**Οδηγός ψυχοσυναισθηματικής υποστήριξης μαθητών, γονέων και εκπαιδευτικών, καθημερινή ζωή, δραστηριότητες μέσα και έξω από το σπίτι.**

Τις τελευταίες ημέρες βιώνουμε την πανδημία του Covid-19, σύμφωνα με το ειδικό επιστημονικό προσωπικό το εν λόγω γεγονός είναι αιφνίδιο και η αντιμετώπιση αυτού κρίνεται ως επείγουσα. Βάσει των παραπάνω, όλοι μας βρισκόμαστε εν μέσω μιας κρίσιμης κατάστασης και καλούμαστε να διαχειριστούμε την κρίση που είναι σε εξέλιξη.

Με τον όρο «κρίση» εννοείται μια προσωρινή κατάσταση αναστάτωσης, όπου τα άτομα αδυνατούν να τη διαχειριστούν με τις συμπεριφορικές στρατηγικές που εφάρμοζαν το προηγούμενο διάστημα.

Επομένως, τα άτομα καλούνται να επαναπροσδιορίσουν την τρέχουσα κατάσταση και να προσαρμοστούν σε μια νέα πραγματικότητα.

Σε ψυχολογικό επίπεδο είναι αναμενόμενο να προκληθεί αναστάτωση και άγχος σε άτομα όλων των ηλικιών. Στα παιδιά και στους εφήβους το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με ποικίλους τρόπους, μερικοί εκ των οποίων είναι οι ακόλουθοι: ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, ζαλάδες, ενοχλήσεις στο στομάχι), έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις (φόβος, ευερεθιστότητα, θλίψη, απόσυρση, θυμός), ανάγκη για προσκόλληση σε ενήλικα άτομα, δυσλειτουργικές συμπεριφορές (παρορμητισμός, μειωμένος αυτο – έλεγχος, παραβίαση κανόνων, διαταραχή στην πρόσληψη τροφής, διαταραχή στον ύπνο).

Ο ρόλος των γονέων και εν γένει των σημαντικών ενηλίκων που έχουν καθημερινή επαφή με τα παιδιά και τους εφήβους κρίνεται ουσιαστικής σημασίας, προκειμένου να μειωθεί το άγχος και η αναμενόμενη ανησυχία.

Παρακάτω, παρουσιάζονται ορισμένες κατευθυντήριες σχετικά με το πώς να υποστηρίξουν οι ενήλικες 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.

**Κατανόηση του γεγονότος**

* Διερευνούμε τι γνωρίζουν ήδη τα παιδιά για το γεγονός.
* Παρέχουμε πληροφορίες με τρόπο και περιεχόμενο σύμφωνο με την ηλικία και το στάδιο γνωστικής ανάπτυξης των παιδιών.
* Είμαστε ειλικρινείς και σαφείς και δεν δίνουμε πληροφορίες, για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι.

Στα παιδιά προσχολικής και πρώτης σχολικής ηλικίας

1. Παρέχουμε απλές, περιεκτικές και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό.
2. Απαντούμε μόνο στις ερωτήσεις που τίθενται από τα παιδιά.
3. Ελέγχουμε αν έχουν γίνει κατανοητές οι λέξεις ή οι έννοιες που έχουν αναφερθεί.

Στα παιδιά σχολικής ηλικίας

1. Παρέχουμε εξηγήσεις με απλά λόγια χωρίς περιττές λεπτομέρειες.
2. Απαντούμε με ειλικρίνεια και σαφήνεια στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί χωρίς να παρέχουμε ψευδείς καθησυχασμούς.
3. Διαψεύδουμε φήμες και μύθους και βοηθούμε να ξεχωρίσουν αυτό που συμβαίνει από αυτό που φαντάζονται ή φοβούνται ότι μπορεί να συμβεί.
4. Χρησιμοποιούμε κατάλληλους όρους στο πλαίσιο των οδηγιών από τους επίσημους φορείς υγείας.

Σε εφήβους

1. Μεταδίδουμε υπεύθυνη και αξιόπιστη ενημέρωση απευθείας στους εφήβους είτε τους βοηθούμε να αναζητήσουν οι ίδιοι αξιόπιστες και επιστημονικά έγκυρες πηγές πληροφόρησης.
2. Οι υπερβολές και οι ανακρίβειες χρειάζεται να εντοπίζονται και να αποσαφηνίζονται.
3. Οι έφηβοι θέλουν ειλικρινή, σαφή, έγκυρη και πρόσφατη πληροφόρηση. Συζητούμε με τους εφήβους σχετικά με τον ρόλο των Μ.Μ.Ε. και συμβάλλουμε να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα γεγονότα

**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.
* Αποφύγετε τις κατηγορίες και τον στιγματισμό συγκεκριμένων ομάδων ανθρώπων.

**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 ομοιάζει 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 παιχνίδια).
* 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.
* Εξασφαλείστε χρόνο για ξεκούραση και προσπαθήστε να μην αλλάξετε τα ωράρια του ύπνου των παιδιών.
* Αποφύγετε βλαπτικές συνήθειες λόγω του εγκλεισμού μέσα στο σπίτι, όπως είναι η υπερφαγία, η κατανάλωση αλκοόλ, το κάπνισμα.

**Διαχείριση πληροφοριών**

Η ενημέρωση είναι απαραίτητη, ωστόσο η υπερέκθεση σε πληροφορίες μπορεί να εντείνει την αγωνία και το φόβο.

1. Ενημερωθείτε μόνο από έγκυρες επιστημονικές πηγές (Ε.Ο.Δ.Υ., Π.Ο.Υ.)
2. Θέστε όριο στην καθημερινή ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης σε εσάς και στα παιδιά σας.
3. Θέστε όριο σχετικά με το χρονικό διάστημα που παρακολουθείτε τηλεόραση μέσα στην ημέρα.
4. 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.

**Ενδεικτικές προτάσεις για την υποστήριξη των παιδιών εν μέσω πανδημίας COVID-19**

Το τελευταίο διάστημα αντιμετωπίζουμε όλοι μαζί πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ένα από τα μεγαλύτερα θέματα που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε είναι η διαχείριση των ενδοοικογενειακών μας σχέσεων.

Ένα πλήθος επιστημόνων μας επισημαίνει ότι η έλλειψη κοινωνικότητας σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωρων θανάτων και ότι η μοναξιά δημιουργεί χρόνιο στρες και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό μας σύστημα.

Ο κατ΄ οίκον περιορισμός μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα μοναξιάς, άγχος, κατάθλιψη, καθώς επίσης και αύξηση των ενδοοικογενειακών συγκρούσεων.

Τα μέλη μιας οικογένειας καλούνται να βρεθούν σε ασυνήθιστα μεγαλύτερο χρόνο ο ένας με τον άλλον και συχνά σε περιορισμένο χώρο, ο οποίος δεν επιτρέπει να αναπτύξει ο καθένας την ιδιωτικότητά του.

Εξαιτίας όλων αυτών οι οικογενειακές σχέσεις αποδιοργανώνονται ή κάποιες φορές οδηγούνται και σε κατάρρευση. Προκειμένου να ανταποκριθούμε στην ανάγκη κυρίως των γονέων για ενημέρωση και καθοδήγηση γύρω από θέματα που αφορούν τη διαχείριση αυτών των καταστάσεων σε σχέση με τα παιδιά, παρουσιάζονται κάποιες ενδεικτικές προτάσεις.

* Συζητάμε ανοιχτά με τα παιδιά για θέματα που τα απασχολούν, τα ενθαρρύνουμε να εκφράσουν τις ανησυχίες και τα συναισθήματά τους, απαντάμε με ειλικρίνεια σε ότι μας ρωτάνε, προσπαθούμε να τα καθησυχάσουμε.
* Κάνουμε διάλογο με απλό και σύντομο τρόπο, χωρίς υπερβολικές αναλύσεις και πληροφορίες.
* Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι φυσιολογικό να αισθάνονται άγχος, φόβο, θυμό, θλίψη, ότι είναι μια προσωρινή κατάσταση και ότι δεν είμαστε οι μόνοι που βιώνουμε αυτή την κατάσταση.
* Δε δίνουμε πληροφορίες ή οδηγίες για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι, δε φορτίζουμε τα παιδιά με περαιτέρω αγωνία και ανασφάλεια.
* Προστατεύουμε τα παιδιά από την πολύωρη και υπερβολική έκθεση στις ειδήσεις, την τηλεόραση και τα socialmedia και σε εικόνες ή πληροφόρηση που μπορεί να τα αναστατώσει και να αυξήσει τα επίπεδα του άγχους.
* Ενημερωνόμαστε μόνο από επίσημους φορείς πληροφόρησης όπως ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ).
* Προσπαθούμε να μείνουμε ήρεμοι καθώς λειτουργούμε ως πρότυπα στα παιδιά μας.
* Αντιμετωπίζουμε με ωριμότητα την κατάσταση χωρίς να δραματοποιούμε τον κατ’ οίκον περιορισμό μας.
* Σατιρίζουμε την καθημερινότητα και σχολιάζουμε με χιουμοριστικό τρόπο ώστε να εκτονώσουμε την ένταση.
* Αφήνουμε κατά μέρους ενδοοικογενειακές συγκρούσεις. Προσπαθούμε να είμαστε υποστηρικτικοί και να ενδυναμώσουμε ο ένας τον άλλον για να διευκολύνουμε την καθημερινότητά μας.
* Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να βρουν τρόπους να εκφράσουν τα αρνητικά συναισθήματά τους μέσα από τη ζωγραφική, το θεατρικό παιχνίδι, τη δημιουργία ενός παραμυθιού, ή ακόμη και μέσα από παιχνίδι παντομίμας, τήρηση προσωπικού ημερολογίου (να γράψουν τις σκέψεις τους και να αποτυπώσουν σε λόγο πώς αισθάνονται).
* Υπενθυμίζουμε τους βασικούς κανόνες υγιεινής και ως ενήλικες παίρνουμε όλα τα μέτρα προφύλαξης.
* Σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών έτσι ώστε να λειτουργούμε ως πρότυπα μίμησης για τα παιδιά μας.
* Προσπαθούμε να μην παρεκκλίνουμε πολύ από την καθημερινότητά μας, όπως για παράδειγμα στον ύπνο και στη διατροφή.
* Φτιάχνουμε μαζί με τα παιδιά ένα καθημερινό πρόγραμμα το οποίο περιλαμβάνει ποικίλες δραστηριότητες, π.χ. ψυχαγωγίας, άθλησης αλλά και δραστηριότητες εκπαιδευτικού περιεχομένου καθώς οι πολλές ώρες μέσα στο σπίτι μπορεί να οδηγήσουν σε ένα χάος ή ανία.
* Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να επικοινωνούν με τους φίλους και τους συμμαθητές τους και με αγαπημένα συγγενικά πρόσωπα που δε μπορούμε αυτό το διάστημα να τα συναντήσουμε (παππούδες κλπ).
* Προτιμήστε να μιλάτε μέσω τηλεφώνου ή βιντεοκλήσεων αντί για γραπτά μηνύματα έτσι ώστε να υπάρχει καλύτερη επαφή και επικοινωνία.
* Κάνουμε δραστηριότητες μαζί με τα παιδιά μας, όλοι μαζί ως οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά να νιώσουν ασφάλεια και να αισθάνονται πιο ήρεμα.
* Κάνουμε μικρές μετακινήσεις και περιπάτους όσο μας επιτρέπουν τα μέτρα, ερχόμαστε σε επαφή με τη φύση και τα ζώα.
* Επιτρέπουμε μεγαλύτερη εκτόνωση ενέργειας και κινητική δραστηριότητα εντός του σπιτιού.
* Μεγαλύτερη επιτρεπτικότητα σε «μικρές αταξίες» που μέσα από αυτές εκτονώνεται η ενέργεια των παιδιών.
* Οι γονείς παιδιών με διαγνωσμένες ιδιαιτερότητες, όπως ΔΕΠΥ, Διάχυτη Αναπτυξιακή Διαταραχή, παρορμητική συμπεριφορά και δυσκολίες συναισθηματικού τύπου θα πρέπει να επιτρέπουν μεγαλύτερα περιθώρια εκτόνωσης της ενέργειάς τους και να ενθαρρύνουν τη σωματική άσκηση εντός και εκτός του σπιτιού.
* Επιπλέον, είμαστε περισσότερο επιτρεπτικοί με την ενασχόλησή τους με τα αγαπημένα τους αντικείμενα και τις στερεοτυπικές τους συμπεριφορές, γιατί έχουν βγει από τη ρουτίνα τους και την καθημερινότητά τους (για παράδειγμα επιτρέπουμε βίντεο, τηλεοπτικές σειρές, ηλεκτρονικά και άλλα παιχνίδια που τους αρέσουν και ασχολούνται μονομερώς).

**Ιδέες για δραστηριότητες εντός και εκτός σπιτιού**

* Παρακολούθηση ταινιών-ντοκιμαντέρ, ηλεκτρονική πλοήγηση σε μουσεία, παρακολούθηση online θεατρικών παραστάσεων, αθλητικές δραστηριότητες, μουσική, χορός, επιτραπέζια παιχνίδια, παζλ, κατασκευές, έκφραση μέσα από την τέχνη π.χ. θεατρικό παιχνίδι, συμβολικό παιχνίδι, κουκλοθέατρο, θέατρο σκιών (εντοπίζουμε το χιούμορ στην καινούρια μας καθημερινότητα), δραματοποιούμε τραγούδια, ποιήματα, βοήθεια στις δουλειές του σπιτιού, μαγειρική (είναι ευκαιρία να μπουν τα παιδιά μέσα σε μία μάθηση οικιακών δραστηριοτήτων), περιποίηση κήπου-φυτών, φύτεμα λουλουδιών, διάβασμα λογοτεχνικών βιβλίων, παραμυθιών, εκπαιδευτικές πλατφόρμες για διαδικτυακά μαθήματα ανάλογα με την ηλικία του παιδιού, κ.τ.λ..
* Δεν απαγορεύουμε τα τάμπλετ, τον υπολογιστή και τα ηλεκτρονικά παιχνίδια αλλά τα χρησιμοποιούμε με μέτρο καθώς δεν υπάρχει και άλλος τρόπος τα παιδιά να εκτονώσουν την ενέργειά τους. Γεμίζουμε το χρόνο με δημιουργικές δραστηριότητες, όπως προαναφέραμε για να μη βυθιστούν τα παιδιά στα κοινωνικά δίκτυα.
* Απευθυνόμαστε σε ειδικό ψυχικής υγείας σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες ψυχικές αντιδράσεις ή συμπεριφορές που δε μπορούμε να διαχειριστούμε.

**Πρακτικές προτάσεις δραστηριοτήτων για όλη την  οικογένεια εντός του σπιτιού χωρισμένες σε κατηγορίες**

Α) **Δραστηριότητες εκτόνωσης – ενσυναίσθησης – εκδήλωσης συναισθημάτων**

1. Θεατρικό παιχνίδι για τον κορονοϊό, για παράδειγμα ένα από τα μέλη της οικογένειας παριστάνει τον κορονοϊό, χτυπάει την πόρτα του δωματίου του παιδιού παριστάνοντας ότι θέλει να μπει μέσα, πλησιάζει το παιδί κάνοντας ότι θέλει να το πάρει αγκαλιά, του απλώνει το χέρι για χειραψία, κυνηγάει το παιδί μέσα στο σπίτι. Ζητάμε από το παιδί να αντιδράσει σε όλα αυτά με τον κατάλληλο – παιγνιώδη τρόπο.
2. Διοργανώνουμε βραδιές κάμπινγκ ή πικνίκ ή «στρωματσάδας» (στρώνουμε κουβέρτες στο πάτωμα και κοιμόμαστε όλοι μαζί λέγοντας παραμύθια ή ιστορίες ο ένας στον άλλον) σε διάφορα μέρη του σπιτιού (έχουμε μαγειρέψει μαζί το φαγητό και έχουμε προσαρμόσει τον χώρο του σπιτιού ανάλογα).
3. Ζωγραφίζουμε το πλαστικό γάντι (που φοράμε για προφύλαξη) με φατσούλες συναισθημάτων (χαρούμενη, λυπημένη, θυμωμένη κ.τ.λ.), λέμε πώς αισθάνεται η κάθε φατσούλα και παίζουμε «δαχτυλοθέατρο».
4. Δημιουργούμε μία κοινωνική ιστορία, για παράδειγμα ένα από τα μέλη της οικογένειας υποδύεται τον «νταή» του σχολείου και τα υπόλοιπα μέλη προσπαθούν να τον αντιμετωπίσουν.
5. Ξεκινάμε φανταστικές ιστορίες που πρέπει να συνεχίσουν τα παιδιά, για παράδειγμα λέει ο καθένας από μία πρόταση για να φτιάξουμε όλοι μαζί μία ιστορία ή ένα παραμύθι.
6. Φτιάχνουμε ένα παιχνίδι μυστηρίου, φαντασίας, παραδείγματος χάριν μεταφερόμαστε με μία χρονοκάψουλα τριάντα χρόνια μπροστά στον πλανήτη Άρη και φανταζόμαστε πώς θα είναι ο πλανήτης και τι συμβαίνει εκεί.
7. Σκαρφιζόμαστε αστυνομικές ιστορίες με κλέφτες και αστυνόμους και τα παιδιά πρέπει να βρουν το κρυμμένο αντικείμενο μέσα στο σπίτι.
8. Φοράμε επίσημο ένδυμα και διοργανώνουμε συναυλία χρησιμοποιώντας ως όργανα το σώμα μας ή τα κουζινικά του σπιτιού.
9. Αλλάζουμε ρόλους με τους γονείς, για παράδειγμα για ορισμένο χρονικό διάστημα γίνονται τα παιδιά γονείς και οι γονείς παιδιά (συμβουλή: οι γονείς να αντιδρούν σαν να είναι πραγματικά παιδιά).
10. Βάζουμε δυνατά μουσική και χορεύουμε και τραγουδάμε.
11. Φτιάχνουμε τα δικά μας οικογενειακά τραγούδια.
12. Παίζουμε παντομίμα με τίτλους από ταινίες, σειρές ή βιβλία.
13. Χρησιμοποιούμε τα καλλυντικά της μαμάς για να βάψουμε αστεία τα πρόσωπά μας (όλοι μας, και ο μπαμπάς).
14. Αλλάζουμε ρούχα μεταξύ μας ή χρησιμοποιούμε παλιές στολές από τις απόκριες.
15. Παίζουμε μαξιλαροπόλεμο.
16. Στρώνουμε μεγάλα χαρτιά στο δωμάτιο και ζωγραφίζουμε όλοι μαζί με δαχτυλομπογιές (δε μας νοιάζει πόσο θα λερωθούμε).
17. Θυμόμαστε τα παιχνίδια που παίζαμε ως παιδιά, για παράδειγμα το λάστιχο, το κουτσό, κρυφτό ή σκοτεινό δωμάτιο.
18. Φτιάχνουμε χάρτινες φατσούλες συναισθημάτων και τις κολλάμε στην κουζίνα. Κάθε πρωί μαζί με την καλημέρα μας χτυπάμε και την φατσούλα με το ανάλογο συναίσθημα που βιώνουμε.
19. Συζητάμε γι αυτό που νιώθουμε. Βρίσκουμε τρόπους να κάνουμε ο ένας τον άλλον να γελάσει κάνοντας γκριμάτσες ή λέγοντας ένα αστείο.

**Β) Δραστηριότητες δεξιοτήτων**

* Ράβουμε μάσκες και τις ζωγραφίζουμε (μαθαίνουμε πώς και γιατί χρησιμοποιούμε μάσκες).
* Φτιάχνουμε καλτσόκουκλες και παίζουμε κουκλοθέατρο.
* Μαθαίνουμε στα παιδιά μας δουλειές του σπιτιού και τα παιδιά αναλαμβάνουν συγκεκριμένες καθημερινές αρμοδιότητες μέσα στο σπίτι.
* Μαγειρεύουμε και φτιάχνουμε γλυκά μαζί τους.
* Μαθαίνουμε να δένουμε τα κορδόνια μας, να λούζουμε τα μαλλιά μας, να κάνουμε μόνοι μας μπάνιο.
* Φτιάχνουμε κοσμήματα με μακαρόνια ή κολάζ με φακές, φασόλια, κοφτό μακαρονάκι, κομμάτια υφάσματος κ.τ.λ.
* Παίζουμε τυφλόμυγα με γεύση και αφή: κλείνουμε τα μάτια των παιδιών και τα βάζουμε να αγγίξουν ή να γευτούν και να ανακαλύψουν τι ήταν αυτό που άγγιξαν ή γεύτηκαν.
* Βάζουμε ήχους στο διαδίκτυο και βάζουμε τα παιδιά να μαντέψουν ποια είναι η πηγή του κάθε ήχου.

**Γ) Δραστηριότητες γνώσεων – μαθησιακές**

1. Παίζουμε κρεμάλα.
2. Ψάχνουμε λέξεις που να ξεκινούν από συγκεκριμένο γράμμα (π.χ. από «α») ή να τελειώνουν σε συγκεκριμένη κατάληξη (π.χ. σε –ος).
3. Ψάχνουμε ουσιαστικά που βρίσκονται μέσα στο δωμάτιο.
4. Δημιουργούμε ρήματα με τις πράξεις μας.
5. Κανονίζουμε ώρες σιωπής και επικοινωνούμε μεταξύ μας μόνο με μηνύματα σε χαρτί (ορθογραφία – γραπτός λόγος
6. Φτιάχνουμε το **οικογενειακό μας δέντρο**, βρίσκουμε παλιές οικογενειακές φωτογραφίες, μιλάμε στα παιδιά μας για τους προγόνους τους και για τους τρόπους ζωής τα παλαιότερα χρόνια. Με αυτό τον τρόπο γνωρίζουν και την ιστορία του τόπου τους, καθώς και τις οικογενειακές τους ρίζες.
7. Κάνουμε πειράματα φυσικής ή χημείας στην κουζίνα, για παράδειγμα κατασκευή ηφαιστείου που εκρήγνυται με κόκα κόλα και μέντος.
8. Γίνονται τα παιδιά δάσκαλοι και διδάσκουν στους γονείς κάποιο μάθημα που έχουν διαβάσει (προσοχή: οι γονείς πρέπει να συμπεριφέρονται σαν να είναι παιδιά). Με αυτό τον τρόπο αυξάνουμε την ενσυναίσθηση και στα παιδιά και στους γονείς.
9. Παίζουμε το μπακάλικο ή το περίπτερο και μαθαίνουμε στα παιδιά να διαχειρίζονται τα χρήματα.
10. Παίζουμε συνώνυμα – αντίθετα – ετυμολογίες λέξεων. Παίζουμε όνομα – ζώο – φυτό – επάγγελμα – πράγμα.
11. Βρίσκουμε στο διαδίκτυο γρίφους, αινίγματα και γλωσσοδέτες. Εμπλέκουμε τα παιδιά στη διαδικασία επίλυσής τους.

Μην ξεχνάτε πως οτιδήποτε συνηθισμένο αντικείμενο μέσα στο σπίτι μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ασυνήθιστα και διασκεδαστικά παιχνίδια με τα παιδιά μας.

Αφήστε τη φαντασία και τη δημιουργικότητά σας ελεύθερη, ξαναθυμηθείτε το παιδί που έχετε μέσα σας και δημιουργείστε τα δικά σας παιχνίδια μαζί με την οικογένειά σας.

Τέλος, 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.

Αν παρόλα αυτά νιώθετε πως δεν είστε σε θέση να διαχειριστείτε μόνοι σας την τρέχουσα κατάσταση, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με ειδικούς ψυχικής υγείας, προκειμένου να υποστηριχθείτε καταλλήλως.

Τα σχολεία της περιοχής του Γέρακα ανήκουν στο 1ο ΚΕΣΥ Αν. Αττικής όπου παρέχεται δωρεάν ψυχολογική υποστήριξη:

**«COVID-19: Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης για τους γονείς των μαθητών που φοιτούν σε σχολεία αρμοδιότητας του 1ου ΚΕΣΥ Ανατολικής Αττικής**. (Σχολικές μονάδες Δήμων: Παλλήνης-Γέρακα, Παιανίας-Γλυκών Νερών, Σπάτων –Αρτέμιδος, Κρωπίας, Μαρκοπούλου –Μεσογαίας, Βάρης-Βούλας-Βουλιαγμένης, Σαρωνικού, Λαυρεωτικής)

Εν μέσω της νέας καθημερινής πραγματικότητας λόγω του κορωνοϊού, η ομάδα των Ψυχολόγων και Κοινωνικών Λειτουργών του 1ου ΚΕΣΥ Ανατολικής Αττικής έχει οργανώσει και λειτουργεί τηλεφωνική Γραμμή Βοήθειας, συμβουλευτικής και ψυχολογικής υποστήριξης, καθώς και ανοικτών Γραμμών Βοήθειας μέσω τηλεδιάσκεψης (Skype) με στόχο την αντιμετώπιση των προβλημάτων που βιώνουν οι γονείς και τα παιδιά που φοιτούν σε σχολικές μονάδες αρμοδιότητάς του. Παρακαλούμε να συμπληρώσετε τη φόρμα επικοινωνίας και Ψυχολόγος ή Κοινωνικός Λειτουργός θα έρθει σε επαφή μαζί σας».<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfhctZzW3sP0EgvrQpCF_SWAQrLO6ITdo0QmWtWVzacoPeeTQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&usp=mail_form_link>

Επίσης,

«Με τις εξελίξεις λόγω της **πανδημίας του**[**νέου κορωνοϊού**](https://www.cnn.gr/eidhseis/tag/84073/koronoios) και με**αίσθημα επιστημονικής ευθύνης** και**κοινωνικής αλληλεγγύης**, οι Πρυτανικές Αρχές του [**ΕΚΠΑ**](https://www.cnn.gr/eidhseis/tag/835/ekpa)σε συνεργασία με την**Α’ Πανεπιστημιακή Ψυχιατρική Κλινική του Αιγινητείου Νοσοκομείου**αναλαμβάνουν την πρωτοβουλία για την οργάνωση και λειτουργία **τηλεφωνικής γραμμής βοήθειας, συμβουλευτικής** και [**ψυχολογικής υποστήριξης**](https://www.cnn.gr/eidhseis/tag/56274/psyxologikh-yposthrixh) των πολιτών.

* Δευτέρα έως Παρασκευή στο 210 7297 957 από 10.00 π.μ. έως 04.00 μ.μ.\*
* Σάββατο και Κυριακή στο 210 7289 240 από 10.00 π.μ. έως 04.00 μ.μ.\*»

Αλλά και :

**«Πρόσκληση της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας**

Σε συνθήκες απομόνωσης όλων μας για να εμποδίσουμε την εξάπλωση του κορονοϊού, καλούμαστε να αναλάβουμε επιπλέον πρωτοβουλίες για την συνέχιση της φροντίδας των ασθενών αλλά και την ψυχολογική υποστήριξη των συμπολιτών μας που δοκιμάζονται στις παρούσες συνθήκες. Στην ηλεκτρονική πλατφόρμα τηλειατρικήςmelapus έχουν ήδη εγγραφεί 30 συνάδελφοι μας για δωρεάν υποστήριξη και 25 άλλοι με πρωτοβουλία του Ιατρικού Συλλόγου Αθηνών.

Παρακαλούμε όσους συνάδελφους επιθυμούν να προσφέρουν δωρεάν τηλεφωνική υποστήριξη από τις τηλεφωνικές πλατφόρμες που έχουν οργανώσει οι κατά τόπους Ιατρικοί Σύλλογοι να μας το γνωστοποιήσουν (Όνομα, τηλέφωνο, email) για να το προωθήσουμε στους αρμόδιους των Ιατρικών Συλλόγων της χώρας.»

***Η επόμενη μέρα ας μας βρει όλες και όλους σωματικά και ψυχικά υγιείς, με περισσότερη γνώση, σοφία και εκτίμηση για το αγαθό της ζωής και για τη δια ζώσης επικοινωνία την οποία προσωρινά στερούμαστε.***

***Μένουμε σπίτι, λοιπόν, μένουμε συνδεδεμένοι! Μένουμε αισιόδοξοι και δυνατοί!***

***ΜΑΓΓΙΩΡΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ***

***Σχολική Ψυχολόγος***

***ΠΕ23***

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

**Ανοιχτή Βιβλιοθήκη**: <https://www.openbook.gr/menoume-spiti/>

**Δραστηριότητες για μαθητές από το ΕΕΕΕΚ Λιβαδειάς:** <https://eeeekliv.blogspot.com/?fbclid=IwAR226sdT5mZgHzBNSvT4Dk1wWire_hcVsd4WGp-VX4r6UCZf7lvCE1OHeXk>

**Δωρεάν παιδικά παραμύθια για ανάγνωση** :https://www.helppost.gr/free/ebooks/paidika-paramithia-istories-online/ http://ebooks.edu.gr/new/

**Φωτόδεντρο**

**http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/de-fovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h- gnwsh**

**Μικρός Αναγνώστης**

**Εικονική περιήγηση σε μουσεία:** https://ideesekpaidefsis.wordpress.com/%CE%B9%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%83%CE%B5%CE%BB%CE%AF%CE%B4%CE%B5%CF%82/

**Ηλεκτρονικό Αναγνωστήριο της Εθνικής Βιβλιοθήκης της Ελλάδας**: https://ereading.nlg.gr/el/?server=1

**Online παιδική λογοτεχνία**https://www.openbook.gr/category/literature/children/

**Παιδικές θεατρικές παραστάσεις του Εθνικού Θεάτρου** Εκπαιδευτική τηλεόραση: http://www.edutv.gr/

**Περιοδικό για φίλους της ανάγνωσης**<http://www.bookbook.gr/>

https://brainy.gr/ (δωρεάν **online πλατφόρμα μάθησης** από την Περιφέρεια Αττικής, βασισμένη στη σύγχρονη τεχνολογία(για μαθητές Δημοτικού που φοιτούν στις τάξεις Ε’ και ΣΤ’, καθώς και για τους μαθητές και των τριών τάξεων του Γυμνασίου)

http://ts.sch.gr/software **(Online εκπαιδευτικό λογισμικό Πρωτοβάθμιας και Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης)**

http://e-didaskalia.blogspot.com**/ (Εκπαιδευτικά παιχνίδια και ασκήσεις για μαθητές από το Νηπιαγωγείο ως το Λύκειο)**

**Γρίφοι**<http://www.grifoi.gr/>

**4 παιδικά παραμύθια για τον κορονοιό**<https://www.openbook.gr/coronavirus-paramythia/>

**Ελληνικός πολιτισμός**: http://users.sch.gr/ipap/Ellinikos%20Politismos/eisodos.htm

**Video που εξηγεί με απλά λόγια τι είναι ο κορωνοϊός**

<https://youtu.be/LK1hHoHLVb0>