

*Βασικός οδηγός υποστήριξης εφήβων
εν μέσω πανδημίας COVID-19*

ΚΕΣΥ ΑΙΤΩΛΟΑΚΑΡΝΑΝΙΑΣ



Κυρίες, Κύριοι,

Αγαπητοί μας μαθητές,

Μπορούμε να πούμε ανεπιφύλακτα πως το πρώτο αγαθό στη ζωή του ανθρώπου είναι η υγεία. Γι' αυτό και επιδίωξη κάθε ανθρώπου και κύριος σκοπός πρέπει να είναι η διατήρηση και η περιφρούρησή της. Με τα μέτρα που υλοποιούνται αυτό το χρονικό διάστημα και ιδιαίτερα με το γεγονός ότι υπαβαλλόμαστε σε «κατ' οίκον περιορισμό», αλλά και οι πληροφορίες για την πανδημία του Κορωνοϊού Covid-19, οι οποίες μας «βομβαρδίζουν» καθημερινά, δημιουργούν ραγδαίες αλλαγές στην ζωή μας. Ο Covid-19 - ένας Κορωνοϊός που προκάλεσε παγκόσμια πανδημία, είναι στην καθημερινότητά μας. Οι επιπτώσεις του τόσο ψυχικές, κοινωνικές, υλικές, αλλά ιδιαίτερα της απώλειας της ανθρώπινης ζωής, επιβάλλουν εγρήγορση στην επιστήμη, στην πολιτεία και στην κοινωνία. Ο καθένας έχει προσωπική ευθύνη για τη στάση που πρέπει να λάβει. Γιατί, όπως μας έχει δείξει η ιστορία, η ελληνική κουλτούρα και συμπεριφορά, η κατανόηση και η αλληλεγγύη, θα συμβάλλουν, ώστε να ξεπεραστεί η τραγική πανδημία που πλήττει όλη την ανθρωπότητα. Μας ενδιαφέρει πάνω απ' όλα ο άνθρωπος. Το Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (Κ.Ε.Σ.Υ.Αιτ/νίας, λαμβάνοντας υπόψη του τις εξελίξεις της πανδημίας του νέου Κορωνοϊού και τη συνεπαγόμενη ανάγκη για διεπιστημονική προσέγγιση, προχώρησε στην συγγραφή οδηγιών, οι οποίες προτείνουν τρόπους στήριξης μαθητών και γονέων.

Για την υλοποίηση του οδηγού υποστήριξης εργάστηκαν οι παρακάτω διεπιστημονικές ομάδες του Κ.Ε.Σ.Υ. Αιτ/νίας και τις ευχαριστώ θερμά.

Για την Προσχολική Αγωγή :

Δέσποινα Τσαούση, υποψήφια Διδάκτωρ Νηπιαγωγός ΕΑΕ Συντονίστρια της ομάδας
Αλεξάκης Κων/νος, Ψυχολόγος

Θεοδώρα Μελίστα, Διδάκτωρ Κοινωνική Λειτουργός

Για την Πρωτοβάθμια Εκπ/ση:

Σοφία Ελευθεριάδου ,Δασκάλα ΕΑΕ Συντονίστρια της ομάδας

Μαρία Κυρίτση ,Ψυχολόγος

Κατερίνα Λεκατσά, Κοινωνική Λειτουργός

Για την Δευτεροβάθμια Εκπ/ση:

Ευαγγελία Αγοραστού, Φιλολόγος ΕΑΕ Συντονίστρια της ομάδας

Όλγα Χριστογιάννη, Ψυχολόγος

Βαΐα Δεληγιάννη, Κοινωνική Λειτουργός

Ο Προϊστάμενος του Κ.Ε.Σ.Υ.

Αθανάσιος Κ. Ρισβάς

Τις τελευταίες μέρες ζούμε κάτι πρωτόγνωρο. Μένουμε σπίτι για να προστατευτούμε και να προστατέψουμε τους ανθρώπους μας και το κοινωνικό σύνολο. Καλούμαστε να αυτοπεριοριστούμε σε όσα μέχρι πριν λίγες μέρες θεωρούσαμε αυτονόητα. Δεν μπορούμε να συναντήσουμε τους φίλους μας, δεν μπορούμε να δουλέψουμε με τον συνηθισμένο μας τρόπο, δεν μπορούμε να αγκαλιάσουμε γνωστούς και φίλους, δεν μπορούμε να κυκλοφορήσουμε έξω με άνεση («πάω όπου θέλω, όταν το θέλω χωρίς να σκεφτώ»). Ο λόγος που μας επιβάλλει αυτές τις αλλαγές είναι καινούργιος, ένας ιός που αλλάζει τη ρουτίνα μας, το πρόγραμμά μας και τη ζωή μας. Μας αναγκάζει να κλειστούμε σπίτι. Να περιορίσουμε ή και να διακόψουμε τη συνηθισμένη ροή της καθημερινότητας.

Και εδώ αρχίζει το δύσκολο κομμάτι: το κλείσιμο στο σπίτι οδηγεί σε κλείσιμο στον εαυτό. Μας ωθεί στο να εστιάσουμε μέσα μας. Σε εσωτερικές διεργασίες, στις σκέψεις, στα συναισθήματά μας. Οι εξωτερικοί περισπασμοί, οι επαγγελματικές υποχρεώσεις, οι ευχάριστες δραστηριότητες (έξοδοι, παρέες, φίλοι), όλα σταματούν και εστιάζουμε εντός. Κι αυτό φοβίζει, γιατί σε αυτό το «εντός» αντικρίζουμε κατάματα και τα αρνητικά μας (αρνητικά συναισθήματα, αρνητικές σκέψεις) που δε μας αρέσουν και δεν ξέρουμε πώς να τα διαχειριστούμε...

Η παραπάνω ψυχολογική διεργασία συμβαίνει τόσο στους ενήλικες, όσο και στους εφήβους. Κι όταν μια οικογένεια κλείνεται στο σπίτι με μικρά παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας είναι πιο εύκολο να τα απασχολήσει με χειροτεχνίες, κατασκευές, πάζλ, παραμύθια κλπ. Δεν είναι όμως το ίδιο με τους εφήβους που νιώθουν «σαν θηρία στο κλουβί».



Ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων

Διάλογος

Τα έφηβα παιδιά ενδέχεται, κάποιες φορές, να αντιδράσουν αρνητικά στις προσπάθειές μας να συζητήσουμε μαζί τους γύρω από το θέμα του κορονοϊού. Στην πραγματικότητα όμως, οι έφηβοι διατηρούν πολλούς από τους φόβους και τις ανησυχίες της παιδικής ηλικίας, και έχουν ανάγκη τον καθησυχασμό από πλευράς των γονιών τους, έστω και αν δε θέλουν να το παραδεχτούν! Επομένως, προσπαθούμε να εκμεταλλευτούμε τις καλές στιγμές για να συζητήσουμε μαζί τους τα όσα τους απασχολούν και τους προβληματίζουν.

Υπομονή και κατανόηση

Για έναν έφηβο, και το παραμικρό πρόβλημα συχνά ανάγεται σε ζήτημα ζωής ή θανάτου. Επομένως, μία κατάσταση εγκλεισμού με αβέβαιο τέλος, και η οποία μοιραία ανακόπτει την πολύτιμη κοινωνική τους ζωή, είναι στα μάτια ενός εφήβου ένας ζωντανός εφιάλτης! Όσο και αν μας φαίνονται, στα πλαίσια της γενικότερης κατάστασης, “χαζομάρες” οι ανησυχίες που τυχόν εκφράζουν τα έφηβα παιδιά μας, καλό είναι να μην τα αποπαίρνουμε αλλά, αντίθετα, να δείχνουμε κατανόηση και ενσυναίσθηση σχετικά με αυτά που νιώθουν και μας εκφράζουν. Άλλωστε, όλοι υπήρξαμε έφηβοι και μπορούμε να τους καταλάβουμε, εάν έχουμε τη διάθεση.

Προσωπικός χώρος

Ο προσωπικός χώρος είναι υψίστης σημασίας για έναν έφηβο. Προσπαθούμε, όσο γίνεται, να διασφαλίσουμε χώρο στο έφηβο παιδί μας μέσα στο σπίτι (ίσως φτιάχνοντας ένα πρόγραμμα για τη χρήση του εκάστοτε χώρου από τα μέλη της οικογένειας). Αυτό θα βοηθήσει τόσο τα έφηβα παιδιά, όσο και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας, να νιώθουν ότι έχουν το χώρο τους μέσα στο σπίτι. Σε ψυχολογικό επίπεδο, πάλι δίνουμε “χώρο” στο έφηβο παιδί και δεν το πιέζουμε για συζήτηση ή για ομαδικές δραστηριότητες όταν διαπιστώνουμε ότι έχει ανάγκη να απομονωθεί για λίγο.



Κοινωνικά δίκτυα

Η υπερβολική χρήση κοινωνικών δικτύων, στην οποία συχνά επιδίδονται οι έφηβοι, δεν είναι καθόλου βοηθητική σε περιπτώσεις εγκλεισμού, καθώς μπορεί να εντείνει τα αρνητικά συναισθήματα που ήδη υπάρχουν. Παρόλο που δε μπορούμε να επιμείνουμε ιδιαίτερα, καλό είναι να προτείνουμε εναλλακτικές ενασχολήσεις (διάβασμα, επιτραπέζια, ζωγραφική) στα έφηβα παιδιά, προκειμένου να τα “ξεκολλήσουμε” λιγάκι από τα βλαπτικά κοινωνικά δίκτυα. Μπορούμε ακόμα και να τους προτείνουμε, σαν μέση λύση, πιο υγιείς εκδοχές κοινωνικής δικτύωσης, όπως για παράδειγμα τα διαδικτυακά παιχνίδια γνώσεων τα οποία παίζονται με φίλους.

Αρμοδιότητες

Δίνοντας στα έφηβα παιδιά κάποιες αρμοδιότητες, όπως π.χ. Βοήθεια με το μαγείρεμα ή το συγύρισμα του σπιτιού, ή βοήθεια με τα μικρότερα αδέρφια, τους δίνουμε μια διέξοδο από την ανία. Παράλληλα, τους δείχνουμε ότι τα αντιμετωπίζουμε ως ενήλικες που έχουν κάτι να προσφέρουν σε μία δύσκολη κατάσταση, κάτι το οποίο ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους και τους βοηθάει- έστω λιγάκι! -να διαχειριστούν ψυχολογικά την παρούσα συγκυρία.



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

1. Αρχικά είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας και να υπακούμε τις οδηγίες της πολιτείας και των ειδικών. Η πειθαρχία είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία της δικής μας ζωής και των σημαντικών άλλων.
2. Μιλήστε με σαφήνεια στα παιδιά σας για το τι σημαίνει πανδημία. Δεν χρειάζεται να τα τρομοκρατήσετε αλλά είναι κάτι που θα θυμούνται. Καλό είναι με ψυχραιμία να γνωρίζουν ότι δεν βρίσκονται σε παρατεταμένες διακοπές στο σπίτι, αλλά πρέπει και εκείνα με τη σειρά τους όσο μπορούν να προσέχουν και να τηρούν ένα καθημερινό σχολικό πρόγραμμα.
3. Ρώτησε το παιδί και τον έφηβο τι γνωρίζει και πως αισθάνεται για όλα αυτά που ακούει και μαθαίνει. Είναι σημαντικό να διαπιστώσουμε ως γονείς τους φόβους των παιδιών και να τα καθησυχάσουμε. Ξεκίνα ακούγοντας το παιδί σου τι έχει να σου πει, τι ξέρει ,τι φοβάται. Οι έφηβοι δε θέλουν να βρεθούν πάλι απέναντι σε κάποιο κήρυγμα. Δώσε την προσοχή σου όταν σου μιλάει για τους φόβους του και μη παραλείπεις να του υπενθυμίζεις τα μέτρα πρόληψης.
4. Καθησύχασέ το με λογικά επιχειρήματα. Τα παιδιά χρειάζονται συγκεκριμένες πληροφορίες και οδηγίες για το τι να κάνουν τα ίδια για να διαχειριστούν την κρίση
5. Μίλα στον έφηβο ανοιχτά για το τι συμβαίνει και δώσε στο του την αίσθηση ότι έχει δύναμη και μπορεί να κάνει κάτι για να φροντίσει τον εαυτό του δίνοντας συγκεκριμένες οδηγίες υγιεινής για το πώς μπορεί να προφυλαχθεί από τον κορονοιο και να βοηθήσει ώστε να μη μεταδοθεί στους γύρω του.
6. Τα παιδιά παρατηρούν τους ενήλικες για να καταλάβουν τι συμβαίνει σε περιόδους κρίσης και να πάρουν καθοδήγηση για το πώς να

αντιδράσουν σε στρεσογόνα γεγονότα. Τα παιδιά ακολουθούν και μιμούνται αυτά που λένε και κάνουν οι γονείς τους. Αν οι γονείς είναι πανικόβλητοι ή πολύ αγχωμένοι τα παιδιά τείνουν να νιώθουν το ίδιο. Ήδη ανησυχούν για πολλά πράγματα και έχουν έντονο στρες ως μη τους προσθέσουμε και το στρες του κορονοϊού.

7. Μην πεις ποτέ σε ένα μικρό παιδί «Δεν είναι τίποτα», γιατί ήδη έχει ακούσει ότι είναι «κάτι» και θέλει να ξέρει αν το ίδιο και η οικογένειά του κινδυνεύουν. Είναι προτιμότερο να πεις «Στην οικογένειά μας τηρούμε όλους τους κανόνες υγιεινής, το σχολείο σου κάνει απολύμανση και όλο το ιατρικό προσωπικό της χώρας είναι έτοιμο και φροντίζει για την υγεία μας».
8. Επίσης μην πεις ποτέ σε έναν έφηβο «Μη τολμήσεις και βγεις έξω, θα κολλήσεις τον κορονοϊό και θα πεθάνεις!». Το πιθανότερο είναι ότι θα γελάσει μαζί σου και θα βγει έξω έτσι κι αλλιώς. Ο λόγος; Ξέρει ότι δεν του λες αλήθεια. Οι έφηβοι όμως συνήθως ξέρουν μισές αλήθειες και τείνουν να κάνουν παρορμητικές επιλογές, με αποτέλεσμα να μην παίρνουν πάντα τις καλύτερες αποφάσεις. Καλύτερα να εξηγήσεις την αλήθεια, λέγοντας ότι ο λόγος που έκλεισαν τα σχολεία είναι για να μη μαζεύονται πολλά άτομα σε κλειστούς χώρους και συμβάλλουν στη μετάδοση του κορονοϊού. Εξήγησε ότι ναι μεν δεν πεθαίνει κανείς έτσι εύκολα, αλλά αν αρρωστήσει όλος ο κόσμος δεν θα υπάρχει ιατρικό προσωπικό ούτε κρεβάτια στα νοσοκομεία και γι' αυτό φροντίζουμε όλοι να περιορίσουμε τη διάδοση του κορονοϊού. Και αυτό το κάνουμε επειδή αγαπάμε τη γιαγιά και τον παππού που είναι μεγαλύτερης ηλικίας και ανήκουν σε ευπαθή ομάδα και αν αρρωστήσουν κινδυνεύει σοβαρά η ζωή τους.
9. Παρακολούθησε ειδήσεις στην τηλεόραση μία φορά την ημέρα και μην την κρατάς συνέχεια ανοιχτή. Εξήγησε στο έφηβο παιδί σου ότι αν επιθυμεί να αναζητήσει πληροφορίες για τον κορονοϊό στο διαδίκτυο θα πρέπει να το κάνει μόνο μέσα από αξιόπιστες πηγές, όπως π.χ. τον ΕΟΔΥ ή τις οδηγίες του σχολείου.
10. Να θυμάσαι ότι τα παιδιά σπάνια πάνε στον γονιό και λένε: «Μαμά, μπαμπά, έχω άγχος για το τάδε θέμα». Συνήθως εκφράζουν το άγχος

τους με ψυχοσωματικά συμπτώματα, πχ. «πονάει η κοιλιά μου», ενώ με τη συζήτηση βγαίνει τι είναι αυτό που τα απασχολεί. Ακόμα και αν δεν ξέρεις τι ακριβώς να πεις, πες απλά «να ξέρεις ότι εγώ είμαι εδώ για εσένα» και «σε αγαπώ». Αυτές οι φράσεις είναι βάλαμο στην ψυχή του παιδιού σε δύσκολες στιγμές.



Μένουμε σπίτι



Πιο αναλυτικά, ο ΕΟΔΥ συστήνει:

- Αποφυγή των συναθροίσεων και του συγχρωτισμού οπουδήποτε (π.χ. καφετέριες, κινηματογράφοι)
- Αποφυγή ομαδικών εξωσχολικών δραστηριοτήτων
- Αποθάρρυνση συναντήσεων σε σπίτια φίλων, εστιατόρια ή εμπορικά κέντρα
- Ενθάρρυνση εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων εξ αποστάσεως (e-learning)
- Αποφυγή επαφής με άτομα που ανήκουν στις ευπαθείς ομάδες
- Συχνό και καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι ή αλκοολούχο διάλυμα
- Κάλυψη του βήχα ή του φτερνίσματος με χαρτομάντιλο και απόρριψη στα απορρίμματα. Αν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, με το εσωτερικό του αγκώνα
- Αποφυγή αγγίγματος ματιών, μύτης και στόματος
- Αποφυγή στενής επαφής (χειραψίες, αγκαλιές και φιλιά)
- Αποφυγή επαφής με άτομα που έχουν συμπτώματα λοίμωξης
- Σε περίπτωση εμφάνισης συμπτωμάτων, παραμονή στο σπίτι και επικοινωνία με ιατρό ή με τον ΕΟΔΥ



το "Μένουμε σπίτι" δεν είναι ένα κίνημα που το επινόησαν οι γονείς για να ελέγξουν τα παιδιά τους και να επιδείξουν την γονεϊκή κυριαρχία τους. Ούτε είναι ένα ακόμα επεισόδιο στην πολυετή δραματική σειρά «Γονείς εναντίον εφήβων». Το "Μένουμε σπίτι" είναι ίσως το μοναδικό όπλο που έχουμε αυτή τη στιγμή για να αντιμετωπίσουμε μια κοινή απειλή. Και το βάρος του πέφτει τόσο στους ώμους τους δικούς μας όσο και στους ώμους των παιδιών μας. Ας το σηκώσουμε μαζί!

ΕΦΗΒΟΙ/ΕΣ

Ο/η έφηβος/η χρειάζεται την ησυχία του/της και την ομάδα.

Προτείνονται ομάδες συζήτησης, ομάδες συγκεκριμένων ενδιαφερόντων, παρακολούθηση ταινιών, σχολιασμός επικαιρότητας.

Ο/Η έφηβος/η βιώνει μεγάλη ανασφάλεια σε κατάσταση που δεν «αναγνωρίζει» και δεν ελέγχει και ως εκ τούτου η συμμόρφωση του/της είναι δυσκολότερη. Επίσης, ο/η έφηβος/η, στα πλαίσια της αυτονόμησής του/της, δεν μπορεί εύκολα να ενταχθεί σε προγράμματα «ελεύθερων πολιορκημένων».

Οι γονείς θα πρέπει να είναι διαθέσιμοι και να λειτουργούν με ήπιο και ευέλικτο τρόπο, απορροφώντας την ευερεθιστότητα των εφήβων.

Στην παρούσα φάση, η ενασχόληση με το διαδίκτυο και τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι βοηθητική.

Είναι μια ευκαιρία για τους γονείς να ξαναβρούν στον/ην έφηβο/η το παιδί τους!

Για πληροφορίες σχετικά με τον Κορωνοϊό καλέστε στη γραμμή 24ωρης λειτουργίας

 **1135**

ή ενημερωθείτε στο
eody.gov.gr

**Πανεπιστημιακή
Παιδοψυχιατρική Κλινική
ΠαΓΝΗ**

Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους ...

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

Μεριμνούμε για την παροχή κατάλληλων και επαρκών ερεθισμάτων και ιδιαίτερα ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το παιχνίδι. Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. 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. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους σε ένα ασφαλές και προστατευμένο περιβάλλον. 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. Για 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.

Εξασφαλίζουμε για τα παιδιά μια ισορροπημένη διατροφή, καλή υγιεινή ύπνου και τουλάχιστον την ελάχιστη απαραίτητη φυσική δραστηριότητα,

ανάλογα με την ηλικία τους. Συνιστάται η 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, σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

Για τα παιδιά με αναπτυξιακού τύπου δυσκολίες...

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.



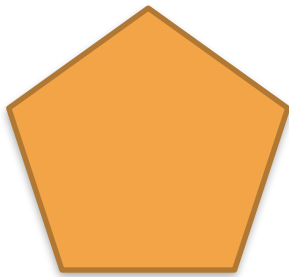
ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

Δραστηριότητες για να περνάτε ευχάριστα

τον χρόνο μαζί με τα παιδιά σας

- Παιξτε μαζί ένα επιτραπέζιο παιχνίδι ή φτιάξτε ένα παζλ
- Διαβάστε τους βιβλία, παραμύθια ή κόμικ
- Κάντε χειροτεχνίες και κατασκευές με διάφορα αντικείμενα που έχετε στο σπίτι (π.χ. μακαρόνια, κλωστές, βαμβάκι, άδεια μπουκάλια, καπάκια, ρολό χαρτιού, καλαμάκια, πλαστελίνη)
- Ζωγραφική: η αγαπημένη ασχολία των παιδιών
- Δείτε μαζί μια παιδική ταινία ή κινούμενα σχέδια
- Ακούστε μαζί μουσική, χορέψτε, τραγουδήστε
- Παιξτε με τα παιχνίδια τους
- Video games
- Μαγειρέψτε μαζί με τα παιδιά το αγαπημένο τους γλυκό ή φαγητό
- Ζητήστε από τα παιδιά να σας βοηθήσουν στις δουλειές του σπιτιού
- Κάντε επανάληψη στα μαθήματα του σχολείου
- Γυμναστείτε παρέα
- Περιποιηθείτε παρέα τα φυτά στο μπαλκόνι ή στον κήπο



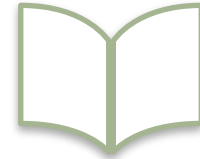


Χρήσιμοι σύνδεσμοι

Παιχνίδια δημιουργικής γραφής

http://archeia.moec.gov.cy/sm/299/paichnidia_dimiourgikis_grafis.pdf?fbclid=IwAR0YWxu1xx_7nLgDXp833O-dTMrcealK1inhHHzzFFP1dzzn3ulc6hr0Tn8

Διαβάζουμε και ακούμε βιβλία!



<https://www.ebooks4greeks.gr/tag/audiobooks>

<https://www.openbook.gr/paramythi-choris-oria/>

https://plastelini.xyz/e-book-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%BC%CF%8D%CE%B8%CE%B9%CE%B1/?fbclid=IwAR24rreEs7gBx92aU2x4Q9yLvBBDj3uG-DP1E0b00_wzbqNo8yyljfSV3So

<http://www2.patakis.gr/25stories/>

Επισκεπτόμαστε μερικά από τα καλύτερα μουσεία της Ελλάδας από #τοσπίτι!



<https://www.citykidsguide.com/menoyme-spiti-kai-episkeptomasterika-apo-ta-kalytera-moyseia-tis-elladas>

Βλέπουμε ταινίες , θεατρικές παραστάσεις και βίντεο στο youtube!



<http://www.nt-archive.gr/theaters.aspx?company=10&fbclid=IwAR3JegcR-YGSySMFNvAYig39jrOEm5C4vuRv5wxi00OI0yvZ5Qn0cQhRSFE>

https://e-didaskalia.blogspot.com/2020/03/paidikes-tainies.html?fbclid=IwAR3Fr0BbevfkYDHPHeWUdc2CFIWnOLZZwHV8xLHcTDZbY9_RiAb67aWzHUw&m=1

Παίζουμε..

https://psygrams.com/14-drastiriotites-gia-mesa-sto-spiti/?fbclid=IwAR27qBM9txpTaBFn296L_rEGQmd91GtdVYGTIO0eEJwN2oxp7DPwM3wG6Y



<https://www.aspaonline.gr/drastiriotites-paidia-anti-tileorasi-othones/?fbclid=IwAR3-0RLdUXq3U-10Cp1N6INgXTsl7zr4ogSwlJ4P2D3UakSPqDlt4fvotZU>

Γυμναζόμαστε!!

<https://www.youtube.com/watch?v=5if4cjO5nxo>



https://www.youtube.com/watch?v=oc4QS2USKmk&feature=youtu.be&t=5&fbclid=IwAR23DkyO1Y48vT5a5tMQ-hhxaU6fBoVHP5_r2aVOH5bkXWh0NUoYzMONyT4

Συμβουλές Ψυχικής Υποστήριξης εν μέσω COVID-19

https://www.youtube.com/watch?v=3irfGdTNtbA&feature=youtu.be&fbclid=IwAR1Psyncf222BEZ6eLrv-teuMEFOBSg7CviWuA8uaKIahS0oYDyhwKk_cSM

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας

<https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/>



Ενδεικτικές Πηγές

<https://blogs.sch.gr/4dimpetr/2020/03/24/pos-na-milisoyme-sta-paidia-mas-gia-thn-pandimia-apo-ton-koronoio-kai-na-antimetopisoyme-mazi-tin-krisi/>

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

<https://adrianosmoutavelis.github.io/index.html?article=menoumespiti>

<https://www.talcmag.gr/psixologia/efivos-sto-spiti/>

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

<https://www.apa.org/helpcenter/stress-uncertainty>

https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/enimerosi_schetika_me_covid_19/

http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf

<http://e-didaskalia.blogspot.com/2020/03/dimiourgikes-idees.html#ixzz6HUzacv3o>

ΕΚΠΑ, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας (2020). Μένουμε Σπίτι, Συνδε – Δεμένοι. Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

ΕΚΠΑ, Τμήμα Σχολικής Ψυχολογίας, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας (2020).

Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς. Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

Γενικό Νοσοκομείο Παιδιών Αθηνών “Παν. & Αγλαΐας Κυριακού” Ν.Π.Δ.Δ., Κοινωνικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων Αθηνών (2020). Πώς να μιλήσουμε στα παιδιά μας για την πανδημία από τον Κορωνοϊό και να αντιμετωπίσουμε μαζί την κρίση.

Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου, Παιδοψυχιατρική Κλινική (2020). Μένουμε σπίτι. Ο ελεύθερος χρόνος παιδιών και εφήβων. Η συνάντησή με την οικογένεια.

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι.

NASP-National Association of School Psychologists & NASN-National Association of School Nurses (2020). Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus)-A Parent Resource.

NASP-National Association of School Psychologists & NASN-National Association of School Nurses (2020). Parent/Caregiver Guide to Helping Families Cope With the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)

*Η διεπιστημονική ομάδα του ΚΕΣΥ Αιτωλοακαρνανίας
Αγοραστού Ευαγγελία, Φιλολόγος ΕΑΕ
Δεληγιάνη Βάια, Κοινωνική Λειτουργός
Χριστογιάννη Όλγα, Ψυχολόγος*



