****

**ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ**

**ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΕΡΕΥΝΑΣ & ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ**

**ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ Δ/ΝΣΗ Π/ΘΜΙΑΣ ΚΑΙ Δ/ΘΜΙΑΣ ΕΚΠ/ΣΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ**

**ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ Α’ ΑΘΗΝΑΣ**

**ΕΙΔΙΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΑΙ ΛΥΚΕΙΟ ΑΘΗΝΑΣ**

**ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ**

**Βασικός Οδηγός υποστήριξης των μαθητών και των οικογενειών τους εν μέσω πανδημίας COVID-19**

Οι καταστάσεις που όλοι βιώνουμε λόγω της πανδημίας του COVID-19 είναι πρωτόγνωρες. Η αλλαγή στην καθημερινότητα όλων μας είναι έκδηλη σε όλες τις εκφάνσεις της. Η προσωρινή παύση των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων, τα κλειστά καταστήματα, η εθελούσια αποχή από κοινωνικές εκδηλώσεις αλλά ενδεχομένως και η υποχρεωτική καραντίνα όσων νοσούν ήδη από τον ιό, είναι μόνο μερικές από τις καταστάσεις στις οποίες όλοι καλούμαστε να ανταπεξέλθουμε. Το παρόν έγγραφο αποτελεί έναν πρακτικό οδηγό που απευθύνεται πρωτίστως στους γονείς, ανταποκρινόμενο στην ανάγκη για πληροφόρηση και καθοδήγηση γύρω από θέματα που αφορούν τη διαχείριση αυτών των καταστάσεων σε σχέση με τα παιδιά.

**Λίγα λόγια για το άγχος εν μέσω COVID-19**

Όταν καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε πρωτόγνωρες καταστάσεις, είναι απολύτως φυσιολογικό να αισθανόμαστε άγχος για την αντιμετώπισή τους. Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για θέματα υγείας και μάλιστα μέσα στο πλαίσιο της κοινής αντιμετώπισης μιας πανδημίας είναι αναμενόμενο τα επίπεδα άγχους να είναι αυξημένα. Είναι πολύ σημαντικό να διακρίνουμε τους τομείς που μπορούμε να επέμβουμε, άρα και να συμβάλουμε θετικά. Είναι μη παραγωγικό να ασχοληθούμε με ό,τι δεν μπορούμε να ελέγξουμε, καθότι αυτό είναι και η πηγή του άγχους.



Έχουμε επίγνωση ότι :

* ότι διανύουμε µία κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος.
* την έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας, ότι δηλαδή οι άνθρωποι μπορούμε να τα καταφέρουμε σε δύσκολες καταστάσεις και να πορευτούμε µε ψυχική υγεία και ευεξία.

**Πρακτικός οδηγός για ενίσχυση θετικών στάσεων για την Ψυχική Υγεία μας**

Εκφράζουμε και μοιραζόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα που ενδέχεται να βιώνουμε (π.χ. ανησυχία, φόβος, θυμός, άγχος) αυτήν την περίοδο και θυμόμαστε πως είναι φυσιολογικές συναισθηματικές αντιδράσεις σε έντονες καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά µας.

Προσαρμόζουμε την καθημερινότητά µας και παραμένουμε ευέλικτοι µε βάση τα νέα δεδομένα. Αναζητούμε δυνατά στοιχεία του εαυτού µας (π.χ. οργανωτικότητα, χιούμορ, ευρηματικότητα, σταθερότητα, στοργή) αλλά και του ευρύτερου περιβάλλοντος («σημαντικοί άλλοι»/«δικοί µας» άνθρωποι) που αξιοποιήσαμε σε προηγούμενες δυσκολίες της ζωής µας και τα καταφέραμε. Αν νιώσουμε πως δεν τα καταφέρνουμε, λαμβάνουμε υπόψη πως µμπορεί να χρειαζόμαστε περισσότερο χρόνο για να ανταποκριθούμε στα προσωρινά νέα δεδομένα, επαναπροσδιορίζουμε τους στόχους µας σε περισσότερο εφικτούς και ρεαλιστικούς, όπως άλλωστε κάνουμε σε κάθε µας δυσκολία.

Επαναπροσδιορίζουμε τις προτεραιότητές µας µε θετική οπτική αξιοποιώντας τις στιγμές που παραμένουμε στο σπίτι µε δραστηριότητες και συνήθειες που είχαμε παραμελήσει λόγω των ρυθμών της καθημερινότητάς µας ή ανακαλύπτουμε νέες (π.χ. διάβασμα, µμουσική, οικογενειακές στιγμές, συζητήσεις, παλιά χόμπι, ανακάλυψη νέων τρόπων απασχόλησης, παιχνίδι).

Στηρίζουμε και στηριζόμαστε διατηρώντας την ανθρώπινη ανάγκη επαφής και αλληλοϋποστήριξης (π.χ. συχνότερη επικοινωνία µε ηλικιωμένους συγγενείς που ενδέχεται να είναι περισσότερο απομονωμένοι, υλικά αγαθά όπου υπάρχει ανάγκη), αξιοποιώντας παράλληλα εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας όταν αυτό είναι εφικτό (π.χ. τηλέφωνο, διαδίκτυο).

Αναγνωρίζουμε τη συμβολή και το σημαντικό έργο των ανθρώπων που οφείλουν να είναι στην εργασία τους τις μέρες αυτές (π.χ. γιατροί, νοσηλευτές, εργαζόμενοι σε νοσοκομεία, φαρμακεία, υπηρεσίες τροφοδοσίας και καθαριότητας κλπ.) και αντιμετωπίζουμε µε ενσυναίσθηση την πιθανή ανησυχία των ίδιων και των δικών τους ανθρώπων.

Φροντίζουμε

* τον εαυτό µας, µε το να διατηρούμαστε ασφαλείς και υγιείς.
* τους κοντινούς µας ανθρώπους, ανταποκρινόμενοι στις ανάγκες τους.
* τους άλλους, λαμβάνοντας προφυλάξεις και περιορίζοντας τις μετακινήσεις µας.

Συνεχίζουμε να κάνουμε σχέδια για το μέλλον, καθώς οι μελλοντικοί µας στόχοι αποτελούν κινητήριο δύναμη και προϋπήρχαν της κρίσης που βιώνουμε.

**Απέναντι στα παιδιά**

Ο ρόλος των γονέων κρίνεται ουσιαστικής σημασίας, προκειμένου να μειωθεί το άγχος και η αναμενόμενη ανησυχία. Παρακάτω, παρουσιάζονται ορισμένες κατευθυντήριες σχετικά με το πώς να υποστηρίξουν οι γονείς τα παιδιά και τους εφήβους.

* Ο ενήλικας ως θετικό πρότυπο

Φροντίστε τον εαυτό σας και ακολουθήστε τις οδηγίες των επιστημόνων. Μην ξεχνάτε ότι τα παιδιά έχουν την τάση να σας μιμούνται, επομένως δώστε το θετικό παράδειγμα μέσα από την στάση και τη συμπεριφορά σας, ώστε να εμπνέεται ασφάλεια και εμπιστοσύνη και δυνατότητα προστασίας. Θυμηθείτε ποιες στρατηγικές ήταν βοηθητικές στο παρελθόν για εσάς για να αντιμετωπίσετε μια κρίσιμη κατάσταση. Ενεργοποιήστε τες, ώστε να αποκτήσετε την αίσθηση του αυτοελέγχου και της αυτο-ρύθμισης.

Διαχειριστείτε σε πρώτη φάση τα δικά σας αρνητικά συναισθήματα. Αν χρειαστεί, πάρτε χρόνο μέχρι να νιώσετε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε τυχόν απορίες ή δυσλειτουργικές συμπεριφορές των παιδιών. Τα λόγια σας καλό είναι να συνδέονται με τις αντίστοιχες αντιδράσεις. (Για παράδειγμα, είναι λάθος να λέτε σε ένα παιδί να ηρεμήσει την στιγμή που εσείς δείχνετε υπερβολικά αγχωμένοι και ανήσυχοι ή φωνάζετε.).

* Επικοινωνία με τα παιδιά και τους εφήβους

Η ανησυχία και εν γένει τα αρνητικά συναισθήματα μπορούν να μειωθούν μέσα από την ανοιχτή και την ειλικρινή επικοινωνία. Αντιθέτως, όταν καλλιεργείται ένα κλίμα μυστικοπάθειας και αποφυγής, το άγχος και ο φόβος ενισχύονται. Τα παιδιά βιώνουν αλλαγές στην καθημερινότητά τους που θα ήθελαν να τις μοιραστούν με τους σημαντικούς άλλους ενήλικες. Επομένως, μιλήστε με ειλικρίνεια με τρόπο κατανοητό αναλόγως της γνωστικής και συναισθηματικής κατάστασης των παιδιών. Ρωτήστε τα παιδιά τι γνωρίζουν για την κατάσταση και πώς νιώθουν για όλα όσα διαδραματίζονται. Αποδεχθείτε τα συναισθήματά τους και τις σκέψεις τους και αποφύγετε την κριτική και την καλλιέργεια ενοχών. Δώστε την ευκαιρία στα παιδιά να εκφραστούν για την κατάσταση μέσα από το παιχνίδι, τη ζωγραφική και το θέατρο. Μιλήστε μαζί τους ανοιχτά. Αν σας ρωτήσουν κάτι που δεν ξέρετε την απάντηση, παραδεχθείτε το και πείτε τους ότι θα φροντίσετε να μάθετε και ότι θα τους ενημερώσετε. Μην ξεχνάτε ότι ο σκοπός είναι η συναισθηματική αποφόρτιση των παιδιών. Επομένως, αποφύγετε την ένταση και τις συναισθηματικές εξάρσεις μπροστά στα παιδιά.

* Διαχείριση καθημερινότητας

Η διατήρηση της αίσθησης εσωτερικού ατομικού ελέγχου παρόλη την εξωτερική διαφοροποίηση της καθημερινότητας συμβάλλει θετικά στη μείωση του άγχους.

Επομένως:

Διαμορφώστε την καθημερινή ρουτίνα με τα παιδιά σας με ένα πρόγραμμα που προσομοιάζει με αυτό πριν την κρίση. Αφιερώστε χρόνο σε παραγωγικές και δημιουργικές δραστηριότητες για εσάς και τα παιδιά σας σε καθημερινή βάση (ανάγνωση βιβλίων, παρακολούθηση εκπαιδευτικών βίντεο, επιτραπέζια). Φροντίστε μέσα στην ημέρα να υπάρχει χρόνος για χαλαρωτικές δραστηριότητες που ενισχύουν το αίσθημα ευεξίας (π.χ. παρακολούθηση αγαπημένης ραδιοφωνικής εκπομπής, κινητικά παιχνίδια)

Αφιερώστε χρόνο στην ατομική σας φροντίδα και υγιεινή, όπως και των παιδιών σας, όπως ακριβώς θα πράττατε αν δεν είχε ξεσπάσει η κρίση και θα ήσασταν αναγκασμένοι να βγείτε από το σπίτι.

Εξασφαλίστε χρόνο για ξεκούραση και προσπαθήστε να μην αλλάξετε τα ωράρια του ύπνου των παιδιών.

* Διαχείριση πληροφοριών

Η ενημέρωση είναι απαραίτητη, ωστόσο η υπέρ- έκθεση σε πληροφορίες μπορεί να εντείνει την αγωνία και το φόβο. Ενημερωθείτε μόνο από έγκυρες επιστημονικές πηγές (Ε.Ο.Δ.Υ., Π.Ο.Υ.).

Θέστε όριο στην καθημερινή ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε εσάς και στα παιδιά σας. Παρακολουθήστε τις σελίδες που επισκέπτονται τα παιδιά σας κατά την πλοήγηση στο διαδίκτυο, για να μην εκτεθούν σε οπτικό και ακουστικό υλικό που εντείνει το αίσθημα του φόβου και της απώλειας ελέγχου.

Σε κάθε περίπτωση, εστιάστε στα θετικά που συμβαίνουν καθημερινά γύρω σας, παρά την κρίση που οφείλουμε όλοι να διαχειριστούμε. Μπορείτε να κρατήσετε μαζί με τα παιδιά σας ένα «ημερολόγιο ευγνωμοσύνης» καταγράφοντας θετικές σκέψεις και συναισθήματα ξεκινώντας με τη φράση «Σήμερα νιώθω ευγνωμοσύνη……».

Προσπαθήστε να εστιάσετε στους τρόπους διαχείρισης και αντιμετώπισης της πραγματικότητας και αποφύγετε τη δημιουργία αρνητικών σεναρίων που σχετίζονται με το μέλλον. Σκεφθείτε πως η κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος και είναι μια ευκαιρία για ψυχολογική ενδυνάμωση. Μέσα από την αποδοχή, την ανθρώπινη σύνδεση και επικοινωνία μπορούμε να έχουμε καλύτερη ποιότητα ζωής εν μέσω κρίσης.

Σε κάθε περίπτωση, η κοινωνική λειτουργός και η ψυχολόγος του σχολείου θα βρίσκονται σε εβδομαδιαία επικοινωνία μαζί σας. Ωστόσο, μπορείτε να επικοινωνήσετε κατ’ επείγον μαζί μας είτε αφήνοντας ένα μήνυμα στο τηλέφωνο του σχολείου 2109935714 , είτε στο email του σχολείου ( [mail@gym-eid-athin.att.sch.gr](mailto:mail@gym-eid-athin.att.sch.gr) ) και θα έρθουμε σε επικοινωνία μαζί σας.

Μπούκα Σάντυ, Κοινωνική Λειτουργός

Μπακογιάννη Αγγελική, Ψυχολόγος

**Βιβλιογραφικές πηγές**

American Psychological Association (2019). *The great unknown: 10 tips for dealing with the stress of uncertainty*. Ανακτήθηκε από: <https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>

National Association of School Psychologists (2020). *Talking to children about COVID-19 (Corona virus): A parent resource*. Ανακτήθηκε από: <https://www.nasponline.org/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus_-a-parent-resource>.

Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας εν μέσω πανδημίας COVID-19: Οδηγός για γονείς, Επιμέλεια: Κιζιρίδου Γ., Ανακτήθηκε από: <http://1kesy-v-new.thess.sch.gr/?p=97>

Χατζηχρήστου, Χ. (επιμ.) (2012). *Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα.* Αθήνα: Τυπωθήτω

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία.* Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ. Αναρτήθηκε στο

<http://centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologikistirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργολυλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς. Ανακτήθηκε από [http://centerschoolpsych.psych.uoa.gr](http://centerschoolpsych.psych.uoa.gr/)

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Μένουμε σπίτι… Συνδε-Δεμένοι. Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι λόγω προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό-Covid-19.*Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, Ε.Κ.Π.Α