ασφαλείς



***ΕΔΕΑΥ ΚΙΛΚΙΣ***  
***ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ 2020-2021***