



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ: Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη, Δρ. Σ. Μίχου

Καλώς ήρθαμε στο σχολείο!

**Έντυπο για την ψυχοκοινωνική στήριξη και
προσαρμογή των μαθητών στη νέα
σχολική χρονιά κατά την περίοδο της
πανδημίας COVID-19**



Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

Η επιστροφή στο σχολείο σε περίοδο πανδημίας μετά από μεγάλο διάστημα (έκτακτα μέτρα πρόληψης ή παρατεταμένη περίοδο διακοπών) αποτελεί μία ιδιαίτερη συνθήκη για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας (εκπαιδευτικό προσωπικό, οικογένειες, μαθητές). Η επάνοδος στο σχολείο με τη νέα σχολική χρονιά ως διαδικασία σηματοδοτεί την επιστροφή στην καθημερινότητα και τη ρουτίνα προκαλώντας συχνά ανάμεικτα συναισθήματα στον τρόπο που οι μαθητές βιώνουν την επιστροφή στο σχολείο (π.χ. ανυπομονησία ή/και χαρά για τη συναναστροφή με φίλους/ες ή/και αγωνία για τις μαθησιακές και ψυχοκοινωνικές προκλήσεις στην καινούργια τάξη, βαθμίδα εκπαίδευσης, τη συνεργασία με νέο/ νέους εκπαιδευτικό/ ούς).

Στην παρούσα φάση, με την έναρξη της σχολικής χρονιάς υπάρχουν ποικίλα θέματα που χρειάζεται να επιλυθούν (π.χ. τήρηση των κανόνων υγιεινής, θέματα διοίκησης και οργάνωσης, ύλη μαθημάτων, χρήση μάσκας, διαφορετικά διαλείμματα, μαθητές που θα λείπουν, ευάλωτες ομάδες μαθητών ή και εκπαιδευτικού προσωπικού κλπ.). Επιπρόσθετα αγωνιούμε για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και επανάκαμψη των μαθητών μας και για τους τρόπους που μπορούμε να τους υποστηρίξουμε, μέσα από το ρόλο μας ως εκπαιδευτικοί – “σημαντικοί άλλοι”. Επίσης, ανησυχούμε για την προσωπική μας υγεία, την υγεία των αγαπημένων μας προσώπων, καθώς και τον τρόπο που θα ανταποκριθούμε στις πολλαπλές προκλήσεις των ρόλων που αναλαμβάνουμε.

Απώτερος σκοπός του εντύπου είναι να αναφερθούμε στις ψυχολογικές ανάγκες των μαθητών και μαθητριών αξιοποιώντας την εμπειρία της προηγούμενης περιόδου με προσαρμογές για τις ιδιαιτερότητες της παρούσας περιόδου της πανδημίας COVID-19. Το παρόν έντυπο αποτελεί τη συνέχεια των επτά εντύπων για σχολεία και οικογένειες του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ που δημιουργήθηκαν σε όλες τις φάσεις της πανδημίας από την αναστολή της λειτουργίας των σχολείων, την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία και την επάνοδο στο σχολείο μετά το διάστημα παραμονής στο σπίτι (για τα προηγούμενα έντυπα του Εργαστηρίου δείτε: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58> και για την ξενόγλωσση μετάφραση εντύπων δείτε : <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-59>).

Θυμόμαστε πως το σχολείο, παρά τα αναγκαία, πρωτόγνωρα μέτρα πρόληψης και προστασίας που έχουν προταθεί για μαθητές και εκπαιδευτικούς, αποτελεί το πλαίσιο που προάγει όχι μόνο τη μάθηση, αλλά και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών, ενώ παράλληλα “νοιάζεται” για τα παιδιά και τα στηρίζει με ποικίλους τρόπους σε διάφορες περιστάσεις.

Ευελπιστούμε πως σύντομα θα επιστρέψουμε στους ρυθμούς του σχολείου που γνωρίζουμε και νιώθουμε ασφαλείς. Έως τότε είναι σημαντικό να ενεργοποιήσουμε τους προσωπικούς μας μηχανισμούς προσαρμογής, των μαθητών μας, αλλά και του σχολείου μας ως σύστημα, ώστε να αποτυπώσουμε σε αυτήν την εμπειρία, δύναμη, γνώση, φροντίδα, υποστήριξη και αξίες ζωής.

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Διευθύντρια Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας,
Τμήμα Ψυχολογίας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

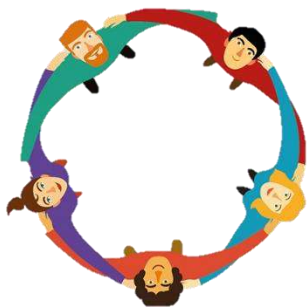
Καλώς ήρθαμε στο σχολείο!

Έντυπο για την ψυχοκοινωνική στήριξη και προσαρμογή των μαθητών στη νέα σχολική χρονιά κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19

Η επιστροφή στο σχολείο τη φετινή σχολική χρονιά αποτελεί μια ιδιαίτερη συνθήκη με πολλές αλλαγές, νέους κανόνες και ρουτίνες με γνώμονα την ασφάλεια όλων. Στο πλαίσιο της υπάρχουσας εμπειρίας και των αναγκαίων μέτρων πρόληψης, δημιουργείται εύλογη ανησυχία για το βαθμό της ανταπόκρισής μας στις νέες συνθήκες και τις πιθανές προεκτάσεις στη μαθησιακή και ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών και μαθητριών μας στο σχολικό περιβάλλον.

Στο πλαίσιο αυτό, είναι σημαντικό να έχουμε υπόψη πως το σχολείο ως σύστημα διαθέτει τα στοιχεία εκείνα που διευκολύνουν την προσαρμογή και την ανάπτυξη των μελών του, λειτουργεί προστατευτικά σε δύσκολες συνθήκες και ενεργοποιεί ευκαιρίες για τους μαθητές και τις μαθήτριες να εξελιχθούν, να αναπτύξουν δεξιότητες και να ενδυναμωθούν ψυχολογικά παρά τις δύσκολες καταστάσεις που μπορεί να βιώνουν.

Στη συνέχεια αναφέρονται: α) βασικές επισημάνσεις για την ψυχοκοινωνική και μαθησιακή προσαρμογή των μαθητών και μαθητριών στο σχολείο κατά την περίοδο της πανδημίας (περιγράφονται αναλυτικά στα έντυπα που δημιουργήθηκαν από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ σε συνδυασμό με προτεινόμενες δραστηριότητες για την τάξη, βλ. <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>), β) χρήσιμες επισημάνσεις για ειδικότερα θέματα, όπως η μετάβαση σε νέες βαθμίδες και η χρήση της μάσκας από μαθητές και μαθήτριες στο σχολικό περιβάλλον.



Επιστρέφουμε

Σε διαφορετικές συνθήκες...

Στο δικό μας σχολείο

- ✿ Δημιουργούμε το σχέδιο του σχολείου μας για τις πρώτες μέρες σχετικά με τα μέτρα πρόληψης και προστασίας, σύμφωνα με τις επίσημες κατευθύνσεις και συναποφασίζουμε με το υπόλοιπο εκπαιδευτικό προσωπικό για το περιεχόμενο της ενημέρωσης ανά ώρα και τμήμα διδασκαλίας.
- ✿ Μερμινούμε παράλληλα για έγκαιρη ενημέρωση, αν είναι εφικτό πριν την έναρξη των μαθημάτων(π.χ. αποστολή e-mail/αναρτήσεις καλωσορίσματος σε ιστοσελίδα/μέσα κοινωνικής δικτύωσης σχολείου, έντυπα ενημέρωσης για μέτρα πρόληψης και προστασίας).
- ✿ Διασφαλίζουμε ότι το περιεχόμενο της ενημέρωσής μας θα γίνει κατανοητό από όλους τους μαθητές μας σύμφωνα με την αναπτυξιακή ηλικία, πιθανές ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, πολιτισμικό υπόβαθρο, επίπεδο κατανόησης της ελληνικής γλώσσας κλπ.
- ✿ Συζητούμε αποφεύγοντας την υπερπληροφόρηση και διαψεύδουμε τυχόν φήμες.
- ✿ Ενισχύουμε και επιβραβεύουμε την υπευθυνότητα των μαθητών και μαθητριών στην τήρηση των κανόνων υγιεινής.

Στη δική μας τάξη...

- ✿ Δίνουμε έμφαση στη γνωριμία ή την επανασύνδεση μεταξύ των μαθητών/τριών της τάξης συμπεριλαμβάνοντας παιχνίδια, δημιουργικές δραστηριότητες, ομαδικές ασκήσεις, συζητήσεις κλπ. Αξιοποιούμε και εξωτερικούς χώρους, αν είναι δυνατόν προκειμένου να εστιάσουμε στη γνωριμία ή επανασύνδεση της ομάδας.

Δίνουμε το μήνυμα ότι η τάξη μπορεί να είναι μια ομάδα, όπου υπάρχει “Νοιάξιμο” — Αλληλοϋποστήριξη και Φροντίδα ακόμα και σε δύσκολες περιόδους.
- ✿ Συζητούμε για όμορφες εμπειρίες από τις καλοκαιρινές διακοπές και πώς αξιοποιήσαμε το χρόνο μας δημιουργικά και ευχάριστα.
- ✿ Αναζητούμε μαζί με τους μαθητές και τις μαθήτριές μας τα θετικά στοιχεία της επιστροφής στο σχολείο. Συζητούμε:
 - για τη σημασία της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας σε νέες συνθήκες και βρίσκουμε τρόπους προσαρμογής στο σχολείο σύμφωνα με τα νέα μέτρα.
 - τι μας δυσκολεύει και πώς έχουμε καταφέρει μέχρι τώρα να διαχειριζόμαστε σε ψυχολογικό επίπεδο τους μέχρι τώρα περιορισμούς με τους κανόνες/μέτρα πρόληψης και προστασίας.

Βλ. «Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!» στο Έντυπο του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

Προτεινόμενη δραστηριότητα:

-Έντυπο 1: «Η δική μου ιστορία αντοχής και δύναμης», Επανασυνδεόμαστε στην τάξη, σελ. 15-16

- ✿ Θυμόμαστε πως καταφέραμε ως τάξη να αντεπεξέλθουμε στις δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε την προηγούμενη χρονιά λόγω της πανδημίας COVID-19 και εντοπίζουμε τα θετικά στοιχεία της τάξης μας.

Βλ. «Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!» στο Έντυπο του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

Προτεινόμενη δραστηριότητα:

-Έντυπο 2: «Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι», σελ 17-18

- ✿ Συζητούμε για τους τρόπους που οι ίδιοι οι μαθητές κατάφεραν να εφαρμόσουν μέτρα πρόληψης και προστασίας στην καθημερινότητά τους, τι τους δυσκόλεψε, τι/ποιος τους βοήθησε.
- ✿ Ενθαρρύνουμε την εμπλοκή των μαθητών/τριών της τάξης μας σε συμμετοχικές δράσεις ενημέρωσης και τήρησης των μέτρων πρόληψης και προστασίας στο σχολείο.

Βλ. «Οι ΙΣΤΟΡΙΕΣ μας ξανά στην τάξη!» στο Έντυπο του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

Προτεινόμενη δραστηριότητα:

«Όλοι μαζί Υπεύθυνοι και Δημιουργικοί», σελ 19

- ✿ Βοηθούμε σταδιακά τα παιδιά να βάλουν στόχους για τα ίδια και την τάξη τους δίνοντας την αίσθηση της προοπτικής και της αισιοδοξίας.
- ✿ Γενικότερα, ενθαρρύνουμε συζητήσεις στην τάξη που διευκολύνουν τα παιδιά να κατανοήσουν τη νέα κατάσταση, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα.

Χρήσιμες επισημάνσεις για τη συζήτηση στην τάξη και την ψυχοκοινωνική στήριξη των παιδιών στο έντυπο του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ «Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία» στο ακόλουθο link: http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf

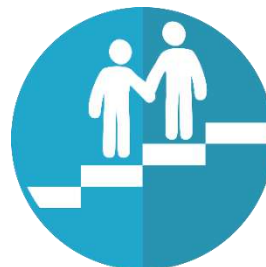


Επιστρέφουμε

Μεριμνώντας για τις διαφορετικές εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των μαθητών/τριών μας

Εκπαιδευτικές ανάγκες

- Εστίαση στις πιθανές διαφοροποιημένες μαθησιακές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των μαθητών/τριών παρέχοντας ίσες ευκαιρίες για πρόσβαση στην εκπαιδευτική διαδικασία σε όλους/ες.
- Επικοινωνία/συνεργασία με την οικογένεια για πληροφόρηση σχετικά με το διάστημα που τα σχολεία ήταν κλειστά (αναστολή λειτουργίας, καλοκαιρινές διακοπές).
- Ενημερότητα ως προς το μαθησιακές ανάγκες **όλων των μαθητών** με ιδιαίτερη έμφαση σε μαθητές/τριες που δεν επανήλθαν στο τέλος της περασμένης σχολικής χρονιάς ή δε συμμετείχαν στην εξ αποστάσεως διδασκαλία ή βίωσαν επιπρόσθετες ψυχοπιεστικές συνθήκες.
- Πληροφόρηση σχετικά με την εφαρμογή προγραμμάτων εξατομικευμένης παρέμβασης μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες εντός και εκτός σχολείου (παράλληλη στήριξη, τμήμα ένταξης, προγράμματα παρέμβασης σε πλαίσια εκτός σχολείου).
- Συνέχιση εξατομικευμένων προσεγγίσεων για την μαθησιακή και ψυχοκοινωνική προσαρμογή στο σχολείο μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
- Έμφαση στη συνεργασία με εκπαιδευτικούς των άλλων τμημάτων/εκπαιδευτικούς παράλληλης στήριξης /ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό (διεπιστημονική προσέγγιση).



Ψυχοκοινωνικές ανάγκες

- Παρατήρηση για πιθανές αυξομειώσεις στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά **όλων των μαθητών/τριών** επιστρέφοντας στην τάξη.
- Ιδιαίτερη μέριμνα και εστιασμένες παρεμβάσεις ενδέχεται να χρειαστούν για ευάλωτες ομάδες μαθητών που παρουσιάζουν διαρκείς ψυχοεκπαιδευτικές ανάγκες, έχουν εκτεθεί σε πολλαπλούς στρεσογόνους παράγοντες ή/και παρουσιάζουν παρατεταμένα συμπτώματα ανησυχίας και συμπεριφορών.

Θυμόμαστε.....

Σε καταστάσεις κρίσεων, όπως η πανδημία, που η καθημερινότητά μας έχει αλλάξει μέσα σε ένα πλαίσιο αβεβαιότητας για την εξέλιξη και την πορεία της, τα επίπεδα του στρες μπορεί να είναι αυξημένα. **Όταν τα παιδιά αισθάνονται ανασφάλεια στο περιβάλλον τους, είναι πιθανό να αναζητήσουν τον έλεγχο και να μειώσουν το στρες ενεργοποιώντας μη λειτουργικούς μηχανισμούς διαχείρισης** όπως θέματα συμπεριφοράς, απόσυρση, υπερκινητικότητα, αντιδραστική συμπεριφορά.

Σε περίπτωση εκδήλωσης έντονων συναισθημάτων ή δυσλειτουργικών συμπεριφορών:

- Δίνουμε χρόνο στους μαθητές/τριές μας να προσαρμοστούν και τους/τις βοηθούμε να επανακτήσουν τον έλεγχο μέσα από επικοινωνιακές διαδικασίες, όπως η συμμετοχή στη δημιουργία κανόνων στην τάξη, στην ανταλλαγή απόψεων και λήψη αποφάσεων σχετικά με θέματα που αφορούν στη σχολική τάξη κλπ.
- Επιδιώκουμε ως τάξη/ομάδα να πετυχαίνουμε μικρούς καθημερινούς στόχους (μαθησιακούς, σε επίπεδο ομάδας, σχέσεων κλπ.) συμβάλλοντας στη μείωση του στρες μέσα από διαδικασίες που ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και την ικανότητα μας να «τα καταφέρνουμε».

Προτεινόμενες δραστηριότητες/άξονες συζήτησης στο Έντυπο του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας ΕΚΠΑ «Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19»,
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

- Αναζητούμε, επιβραβεύουμε και ενισχύουμε τη θετική συμπεριφορά των μαθητών και μαθητριών μας, χωρίς συγκρίσεις μεταξύ των μαθητών/τριών.
- Δηλώνουμε διαθεσιμότητα και προσφερόμαστε να διαθέσουμε πρόσθετο προσωπικό χρόνο για να συζητήσουμε ο,τιδήποτε τους απασχολεί.

Θυμόμαστε.....

Έντονες εκδηλώσεις στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά λόγω καταστάσεων κρίσης αποτελούν μια φυσιολογική αντίδραση. Σύντομα, μετά από κάποιες μέρες προσαρμογής, τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι θα καταφέρουν να επανέλθουν και σταδιακά θα προσαρμοστούν στο σχολικό περιβάλλον, αναπτύσσοντας ή/και εξελίσσοντας εσωτερικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, λαμβάνοντας παράλληλα την καθοδήγηση και τη στήριξη των γονέων και των «σημαντικών» ενηλίκων.

Επιστρέφουμε

Λαμβάνοντας υπόψη και κάποια ειδικότερα θέματα για το ξεκίνημα της νέας χρονιάς στην περίοδο της πανδημίας COVID-19

Μετάβαση σε άλλη βαθμίδα εκπαίδευσης

Η μετάβαση στο σχολείο και ειδικότερα σε νέα βαθμίδα εκπαίδευσης (νηπιαγωγείο, Α' τάξη δημοτικού, γυμνασίου, λυκείου) για κάποιους μαθητές είναι πιθανό να αποτελεί ευκαιρία/προσδοκία για νέες φιλίες και καινούριες εμπειρίες, ενώ για άλλους να προκαλεί συναισθηματική φόρτιση ή και ανάμεικτα συναισθήματα. Στην παρούσα χρονική περίοδο, με τη συνθήκη της πανδημίας COVID-19 προστίθεται ένας ακόμα παράγοντας αβεβαιότητας, τόσο για την εξέλιξη της πανδημίας, όσο και για την ανταπόκριση στα απαραίτητα μέτρα πρόληψης και προστασίας.

- Δίνουμε έμφαση στη γνωριμία των μαθητών και μαθητριών. Ιδανικά επιλέγουμε έναν εξωτερικό χώρο, ώστε να μπορούμε να γνωρίσουμε/δούμε και τα πρόσωπά μας (λόγω της χρήσης μάσκας) και να εμπλακούμε σε κάποιο παιχνίδι γνωριμίας με τη μορφή παιχνιδιού.
- (Για μικρότερες τάξεις) Σταδιακά η γνωριμία μπορεί να συνεχιστεί τις επόμενες μέρες στην τάξη π.χ. οι μαθητές παρουσιάζουν στην τάξη αγαπημένες φωτογραφίες, αντικείμενα κλπ. αναγνωρίζοντας κοινά και διαφορετικά στοιχεία μεταξύ τους.
- Η γνωριμία μπορεί να γίνει τις πρώτες μέρες, αλλά η συνοχή της ομάδας είναι σημαντικό να ενισχυθεί και στην πορεία μέσα από διαδραστικές δραστηριότητες, παιχνίδια και κοινά project, συμμετοχικές δράσεις όλων των μαθητών/τριών σε θέματα που αφορούν στην τάξη.
- Αναζητούμε όσο το δυνατόν περισσότερες πηγές πληροφόρησης (οικογένεια, άλλους εκπαιδευτικούς, μαθητής/τρια) σχετικά με την προσαρμογή των μαθητών και μαθητριών στο σχολείο στα διάφορα στάδια της πανδημίας (προηγούμενη χρονιά, εξ αποστάσεως εκπαίδευση, επάνοδος στο σχολείο, μαθησιακές και ψυχολογικές ανάγκες, σκέψεις, προσδοκίες, ανησυχίες για τη νέα σχολική χρονιά).
- Παρατηρούμε πιθανές δυσκολίες και δυνατά στοιχεία των μαθητών και μαθητριών μας (στη μάθηση και στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή), ώστε να ανταποκριθούμε αποτελεσματικότερα στις ανάγκες τους και να προάγουμε τη συνολικότερη ψυχική τους ευεξία στο σχολικό περιβάλλον.

Η μάσκα στη σχολική καθημερινότητα



Η χρήση μάσκας από εκπαιδευτικούς και μαθητές είναι μια πρωτόγνωρη εμπειρία με προεκτάσεις στη μαθησιακή διαδικασία και την κοινωνική συναναστροφή.

- ✚ Δείχνουμε κατανόηση σε πιθανές αναφορές των παιδιών ότι δυσκολεύονται από τη χρήση μάσκας, μοιραζόμαστε τη δική μας πιθανή δυσκολία και αναζητούμε όλοι μαζί τρόπους, ώστε να προσαρμοστούμε στη νέα αυτή συνθήκη.
- ✚ Ενθαρρύνουμε τη διατύπωση ερωτήσεων στο μάθημα διευκρινίζοντας ότι η επανάληψη δεν σχετίζεται με τις ικανότητες του/της μαθητή/τριας αλλά με τους περιορισμούς που προκύπτουν από τη χρήση μάσκας.
- ✚ Εξηγούμε πως το διάστημα αυτό ενδεχομένως με τη χρήση της μάσκας μπορεί να μην μας είναι πάντα ξεκάθαρος ο τρόπος που αισθάνονται και ενθαρρύνουμε τους μαθητές να εκφράζουν τις συναισθηματικές ή άλλες ανάγκες.
- ✚ Αξιοποιούμε παιχνίδια και δραστηριότητες για την αναγνώριση και έκφραση συναισθημάτων με προσαρμογές που συμπεριλαμβάνουν και τη χρήση μάσκας π.χ. μάντεψε πως αισθάνομαι (φορώντας τη μάσκα, ενεργοποιώντας παράλληλα και άλλους λεκτικούς και μη λεκτικούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων).
- ✚ Ενεργοποιούμε ή διευρύνουμε τους τρόπους επικοινωνίας μας, όπως οι κινήσεις των χεριών και του σώματος, οπτικοποίηση, εναλλαγές του επιτονισμού της φωνής κλπ., ώστε να αντισταθμιστεί η αντικειμενική δυσκολία της χρήσης μάσκας στη λεκτική επικοινωνία.
- ✚ Έχουμε υπόψη ότι η χρήση μάσκας μπορεί να εμποδίζει την ποιότητα της επικοινωνίας μας και να παρερμηνευτεί η συμπεριφορά/στάση των μαθητών/τριών ως έλλειψη προσοχής, δυσκολία στην κατανόηση κλπ.
- ✚ Γενικότερα ενθαρρύνουμε το διάλογο στο πλαίσιο της νέας αυτής αναγκαιότητας αναζητώντας μαζί με τους μαθητές και τις μαθήτριές μας λύσεις, προκειμένου να προσαρμοστούμε με ευελιξία στα νέα δεδομένα.

Επιστρέφουμε

Φροντίζοντας τους εαυτούς μας

- ✿ Θυμόμαστε ότι διανύουμε μια πολύ ιδιαίτερη συνθήκη, όπου καλούμαστε στην καθημερινότητά μας να αναλάβουμε τη διαχείριση νέων σύνθετων θεμάτων που αναδύονται στο πλαίσιο των πολλαπλών μας ρόλων (ως εκπαιδευτικοί, γονείς, φροντιστές των μελών της οικογένειάς μας κλπ).
- ✿ Αναγνωρίζουμε ότι και η δική μας προσαρμογή στα νέα δεδομένα θέλει χρόνο.
- ✿ Φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία (διατροφή, ύπνος, άσκηση).
- ✿ Αναζητούμε τη συνεργασία ή και την υποστήριξη συναδέλφων ανταλλάσσοντας ιδέες και εμπειρίες από τις πρώτες μέρες προσαρμογής στην τάξη.
- ✿ Εντοπίζουμε τι καταφέραμε το προηγούμενο διάστημα με την εξ' αποστάσεως εκπαίδευση και επάνοδο στο σχολείο την προηγούμενη χρονιά, τι θα αξιοποιήσουμε και φέτος, ποιες είναι οι ανάγκες οι δικές μας, οι ανάγκες των μαθητών μας.
- ✿ Επιβραβεύουμε τον εαυτό μας για τον κόπο, το χρόνο και την προσαρμοστικότητα που ήδη έχουμε δείξει στα νέα δεδομένα.
- ✿ Θυμόμαστε ότι η αναγνώριση των ικανοτήτων, η ευελιξία και η αισιοδοξία αποτελούν βασικά στοιχεία της ψυχικής ανθεκτικότητας
- ✿ Καταγράφουμε, αν χρειαστεί, τι θεωρούμε ότι μπορούμε να ελέγξουμε και τι δεν μπορούμε, τόσο για την προσωπική ζωή μας, όσο και για την τάξη μας.
- ✿ Αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς, όταν παρατηρούμε έντονη σωματική ή/και ψυχολογική επιβάρυνση στην καθημερινότητά μας.

Επιστρέφουμε



...Προάγοντας την Ψυχική ανθεκτικότητα

Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων για το διάστημα της σταδιακής επιστροφής των μαθητών στο σχολείο που αφορούν στην ενεργοποίηση και ενίσχυση των βασικών τομέων που συμβάλλουν στην προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών και μαθητριών και αφορούν στους ακόλουθους τομείς (Δείτε το ακόλουθο link http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf):

© Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2020)

«Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19»
Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων:
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

ΣΧΕΣΕΙΣ
Η ανθρώπινη επαφή και η σχέση μας με τους άλλους μας δίνουν την αίσθηση ότι ανήκουμε σε μια ομάδα, λαμβάνουμε και παρέχουμε στήριξη και αισθανόμαστε ότι δεν είμαστε μόνοι στα δύσκολα.

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΗΣΗ/ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ
Η πίστη στον εαυτό και στις προσωπικές πηγές δύναμης βοηθά τους ανθρώπους να ανακάμπτουν από τις δυσκολίες συντομότερα και πιο αποτελεσματικά.

ΠΗΓΕΣ ΣΤΗΡΙΞΗΣ
Η αναγνώριση και συνειδητοποίηση ότι στη ζωή μας υπάρχουν πηγές στήριξης (πρόσωπα και καταστάσεις) σε δύσκολες συνθήκες ζωής.

ΥΠΕΥΘΥΝΟΤΗΤΑ/ΕΝΕΡΓΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ
Η αίσθηση ότι αναλαμβάνουμε ευθύνη για δράσεις βοηθά να αποκτήσουμε την αίσθηση ελέγχου στα πράγματα και να διατηρήσουμε την ηρεμία μας.

ΑΞΙΕΣ/ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ
Η συνειδητοποίηση και η βαθύτερη κατανόηση των αξιών που πρεσβεύουμε, βοηθά στην ιεράρχηση των προτεραιοτήτων μας, στο να τεθούν στόχοι και να επιδιώξουμε την πραγμάτωσή τους.

ΣΤΟΧΟΙ
Ο επαναπροσδιορισμός και η ιεράρχηση των στόχων μας στο πλαίσιο των νέων συνθηκών και με βάση τις νέες αναδυόμενες ανάγκες μας, βοηθά το άτομο να συνεχίσει να αντλεί ικανοποίηση και να αποδίδει νόημα στη ζωή του.

ΑΙΣΙΟΔΟΞΙΑ
Η αίσθηση της ελπίδας/**αισιοδοξίας** σχετίζεται με την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και την προσδοκία ότι τα πράγματα «θα πάνε καλά».

Χρήσιμες πηγές για τη διαχείριση κρίσεων και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη στη σχολική κοινότητα κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19

ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

- 1) Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/3007939099293224/?type=3&theater>
- 2) Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επανασυνδεόμαστε στο Σχολείο: Οι ε-ιστορίες στην τάξη. Χρήσιμες επισημάνσεις για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε & Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρονική τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών. Η περίπτωση του Covid-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/epanasyndeomaste-sto-sxoleio-e-istoriesdrastiriotites-stin-taksi-COVID-19.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2933446450075823/?type=3&theater>
- 3) 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, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2869963483090787/?type=3&theater>

ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

- 1) 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 των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό — Covid-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2900307760056359/2900305980056537/?type=3&theater>

- 2) Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). Επανασυνδεόμαστε στο σπίτι: Οι δικές μας ιστορίες. Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην οικογένεια για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/epanasyndeomaste-drastiriotites-gia-oikogenies-oi-dikesmas-istories.pdf>
<https://www.facebook.com/1962901713796973/posts/2957230044364130/>
- 3) «Μαζί στο σπίτι μας». Δραστηριότητες δημιουργικής έκφρασης και ενίσχυσης των δεξιοτήτων σε βασικούς τομείς ανάπτυξης των παιδιών. Για γονείς και ενήλικες που φροντίζουν παιδιά (2020). Αθήνα: Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας & Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/mazi-sto-spiti-drastiriotites-gia-goneis-enilikes-poufrontizoun-paidia.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2959112617509206/?type=3&theater>
- 4) Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-giakoronoio-covid19.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2877728145647654/?type=3&theater>

BIBΛΙΑ

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

Χατζηχρήστου, Χ. (2015). *Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια*. Αθήνα: Gutenberg

ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΣΧΟΛΕΙΑ/ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

(σε μετάφραση)

ENG Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Athanasiou, D., Fragiadaki, D., & Mihou, S. (2020). Return to the school And fostering psychological resilience after the stay-at-home period of the COVID-19 pandemic: Useful tips and activity worksheets. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens.
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/return-to-the-school_covid19.pdf
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/3065740406846426/?type=3&theater>

ENG Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). Re-Connecting to the School: e-stories in the classroom. Useful tips for the transition to online classrooms/distance learning and the management of conversations that may arise regarding the challenging times we experience & Activities that aim to strengthen social and emotional connections in the online environment in order to promote resilience during school closures happening due to the global pandemic. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Re-ConnectingtotheSchool-inclass-activities.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/3048807668539700/?type=3&theater>

ENG Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos.P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). Supporting and Discussing with children and adolescents about COVID-19: Useful tips for teachers and schools. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens (translated into English).
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/school-based-psychological-support-about-covid19.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2913785252041943/2913775638709571/?type=3&theater>

ΕΝΤΥΠΑ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ (σε μετάφραση)

ENG Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). Reconnecting at home: Our stories. Activities that aim to strengthen social and emotional connections in the family in order to promote resilience during school closures happening due to the global pandemic. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/reconnecting-at-home-our-stories.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/3048824901871310/?type=3&theater>

ENG Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos.P.,Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). WE stay at home... WE stay connected. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens (translated into English).
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/WE-stay-at-home-WE-stay-connected.pdf>
<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2924651767621958/2924650564288745/?type=3&theater>

GER Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). WIR bleiben zu Hause ... WIR bleiben verburden. Coronavirus - Covid-19: Ratschläge zur psychologischen Unterstützung von

Familien, Kindern und Jugendlichen während des Aufenthalts zu Hause. Athen: Labor für Schulpsychologie, Nationale Kapodistrias-Universität Athen.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Wir-bleiben-zu-Hause-Wir-bleiben-verbunden.pdf>

FRA Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos. P., Georgouleas, G., Mihou, S., Fragkiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). Restons chez nous... proches de nos proches. Info utiles pour le soutien psychologique des familles, des enfants et des ados pendant la période de confinement Covid-19 (Coronavirus). 'Athènes: Laboratoire de psychologie scolaire, Université nationale et capodistrienne d'Athènes.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Restons-chez-nousproches-de-nos-proches.pdf>

ENG Hatzichristou, C., Yfanti, T., Lampropoulou, A., Lianos.P.,Georgouleas, G., Mihou, S., Fragiadaki, D., & Athanasiou, D. (2020). Supporting and discussing with children and adolescents about COVID -19. Useful tips for parents. Athens: Laboratory of School Psychology, Department of Psychology, National and Kapodistrian University of Athens (translated into English).

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychological-support-from-parents-aboout-covid19.pdf>

<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/pcb.2916701468416988/2916699771750491/?type=3&theater>

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΑ ΑΡΘΡΑ ΣΤΗ ΔΙΕΘΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-08-17-58-59>



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών Τμήμα Ψυχολογίας

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Ph.D

Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Δρ. Θ. Υφαντή

Δρ. Κ. Λαμπροπούλου

Δρ. Π. Λιανός

Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας

Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου

Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη

Δρ. Σ. Μίχου

Δρ. Ν. Γεωργακάκου



<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

 schoolpsychlab@psych.uoa.gr

 <https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>

Έντυπα/Υλικό Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη COVID-19

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-59>

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020