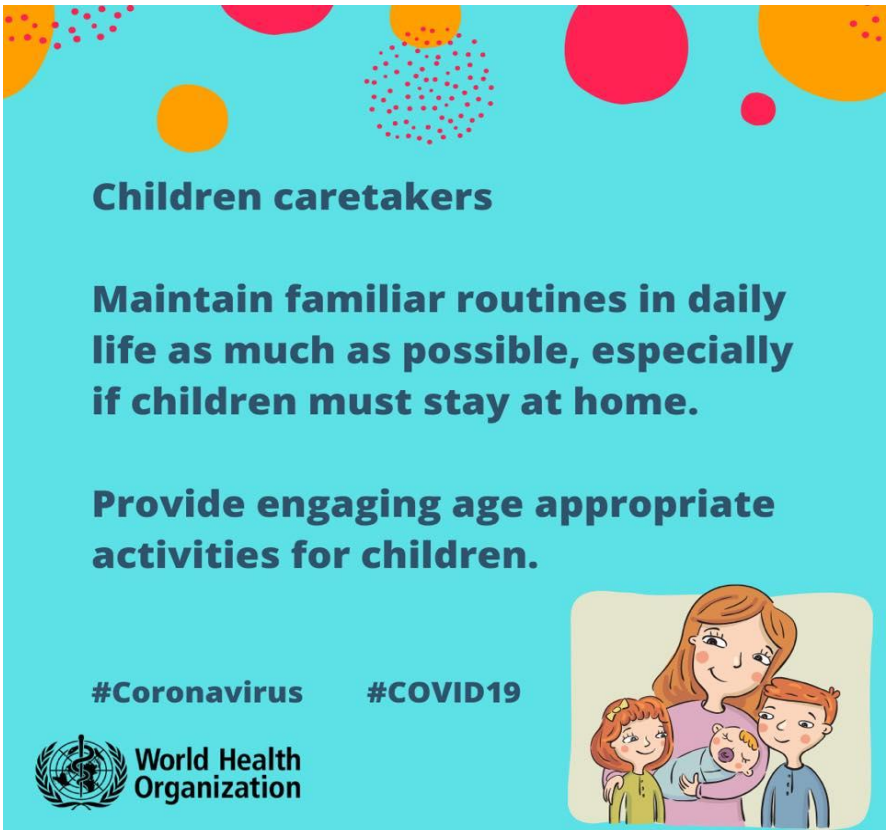
Συμβουλές για γονείς κατά τη διάρκεια του covid-19

Μετάφραση Επιμέλεια από τα μέλη της Επιστημονικής Επιτροπής του Ελληνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ :
Κοφινά Σταυρούλα, Κοινωνική Λειτουργός,
Παπαγεωργίου Δήμητρα, Ψυχολόγος

Για να έχουν υγεία τα παιδιά μας
χρειάζεται να έχει υγεία
και ο πλανήτης μας.



Για όσους φροντίζουν παιδιά

Διατηρούμε τις οικογενειακές συνήθειες στην καθημερινότητα όσο το δυνατόν περισσότερο, ειδικά αν τα παιδιά πρέπει να μένουν στο σπίτι.

- **Προτείνουμε δραστηριότητες στα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους**

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

χρόνος με τα παιδιά μας!

Δεν μπορούμε να πάμε στη δουλειά; Έκλεισαν τα σχολεία; Ανησυχούμε για τα οικονομικά; Είναι φυσιολογικό να νοιώθουμε άγχος και ανησυχία.

Το κλείσιμο των σχολείων είναι μια ευκαιρία για να φτιάξουμε καλύτερες σχέσεις με τα παιδιά και τους εφήβους μας.

Ο χρόνος που περνάμε με τα παιδιά μας είναι ευχάριστος χρόνος και δεν κοστίζει τίποτα. Κάνει όμως τα παιδιά να νοιώθουν ασφαλή, ότι τα αγαπάμε και είναι σημαντικά στη ζωή μας.

Μοιράζουμε το χρόνο που θα αφιερώσουμε σε κάθε παιδί: Μπορεί να είναι 20 λεπτά ή περισσότερο – εξαρτάται από μας. Μπορεί να είναι την ίδια ώρα κάθε μέρα ώστε τα παιδιά και οι έφηβοι να το περιμένουν.

Ακούμε τα παιδιά μας, τα κοιτάμε. Τους δίνουμε όλη μας την προσοχή.

Διασκεδάζουμε μαζί τους!

Κλείνουμε την τηλεόραση και το τηλέφωνο. Η ώρα μας μαζί τους είναι χρόνος χωρίς τον ιό.

Ρωτάμε τα παιδιά μας τι θέλουν να κάνουμε μαζί:

Η δυνατότητα επιλογής χτίζει την αυτοεκτίμησή τους. Εάν θέλουν να κάνουν κάτι που δεν συμβαδίζει με τους κανόνες που τηρούμε για τη φυσική απόσταση, τότε είναι ευκαιρία να τους μιλήσουμε γι΄αυτό το θέμα. (βλέπε επόμενο φυλλάδιο)

Ιδέες για βρέφη και νήπια: Μιμούμαστε τις εκφράσεις του προσώπου τους και τις φωνούλες τους, τραγουδάμε τραγούδια, παίζουμε μουσική με μαγειρικά σκεύη, στιβάζουμε κύβους και τουβλάκια, λέμε μια ιστορία, διαβάζουμε ένα βιβλίο ή παίζουμε με εικόνες.

Ιδέες για τα μικρά παιδιά: Διαβάζουμε ένα βιβλίο ή κοιτάμε εικόνες, κάνουμε μια βόλτα κάπου έξω ή γύρω απ' το σπίτι, βάζουμε μουσική και χορεύουμε ή τραγουδάμε, κάνουμε την καθαριότητα του σπιτιού και το μαγείρεμα παιχνίδι! Τα βοηθάμε με τη σχολική μελέτη.

Ιδέες για τους εφήβους: Μιλάμε για ένα θέμα που τους αρέσει: αθλητισμό, μουσική, διάσημα πρόσωπα, φίλους, πάμε μια βόλτα έξω ή γύρω από το σπίτι, παίζουμε μαζί την αγαπημένη τους μουσική.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Γονείς διατηρήστε μια θετική στάση!

Είναι δύσκολο να κρατάμε θετική στάση όταν τα παιδιά ή οι έφηβοι, μας φτάνουν στα όριά μας! Συχνά λέμε "Σταμάτα να το κάνεις αυτό!"

Τα παιδιά είναι πιο πιθανό να κάνουν αυτό που τους ζητάμε εάν τους μιλάμε με θετικό τρόπο και τα επαινούμε για ότι κάνουν σωστό.

Ζητάμε αυτό που θέλουμε να κάνουν χρησιμοποιώντας θετικές εκφράσεις όπως "σε παρακαλώ μάζεψε τα ρούχα σου" (αντί "Μην πετάς τα ρούχα σου και μη λερώνεις!")

Όλα έχουν να κάνουν με το πως εκφραζόμαστε.
Φωνάζοντας στα παιδιά μας το μόνο που θα καταφέρουμε είναι να τους δημιουργήσουμε περισσότερο άγχος και θυμό. Προσφωνούμε τα παιδιά μας με το όνομά τους για να τους τραβήξουμε την προσοχή. Μιλάμε με ήρεμη φωνή.

Επαινούμε τα παιδιά μας όταν συμπεριφέρονται καλά ή κάνουν κάτι καλά. Μπορεί να μην το δείξουν αλλά είναι πιθανό να επαναλάβουν αυτή την καλή συμπεριφορά. Με τον έπαινο επιβεβαιώνουμε ότι τα προσέχουμε και τα φροντίζουμε.

Να είμαστε ρεαλιστές.
Αυτό που ζητάμε από το παιδί, είναι εφικτό να γίνει; Δεν είναι εύκολο για ένα παιδί να μένει ήσυχο όλη τη μέρα αλλά ίσως είναι πιο ρεαλιστικός στόχος να μείνει ήσυχο για 15 λεπτά, όσο π.χ μιλάμε στο τηλέφωνο.

Βοηθάμε τους εφήβους να διατηρήσουν τις κοινωνικές τους σχέσεις.
Οι έφηβοι έχουν ανάγκη να επικοινωνούν με τους φίλους τους. Τους βοηθάμε να διατηρήσουν την επικοινωνία μέσα από τα κοινωνικά δίκτυα και άλλες μορφές εξ αποστάσεως επαφής. Μπορούμε μάλιστα να το κάνουμε και μαζί!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Ας ανασυνταχθούμε!

Ο COVID-19 έχει αναστατώσει το καθημερινό μας πρόγραμμα στη δουλειά, στο σπίτι, στο σχολείο.

Αυτό δυσκολεύει τα παιδιά, τους εφήβους αλλά και τους γονείς.

Η δημιουργία νέων συνηθειών μπορεί να βοηθήσει.

Φτιάχνουμε ένα ευέλικτο αλλά σταθερό καθημερινό πρόγραμμα

- **Φτιάχνουμε ένα πρόγραμμα για τα παιδιά που να περιλαμβάνει οργανωμένες δραστηριότητες αλλά και ελεύθερο χρόνο. Αυτό μπορεί να τα βοηθήσει να νιώσουν περισσότερο ασφαλή και να έχουν πιο σωστή συμπεριφορά.**
- **Τα παιδιά ή οι έφηβοι μπορούν να συμβάλλουν στο σχεδιασμό της ημέρας σα να φτιάχνουν ένα ωρολόγιο σχολικό πρόγραμμα. Όσο πιο πολύ συμμετέχουν στο σχεδιασμό του, τόσο περισσότερο θα το τηρήσουν.**
- **Συμπεριλαμβάνουμε στο πρόγραμμα καθημερινή άσκηση. Θα βοηθήσει στο στρες και στην εκτόνωση των παιδιών που έχουν πολλή ενέργεια.**

Μαθαίνουμε στα παιδιά να κρατούν ασφαλείς αποστάσεις

- Ας βγούμε με τα παιδιά έξω, εάν αυτό επιτρέπεται.
- Μπορούμε να γράψουμε γράμματα ή να ζωγραφίσουμε και να τα μοιραστούμε με άλλους ή να τα κρεμάσουμε έξω από το σπίτι να φαίνονται!
- Καθησυχάζουμε τα παιδιά κουβεντιάζοντας μαζί τους για το πώς θα είμαστε ασφαλείς. Ακούμε και λαμβάνουμε σοβαρά υπόψη μας αυτό που έχουν να μας πουν.

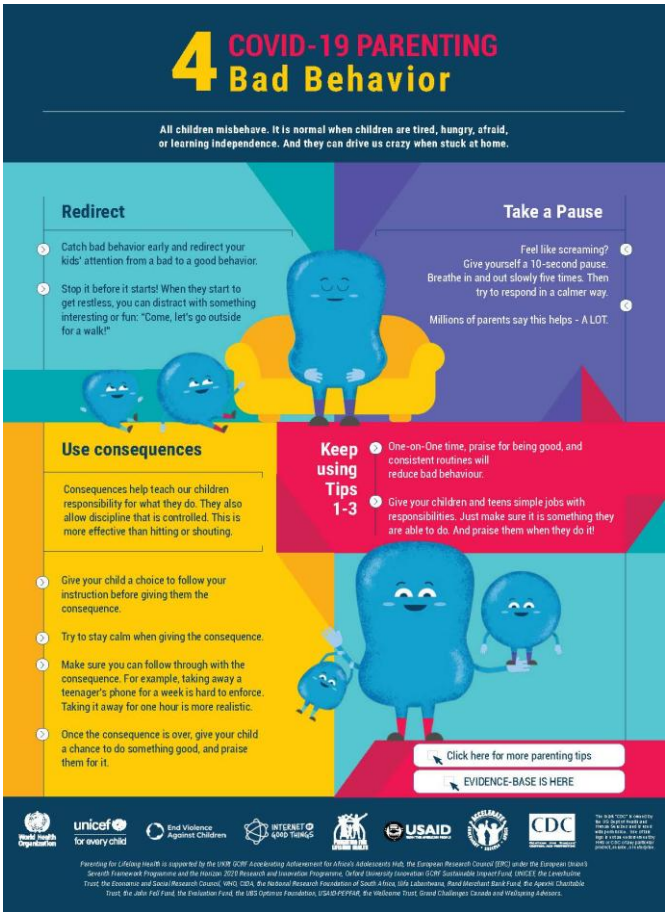
Κάνουμε την υγιεινή και το πλύσιμο των χεριών διασκεδαστικό

- **Μπορούμε να φτιάξουμε ένα τραγουδάκι που να διαρκεί 20 δευτερόλεπτα για να πλένουμε καλά τα χέρια τραγουδώντας το. Προσθέτουμε δράση και κίνηση. Επιβραβεύουμε τα παιδιά όταν πλένουν τακτικά τα χέρια τους.**
- **Μπορούμε να παίξουμε ένα παιχνίδι που κερδίζει αυτός που ακουμπάει λιγότερο με τα χέρια του το πρόσωπο του. (παρατηρούμε και βαθμολογούμε ο ένας τον άλλο)**

Είμαστε πρότυπα για τη συμπεριφορά των παιδιών μας

Τα παιδιά και οι έφηβοι θα ακολουθήσουν το παράδειγμά μας, εάν εμείς με τις πράξεις μας λειτουργούμε κρατώντας ασφαλείς αποστάσεις και τηρώντας την υγιεινή, εάν φερόμαστε στους άλλους με συμπόνια και κατανόηση, ειδικά σε εκείνους που είναι άρρωστοι και ανήμποροι.

Στο τέλος κάθε μέρας αφιερώνουμε λίγο χρόνο για να σκεφτούμε τι έγινε μέσα στη μέρα. Συζητάμε με τα παιδιά για κάτι θετικό ή αστείο που συνέβη. Επαινούμε τον εαυτό μας για ότι καλό κάναμε!



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Κακές συμπεριφορές

Όλα τα παιδιά έχουν κακές συμπεριφορές. Είναι φυσιολογικό όταν τα παιδιά είναι κουρασμένα, πεινάνε, φοβούνται ή μαθαίνουν να είναι ανεξάρτητα. Και όταν αναγκάζονται να μείνουν στο σπίτι μπορούν να μας φέρουν στα όριά μας.

Δείχνουμε τη σωστή κατεύθυνση:
Επισημαίνουμε νωρίς την κακή συμπεριφορά και **στρέφουμε την προσοχή του παιδιού από την κακή στην καλή συμπεριφορά.**
Τη σταματάμε στο ξεκίνημά της! Όταν ξεκινάνε να είναι ανήσυχα τους τραβάμε την προσοχή με κάτι ενδιαφέρον ή διασκεδαστικό (π.χ. Πάμε έξω μια βόλτα)

Παίρνουμε το χρόνο μας: Νιώθουμε ότι θέλουμε να βάλουμε τις φωνές; Δίνουμε στον εαυτό μας 10 δευτερόλεπτα χρόνο. Αναπνέουμε αργά 5 φορές και μετά προσπαθούμε να απαντήσουμε με ήρεμο τρόπο. Εκατομμύρια γονείς λένε ότι αυτό βοηθάει – ΠΟΛΥ.

Ενημερώνουμε τα παιδιά για τις συνέπειες των πράξεων τους: Οι συνέπειες, μας βοηθούν να μάθουμε στα παιδιά μας να είναι υπέυθυνα για ότι κάνουν. Τα βοηθά να είναι πειθαρχημένα και να ελέγχουν τη συμπεριφορά τους. Είναι πιό αποτελεσματικό μέτρο από τη σωματική τιμωρία ή τις φωνές.
Δίνουμε στα παιδιά μας την επιλογή να κάνουν αυτό που πρέπει πριν τα ενημερώσουμε για τις συνέπειες εάν δεν το πράξουν.
Προσπαθούμε να μείνουμε ήρεμοι όταν ενημερώνουμε για τις συνέπειες.
Βεβαιωνόμαστε ότι θα τηρήσουμε το λόγο μας. Για παράδειγμα είναι δύσκολο να πάρεις το κινητό τηλέφωνο από έναν έφηβο για μια βδομάδα. Είναι όμως πιό ρεαλιστικό να το πάρεις για μια ώρα.
Όταν τελειώσει η εφαρμογή μιας συνέπειας, δίνουμε στο παιδί την ευκαιρία να κάνει κάτι καλό και το επαινούμε γι΄αυτό.

Ακολουθούμε τις συμβουλές 1-3:
Δίνουμε χρόνο στα παιδιά μας, επαινούμε για το καλό και εγκαθιστούμε ρουτίνες που μειώνουν τις κακές συμπεριφορές. Δίνουμε στα παιδιά και στους εφήβους να αναλάβουν την ευθύνη για απλές δουλειές αφού εξασφαλίσουμε πρώτα ότι μπορούν να τις κάνουν. Τα επαινούμε όταν τις τελειώνουν!

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Ηρεμούμε και διαχειριζόμαστε το στρες μας

Είναι μια αγχώδης κατάσταση. Φροντίζουμε τον εαυτό μας ώστε να μπορέσουμε να στηρίξουμε τα παιδιά μας.

Δεν είμαστε μόνοι: Εκατομμύρια άνθρωποι έχουν τους ίδιους φόβους. Ας βρούμε κάποιον στον οποίο μπορούμε να μιλήσουμε για το πώς αισθανόμαστε. Ας τον ακούσουμε. Ας αποφύγουμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης που μπορεί να μας πανικοβάλλουν.

Κάνουμε ένα διάλειμμα: Όλοι χρειαζόμαστε ένα διάλειμμα κάποιες φορές. Όταν τα παιδιά κοιμούνται ας κάνουμε κάτι διασκεδαστικό ή χαλαρωτικό για μας. Ας φτιάξουμε μια λίστα με δραστηριότητες που αγαπάμε και θα μας κάνουν καλό. Το αξίζουμε!

Ακούμε τα παιδιά μας: Να είμαστε ανοιχτοί και να ακούμε τα παιδιά μας.Τα παιδιά ζητούν από μας να τα στηρίξουμε και να τα καθησυχάσουμε. Ακούμε με προσοχή τα παιδιά όταν μοιράζονται μαζί μας πως αισθάνονται. Δεχόμαστε αυτό που νιώθουν και τα κάνουμε να αισθανθούν άνετα.

Κάνουμε μια παύση: Να μια γρήγορη χαλαρωτική άσκηση που μπορούμε να κάνουμε όταν νιώθουμε αγχωμένοι ή στενοχωρημένοι:

Βήμα 1°: Παίρνουμε σωστή θέση: Βρίσκουμε μια άνετη θέση. Τα πόδια μας να ακουμπούν στο πάτωμα και τα χέρια μας να ακουμπούν χαλαρά στους γοφούς. Κλείνουμε τα μάτια αν νιώθουμε άνετα.

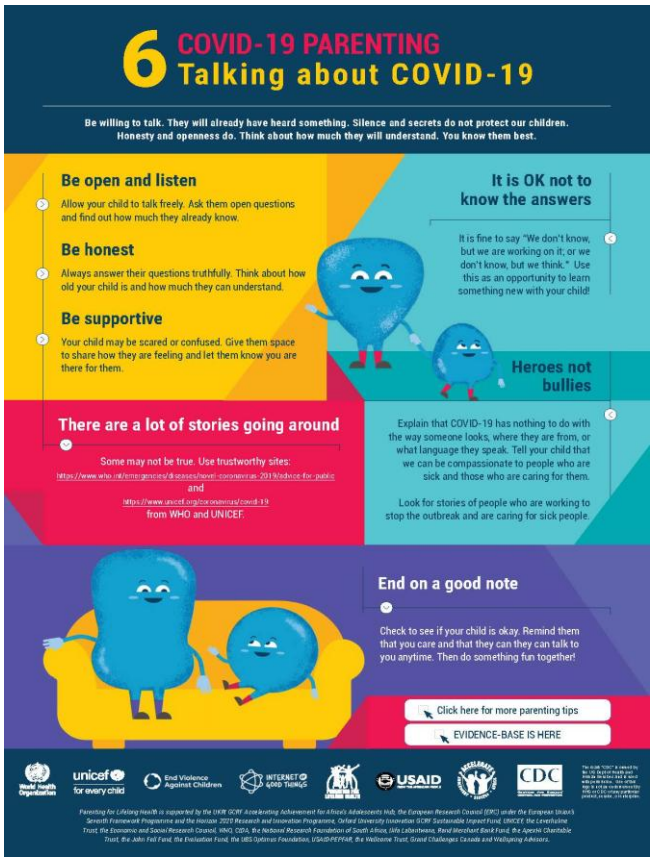
Βήμα 2°: Σκέψη, Συναίσθημα, Σώμα : Ρωτάμε τον εαυτό μας: «Τι σκέφτομαι αυτή τη στιγμή;». Παρατηρούμε τις σκέψεις μας. Είναι θετικές ή αρνητικές σκέψεις; Παρατηρούμε το συναίσθημά μας. Τα συναισθήματά μας είναι ευχάριστα ή όχι; Παρατηρούμε τι αισθανόμαστε στο σώμα μας. Παρατηρούμε αν πονάμε κάπου ή αν υπάρχει κάπου ένταση.

Βήμα 3°: Εστιάζουμε στην αναπνοή μας: Ακούμε την αναπνοή μας όταν εισπνέουμε και όταν εκπνέουμε. Μπορούμε να βάλουμε το χέρι μας πάνω στο στομάχι μας και να το νιώσουμε **όταν** φουσκώνει και ξεφουσκώνει με κάθε ανάσα. Μπορούμε να πούμε «Είναι όλα καλά. Ό,τι και να συμβαίνει, είμαι καλά.» Έπειτα ακούμε απλώς για λίγο την ανάσα μας.

Βημα 4°: Επαναφορά: Παρατηρούμε πως νιώθει όλο το σώμα μας. Ακούμε τους ήχους στο δωμάτιο που βρισκόμαστε.

Βήμα 5°: Αναστοχασμός : Σκεπτόμαστε: «Νιώθω κάπως διαφορετικά;» Όταν είμαστε έτοιμοι ανοίγουμε τα μάτια μας.

Η απόσταση μπορεί να είναι βοηθήσει όταν νιώθουμε ότι τα παιδιά μάς εκνευρίζουν ή όταν έχουν κάνει κάτι που δεν είναι σωστό. Η απόσταση μας δίνει το χρόνο να ηρεμήσουμε. Ακόμη και λίγες τεχνικές αναπνοών ή η αίσθηση της γείωσης με το πάτωμα μπορεί να κάνουν τη διαφορά.
Μπορούμε μάλιστα να κάνουμε αυτές τις ασκήσεις μαζί με τα παιδιά.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΟΥ COVID-19

Μιλάμε με τα παιδιά για τον COVID-19

Ας είμαστε πρόθυμοι να το συζητήσουμε. Τα παιδιά ήδη έχουν ακούσει κάποια πράγματα σχετικά. Η σιωπή και τα μυστικά δεν τα προστατεύουν. Η διαθεσιμότητά μας όμως και η ειλικρίνεια βοηθά. Λαμβάνουμε υπόψη τι μπορούν να κατανοήσουν. Εμείς τα γνωρίζουμε καλύτερα απ όλους.

Να είμαστε ανοιχτοί και να ακούμε: Αφήνουμε το παιδί μας να εκφραστεί ελεύθερα. Θέτουμε ανοιχτές ερωτήσεις και βλέπουμε πόσα ήδη γνωρίζει.

Να είμαστε ειλικρινείς: Απαντάμε πάντα στις ερωτήσεις τους με ειλικρίνεια. Λαμβάνουμε υπόψη μας την ηλικία του παιδιού και πόσα μπορεί να καταλάβει.

Να είμαστε υποστηρικτικοί: Τα παιδιά μπορεί να είναι φοβισμένα ή μπερδεμένα. Τους δίνουμε τη δυνατότητα να μοιραστούν τα συναισθήματά τους και να καταλάβουν πως είμαστε εκεί για αυτά.

Λέγονται πολλά για το τι συμβαίνει: Κάποια από αυτά μπορεί να μην είναι αληθινά.
Συμβουλευόμαστε αξιόπιστες σελίδες στο διαδίκτυο
όπως του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ή της Unicef.

Δεν είναι απαραίτητο να έχουμε όλες τις απαντήσεις

Δεν πειράζει να πούμε «δεν το ξέρω αλλά το ψάχνω» ή «δεν το ξέρω αλλά θα το σκεφτώ». Ας το δούμε σαν ευκαιρία να μάθουμε πράγματα μαζί με το παιδί μας!

Είμαστε με τους ήρωες και όχι με αυτούς που εκφοβίζουν και στιγματίζουν!

Εξηγούμε ότι ο covid-19 δεν έχει να κάνει με το πώς είναι κάποιος, από πού είναι ή τι γλώσσα μιλάει. Λέμε στα παιδιά μας ότι νοιαζόμαστε για τους ανθρώπους που είναι άρρωστοι και γι αυτούς που τους φροντίζουν. Αναζητούμε ιστορίες ανθρώπων που εργάζονται για τον περιορισμό της επιδημίας και τη φροντίδα των αρρώστων.

Τελειώνουμε τη συζήτηση με κάτι θετικό!

Βεβαιωνόμαστε πως όλα είναι εντάξει. Θυμίζουμε στα παιδιά ότι νοιαζόμαστε για εκείνα και πως θα είμαστε πάντα εκεί να μας πουν ό,τι θελήσουν.
Μετά κάνουμε μαζί κάτι που μας αρέσει!

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΔΙΑΔΗΜΟΤΙΚΟ ΔΙΚΤΥΟ ΥΓΙΩΝ ΠΟΛΕΩΝ

Μένουμε σπίτι. Και τώρα τι κάνουμε;

Για όλα τα παιδιά που δεν ξέρουν τι να κάνουν!

Δημιουργία: Επιστημονική Επιτροπή Ελληνικού Δικτύου Υγιών Πόλεων του Π.Ο.Υ,
Ομάδα Εργασίας για τα παιδιά στην κρίση του Covid -19

Παπαθανασοπούλου Νταίζη, Κοινωνιολόγος - Κοινωνική Λειτουργός
Κοφινά Σταυρούλα, Κοινωνική Λειτουργός
Παπαγεωργίου Δήμητρα, Ψυχολόγος
Μυγδάκη Αθανασία, Κοινωνική Λειτουργός

Δεν είσαι ο μόνος που μένει σπίτι!

Θα έχεις ακούσει ότι για να νικήσουμε τον κορωνοϊό πρέπει να μείνουμε σπίτι και όταν είμαστε με άλλους ανθρώπους, πρέπει να κρατάμε αποστάσεις μεταξύ μας.

Σε όλο τον πλανήτη οι άνθρωποι πήραν την απόφαση να μείνουν για λίγο στο σπίτι με την οικογένειά τους, χωρίς επαφές με άλλους ανθρώπους

Στο σπίτι προστατευόμαστε και μπορούμε να κρατάμε μακριά τον ιό.

Για πόσο καιρό θα μείνουμε σπίτι;

Για όσο χρειαστεί.

Όταν πιά δεν θα είναι απαραίτητο, θα μας ενημερώσουν ότι μπορούμε να βγαίνουμε έξω και αυτό θα γίνει με τέτοιο τρόπο ώστε να είμαστε ασφαλείς.

Ακόμη και όταν αρχίσουμε να βγαίνουμε έξω θα πρέπει και πάλι για ένα διάστημα να φροντίζουμε να κρατάμε αποστάσεις μεταξύ μας για να μην αφήσουμε τον ιό να μεταδωθεί

Όσο "ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ" Μιλάμε και βλέπουμε τους φίλους μας.

Δεν μπορούμε να τους συναντήσουμε αλλά μπορούμε να είμαστε μαζί τους.

Με το διαδίκτυο ή με το τηλέφωνο.

Μιλάμε και παίζουμε με **όλα** τα παιδιά που θέλουν παρέα.

Είναι όμορφο να μη νιώθει κανείς μοναξιά.

Προσοχή!!!

Όπως πάντα δε μιλάμε με άτομα που δεν γνωρίζουμε και φροντίζουμε για την ασφαλή πλοήγησή μας στο διαδίκτυο

Ανακάλυπτουμε τα αδέλφια μας!

Ακόμη και αν είναι πολύ μικρότερα από μας το παιχνίδι μαζί τους μπορεί να γίνει πολύ διασκεδαστικό!

Μπορούμε να διαβάσουμε όλοι μαζί ένα βιβλίο.....

....να χορέψουμε και να ακούσουμε μουσική

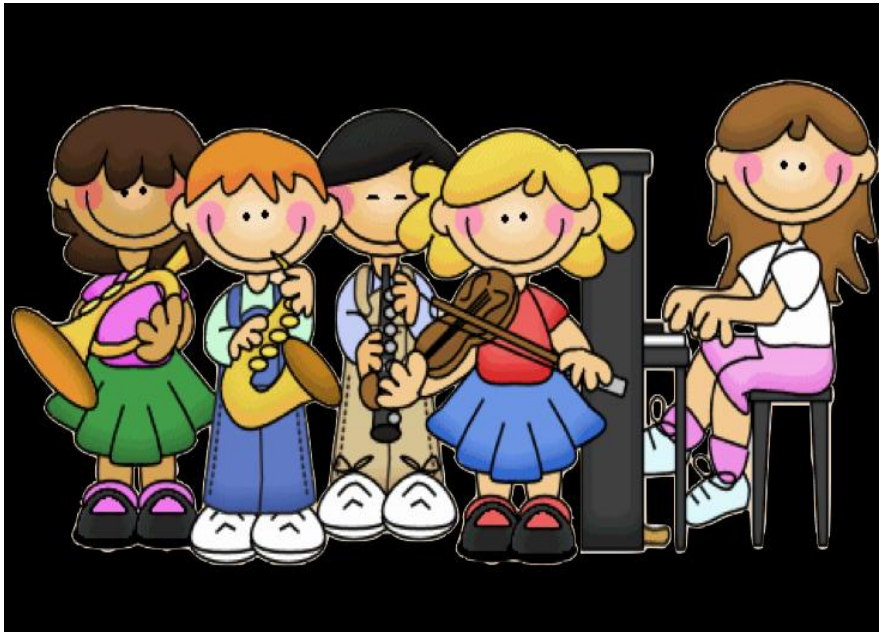
...ίσως και να τα φροντίσουμε βοηθώντας τους γονείς μας

Να παίξουμε

...θέατρο

....κουκλοθέατρο

Να τραγουδήσουμε



Μπορούμε να ασχοληθούμε με την κηπουρική και να φυτέψουμε σπόρους ή φυτά στο μπαλκόνι ή την αυλή Αγγίζουμε, μυριζουμε, φροντίζουμε τα φυτά μας. Μας κάνει καλό

Μπορούμε να παίξουμε επιτραπέζια με τους υπόλοιπους στο σπίτι....

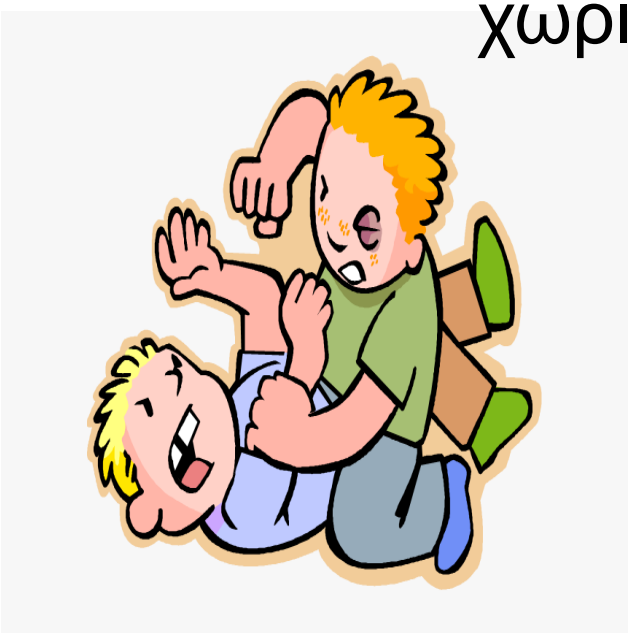
.... ή άλλα δημιουργικά παιχνίδια με κατασκευές.....

.... ή με ψαλίδι και χαρτί. Ας σκεφτούμε πόσα πράγματα μπορούμε να φτιάξουμε με απλά υλικά μέσα στο σπίτι!

Δεν είναι ώρα για καυγάδες και φασαρίες!

Περνάμε όλες τις ώρες της ημέρας με τα αδέλφια μας, είναι οι μόνοι με τους οποίους μπορούμε να παίξουμε.

Είναι καλύτερα λοιπόν να περνάμε όμορφα μαζί παρά άσχημα χώρια

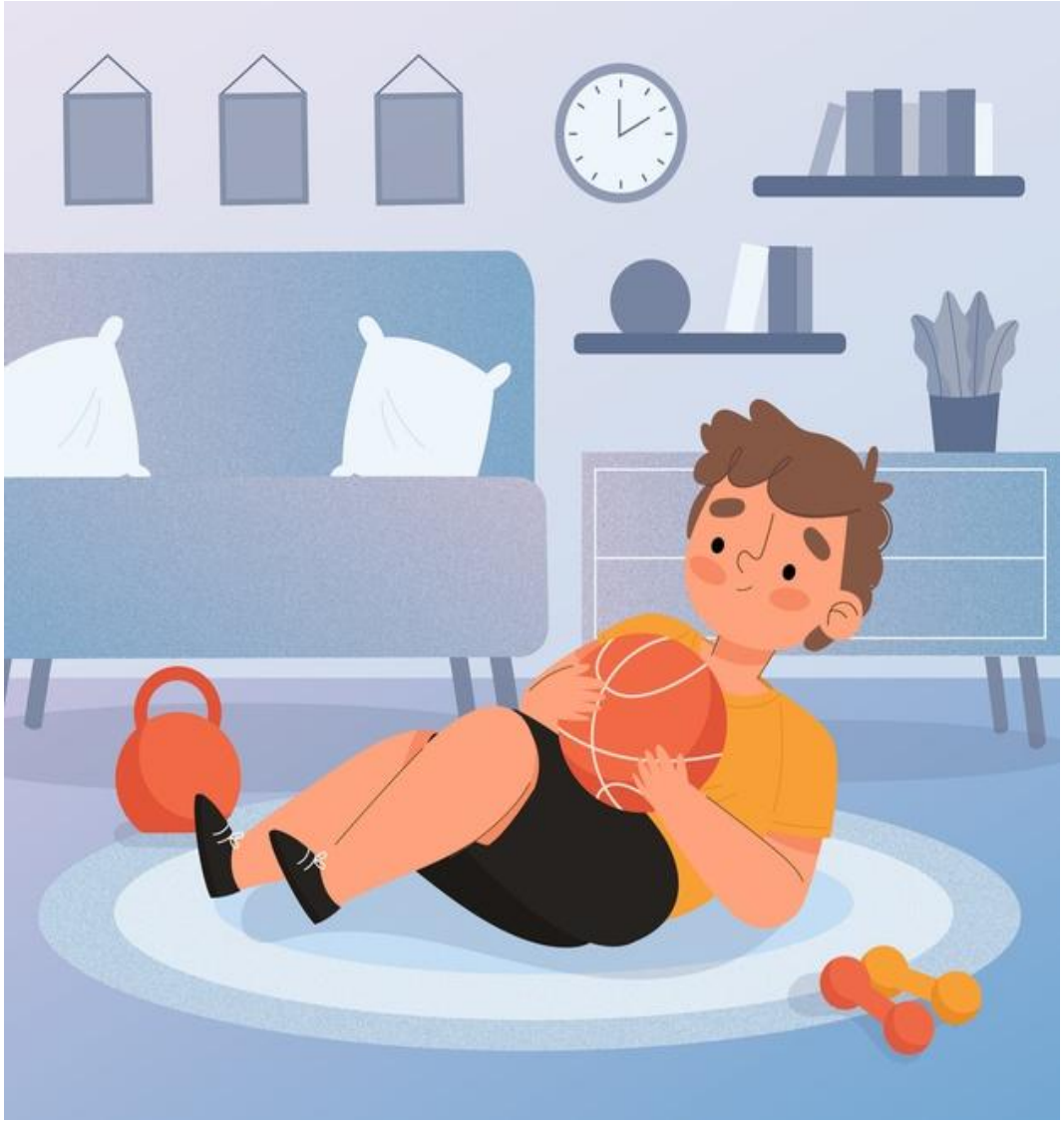


Αλλά ακόμη κι αν δεν έχουμε παρέα μπορούμε να κάνουμε διάφορα πράγματα!

Η γυμναστική στο σπίτι μπορεί να είναι διασκεδαστική!

Αναζητούμε βίντεο γυμναστικής στο σπίτι κατάλληλα για την ηλικία μας.

Αν είμαστε αθλητές αναζήταμε τη βοήθεια του προπονητή μας. Παροτρύνουμε την ομάδα μας να γυμναστούμε όλοι μαζί διαδικτυακά!



Για τους πιό τυχερούς από μας
που έχουμε μεγάλο μπαλκόνι
ή δικό μας κήπο μπορούμε να
παίξουμε εκεί.

Έχεις σκεφτεί να μάθεις να μαγειρεύεις;

Τώρα που είμαστε πιό πολλές ώρες στο σπίτι μπορούμε να δοκιμάσουμε διάφορες συνταγές με τη βοήθεια ενός μεγάλου και έτσι να μάθουμε να φτιάχνουμε μόνοι μας ό,τι θέλουμε σιγά σιγά! Ίσως μάλιστα, ποιός ξέρει, να ανακαλύψουμε πως έχουμε ιδιαίτερες μαγειρικές ικανότητες!

Γυμναστική στο δρόμο με την οικογένεια;

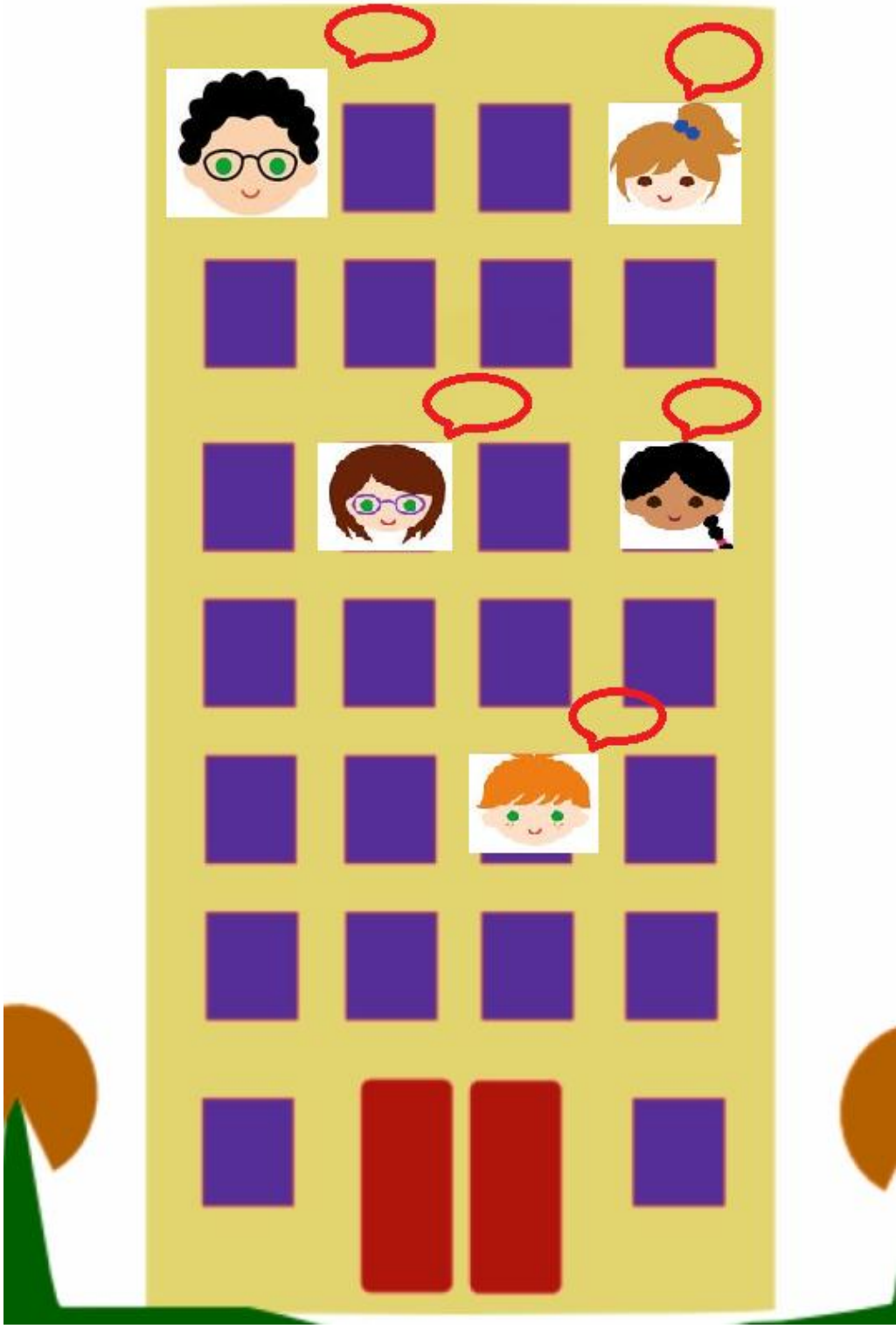
Η αλήθεια είναι ότι είναι προτιμότερο με τους φίλους , όμως δεν επιτρέπεται στα παιδιά να μετακινηθούν μόνα τους.

Η άθληση με κάποιον μεγάλο ή με το κατοικίδιό μας είναι μια όμορφη ευκαιρία για μια μικρή βολτίτσα

Είναι ευκαιρία να γνωριστούμε καλύτερα με τα παιδιά στη γειτονιά.

Δοκιμάζουμε να δούμε αν μπορούμε να μιλήσουμε

με παιδιά στα απέναντι μπαλκόνια ή παράθυρα ή ακόμη και να παίξουμε από απόσταση μαζί τους



Στο σπίτι δεν είμαστε μόνοι.

Είμαστε όλη η οικογένεια ταυτόχρονα και όλη την ημέρα μαζί!
Σαν να είναι Κυριακή.

Αυτό μπορεί να γίνει λίγο δύσκολο εάν το σπίτι μας είναι μικρό και δεν έχουμε δικό μας δωμάτιο, αυτό έχει κάποιες δυσκολίες.

Όλοι οι άνθρωποι χρειάζονται για λίγο να απομονωθούν.
Μπορούμε να το συζητήσουμε με την υπόλοιπη οικογένεια.

Χρειάζεται να σεβόμαστε τώρα περισσότερο από ποτέ τους υπόλοιπους με τους οποίους μοιραζόμαστε το σπίτι και την ανάγκη όλων μας για προσωπικό χώρο

Ίσως οι γονείς μας να δουλεύουν από το σπίτι πιά.

Τους διευκολύνουμε να έχουν την προσοχή και τη συγκέντρωση που χρειάζεται για να έχουμε μετά το χρόνο τους.

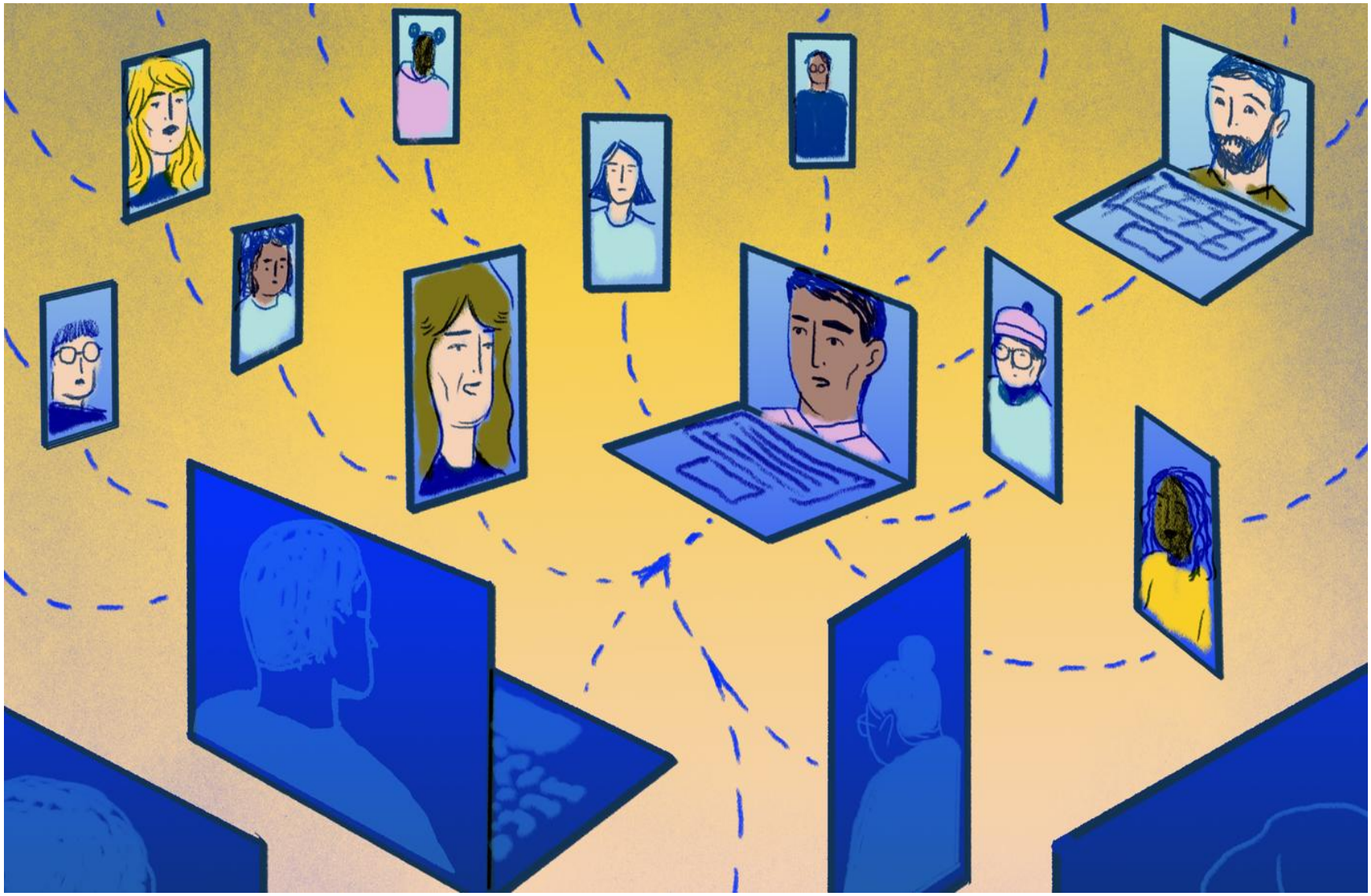
Είναι μία ωραία ευκαιρία αυτή την ώρα να διαβάσουμε ένα βιβλίο, να παίξουμε ένα παιχνίδι στον υπολογιστή χωρίς ήχο, να ακούσουμε μουσική με ακουστικά, να ζωγραφίσουμε.

Τα σχολεία είναι κλειστά τα μαθήματα όμως συνεχίζουν! Συμμετέχουμε στα διαδικτυακά μαθήματα ή παρακολουθούμε εκπαιδευτική τηλεόραση ταυτόχρονα με τους συμμαθητές μας.

Δεν αφήνουμε τον ιό να αλλάξει τη ζωή μας. Κρατάμε τη ρουτίνα της καθημερινότητας.

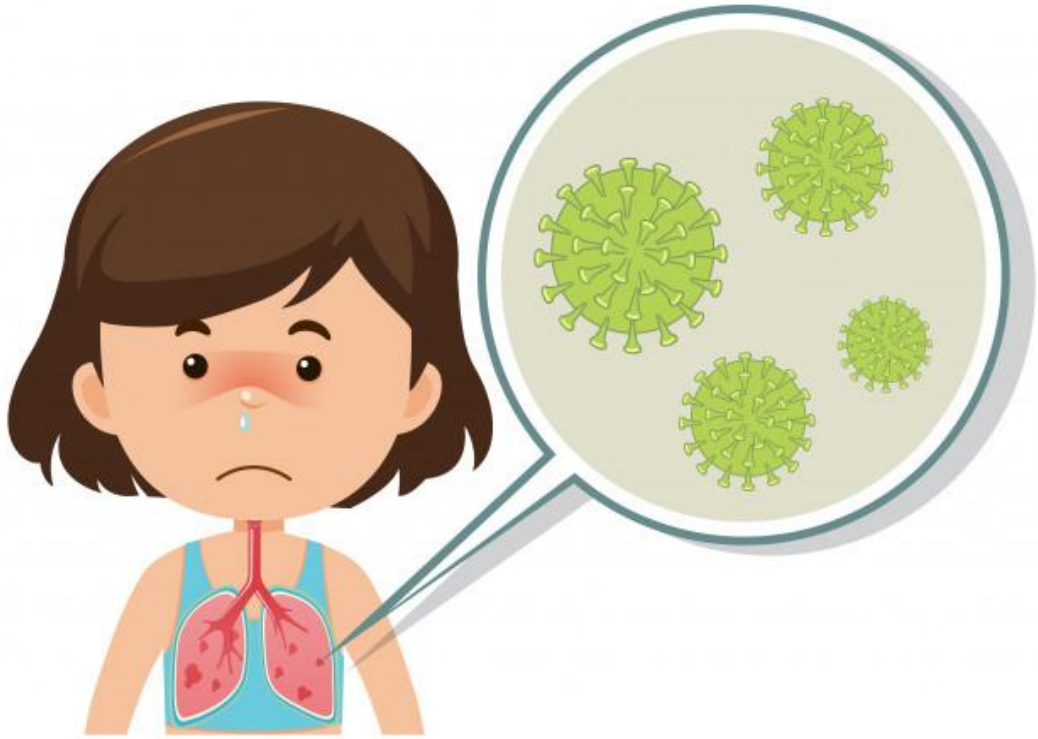
Άλλωστε είναι συνδεμένοι και οι φίλοι μας! Είμαστε όλοι μαζί όπως στην τάξη....

.....μόνο λίγο διαφορετικά!



Και δεν ξεχνάμε τον παππού και τη γιαγιά τώρα που δεν μπορούμε να βρεθούμε από κοντά.

Τους μιλάμε στο τηλέφωνο καθημερινά ή από το διαδίκτυο και κάνουμε μαζί πράγματα από απόσταση, ακόμη και να μας πουν το αγαπημένο μας παραμύθι !!!



CORONAVIRUS : CoV

Δεν μένουμε με την απορία!

Αν έχουμε ερωτήσεις για τον ιό μπορούμε να ζητήσουμε από κάποιον μεγάλο να μας εξηγήσει.

Φοβάσαι μήπως αρρωστήσεις;

Οι δικοί μας άνθρωποι και οι γιατροί είναι δίπλα μας όπως κάθε φορά που αρρωσταίνουμε.

Ξέρουν πως να μας φροντίσουν και αυτή τη φορά

Θυμήσου: Με όλα αυτά που συμβαίνουν μπορεί....

Να θυμώσεις....

Να φοβηθείς για σένα και τους αγαπημένους σου ή

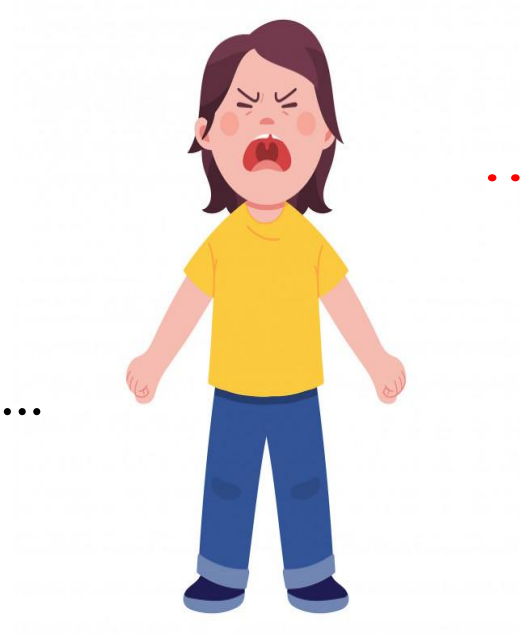
Να νοιώθεις απλώς μπερδεμένος....

Να ξέρεις πως δεν είσαι μόνος! Όλοι έχουμε παρόμοια συναισθήματα. Αυτά και πολλά άλλα ακόμα...

Για όλους είναι μια δύσκολη περίοδος γι΄αυτό πρέπει να βοηθήσουμε όλοι ο ένας τον άλλο και να κάνουμε ότι χρειάζεται για να ξεπεραστεί γρήγορα

Ας κρατήσουμε μια θετική στάση όσο μένουμε σπίτι!

Δεν είναι ανάγκη να νευριάζουμε....



.....**να κάνουμε φασαρία και να φωνάζουμε**

Δεν είναι ανάγκη να βαριόμαστε.

Αν και είναι εντάξει, να ξεκουράζεται το μυαλό μας δεν είναι ανάγκη να κοιμόμαστε μέχρι να ξανανοίξουν τα σχολεία!!!

Ας κάνουμε σχέδια για το μέλλον!

Μπορούμε να ζητήσουμε από τους δικούς μας με την πρώτη ευκαιρία που θα μας επιτραπεί ξανά να βγούμε από το σπίτι, να κάνουμε κάτι μαζί και να είμαστε ασφαλείς από τον ιό.

Έτσι θα έχουμε κάτι όμορφο να περιμένουμε!

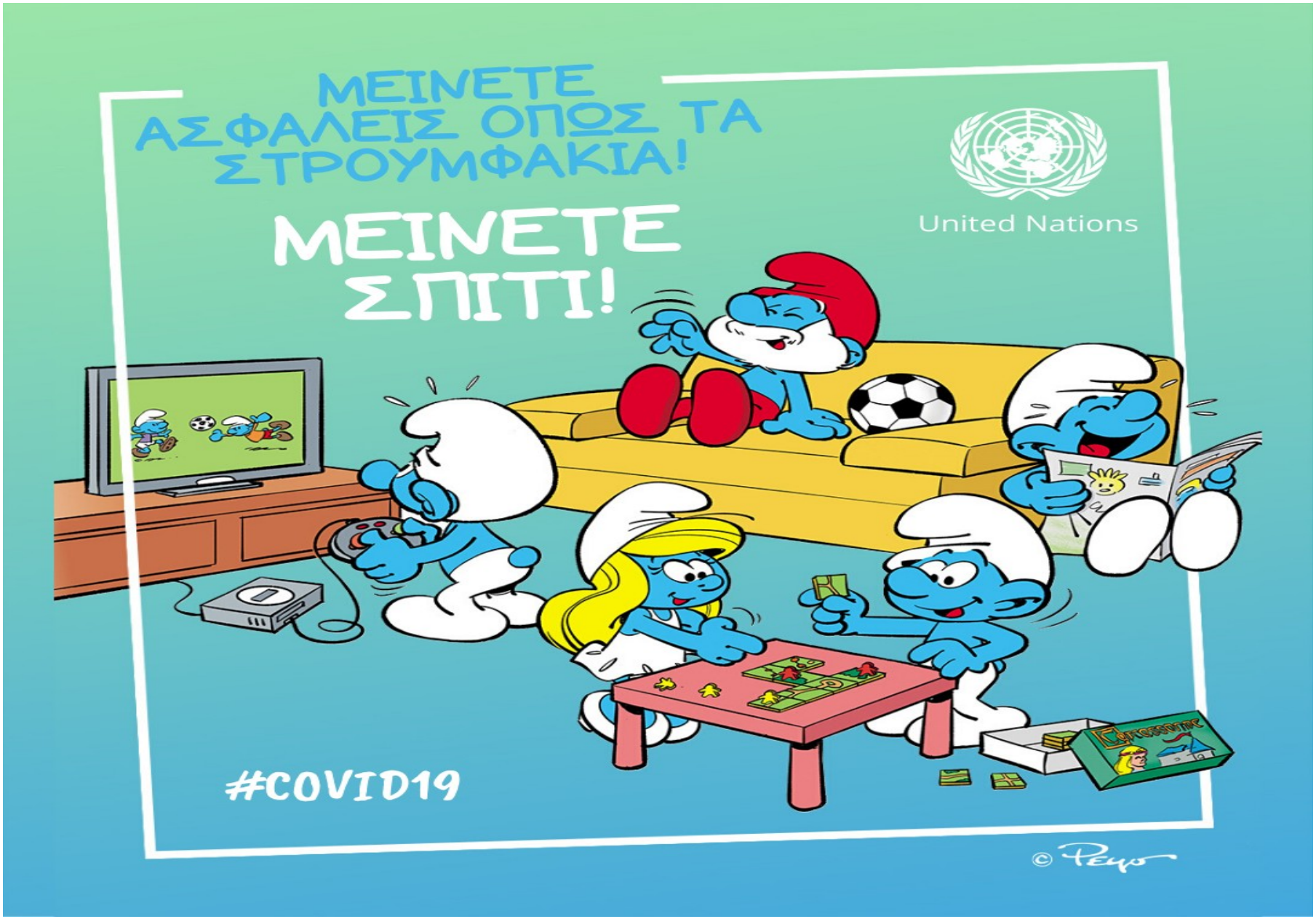
Μένουμε σπίτι....

Έχουμε θετική διάθεση, βοηθάμε ο ένας τον άλλο

....και όλοι μαζί νικάμε τον ιό!

#COVID19

United Nations


ΜΕΙΝΕΤΕ ΑΣΦΑΛΕΙΣ ΟΠΩΣ ΤΑ ΣΤΡΟΥΜΦΑΚΙΑ!
United Nations
ΜΕΙΝΕΤΕ ΣΠΙΤΙ!
#COVID19
© Peyo

A healthy childhood needs a healthy planet

World Health Organization

unicef
for every child

THE LANCET

Children caretakers

Maintain familiar routines in daily life as much as possible, especially if children must stay at home.

Provide engaging age appropriate activities for children.

#Coronavirus #COVID19

World Health Organization

World Health Organization

Βοηθώντας τα παιδιά να αντιμετωπίσουν το στρες του COVID-19

Τα παιδιά μπορεί να αντιδράσουν στο άγχος με διαφορετικούς τρόπους όπως να γίνουν πιο συναισθηματικά, ανήσυχα, απόμακρα, θυμωμένα, ταραγμένα, να βρέχουν το κρεβάτι τους κλπ. Αντιμετωπίστε τις αντιδράσεις τον παιδιών σας με με υποστηρικτικό τρόπο.

Τα παιδιά χρειάζονται την αγάπη και την προσοχή των μεγάλων κατά τη διάρκεια δύσκολων στιγμών.

Δώστε τους παραπάνω χρόνο και προσοχή, ακούστε τα μιλήστε τους ευγενικά, καθησυχάστε τα.

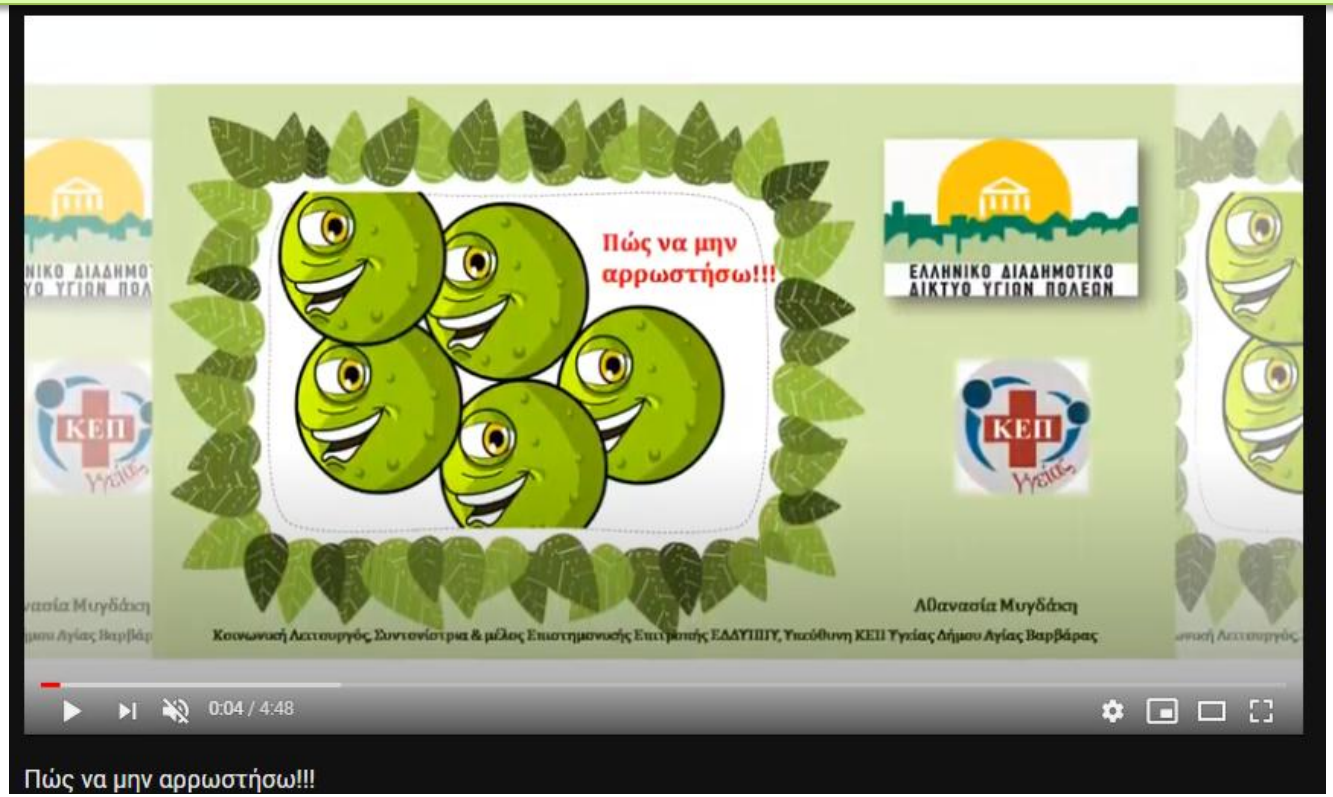
Αν αυτό είναι δυνατό δημιουργήστε ευκαιρίες για τα παιδιά να παίξουν και να χαλαρώσουν.

Προσπαθήστε να κρατήσετε τα παιδιά κοντά στους γονείς και την οικογένεια και αποφύγετε το χωρισμό των παιδιών από τα άτομα που τους παρέχουν φροντίδα, στο βαθμό που αυτό είναι δυνατό. Αν ο χωρισμός συμβεί (π.χ. λόγω νοσηλείας) διασφαλίστε τη συχνή επαφή (π.χ. μέσω τηλεφώνου) και καθησυχάστε τα ξανά.

Συνεχίστε το συνηθισμένο πρόγραμμα όσο το δυνατόν περισσότερο ή βοηθήστε στη δημιουργία νέου σε ένα καινούργιο περιβάλλον, το οποία θα περιλαμβάνει το διάβασμα για το σχολείο, όπως και το παιχνίδι και την ξεκούραση.

Ενημερώστε τα για το τι έχει γίνει και δώστε τους ξεκάθαρες πληροφορίες για το πώς να μειώσουν τον κίνδυνο μόλυνσής τους από την ασθένεια χρησιμοποιώντας λεξιλόγιο που μπορούν να κατανοήσουν ανάλογα με την ηλικία τους. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή πληροφοριών με καθησυχαστικό τρόπο για το τι θα μπορούσε να συμβεί (π.χ. ένα μέλος της οικογένειας ή/και το παιδί ίσως να αρχίσουν να μη νιώθουν καλά και ίσως πρέπει να πάνε στο νοσοκομείο για κάποιο καιρό ώστε οι γιατροί να τους βοηθήσουν να νιώσουν καλύτερα)

Πώς να μην αρρωστήσω!!!
Δείτε το βίντεο εδώ:
https://www.youtube.com/watch?v=ZCFtc2loF7k&feature=youtu.be



ΚΕΣΥ ΠΙΕΡΙΑΣ

Μάρτιος 2020

Βασικός οδηγός υποστήριξης παιδιών εν μέσω πανδημίας COVID-19

Λίγα λόγια αντί εισαγωγής…

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 ΚΕΣΥ Πιερίας, ανταποκρινόμενο στην ανάγκη κυρίως των γονέων για πληροφόρηση και καθοδήγηση γύρω από θέματα που αφορούν τη διαχείριση αυτών των καταστάσεων σε σχέση με τα παιδιά, πήρε την πρωτοβουλία να δημοσιεύσει αυτόν το σύντομο και πρακτικό οδηγό που απευθύνεται πρωτίστως στους γονείς. Εδώ ο αναγνώστης θα μπορέσει να βρει κάποιες βασικές οδηγίες διαχείρισης της συγκεκριμένης κρίσης μέσα στο πλαίσιο της οικογένειας και της νέας πραγματικότητας που βιώνει ο ίδιος και τα παιδιά του.

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.

Είμαστε όλοι το ίδιο ευάλωτοι στο άγχος;

Κάποιες ομάδες πληθυσμού έχουν αυξημένο κίνδυνο για την εμφάνιση άγχους σε περιπτώσεις αντιμετώπισης πανδημίας. Ποιες είναι αυτές;

Παιδιά

Τα παιδία, ανάλογα με την ηλικία τους, μπορεί να μην κατανοούν τι ακριβώς συμβαίνει. Οι αλλαγές στην καθημερινότητα και οι περιορισμοί μπορεί να είναι μία σημαντική πηγή άγχους γι' αυτά.

Γονείς

Καθώς τα σχολεία είναι κλειστά, ενώ ταυτόχρονα πολλοί γονείς συνεχίζουν να εργάζονται, η φροντίδα και η απασχόληση των παιδιών αποτελεί ένα επιπλέον πρόβλημα που καλούνται να λύσουν οι γονείς.

Ευπαθείς ομάδες

Τα άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς ομάδες (ηλικιωμένοι, άτομα με χρόνια προβλήματα υγείας) αλλά και όσοι έχουν ιστορικό διαταραχών άγχους, τείνουν να εμφανίζουν πιο συχνά αυξημένα συμπτώματα άγχους.

Προσωπικό αντιμετώπισης κρίσεων

Όσοι εργαζόμενοι έχουν επωμιστεί το βάρος διαχείρισης της πανδημίας (ιατρικό και παραϊατρικό προσωπικό) αλλά και όσοι εργάζονται σε επιχειρήσεις με αυξημένη κίνηση (π.χ. υπεραγορές) είναι πιθανό να αγχώνονται περισσότερο.

#μένουμε_σπίτι

Συμπτώματα άγχους

Η αυξημένη πίεση των ημερών μπορεί να εμφανίζεται με διαφορετικό τρόπο στον καθένα από εμάς. Ανάλογα με την ιδιοσυγκρασία, τις συνήθειες και την ψυχοανθεκτικότητα του καθενός, το άγχος μπορεί να έχει αντίκτυπο σε διαφορετικές συμπεριφορές μας.

Κλάμα

Θυμός

Σωματικές ενοχλήσεις

Αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες

Δυσκολίες στον ύπνο

Ειδικότερα, όσον αφορά τα παιδιά, όσο μικρότερα σε ηλικία είναι, τόσο τείνουν να αναπτύσσουν ψυχοσωματικά συμπτώματα και δυσκολίες στον ύπνο σε περιόδους αυξημένου άγχους.

Τι να πω στο παιδί μου για τον ιό;

Τα παιδιά, ανάλογα με την ηλικία τους, μπορεί να εκφράσουν ένα μεγάλο αριθμό ερωτήσεων σε σχέση τόσο με τον COVID-19 όσο και με την διαχείρισή του αλλά και την κατάσταση εθελούσιας καραντίνας που ενδεχομένως βιώνουν σε κάποιο μικρό ή μεγαλύτερο βαθμό. Οι γονείς προτείνεται να είναι πρόθυμοι και έτοιμοι να απαντήσουν σε ερωτήσεις σε σχέση με τον ιό και τη διαχείρισή του, αρχικά με το να ενημερωθούν από αξιόπιστες πηγές οι ίδιοι. Μια βασική πηγή πληροφόρησης για τον ιό, τους τρόπους μετάδοσής του αλλά και τους τρόπους προφύλαξης αποτελεί ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ), ο οποίος μέσω του διαδικτύου είναι σε θέση να δώσει αξιόπιστες πληροφορίες σε όλους μας.

ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

eody.gov.gr

Οι απαντήσεις των γονέων στις απορίες των παιδιών πρέπει να είναι ανάλογες με την ηλικία τους. Περιττές ή δυσνόητες πληροφορίες που το παιδί δεν μπορεί να επεξεργαστεί μπορεί να μπερδέψουν ή ακόμη και να τρομάξουν το παιδί και επομένως να έχουν αντίθετα αποτελέσματα από αυτά που αναμένουμε.

Ανταποκρινόμαστε σε απορίες που εκφράζουν ήδη τα παιδιά και αποφεύγουμε να τα βομβαρδίζουμε με πληροφορίες, δημιουργώντας νέες απορίες που ενδεχομένως δεν είμαστε σε θέση να απαντήσουμε.

Απαντάμε σε όσες απορίες είμαστε σε θέση να απαντήσουμε και δεν ξεχνάμε ότι το «δεν ξέρω, αλλά θα μάθω και θα σου πω» είναι επίσης μία υπεύθυνη απάντηση.

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι δεν είμαστε ειδικοί και ενδεχομένως να μην μπορούμε να ανταποκριθούμε σε όλα τα ερωτήματα των παιδιών. Ιδιαίτερα τα πιο μεγάλα παιδιά, μπορεί να έχουν πιο σύνθετες απορίες. Εφόσον το παιδί είναι σε θέση να αναζητήσει πληροφορίες μόνο του, μπορούμε να καθίσουμε μαζί και να λύσουμε από κοινού και να αναζητήσουμε στις απορίες μας γύρω από τον COVID-19.

ενημερώνομαι

μιλάω για όσα ξέρω

ανταποκρίνομαι με τρόπο ανάλογο της ηλικίας του παιδιού

Όχι φόβος. Κινητοποίηση!

Η καθημερινή αντιμετώπιση της πανδημίας αποτελεί μια δύσκολη υπόθεση για όλους μας. Δεν είναι εύκολο να διαχειριστούμε τις αλλαγές της καθημερινότητάς μας και τις αλλαγές το πρόγραμμα το δικό μας και των αγαπημένων μας προσώπων. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι για να είμαστε σε θέση να φροντίσουμε άλλους, πρέπει πρώτα να φροντίσουμε τον εαυτό μας.

Προσοχή στην υπερπληροφόρηση

Βομβαρδιζόμαστε καθημερινά με νέα γύρω από τον COVID-19 και την πορεία αντιμετώπισής του εγχώρια αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο. Η υπερέκθεση σε όλες αυτές τις πληροφορίες μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα αντί να μας θωρακίζει απέναντι στην αντιμετώπιση της πανδημίας, να μας τρομάζει και εν τέλει να μας καθηλώνει.

Επιλέγουμε συγκεκριμένες πηγές πληροφόρησης και προσπαθούμε να ενημερωνόμαστε σε συγκεκριμένες ώρες μέσα στην ημέρα μας. Τις υπόλοιπες ώρες είναι προτιμότερο να τις αφιερώσουμε στη φροντίδα του εαυτού μας και των αγαπημένων μας.

Αντίστοιχα, περιορίζουμε την έκθεση των παιδιών στα social media και την τηλεόραση, όπου μπορούν να έρθουν αντιμέτωπα με παραπληροφόρηση ή με πληροφορίες που δεν μπορούν να διαχειριστούν.

Φροντίδα του σώματος

Παρά τον εθελούσιο κατ' οίκον περιορισμό, είναι σημαντικό να προσπαθούμε να είμαστε σε κίνηση και εάν είναι δυνατό να κάνουμε και ήπιες ασκήσεις. Τέτοιες πρακτικές μας δίνουν την ευκαιρία να εκτονωνόμαστε, ενώ δρουν και αγχολυτικά. Το ίδιο ισχύει βέβαια και για τα παιδιά. Οι σωματικές δραστηριότητες επιτρέπουν στα παιδιά να εκτονώσουν την ενέργειά τους και να περάσουν ευχάριστα και εποικοδομητικά το χρόνο τους.

Ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες

Είναι σημαντικό εμείς και τα παιδιά μας να εμπλεκόμαστε με δραστηριότητες που μας είναι ευχάριστες και μας βοηθούν να χαλαρώσουμε. Επιτραπέζια, παζλ, κατασκευές, παρακολούθηση ντοκιμαντέρ, ζωγραφική, μαγειρική με τα παιδιά ή ακόμη και ποδόσφαιρο στον κήπο μας με τα παιδιά μας, είναι μόνο μερικά παραδείγματα δραστηριοτήτων που δίνουν την ευκαιρία να χαλαρώσουμε, να έρθουμε πιο κοντά και να ξεφύγουμε από τη ρουτίνα της καθημερινότητας που ίσως βιώνουμε.

Είναι σημαντικό σε περιόδους κρίσης, τα παιδιά να διατηρούν την καθημερινή τους ρουτίνα όσο το δυνατόν περισσότερο.

Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου

Είναι αναμενόμενο σε ψυχοπιεστικές καταστάσεις οι εμπλεκόμενοι να παρουσιάζουν μια μεγάλη γκάμα από συναισθήματα και ανησυχίες. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μοιράζονται τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους για όσα βιώνουν, αλλά και οι γονείς να έχουν και οι ίδιοι ένα στήριγμα για να κάνουν κάτι ανάλογο. Ένα κλίμα αποδοχής, αλληλοϋποστήριξης και ανοιχτής επικοινωνίας εντός της οικογένειας είναι έτσι και αλλιώς μία καλή πρακτική. Σε περιπτώσεις αντιμετώπισης γενικευμένων κοινωνικών κρίσεων, αυτό το κλίμα βοηθάει ιδιαίτερα στην συναισθηματική αποφόρτιση.

Λειτουργώ ως πρότυπο

Δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι οι γονείς λειτουργούμε ως πρότυπα για τα παιδιά μας. Φροντίστε να είστε ήρεμοι και όσο είναι δυνατόν καθησυχαστικοί απέναντι στα παιδιά. Εάν εμείς έχουμε φροντίσει τον εαυτό μας και αντιμετωπίζουμε την κατάσταση με ψυχραιμία και ρεαλιστική αισιοδοξία, κάτι ανάλογο θα πράξουν και τα παιδιά μας. Λειτουργήστε λοιπόν, έτσι όπως θα θέλατε να λειτουργήσουν και τα παιδιά σας.

Κρατάμε επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα

Καθώς λόγω των έκτακτων μέτρων βάσει των οποίων όλοι καλούμαστε να κρατήσουμε αποστάσεις μεταξύ μας και να μειώσουμε τις κοινωνικές μας επαφές, είναι λογικό αυτές τις ημέρες εμείς και τα παιδιά μας να έχουμε απομακρυνθεί από αγαπημένα μας πρόσωπα, ιδιαίτερα όταν αυτά ανήκουν σε ομάδες αυξημένου κινδύνου (π.χ. παππούδες και γιαγιάδες). Είναι θεμιτό λοιπόν να κρατήσουμε επαφή με αυτά τα πρόσωπα στο βαθμό που αυτό είναι δυνατό. Αυτό μπορεί να γίνει με τη χρήση μέσων επικοινωνίας, αξιοποιώντας ταυτόχρονα, εφόσον είναι εφικτό, και νέα τεχνικά μέσα επικοινωνίας (βιντεοκλήσεις, συνομιλίες, φωτογραφίες).

Εάν τα συμπτώματα έντονου άγχους και στρες εμποδίζουν την καθημερινότητά μας για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, μπορούμε να ζητήσουμε εξειδικευμένη στήριξη για εμάς και τα αγαπημένα μας πρόσωπα από ειδικούς ψυχικής υγείας.

Ιδέες για παιχνίδια μέσα στο σπίτι

Προβολή βίντεο και φωτογραφιών

Είναι μια καλή ευκαιρία να δούμε μαζί με τα παιδιά μας παλιά οικογενειακά βίντεο, άλμπουμ και φωτογραφίες και να συζητήσουμε για όμορφες και αστείες στιγμές που ζήσαμε μαζί, καθώς και τα συναισθήματά μας και τις σκέψεις για όλα αυτά.

Μουσική και χορός

Για τη σωματική εκτόνωση των παιδιών αλλά και τη συναισθηματική έκφραση και όχι μόνο, μπορούμε να εκμεταλευτούμε τις στιγμές που είμαστε μαζί στο σπίτι ακούγοντας μουσική και γιατί όχι, χορεύοντας! Είναι μια ευχάριστη δραστηριότητα στην οποία μπορεί να συμμετέχει όλη η οικογένεια.

Βιβλία

Η αξιοποίηση του αυξημένου ελεύθερου χρόνου που έχουν τα παιδιά μπορεί να γίνει με την ανάγνωση βιβλίων ανάλογων της ηλικίας των παιδιών. Στα μικρότερα παιδιά ενδείκνονται διαδραστικά βιβλία με μεγάλες εικόνες, ενώ στα μεγαλύτερα, βιβλία ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους (διάστημα, ζώα, ήρωες, ιστορία κτλ).

Κατασκευές και ζωραφική

Μπορούμε να αξιοποιήσουμε το χρόνο μας με ζωγραφική. Αυτό μπορεί να γίνει μια πολύ καλή ευκαιρία ώστε τα παιδιά να ετοιμάσουν ζωγραφιές τις οποίες μπορούμε να στείλουμε στα αγαπημένα πρόσωπα με τα οποία ενδεχομένως τα παιδιά δεν μπορούν να έχουν άμεση επαφή αυτές τις ημέρες (π.χ. παππούδες και γιαγιάδες).

Τα παιδιά, ανάλογα με τα ενδιαφέροντά τους, μπορούν να κάνουν κατασκευές με απλά υλικά, όπως χαρτί, σχοινί, αλεύρι, πλαστελίνη, άδειες συσκευασίες, μανταλάκια κτλ. Αφήστε τη φαντασία σας και αυτή των παιδιών σας ελεύθερη και δημιουργήστε!

Μία εύκολη συνταγή για τη δημιουργία πλαστελίνης, που μπορούν να κάνουν τα ίδια τα παιδιά στο σπίτι είναι η ακόλουθη:

- 2 κούπες αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- ½ κούπα αλάτι
- 1 ½ κούπα βραστό νερό
- 2 κουταλιές της σούπας λάδι
- Χρώματα ζαχαροπλαστικής (προαιρετικά)

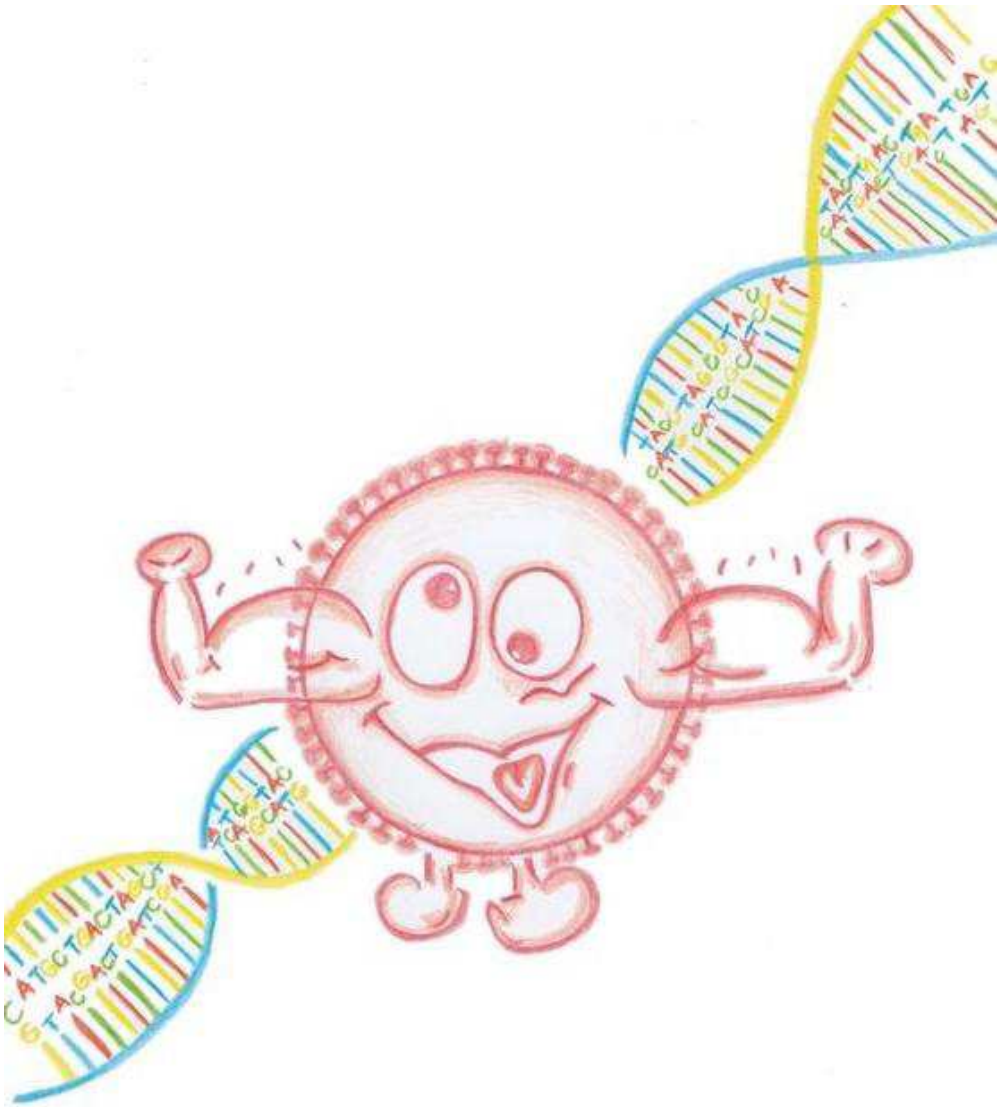
Ανακατεύουμε τα υλικά σε ένα μεγάλο μπολ ή λεκάνη μέχρι να γίνει μία μάζα η οποία δεν θα κολλάει στα χέρια μας. Μετά είμαστε έτοιμοι να παίξουμε!

Χρονοκάψουλα

Όλα όσα κατασκευάσουμε σε αυτή την περίοδο (ζωγραφιές, κατασκευές, βιβλία, φωτογραφίες κτλ), θα μπορούσαμε να τα βάλουμε σε μια «χρονοκάψουλα» (ένα κουτί) την οποία θα ανοίξουμε σε μεταγενέστερο χρόνο. Έτσι, στο μέλλον θα μπορέσουμε να ανακαλέσουμε αυτές τις περίεργες, δύσκολες, αλλά ταυτόχρονα και ευχάριστες στιγμές που ζήσαμε όλοι μαζί στο σπίτι.

Γεια σου 😊

Με λένε Κορώνα!



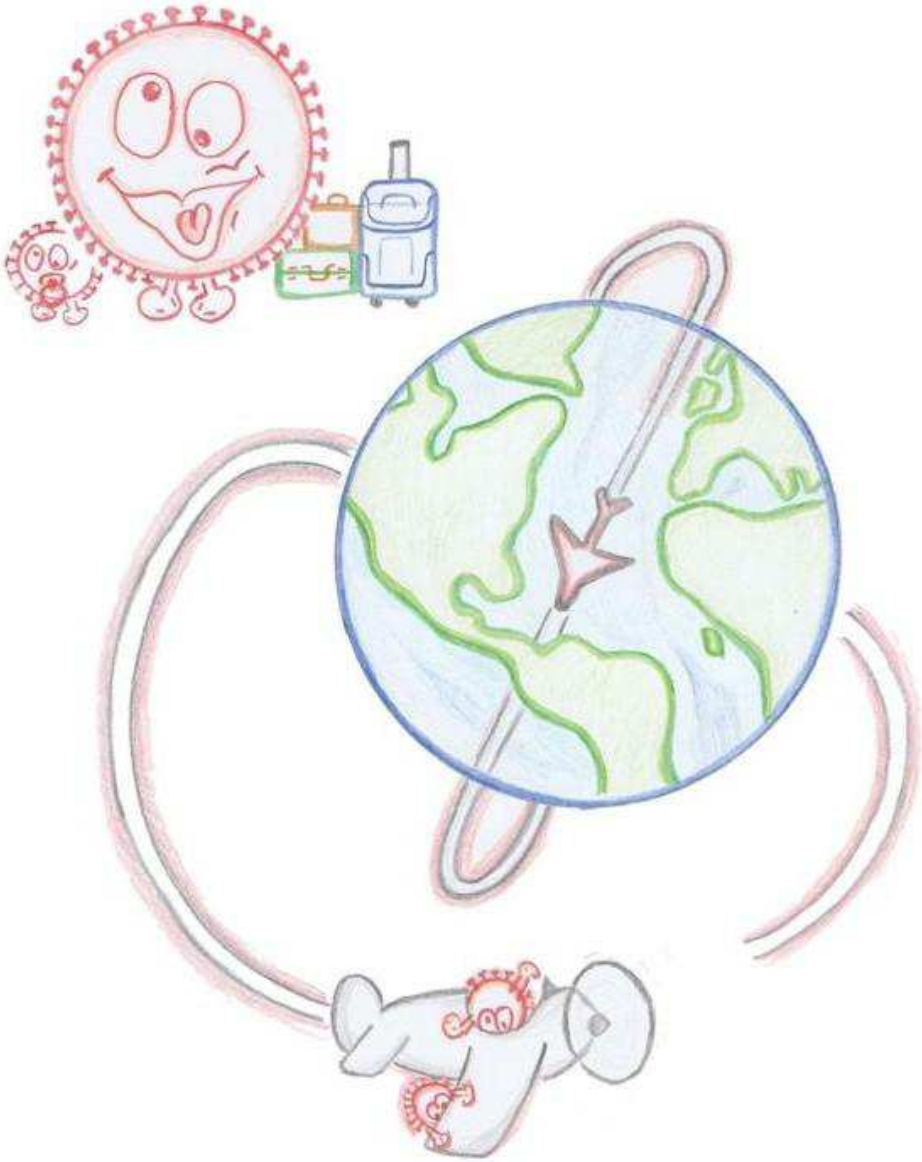
Είμαι ένας ιός και ...

❤️

σας αγαπώ όλους αλλά δεν είμαι φίλος σας! Το πραγματικό μου όνομα είναι “Κορονοϊός”

© Lies Scaut

Ταξιδεύω σε όλο τον κόσμο



Και θέλω
να σας γνωρίσω όλους!

© Lies Scaut

Δεν με βλέπετε αλλά
είμαι εδώ 😉
Πετάγομαι ξαφνικά έξω από την μύτη των ανθρώπων ή πηδάω από χέρι σε χέρι

Έτσι τους αρρωσταίνω όλους

© Lies Scaut

Όταν είμαι μέσα στο σώμα κάποιου, του προκαλώ πυρετό, βήχα και δυσκολία στην αναπνοή

© Lies Scaut

Μου αρέσουν όλοι και οι
νέοι και οι ηλικιωμένοι

Αλλά εγώ δεν αρέσω σε κανέναν

☹

© Lies Scaut

Ευτυχώς για όλους εσάς,
δεν θα μείνω για πολύ

Οι περισσότεροι άνθρωποι
καταφέρνουν να με διώξουν από το
σώμα τους
και τότε φεύγω

© Lies Scaut

Αν δεν θέλεις να σε επισκεφθώ,
μπορείς να κάνεις
πολλά πράγματα!

Μείνε σπίτι!

© Lies Scaut

Μείνε σπίτι!

Για να μην μπορώ να σε βρω!

Πλένε τα χέρια σου.

Δεν αντέχω το σαπούνι!

Πέταξε τα χρησιμοποιημένα χαρτομάνδηλά σου στα σκουπίδια!

Φτερνίσου ή βήξε, στον αγκώνα σου!

Όσο περισσότερο προσπαθήσουν όλοι, τόσο λιγότερους φίλους θα κάνω

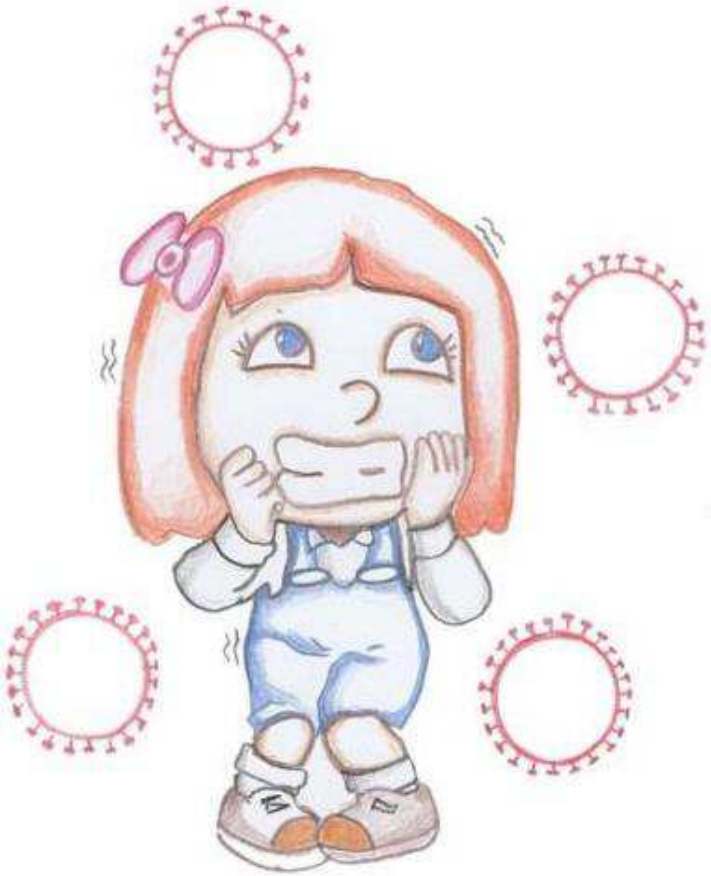
© Lies Scaut

Γιατροί και νοσηλευτές κάνουν τα πάντα για να με καταστρέψουν όσο πιο γρήγορα μπορούν

Αλλά θα μείνω για λίγο ακόμα...

© Lies Scaut

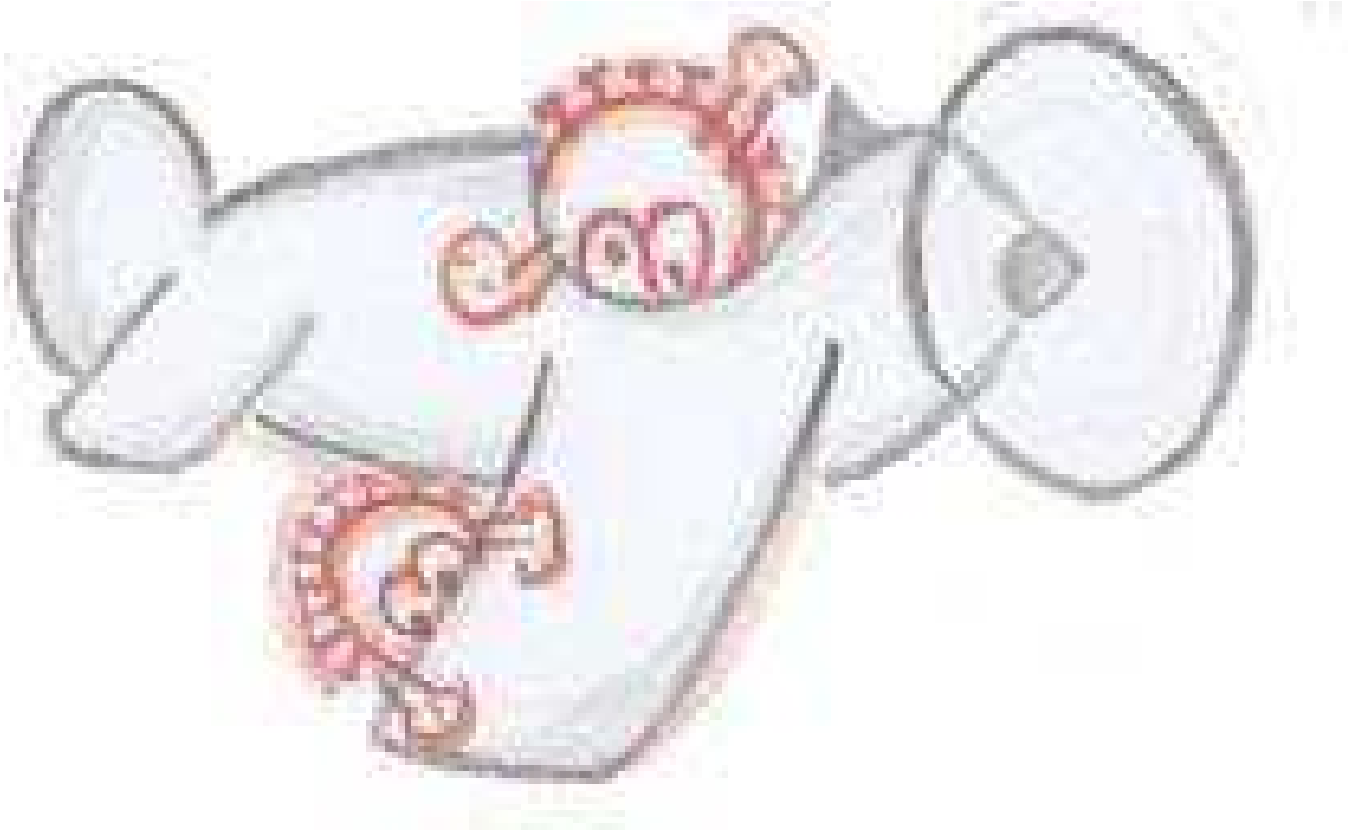
Αν με φοβάσαι, μίλησε γι’ αυτό στους γονείς σου



Θα κάνουν τα πάντα για να σε φροντίσουν όσο καλύτερα μπορούν!

© Lies Scaut

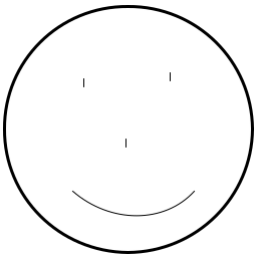
Και τότε θα εξαφανιστώ το συντομότερο δυνατό



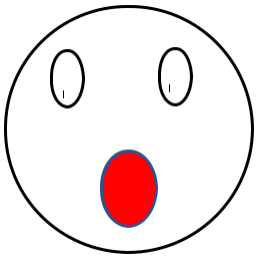
Αντίο !

© Lies Scaut

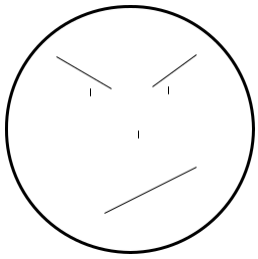
Πώς ένιωσες όταν άκουσες για μένα; Χρωμάτισε το πρόσωπο που ταιριάζει. Μπορείς να επιλέξεις περισσότερα από ένα:



Χαρούμενος

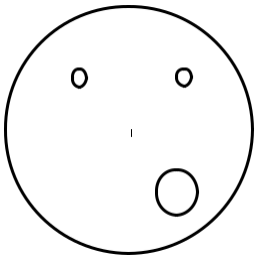


Τρομαγμένος

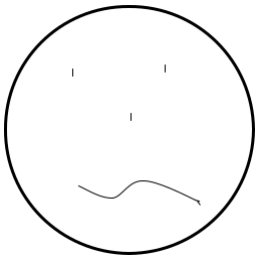


Θυμωμένος

Λυπημένος



Περίεργος



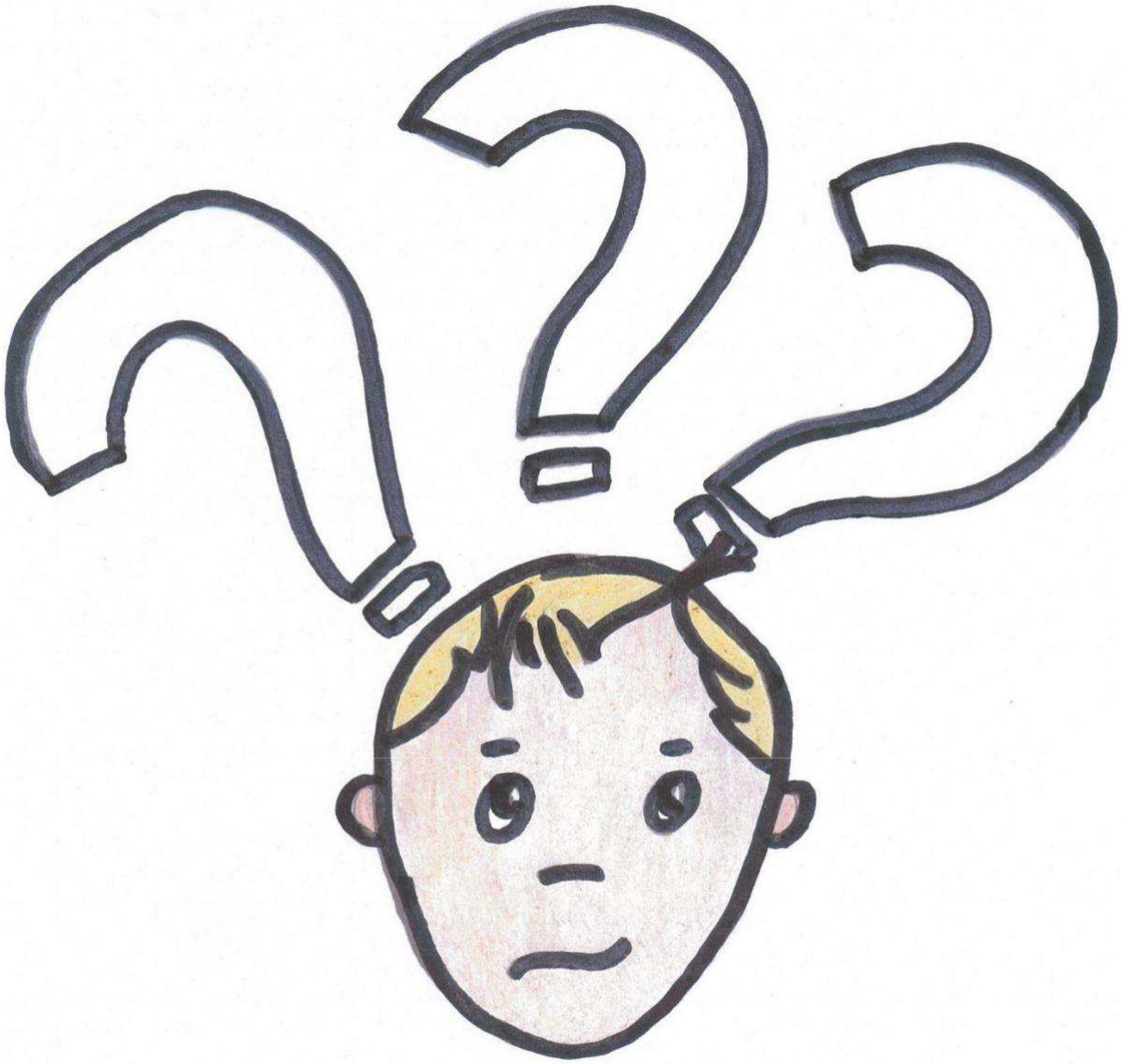
Μπερδεμένος

© Lies Scaut

Τι σκέφτεσαι για μένα;
Γράψε τις σκέψεις σου στα συννεφάκια:

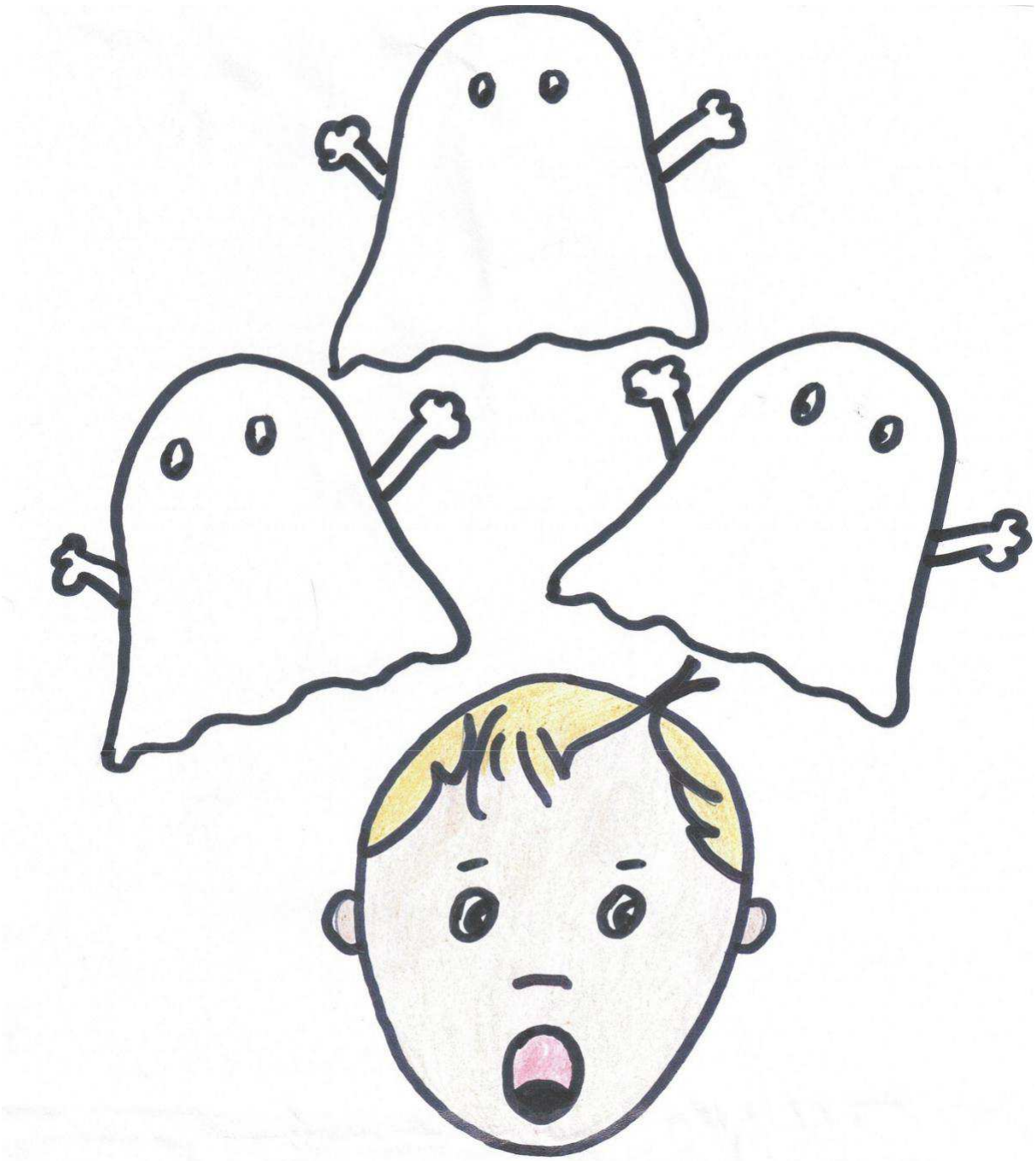
© Lies Scaut

Έχεις ερωτήσεις για μένα; Σημείωσε τις ερωτήσεις σου μέσα στα ερωτηματικά:



© Lies Scaut

Γιατί με φοβάσαι;
Γράψε το μέσα στα φαντασματάκια:

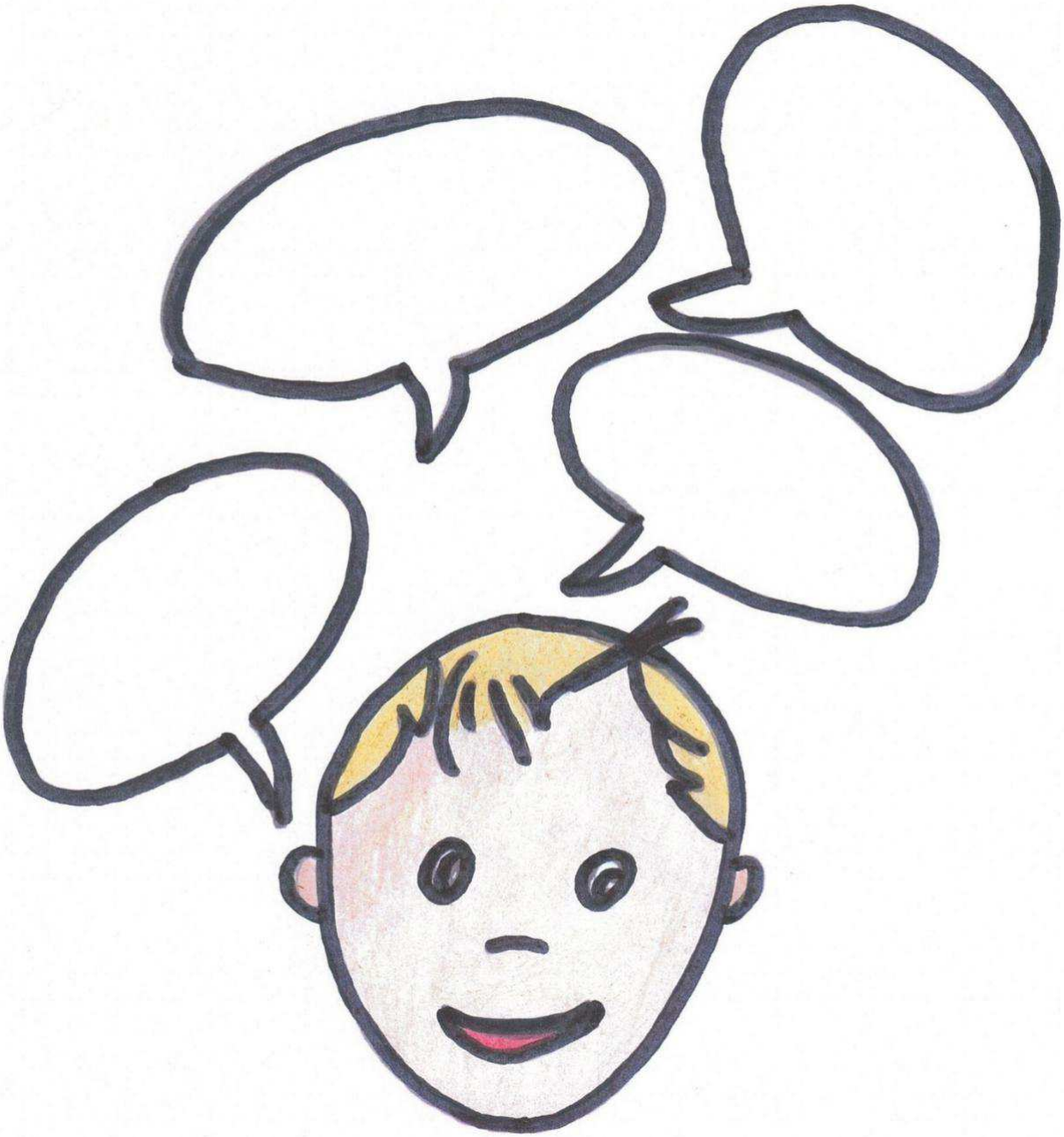


© Lies Scaut

Γιατί είσαι θυμωμένος μαζί μου; Γράψε το μέσα στους κεραυνούς:

© Lies Scaut

Τι άλλο θα ήθελες να μου πεις; Γράψε το μέσα στις φυσαλίδες:

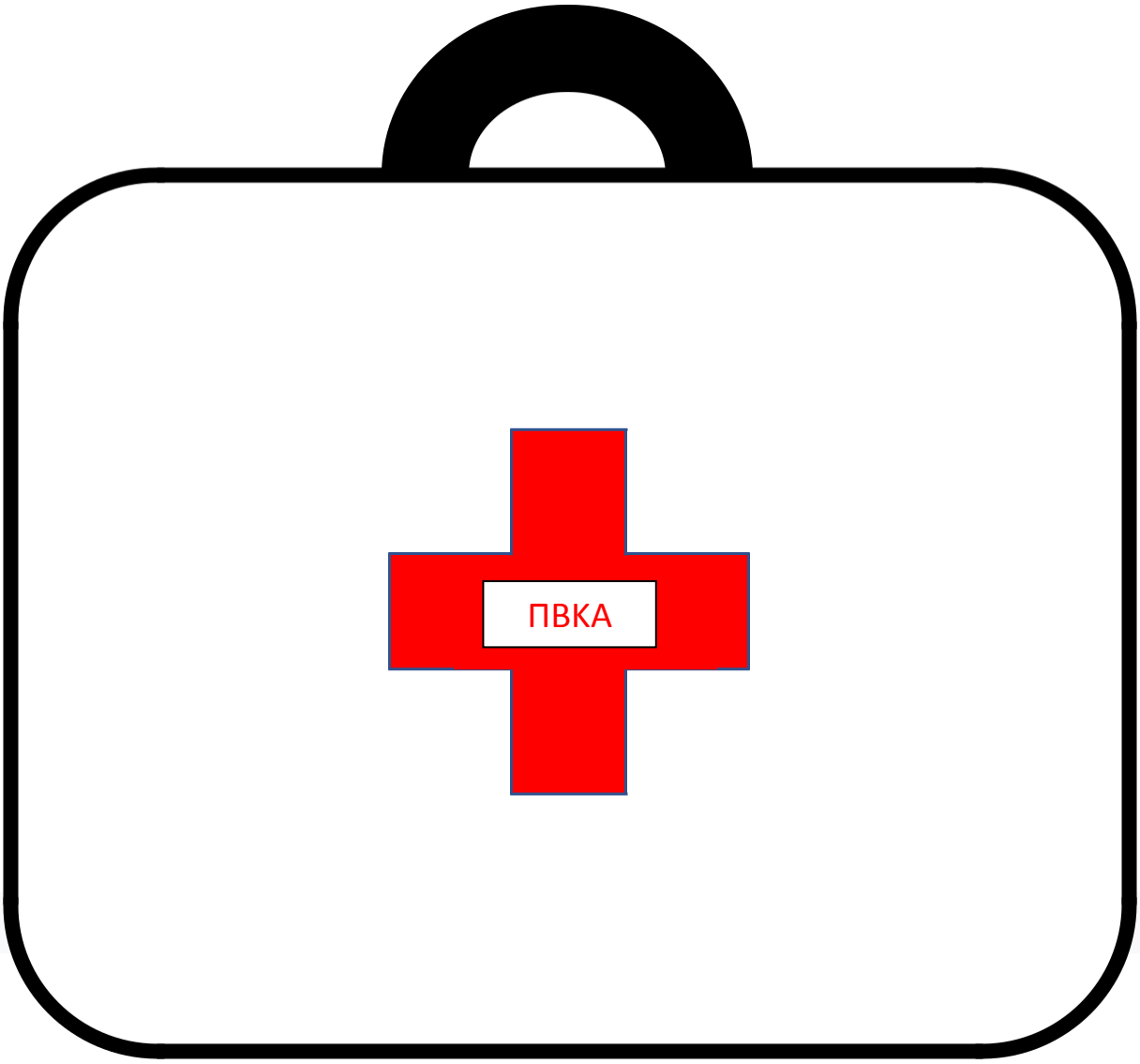


© Lies Scaut

Ζωγράφισέ με εδώ:

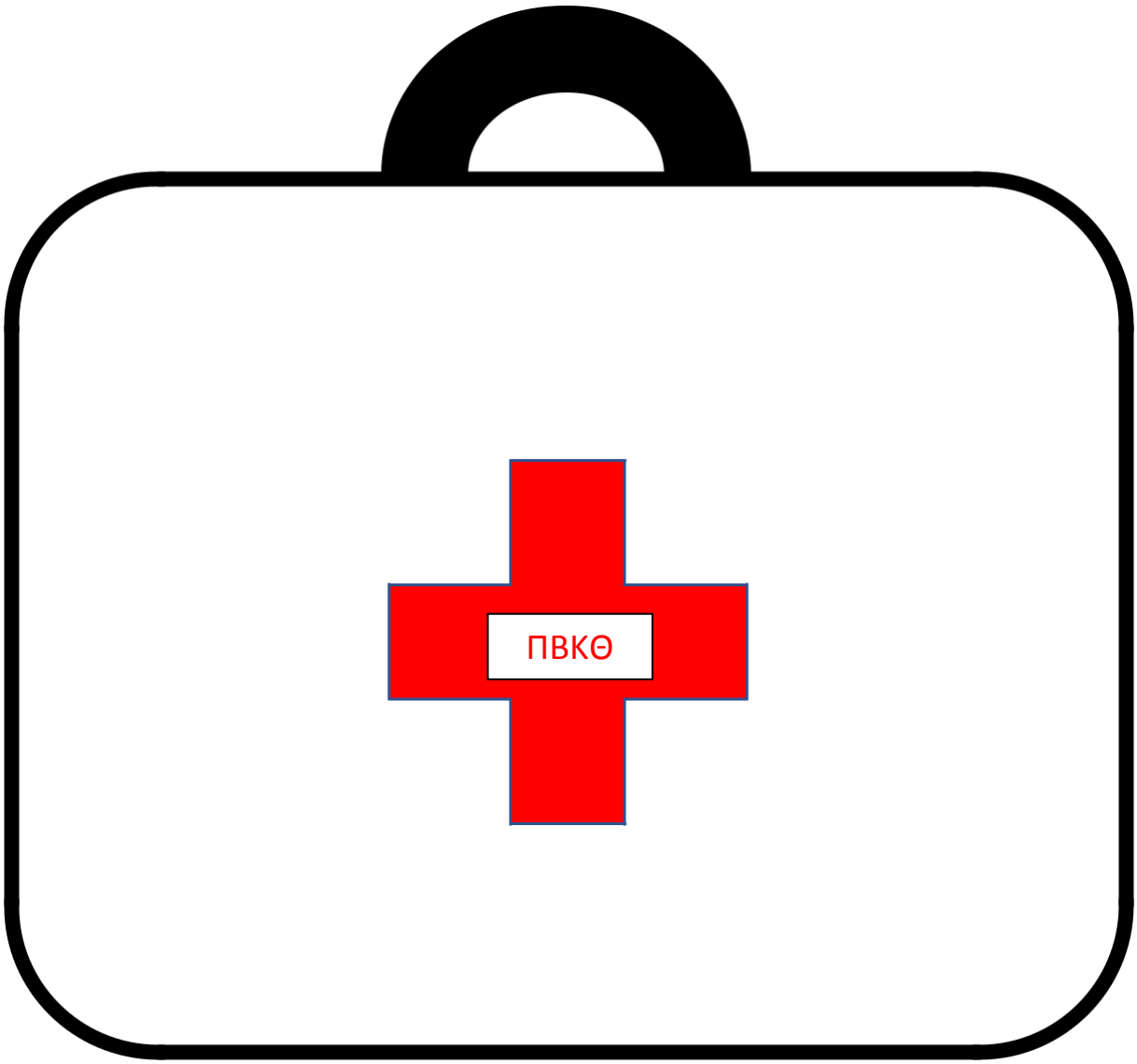
© Lies Scaut

Σκέψου όσα μπορούν να σε βοηθήσουν όταν φοβάσαι και βάλε τα μέσα στο βαλιτσάκι σου των «Πρώτων Βοηθειών Κατά του Άγχους». Μπορείς να τα σημειώσεις πάνω στο βαλιτσάκι που βλέπεις παρακάτω ή να πάρεις ένα χάρτινο κουτί και να τα βάλεις μέσα:



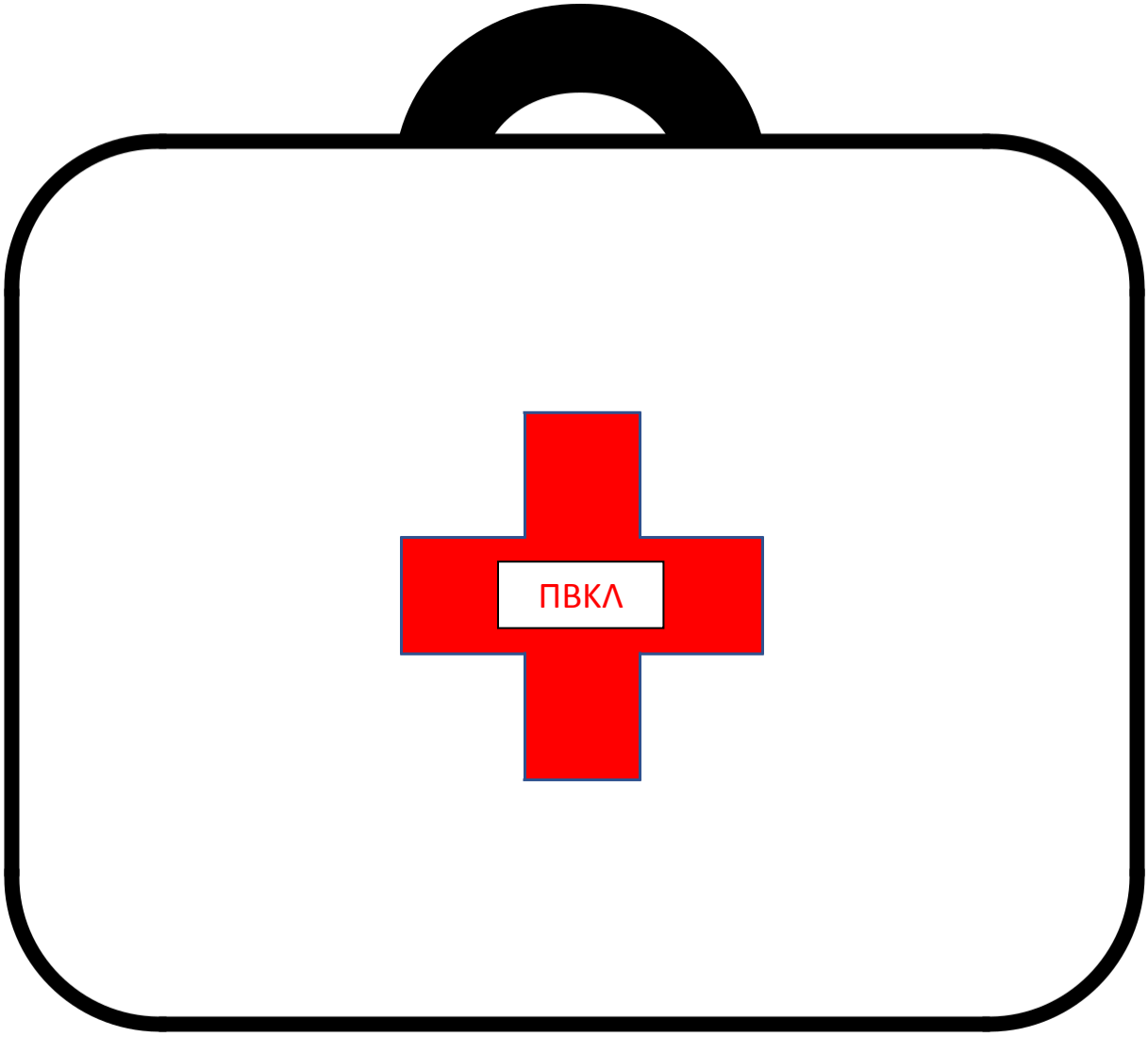
© Lies Scaut

Σκέψου όσα μπορούν να σε βοηθήσουν όταν είσαι θυμωμένος και βάλε τα μέσα στο βαλιτσάκι σου των
«Πρώτων Βοηθειών Κατά του Θυμού». Μπορείς να τα σημειώσεις πάνω στο βαλιτσάκι που βλέπεις παρακάτω ή να πάρεις ένα χάρτινο κουτί και να τα βάλεις μέσα:



© Lies Scaut

Σκέψου όσα μπορούν να σε βοηθήσουν όταν είσαι λυπημένος και βάλε τα μέσα στο βαλιτσάκι σου των
«Πρώτων Βοηθειών Κατά της Λύπης». Μπορείς να τα σημειώσεις πάνω στο βαλιτσάκι που βλέπεις παρακάτω ή να πάρεις ένα χάρτινο κουτί και να τα βάλεις μέσα:



© Lies Scaut

Σκέψου όλα όσα σε κάνουν ευτυχισμένο! 😊
Γράψε τα γύρω από την χαμογελαστή φατσούλα:

© Lies Scaut

ΤΕΛΟΣ

Συγγραφέας: **Lies Scaut** liesscaut@gmail.com
Εικονογράφηση: **Steven De Soir**
Copyright © 2020 by Lies Scaut

Επιμέλεια – Μετάφραση
Μπουκουβάλα Βασιλική, Κλινικός Ψυχολόγος
Καραγιάννη Βασιλική, Κλινικός Ψυχολόγος

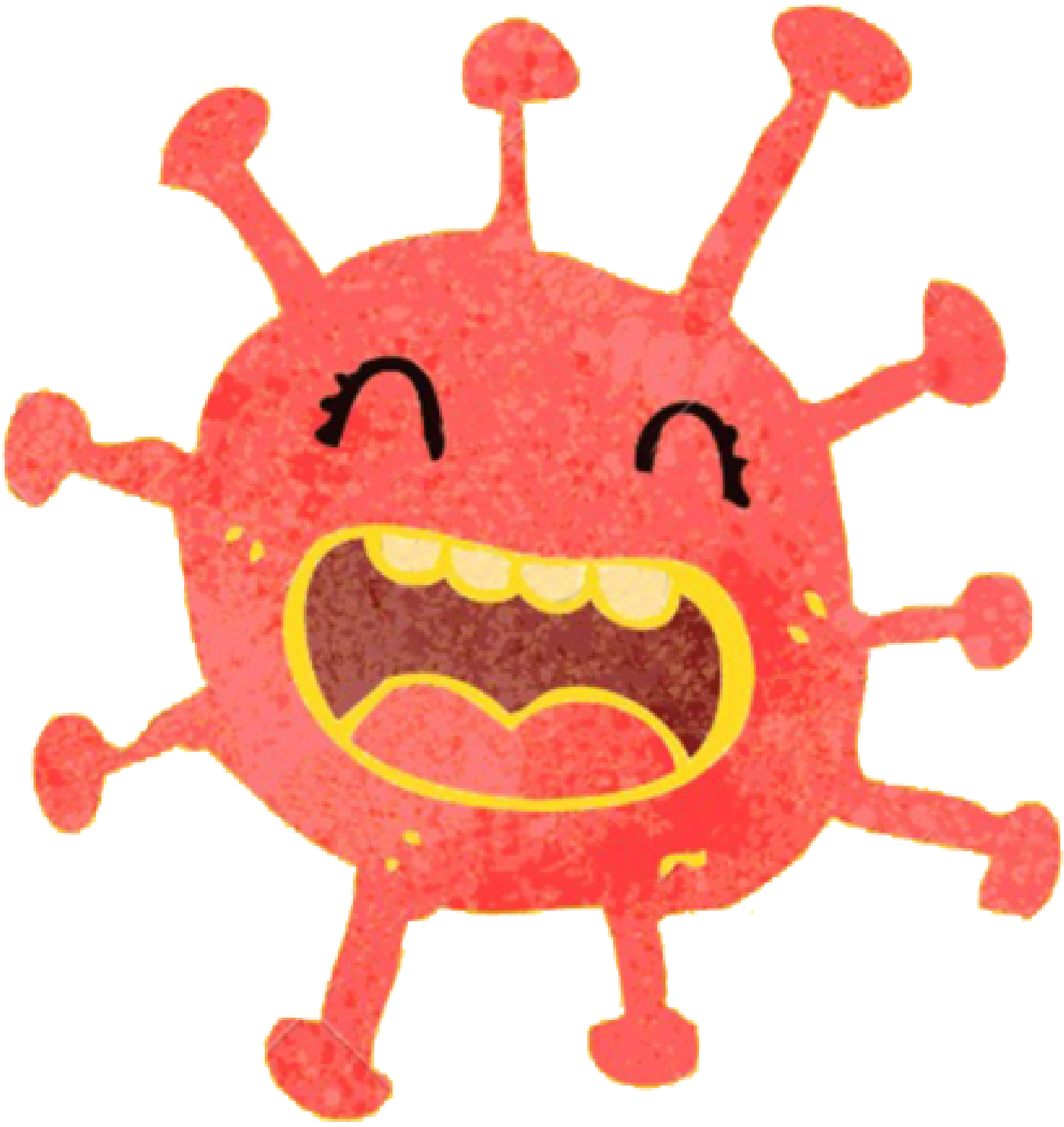
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΛΛΗΝΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΩΝ

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ

Κοινωνική προσφορά του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων

ΓΕΙΑ ΣΟΥ!

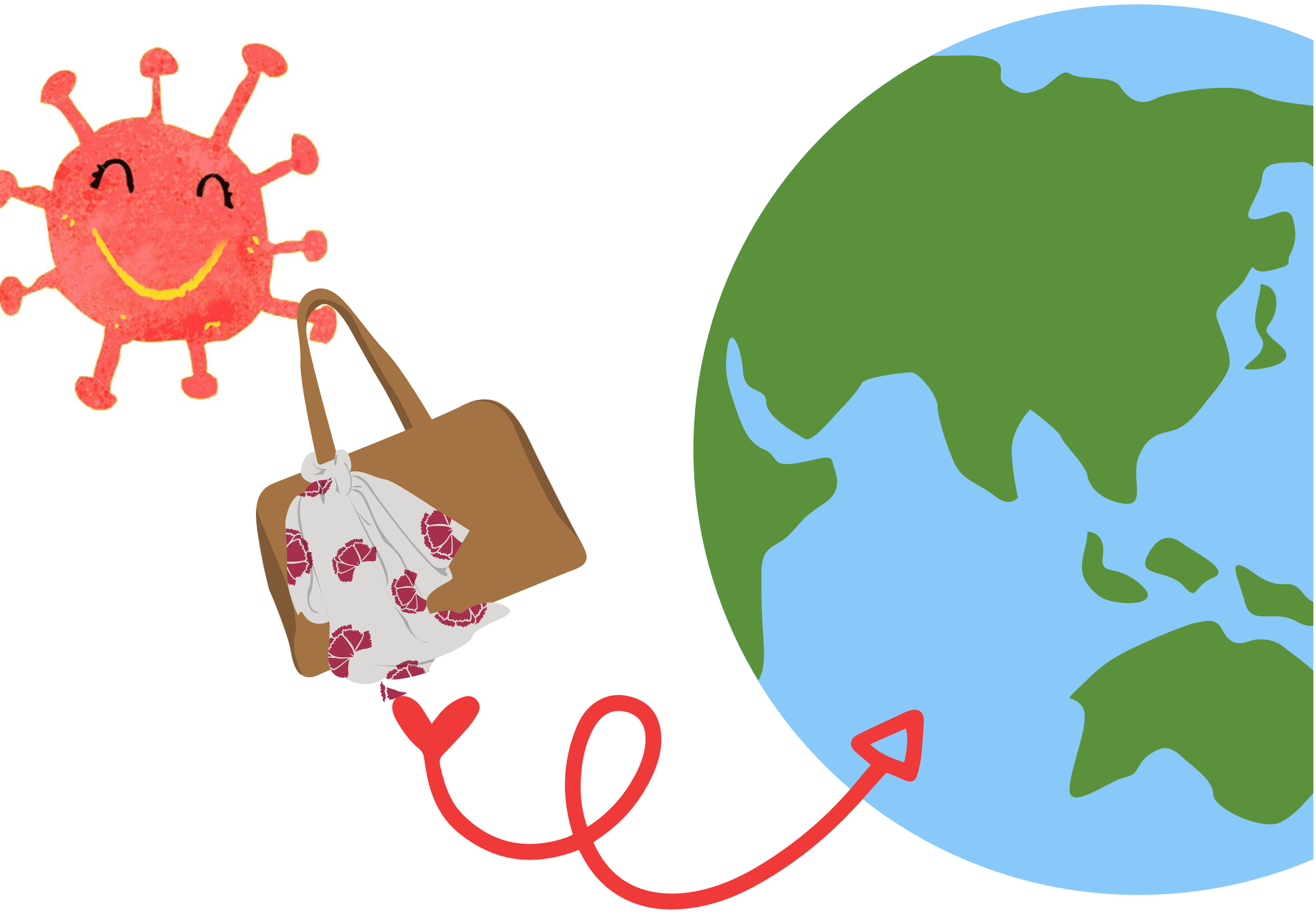
Είμαι ένας ΙΟΣ,
ξάδερφος με τη Γρίπη και
το Κοινό Κρυολόγημα.



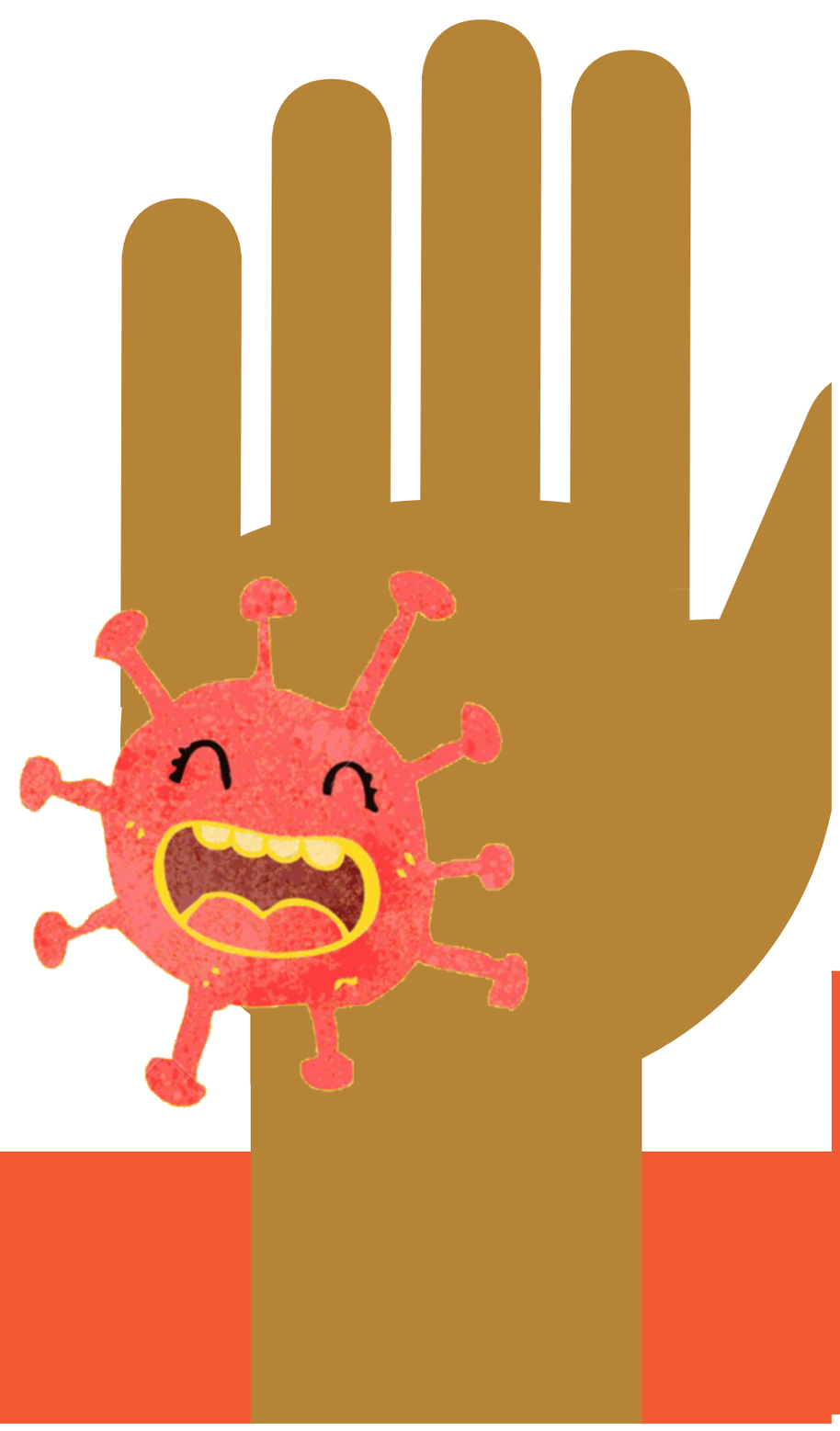
Το όνομά μου είναι Κορονοϊός

MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS
ελληνική μετάφραση: Χαρά Σφέτσα
WWW.MINDHEART.CO
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

Αγαπώ τα ταξίδια...



... και να πηδάω
από χέρι
σε χέρι για να πω Γεια!



Έχεις ακούσει για μένα;

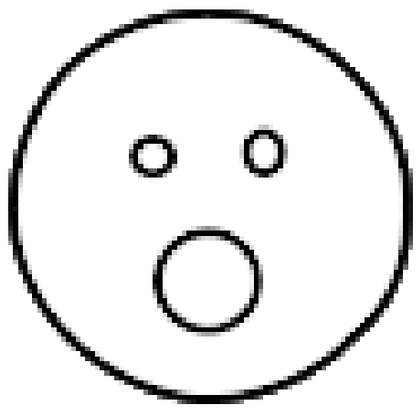
ΝΑΙ ☐ ΟΧΙ ☐

Και πώς νιώθεις

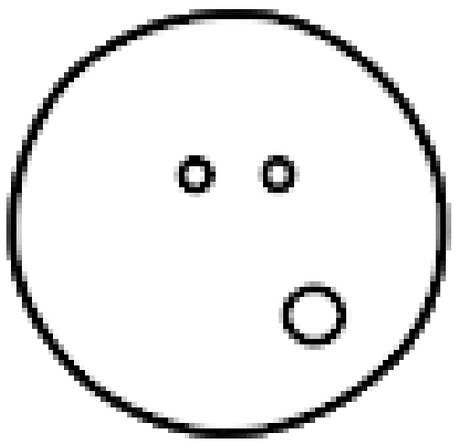
όταν ακούς το όνομά μου;

Ήρεμος

Μπερδεμένος



Ανήσυχος

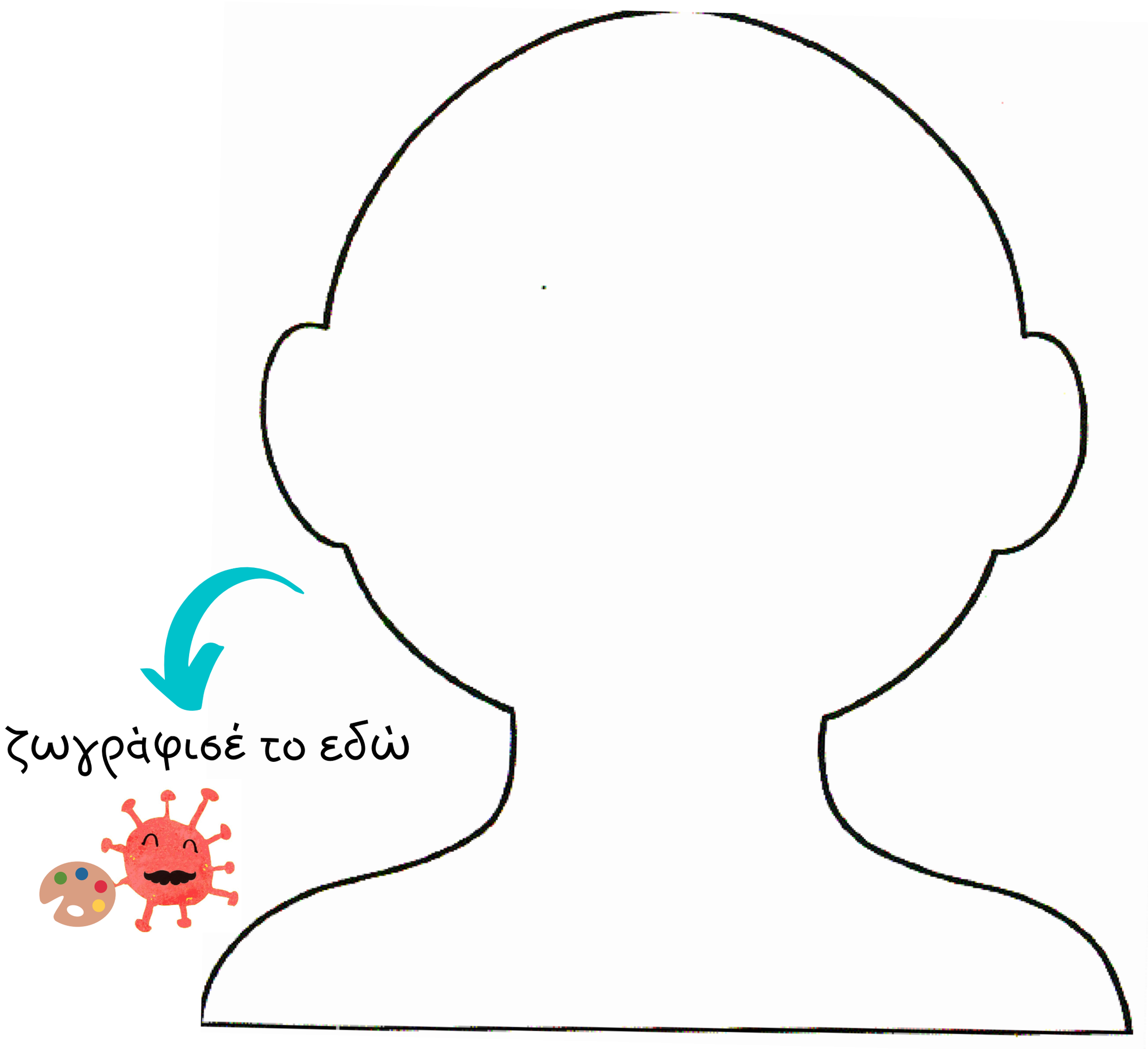


Περίεργος

Αγχωμένος

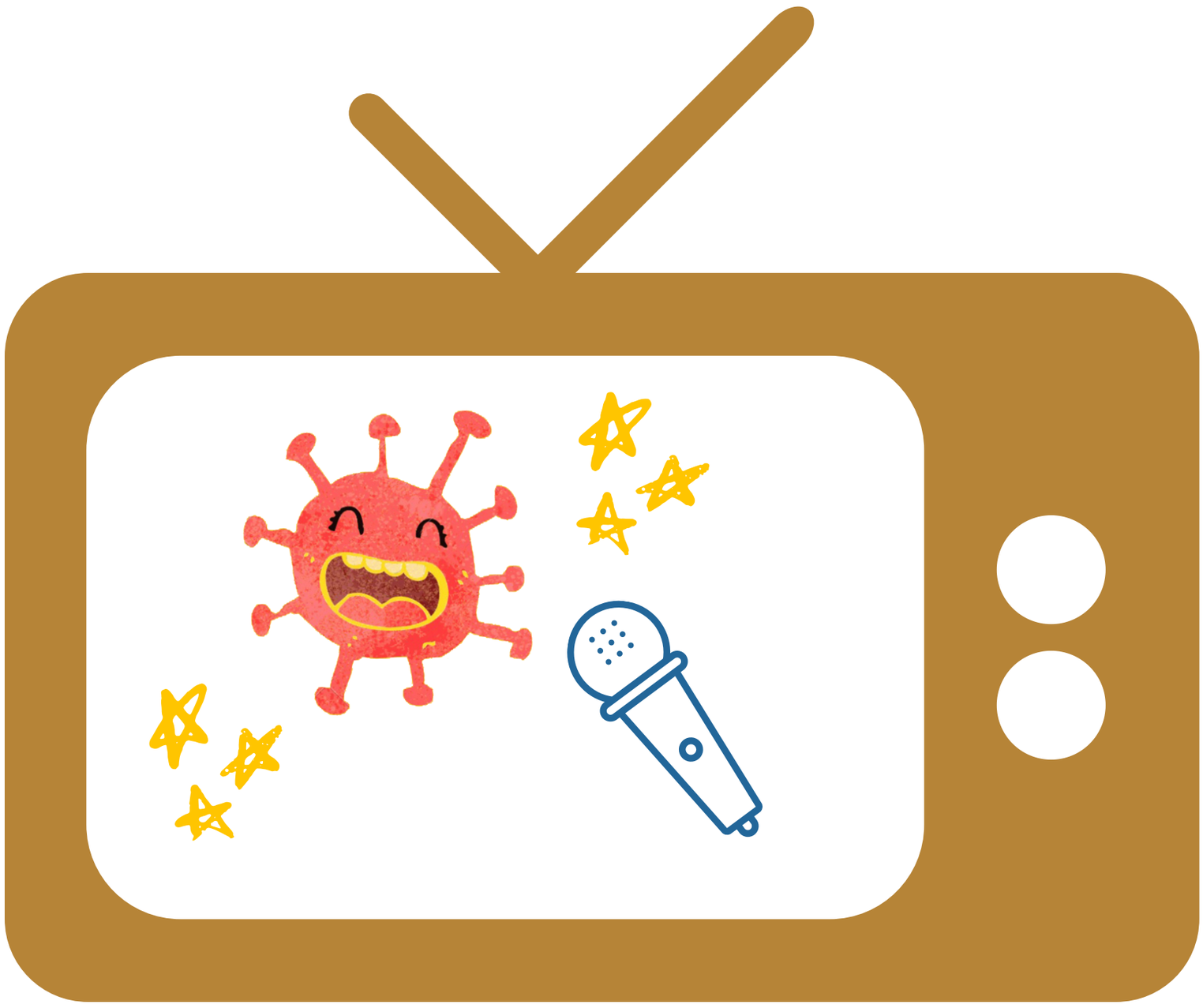
Λυπημένος

Μπορώ να καταλάβω πως νιώθεις...



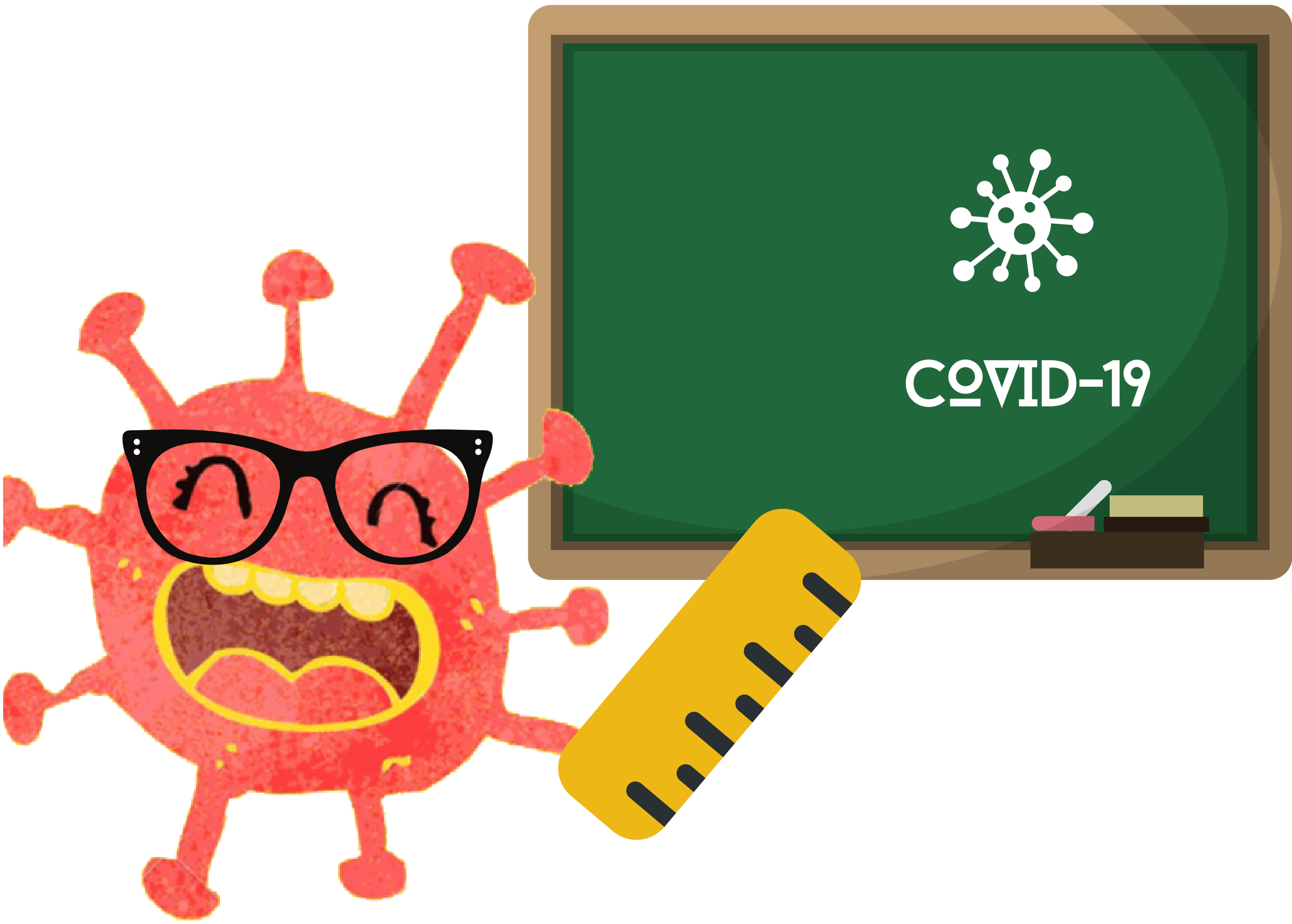
...Θα ένιωθα ακριβώς το ίδιο

Μερικές φορές οι μεγάλοι ανησυχούν όταν διαβάζουν τα νέα ή με βλέπουν στην τηλεόραση!



ΑΥΤΟΣ ΕΙΜΑΙ ΕΓΩ!

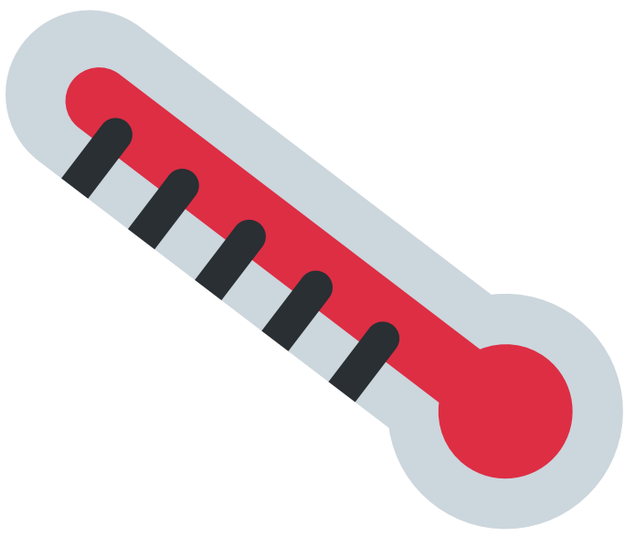
Αλλά θέλω να σου πω δυο λόγια για μένα...



για να με καταλάβεις...

Όταν πηγαίνω επίσκεψη, φέρνω...

Δυσκολία στην αναπνοή



πυρετό

βήχα

Αλλά δεν μένω για πολύ,
και σχεδόν όλοι οι άνθρωποι
γίνονται καλά!

Όπως όταν γρατσουνάς
το γόνατό σου
που μετά περνάει!

ΓΕΙΑ! ΦΕΥΓΩ!

Μην ανησυχείς!

Οι μεγάλοι που σε προσέχουν θα σε κρατήσουν ασφαλή, μέσα στο σπίτι!

Τι παιχνίδια θα παίξετε;

Και μπορείς να βοηθήσεις...

1

Να πλένεις τα χέρια σου καλά με νερό και σαπούνι

Μπορείς να τραγουδάς το αγαπημένο σου τραγούδι!

2

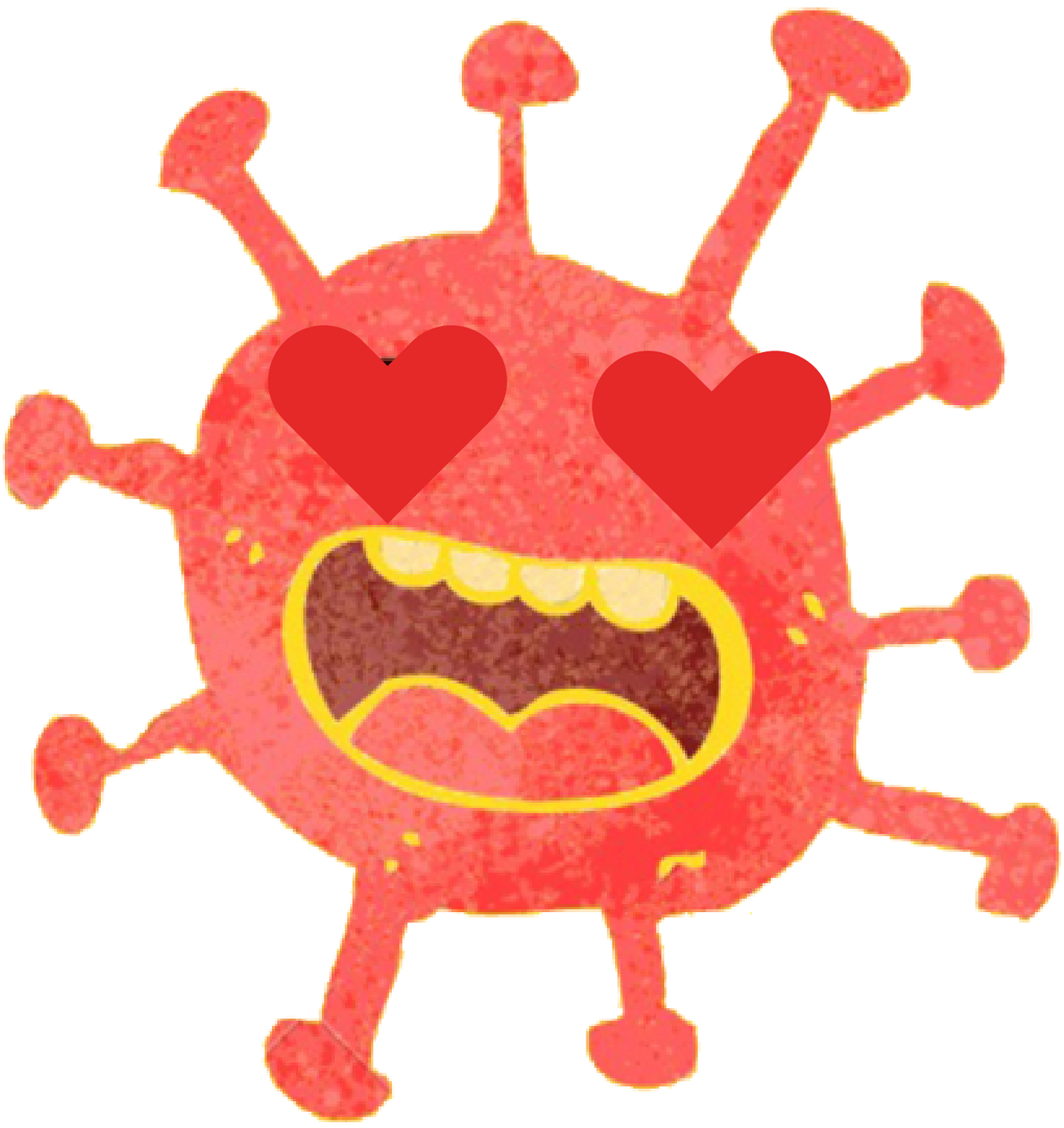
Να χρησιμοποιείς αντισηπτικό και να το αφήνεις να στεγνώνει στα χέρια σου

Χωρίς να τα κουνάς μέτρα μέχρι το 10

1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

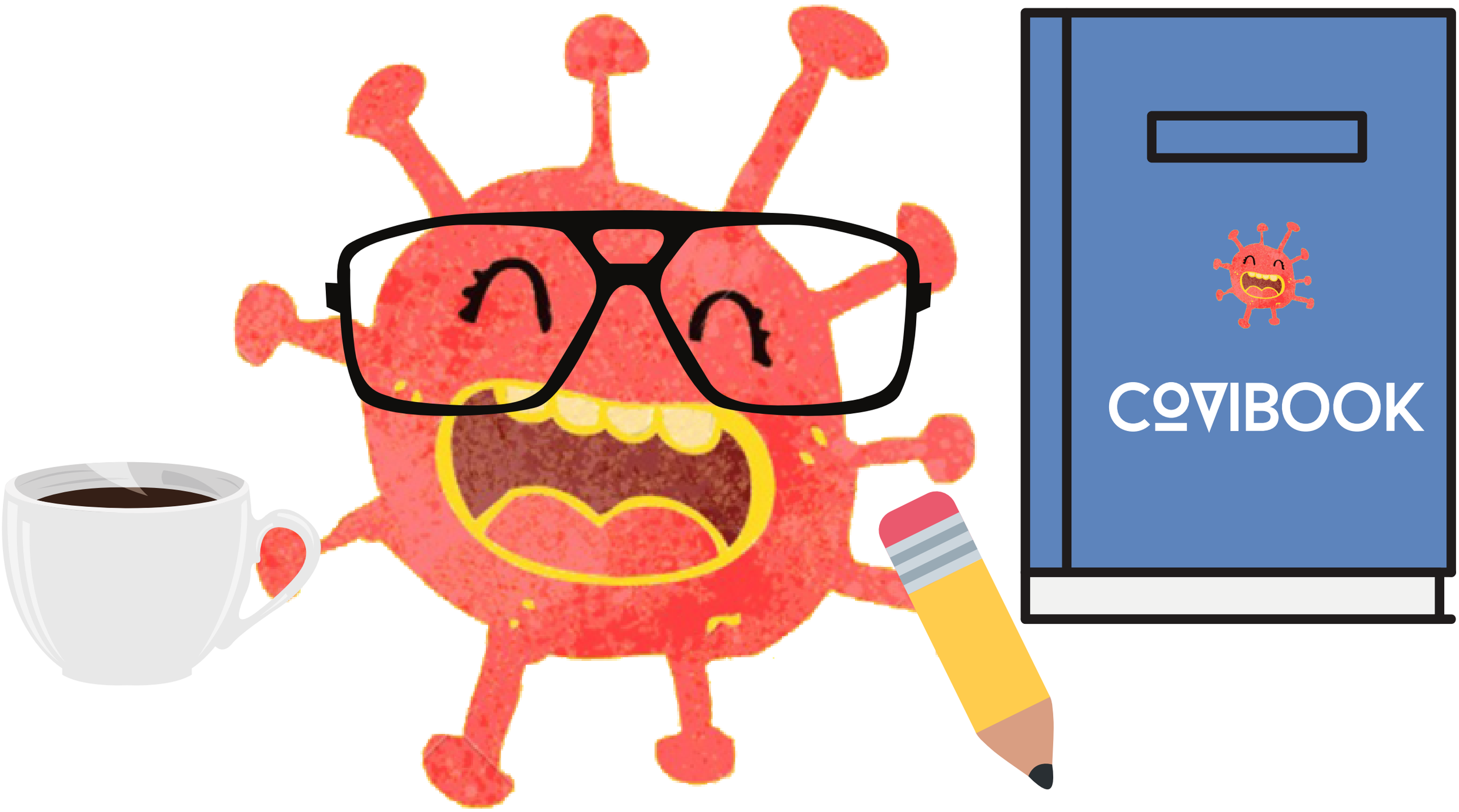
Εάν τα κάνεις αυτά,
δεν θα έρθω επίσκεψη!

Μέχρι οι γιατροί να βρουν το εμβόλιο
που θα μου επιτρέπει να σου λέω ένα ΓΕΙΑ
χωρίς να σε κάνω να νιώθεις άρρωστος.



MANUELA MOLINA - @MINDHEART.KIDS
WWW.MINDHEART.CO
CC BY-NC-SA 4.0 INTERNATIONAL PUBLIC LICENSE

ΤΕΛΟΣ



Download this PDF here:

www.mindheart.co/descargables

Author:
Manuela Molina Cruz
Instagram: @mindheart.kids
manuela_825@hotmail.com

CC BY-NC-SA 4.0 International Public License

« Μένω σπίτι και γυμνάζομαι»

Προγράμματα Άσκησης για τη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση

Δρ. Κων/νος Δ. Τάμπαλης
Συντονιστής Εκπαιδευτικού Έργου Φυσικής Αγωγής

Μήνυμα προς τους γονείς

Αγαπητοί γονείς,

η συμβολή σας στην υλοποίηση της παρούσας δράσης είναι σημαντική. Παρακαλούμε, εάν είναι δυνατόν, να εξασφαλίσετε έναν κατάλληλο και ασφαλή χώρο. Οι οδηγίες για την πραγματοποίηση των διδακτικών δράσεων είναι απλές και εύκολα κατανοητές.

Σύμφωνα με τις τρέχουσες συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η σωματική δραστηριότητα των μαθητών είναι αναγκαία.

Επίσης, συνίσταται η ενασχόληση με την οθόνη για ψυχαγωγικούς σκοπούς, να μην υπερβαίνει τις δυο (2) ώρες ημερησίως.

Σας ευχαριστώ για την συνεργασία.

Τι είναι η Ασύγχρονη εκπαίδευση

Η ***Ασύγχρονη Εκπαίδευση*** είναι μια μέθοδος εκπαίδευσης που δεν απαιτεί την ταυτόχρονη συμμετοχή των μαθητών και των καθηγητών Φυσικής Αγωγής.

Οι μαθητές βρίσκονται στον χώρο τους σε μια άλλη χρονική στιγμή, επιλέγοντας μόνοι τους ή με την βοήθεια των γονιών τους το προσωπικό τους εκπαιδευτικό χρονικό πλαίσιο για να υλοποιήσουν τις προτεινόμενες δράσεις.

Γενικές οδηγίες προς τους μαθητές

- Στη συνέχεια θα βρείτε τρία ενδεικτικά προγράμματα άσκησης: ένα **αερόβιας** προπόνησης, ένα προπόνησης **δύναμης** και ένα **κυκλικής άσκησης (για προχωρημένους)**.

- Μπορείτε να εναλλάσσετε τα προγράμματα **μέρα παρά μέρα**.

- Συνίσταται να ασκείστε **καθημερινά** ή όσο το δυνατόν περισσότερες ημέρες την εβδομάδα.

- Εφαρμόστε τα παρακάτω προγράμματα σύμφωνα με τις **δυνατότητές** σας.

- **Μειώστε** τον προτεινόμενο χρόνο άσκησης ή τις επαναλήψεις εάν σας δυσκολεύει το πρόγραμμα.

- Σε κάθε περίπτωση εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης **αισθανθείτε δυσφορία σταματήστε την άσκηση**.

Γενικές Οδηγίες

- Διαλέξτε έναν χώρο (το πιο μεγάλο δωμάτιο του σπιτιού ιδανικά) και **απομακρύνετε τα επικίνδυνα** αντικείμενα.
- Προτιμήστε ένα χώρο που να υπάρχει ξύλινο πάτωμα ή **μοκέτα**.
- Άλλοτε θα μετακινείστε στο χώρο και άλλοτε θα παραμένετε στατικοί.
- Φορέστε κάτι **άνετο** και κατάλληλο για άσκηση εντός σπιτιού.
- Η συνολική διάρκεια δεν θα υπερβεί τα **30-40 λεπτά**.
- Μπορείτε, εάν θέλετε, να συνδυάζετε το πρόγραμμα άσκησης με μια **σωματική δραστηριότητα** (π.χ. περπάτημα 30') **εκτός σπιτιού** [μην ξεχάσετε την απαραίτητη άδεια].

Πρόγραμμα αερόβιας άσκησης

1. Κινητικές δραστηριότητες **προθέρμανσης** (απλές ασκήσεις ευκινησίας/ευλυγισίας) για αύξηση του καρδιακού ρυθμού για 3 λεπτά.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

2. Ασκήσεις προθέρμανσης – **ασκήσεις διάτασης** για 2 λεπτά.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

3. **Συνεχόμενη δραστηριότητα** για 8 λεπτά ή 2Χ4λεπτά.

   Διάλλειμα 3-4 λεπτά

4. Άλλη **συνεχόμενη δραστηριότητα** για 8 λεπτά ή 2Χ4λεπτά.

   Διάλλειμα 3-4 λεπτά

5. Δραστηριότητες **αποθεραπείας** (αργό περπάτημα, ασκήσεις ευκινησίας, αναπνευστικές, κ.λπ.) για 3 λεπτά.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

6. Αργές ασκήσεις **διάτασης** για 2 λεπτά

Επιλογές συνεχόμενης δραστηριότητας (1)

- Επιλέξτε **κάθε φορά δύο** από τις παρακάτω συνεχόμενες δραστηριότητες αερόβιας άσκησης:
- Αναπηδήσεις
- Skipping
- Χαλαρό τρέξιμο επί τόπου ή με μετακίνηση
- Εναλλαγή τρεξίματος με περπάτημα
- Ανεβοκατέβασμα σκαλοπατιών
- Σχοινάκι (αργό στην αρχή)
- Βάδισμα (γρήγορο)
- Χορός με μουσική

Επιλογές συνεχόμενης δραστηριότητας (2)

Παραδείγματα ενδεδειγμένων οδηγιών για τις συνεχόμενες δραστηριότητες (8 λεπτών):

ΠΕΡΠΑΤΗΜΑ: Πολύ γρήγορα περπάτημα για 2 λεπτά/γρήγορο περπάτημα για 2 λεπτά/έντονο περπάτημα για 2 λεπτά /χαλαρό περπάτημα-περίπατος για 2 λεπτά.

SKIPPING: Εκτέλεσε 200 άρσεις γονάτων (κρατάει περίπου 2 λεπτά)/εκτέλεσε 50 άρσεις γονάτων κινούμενος/η προς τα εμπρός και 50 κινούμενος/η προς τα πίσω (κρατάει περίπου 2 λεπτά)/skipping με χαλαρό τρέξιμο για δύο λεπτά/Skipping συνεχόμενα για 2 λεπτά.

ΤΡΕΞΙΜΟ: Τρέξιμο για 2 λεπτά αντίθετα στη φορά του ρολογιού γύρω από το χώρο/ Τρέξιμο για 2 Λεπτά σύμφωνα με τη φορά του ρολογιού γύρω από το χώρο/ Τρέξιμο σε σχήμα 8 για 2 λεπτά γύρω από το χώρο/επιτόπιο τρέξιμο για 2 λεπτό.

ΆΣΚΗΣΗ ΜΕ ΜΟΥΣΙΚΗ Ή AEROBIC: συνολικά 8 λεπτά με συνδυασμούς έντασης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στις παραπάνω επιλογές μπορείτε να μειώσετε τον **χρόνο στο μισό** και να τις **επαναλάβετε** μετά από ενδιάμεση **ξεκούραση 2-3 λεπτών.**

Επιλογές συνεχόμενης δραστηριότητας (3)

- Ξεκίνησε την άσκηση με μία από τις προηγούμενες δραστηριότητες και προσπάθησε να εκτελέσεις για 4 λεπτά χωρίς να σταματήσεις!

- Αμέσως μετά το τέλος των 4 λεπτών μέτρα τον σφυγμό σου για 15 ή 30 δευτερόλεπτα και πολλαπλασίασε επί 4 ή επί 2, αντίστοιχα, για να υπολογίσεις τον **καρδιακό σφυγμό** σου.

- Για να αρχίσεις το επόμενο στάδιο της άσκησης θα πρέπει μετά το διάλλειμα να ξαναμετρήσεις τον καρδιακό σφυγμό σου και αυτός να βρίσκεται κάτω από 110-120 σφυγμούς.

- Περισσότερες πληροφορίες για τον υπολογισμό του στην ηλεκτρονική διεύθυνση:
  http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11337

- Αν δεν μπορείς να ασκηθείς για 4 λεπτά συνεχόμενα επειδή η δραστηριότητα είναι πολύ **κουραστική**, τότε ακολούθησε το πρόγραμμα όσο μπορείς, **σταμάτησε** και μέτρησε το σφυγμό σου αμέσως και ξεκουράσου όσο απαιτείται.

- Σε κάθε περίπτωση εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης **αισθανθείς δυσφορία σταματήστε την άσκηση**.

Πρόγραμμα άσκησης δύναμης

1. Κινητικές δραστηριότητες **προθέρμανσης** (απλές ασκήσεις ευκινησίας/ευλυγισίας) για αύξηση του καρδιακού ρυθμού για 3 λεπτά.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

2. Ασκήσεις προθέρμανσης – **ασκήσεις διάτασης** για 2 λεπτά.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

3. **Ασκήσεις δύναμης:** Επιλέξτε **5-8 ασκήσεις** και εκτελέστε **3-4** σετ **6-12** επαναλήψεων, ανάλογα με τις δυνατότητές σας.

   Διάλλειμα μεταξύ των σετ 30’’-1 λεπτό. Διάλλειμα μεταξύ των ασκήσεων 2-4 λεπτά.

   Ρυθμός εκτέλεσης άσκησης: μέτριος

   Διάλλειμα 3-4 λεπτά

4. Αργές ασκήσεις **διάτασης** για 3-4 λεπτά

Προτεινόμενες ασκήσεις δύναμης

- 1. Κάμψεις-τάσεις αγκώνων
- 2. Κοιλιακοί (άνω και κάτω)
- 3. Ανέβασμα σε σκαλί/πάγκο
- 4. Έλξεις
- 5. Ραχιαίοι
- 6. Σχοινάκι ή αναπηδήσεις σε λάστιχο
- 7. Στηρίξεις
- 8. Καθίσματα ή ημικαθίσματα
- 9. Άλματα (εμπρός ή πάνω)
- 10. Τρέξιμο επί τόπου ή με κίνηση, έντονα
- 11. Τρέξιμο με γόνατα ψηλά (skipping)
- 12. Ασκήσεις δικής σας επιλογής

Επιλογές ασκήσεων

Τρέξε επί τόπου ή αν σου επιτρέπει ο χώρος σου με κίνηση (εξωτερικός) για 30΄΄ έντονα.

Κάνε τρέξιμο επιτόπου (skipping) 20-30΄΄ με γόνατα ψηλά

Κάνε 3-4 σετ από 6-12 κάμψεις (push – ups) όπως στο σκίτσο ή **ακουμπώντας τα γόνατα στο πάτωμα**

Επιλογές ασκήσεων

Στηρίξεις-κάνε «σανίδα» για 20-30΄΄

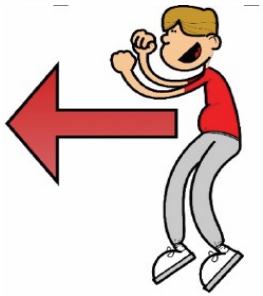
Κάνε 3 σετ από 6-12 καθίσματα ή ημικαθίσματα

Κάνε 3 σετ από 6-15 κοιλιακούς

Επιλογές ασκήσεων

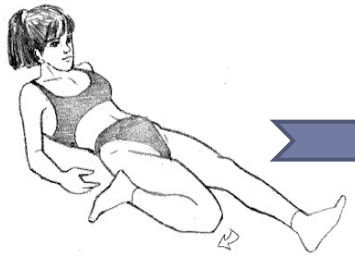
Κάνε 3 σετ από 6-12 επαναλήψεις

Κάνε 3 σετ από 6-12 κάθετα αλματάκια κάθετα



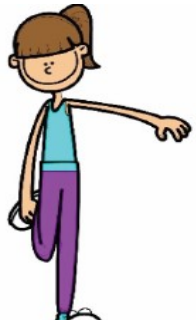
Κάνε 3 σετ από 6-12 οριζόντια αλματάκια

Επιλογές διατάσεων



Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι μετρώντας αργά μέχρι το 15

Κάνε «πεταλούδα» μετρώντας αργά μέχρι το 15



Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι μετρώντας αργά μέχρι το 15

Κάνε διάταση στο κάθε σου πόδι μετρώντας αργά μέχρι το 15

Εναλλακτικά: Πρόγραμμα κυκλικής άσκησης για προχωρημένους

1. Κινητικές δραστηριότητες **προθέρμανσης** (απλές ασκήσεις ευκινησίας/ευλυγισίας) για αύξηση του καρδιακού ρυθμού για 3 λεπτά.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

2. Ασκήσεις προθέρμανσης – **ασκήσεις διάτασης** για 2 λεπτά.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

3. Πρόγραμμα **κυκλικής άσκησης (για προχωρημένους):** Επιλέξτε **6-8 ασκήσεις** από τις **ασκήσεις δύναμης και αντοχής** που **προαναφέρθηκαν** και εκτελέστε **4-6 κύκλους** των επιλεγμένων ασκήσεων, ανάλογα με τις δυνατότητές σας.

   Διάλλειμα 30 δευτερόλεπτα

4. Αργές ασκήσεις **διάτασης** για 3-4 λεπτά

Πρόγραμμα κυκλικής άσκησης για προχωρημένους (οδηγίες)

- Ξεκινάς την εξάσκηση εκτελώντας σε **15 δευτερόλεπτα** για κάθε σταθμό την άσκηση με **μέτριο** ρυθμό.
- Το **διάλειμμα** μεταξύ των σταθμών (ασκήσεων) θα είναι **30 δευτερόλεπτα**.
- Στο διάλειμμα θα μετακινείσαι στον επόμενο σταθμό.
- Μόλις εκτελέσεις ένα πλήρη κύκλο **μέτρα αμέσως τους σφυγμούς** σου και σημείωσέ τους. Ξεκουράσου μέχρι που οι σφυγμοί σου να κατέβουν στους **110-120 το λεπτό**. Ξεκουράσου με ενεργητική ξεκούραση (π.χ. εκτελώντας διατάσεις ή περπατώντας).
- Εκτέλεσε άλλους **4-6 κύκλους** με τον ίδιο τρόπο.
- Σε κάθε περίπτωση εάν κατά τη διάρκεια της άσκησης **αισθανθείς δυσφορία σταμάτησε την άσκηση**.
- Κάνε αποθεραπεία

Συμβουλές

Για να επιτύχεις την αύξηση του βαθμού δυσκολίας στα προαναφερόμενα προγράμματα, οπωσδήποτε μετά την πρώτη εβδομάδα, προσπάθησε:

- Ή να αυξήσεις τις επαναλήψεις σε κάθε σταθμό/άσκηση
- Ή να αυξήσεις τον χρόνο άσκησης σε κάθε σταθμό/άσκηση
- Ή να αυξήσεις τον αριθμό των κύκλων
- Ή να μειώσεις το χρόνο ξεκούρασης ενδιάμεσα των ασκήσεων

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα παραπάνω αφορούν μαθητές-αθλητές υψηλού επιπέδου**.**

Συμβουλές

- Μην ξεχάσεις τώρα που τελείωσες ***να πλύνεις πολύ καλά τα χέρια σου .***

- *Μπορείς να πίνεις* ***νερό όποτε διψάς.***

- ***Μετά την άσκηση*** *συνίσταται η* ***κατανάλωση φρούτων και λαχανικών η/και γάλακτος.***

- *Γενικά,* ***πρόσεχε τη διατροφή*** *σου και να* ***αποφεύγεις*** *την κατανάλωση* ***junk-food, αναψυκτικών, γλυκών, κατεργασμένων τροφίμων και τροφών με υψηλή περιεκτικότητα σε ζάχαρη ή/και λίπος.***

- *"Έχε* ***υπόψη*** *σου ότι λόγω του περιορισμού μας στο σπίτι και άρα του* ***περιορισμού της σωματικής μας δραστηριότητας, η ενεργειακή μας πρόσληψη πρέπει να περιοριστεί ανάλογα.***

- ***Είναι σωστό να επαναλαμβάνεις το πρόγραμμα άσκησης κάθε μέρα, αν μπορείς!***

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Υπουργείο Παιδείας. ΦΕΚ 3205/2015. Πρόγραμμα Σπουδών του μαθήματος «Φυσική Αγωγή» της Α΄, Β΄, Γ΄ τάξης Γενικού Λυκείου.

Άσκηση & Υγεία στη Φυσική Αγωγή -Οδηγός Οργάνωσης Μαθημάτων «Άσκησης για Υγεία» ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΔΑΣΚΑΛΟΥ. Jo Harris, Jill Elbourn, Ανδρέας Αυγερινός.

Υπουργείο Παιδείας. Βιβλίο Μαθητή Φυσικής Αγωγής Α’, Β’, Γ’ Γυμνασίου.

Υπουργείο Παιδείας. Αναλυτικά Προγράμματα Φυσικής Αγωγής Γυμνασίου & Λυκείου. Οδηγίες Εφαρμογής στη Διδασκαλία.

Τάμπαλης Κ. Άσκηση & Υγεία (Χρόνιες Παθήσεις). Εκδόσεις Carpe Librum. Αθήνα, 2015.

ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

http://ebooks.edu.gr/modules/ebook/show.php/DSDIM-G100/156/1110,4046/

http://photodentro.edu.gr/aggregator/lo/photodentro-lor-8521-11337

https://fasxagath.weebly.com/

http://ebooks.edu.gr/new/course-main.php?course=DSGYM-A106

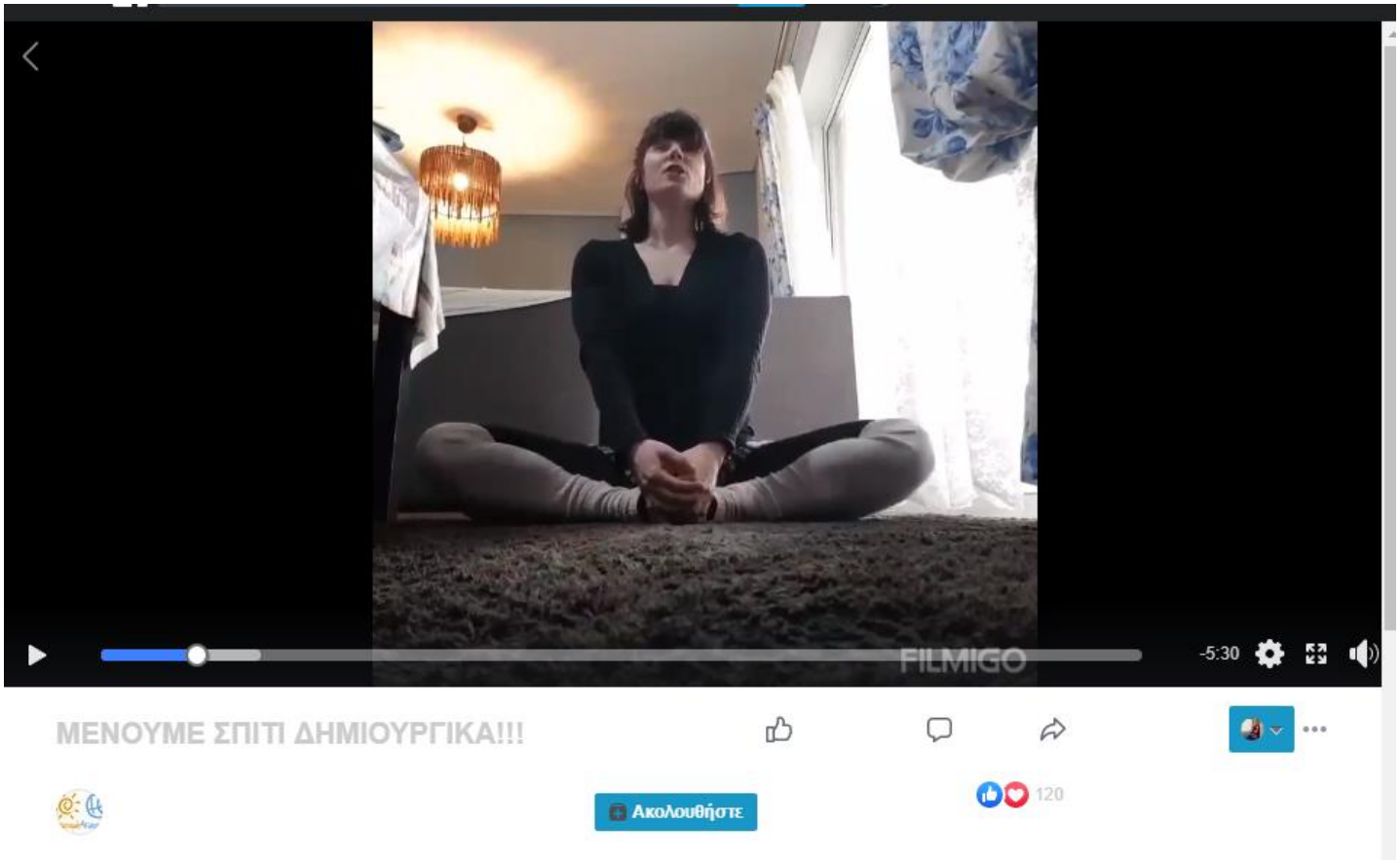
http://photodentro.edu.gr/aggregator/search/all/field_cl_discipline/2545

Καλή επιτυχία

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ!!!

Γυμναστική για μικρά παιδιά

Διεύθυνση Πολιτισμού Αθλητισμού Δήμου Αγ. Αναργύρων-Καματερού



Πατήστε εδώ για να δείτε το βίντεο

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ

ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ

Α΄ ΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ

Διευθυντής: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ Χ. Χ. ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ

Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού (COVID- 19)

Διαμόρφωση των οδηγιών : Νάντια Μαγκλάρα, Ελένη Λαζαράτου

Κατά τα τελευταία εικοσιτετράωρα οι κοινωνίες έχουν έρθει αντιμέτωπες με μια πρωτόγνωρη κρίση, που πλήττει καταρχάς την υγεία, αλλά διαχέεται ταχύτατα σε όλα τα επίπεδα του κοινωνικού ιστού, στην εκπαίδευση, την εργασία, τον ελεύθερο χρόνο, τις ατομικές ελευθερίες και τις προσωπικές επιλογές. Οι οργανώσεις προάσπισης και προαγωγής της υγείας, με πρώτο τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, έχουν ήδη προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων υιοθετούμε απόλυτα τις οδηγίες που αφορούν στον γενικό πληθυσμό και επιδιώκουμε την εστίασή τους στις ιδιαίτερες ανάγκες και αναπτυξιακές προκλήσεις του παιδιατρικού πληθυσμού. Συγκεκριμένα:

- 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

- Ωστόσο, **ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντονο για την ηλικία τους τρόπο** σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα. 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 επισυμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Χρειάζεται λοιπόν να εξηγηθούν σε απλή και κατανοητή γλώσσα σύνθετες έννοιες, αλλά κυρίως η αλληλουχία που οδηγεί στην αναγκαιότητα επιβολής μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας τους.

- 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 ι**σορροπημένη 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.

- Προσπαθούμε **να διατηρήσουμε το δίκτυο των κοινωνικών σχέσεων του παιδιού μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας** που θα υποκαταστήσουν σε αυτή την φάση την διά ζώσης επαφή, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσων κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.

- Αναζητούμε ευκαιρίες να διηγηθούμε 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.

- Εξασφαλίζουμε την **παραμονή των παιδιών κοντά στην οικογένεια και τους γονείς τους,** εφόσον αυτό κρίνεται ασφαλές. Αποφεύγουμε τον αποχωρισμό των παιδιών από τα πρωταρχικά πρόσωπα φροντίδας τους με κάθε τρόπο. Εάν παρόλα αυτά αυτό κριθεί απαραίτητο, εξασφαλίζουμε κατάλληλη παροχή φροντίδας για τα παιδιά, καθώς και τακτική επικοινωνία του παιδιού με του γονείς του, π.χ. τηλεφωνική επικοινωνία του παιδιού με τον γονέα δύο φορές ημερησίως κτλ.

- Κατά την διάρκεια στρεσσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά **προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς** και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά. Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.

- 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.

- **Προστατεύουμε την υγεία μας.** Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά τον δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών

http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr
Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι

Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια της παραμονής στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό - Covid-19

Εμείς μαζί

Διευθύντρια:
Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθ. Σχολικής Ψυχολογίας

Επιστημονικοί Συνεργάτες:
Δρ. Θ. Υφαντή
Δρ. Κ. Λαμπροπούλου
Δρ. Π. Λιανός
Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας
Δρ. Σ. Μίχου
Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη
Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου

ΓνωρίΖουμε

ότι διανύουμε μια 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.

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.
Αναζητούμε βοήθεια ειδικού αν νιώθουμε πως τα συναισθήματα μας επηρεάζουν έντονα τη λειτουργικότητα στην καθημερινότητα και τη σωματική μας υγεία (π.χ. αϋπνία, πονοκέφαλοι κ.ά.).

ΠροσαρμόΖουμε την καθημερινότητά μας και είμαστε 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 μπορεί 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, μουσική, οικογενειακές στιγμές, συζητήσεις, παλιά χόμπι, ανακάλυψη νέων τρόπων απασχόλησης, παιχνίδι).

ΑντιμετωπίΖουμε με ψυχραιμία την περίπτωση που εμείς ή πρόσωπο της οικογένειας νοσήσει.
Τηρούμε με συνέπεια τις οδηγίες που θα μας δοθούν σχετικά με την αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.

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.

Προσ*Έχουμε*
τη σωματική και ψυχική μας υγεία για να μπορούμε να είμαστε σε θέση να παρέχουμε στήριξη και βοήθεια στα παιδιά μας.

Γινόμαστε πρότυπα ψύχραιμης και υπεύθυνης στάσης σύμφωνα με τις βασικές οδηγίες φορέων υγείας.
Ενημερωνόμαστε από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές και αποφεύγουμε την υπερβολική έκθεση στα Μ.Μ.Ε. και το διαδίκτυο.

Εμπερί*Έχουμε*
τα δυσάρεστα συναισθήματα των παιδιών με σεβασμό και κατανόηση, δίνοντας πληροφορίες για τα γεγονότα με σαφήνεια, χωρίς υπερβολές.

Είναι ανακουφιστικό για τα παιδιά να γνωρίζουν πως είναι φυσιολογικό να βιώνουν διαφορετικά και δυσάρεστα συναισθήματα λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης και πως σταδιακά η καθημερινότητα θα επανέλθει σε προηγούμενους ρυθμούς.

Συμμετ*Έχουμε* με τα παιδιά στη διαμόρφωση του καθημερινού προγράμματος με εναλλαγή δραστηριοτήτων (π.χ. εκπαιδευτικές δραστηριότητες, γυμναστική στο σπίτι, Chat, επικοινωνία με φίλους, ελεύθερος χρόνος).

Δίνουμε στα παιδιά «χώρο» να εκφραστούν και να επιλέξουν την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.

Αντ*Έχουμε*
αν υπάρχουν δύσκολες στιγμές για εμάς και δύσκολες καταστάσεις μέσα στην οικογένεια.

Τα παιδιά μπορεί να μην είναι πάντα δημιουργικά απασχολημένα, να μην έχουμε καταφέρει ακόμα να οργανώσουμε την καθημερινότητά μας και εμείς να μην έχουμε πάντα συναισθηματικές αντοχές. Βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση, δοκιμάζουμε ή/και μαθαίνουμε τα όριά μας. Σκεφτόμαστε ότι μετά από μια κρίση συνήθως βγαίνουμε πιο δυνατοί.

Παρ*Έχουμε*
ενθάρρυνση και εντοπίζουμε συμπεριφορές και περιπτώσεις που «τα καταφέρνουμε».

Αναφερόμαστε χωρίς συγκρίσεις σε συμπεριφορές και στάσεις των μελών της οικογένειάς μας (ενήλικες ή/και παιδιά) που θέλουμε να ενθαρρύνουμε (π.χ. στην υπευθυνότητά τους, στην τήρηση των κανόνων υγιεινής, την πρωτοβουλία τους για αξιοποίηση του ελεύθερου χρόνου, τη συνεργασία τους σε κάποια δραστηριότητα, την ευγένεια κλπ.).

Μετ*Έχουμε*
σε έναν διαφορετικό τρόπο πρόσβασης στην εκπαίδευση που ενδέχεται να επιφέρει αβεβαιότητα στους μαθητές.

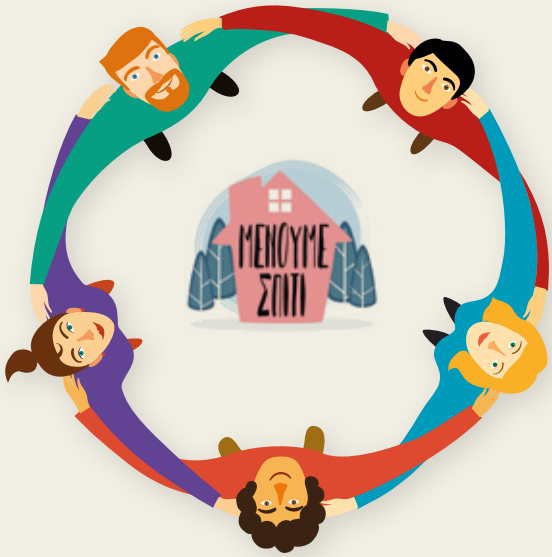
Σημασία έχει να ενθαρρύνουμε τα παιδιά να εντάξουν την εκπαίδευση στην καθημερινότητά τους ως αγαθό/εφόδιο με τρόπο εναλλακτικό και ευέλικτο, εξηγώντας πως επιστρέφοντας στο σχολείο θα ληφθούν υπόψη για όλους οι δυσκολίες της περιόδου και θα γίνουν ανάλογες προσαρμογές για όλους τους μαθητές (π.χ. σχολική ύλη, Πανελλαδικές εξετάσεις).

Απ*Έχουμε*
από συζητήσεις με περιεχόμενο που στιγματίζει πρόσωπα, πολιτισμούς και καταστάσεις και αποφεύγουμε υπεργενικεύσεις.

Μεταδίδουμε το μήνυμα στα παιδιά ότι κανείς δεν ευθύνεται για δυσκολίες που προκύπτουν στη ζωή του, όπως μια ασθένεια – αντίθετα χρειάζεται να αξιοποιήσει μεγάλα αποθέματα δύναμης για να τα καταφέρει.

Απο*Δεχόμαστε* πως για κάποιο διάστημα θα ***Ζούμε*** μια διαφορετική συνθήκη και ότι στα δύσκολα ***Έχουμε*** ο ένας τον άλλο παραμένοντας **Συνδε*Δεμένοι***, υπεύθυνοι και διαθέσιμοι για πράξεις αλληλεγγύης και προσφοράς.

Μένουμε σπίτι... Συνδε-Δεμένοι



paramount @ AJAX19

Ενδεικτικές 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

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020).
Ενημέρωση σχετικά με Covid-19.
Ανακτήθηκε από:
https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/enimerosi_schetika_me_covid_19/

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020).
Οδηγίες για παραμονή παιδιών και εφήβων στο σπίτι.
Ανακτήθηκε από:
https://eody.gov.gr/odigies-gia-paramoni-paidion-kai-efivon-sto-spiti/

National Association of School Psychologists (2020).
Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource.
Ανακτήθηκε από:
https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource

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

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., 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.
Αναρτήθηκε στο:
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ
ΣΧΟΛΙΚΗΣ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

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

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

schoolpsychlab@psych.uoa.gr

19–3–2020

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογία

Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Επιστημονικοί Συνεργάτες: Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr

Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον *Covid -19*

Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς

Τα αυξανόμενα κρούσματα του νέου τύπου κορωνοϊού**,** Covid -19 και ο παγκόσμιος χαρακτήρας που έχει λάβει η μετάδοσή του έχουν προκαλέσει ανησυχία στη διεθνή κοινότητα. Είναι σημαντικό οι γονείς και τα πρόσωπα που εμπλέκονται με τη φροντίδα των παιδιών και των εφήβων να είναι καλά ενημερωμένοι για το νέο τύπο κορωνοϊού, Covid -19, τους κανόνες υγιεινής και προστασίας καθώς και για τις βασικές οδηγίες πρόληψης για την εξάπλωσή του. Επίσης, είναι σημαντικό να γνωρίζουν ποιες είναι οι ψυχοκοινωνικές ανάγκες των παιδιών και των εφήβων σε παρόμοιες καταστάσεις και με ποιους τρόπους μπορούν να τους στηρίξουν αποτελεσματικά στο πλαίσιο της οικογένειας. Στη συνέχεια παρουσιάζονται συνοπτικά βασικές αρχές για την υποστήριξη των παιδιών και των εφήβων σε ανάλογες συνθήκες:

- **Ενημέρωση από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές**

-Φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε από επίσημους και έγκυρους φορείς (ενδεικτικά https://eody.gov.gr, https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies)και γνωρίζουμε τα συμπτώματα και τις απαραίτητες ενέργειες που πρέπει να κάνουμε τόσο σχετικά με θέματα πρόληψης, όσο και αντιμετώπισης.

-Παρακολουθούμε την επικαιροποίηση των στοιχείων στις σχετικές ανακοινώσεις.

- Χρησιμοποιούμε με προσοχή την πληροφόρηση από Μ.Μ.Ε. και διαδίκτυο.

- Είναι σημαντικό τα παιδιά να μην εκτίθενται συνεχώς σε συζητήσεις σχετικά με τον κορωνοϊό, καθώς και να αποφεύγουμε στις συζητήσεις των ενηλίκων στο σπίτι την απόδοση ευθυνών και κατηγοριών σε πρόσωπα και φορείς.

- **Διατήρηση ψύχραιμης στάσης**

-Λειτουργούμε ως πρότυπα τηρώντας τα απαραίτητα/προτεινόμενα μέτρα προφύλαξης.

- Η υπεύθυνη και ψύχραιμη στάση των ενηλίκων (π.χ. τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και σεβόμαστε τις οδηγίες των ειδικών) συμβάλλει στη διατήρηση αντίστοιχης στάσης και από τα παιδιά.

- Προσπαθούμε να διατηρούμε το πρόγραμμά μας, όσο αυτό είναι εφικτό και κάνουμε τις απαραίτητες αλλαγές, όταν χρειάζεται, σύμφωνα και με τις οδηγίες των αρμόδιων φορέων.

Πρόληψη και κανόνες υγιεινής

- Εξηγούμε στα παιδιά ότι είναι απαραίτητο να εφαρμόζουμε συγκεκριμένα μέτρα πρόληψης στην καθημερινή υγιεινή και ότι ο κορωνοϊός αποτελεί ίσως μια αφορμή για να τα καθιερώσουμε (π.χ. τακτικό και επιμελές πλύσιμο χεριών).
- Σε μικρότερα παιδιά υπενθυμίζουμε τους κανόνες και επισημαίνουμε τη σημασία τους αξιοποιώντας σχέδια, εικόνες, βίντεο κλπ και χρησιμοποιώντας παιγνιώδεις τρόπους, για να υπενθυμίσουμε την ανάγκη τήρησής τους.
- Συζητούμε με τα παιδιά και αποφασίζουμε κανόνες υγιεινής που πρέπει να υιοθετήσουμε σε σταθερή βάση στο σπίτι, στο σχολείο αλλά και σε εξωσχολικές δραστηριότητες που συμμετέχουν.
- Καθοδηγούμε τα παιδιά στο τι θα πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που βρίσκονται στο σχολείο και αισθανθούν αδιάθετα και σε ποιον θα πρέπει να απευθυνθούν.

Αυτοφροντίδα

-Φροντίζουμε τον εαυτό μας, ώστε να είμαστε σε θέση να φροντίσουμε τα παιδιά μας , μεριμνώντας για την υγεία μας αλλά και για τις δικές μας ψυχολογικές ανάγκες.
-Προσπαθούμε να διατηρήσουμε όσο αυτό είναι εφικτό καθημερινές ρουτίνες που μας χαλαρώνουν (π.χ. διάβασμα, μουσική, κλπ) και παράλληλα φροντίζουμε τον ύπνο και τη διατροφή μας.
-Η επικοινωνία με άλλα πρόσωπα στο οικογενειακό, φιλικό και εργασιακό μας περιβάλλον αποτελεί συνήθως πηγή στήριξης και συμβάλλει στο να αισθανόμαστε περισσότερο συνδεδεμένοι και ασφαλείς.
- Αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας σε περίπτωση που έχουμε ανάγκη.

Έκθεση σε Μ.Μ.Ε.

-Περιορίζουμε την έκθεση των παιδιών στα Μ.Μ.Ε. (δημοσιεύματα, εικόνες, σχόλια), καθώς και στο διαδίκτυο και τα κοινωνικά δίκτυα.
-Συζητούμε με τα παιδιά για πληροφορίες που έχουν δει στα Μ.Μ.Ε. και τους έχουν προβληματίσει, ανησυχήσει, παρέχοντας έγκυρη πληροφόρηση.
-Παρατηρούμε τυχόν υπερβολική ενασχόληση των παιδιών με το συγκεκριμένο θέμα και ελέγχουμε τον χρόνο που αφιερώνουν γι’ αυτό στο διαδίκτυο και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Αποφυγή απόδοσης ευθυνών/κατηγοριών

- Αποφεύγουμε τη γενικότερη απόδοση κατηγοριών και ευθυνών σε φορείς και πρόσωπα, για να μη μειωθεί το αίσθημα ασφάλειας και προστασίας.
- Αν ένα παιδί έχει νοσήσει, χρειάζεται προσοχή να μην ενοχοποιηθεί το ίδιο για τυχόν μετάδοση του ιού.
- Σε περίπτωση απόδοσης ευθυνών σε κάποιο παιδί ή ενήλικα που νόσησε, εξηγούμε γιατί δεν ευθύνεται ο ίδιος για την ασθένεια.
- Μεριμνούμε για την αποφυγή στιγματισμού άλλων παιδιών/προσώπων που έχουν νοσήσει, έχουν ταξιδέψει ή κατάγονται από άλλες χώρες ανάλογα με τα κρούσματα του ιού.

- **Επικοινωνία/Συνεργασία με το σχολείο**

- Η στενή συνεργασία με το σχολείο είναι σημαντική για τη στήριξη των παιδιών.
- Είμαστε σε επικοινωνία με το σχολείο σε περίπτωση που το παιδί εκφράζει έντονα συναισθήματα στο σπίτι σε σχέση με το θέμα (φόβο, θυμό, έντονη ανησυχία) και ενημερωνόμαστε για αντίστοιχες αντιδράσεις/συμπεριφορές στο σχολείο.
- Ενημερωνόμαστε για τους κανόνες που ισχύουν στο σχολείο και τα μέτρα που έχουν αποφασιστεί ώστε να συζητήσουμε σχετικά και στο σπίτι.
- Σε περίπτωση που κλείσει το σχολείο εξηγούμε στο παιδί την αναγκαιότητα του μέτρου αυτού και ενημερωνόμαστε από το σχολείο για το πιθανό χρονοδιάγραμμα επαναλειτουργίας.
- Σε περίπτωση που νοσήσει το παιδί ή άτομο του οικογενειακού μας περιβάλλοντος, συνεργαζόμαστε με το σχολείο έτσι, ώστε να μη στιγματιστεί από τα υπόλοιπα παιδιά και να διευκολυνθεί η επάνοδος του παιδιού στο σχολείο.
- Ζητούμε τη βοήθεια των ειδικών σε περίπτωση που το παιδί βιώνει υπερβολικό άγχος ή φόβο.

Κατευθύνσεις για τη συζήτηση και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη παιδιών και εφήβων

Είναι σημαντικό να διευκολυνθούν τα παιδιά να κατανοήσουν το γεγονός, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα και να αισθανθούν ότι οι γονείς μπορούν να τους παρέχουν τη στήριξη και την ασφάλεια που χρειάζονται.

Διαθεσιμότητα για συζήτηση

- Είμαστε διαθέσιμοι να συζητήσουμε και κυρίως να «ακούσουμε» τους προβληματισμούς και τις ανησυχίες των παιδιών.
- Είμαστε διαθέσιμοι στο παιδί για να μιλήσει μαζί μας, εφόσον το επιθυμεί, χωρίς να το πιέζουμε.
- Καθησυχάζουμε τα παιδιά με το να είμαστε περισσότερο διαθέσιμοι για εκείνα και αφιερώνουμε χρόνο για δραστηριότητες μαζί τους.
- Απαντούμε στις ερωτήσεις των παιδιών όσες φορές και αν χρειαστεί.

Αίσθηση ασφάλειας

- Τα παιδιά έχουν ανάγκη να μας εμπιστευτούν προκειμένου να νιώσουν ασφάλεια.
- Ειδικότερα τα παιδιά μικρότερης ηλικίας έχουν την ανάγκη να πιστεύουν ότι οι γονείς μπορούν να τα προστατεύουν από ο,τιδήποτε αισθάνονται ως απειλή.
- Επεξηγούμε τους κανόνες υγιεινής και προτρέπουμε τα παιδιά να τους ακολουθήσουν, ώστε να αισθανθούν ότι μπορούν να κάνουν κάτι για αυτό που συμβαίνει και να προστατευτούν όσο το δυνατόν περισσότερο.
- Διαβεβαιώνουμε ότι λαμβάνονται όλα τα απαραίτητα μέτρα για τη διασφάλιση της υγείας.

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

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

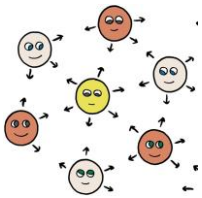
Στα παιδιά σχολικής ηλικίας

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

Σε εφήβους

- Μεταδίδουμε υπεύθυνη και αξιόπιστη ενημέρωση απευθείας στους εφήβους είτε τους βοηθούμε να αναζητήσουν οι ίδιοι αξιόπιστες και επιστημονικά έγκυρες πηγές πληροφόρησης.
- Οι υπερβολές και οι ανακρίβειες χρειάζεται να εντοπίζονται και να αποσαφηνίζονται.
- 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.

Έκφραση συναισθημάτων και συναισθηματική στήριξη



- Είναι σημαντικό τα παιδιά να νιώσουν ότι μπορούν να μιλήσουν και να εκφράσουν δυσάρεστα συναισθήματα (ανησυχία, φόβο, θυμό, ενοχή). Εξηγούμε στα παιδιά ότι στην παρούσα κατάσταση δύσκολα συναισθήματα (όπως θυμός, φόβος, θλίψη) είναι αναμενόμενα και φυσιολογικά.
- Διευκολύνουμε το μοίρασμα των συναισθημάτων και της ανησυχίας των παιδιών, καθώς βοηθά στο να μη μεγεθύνονται παράλογοι και υπέρμετροι φόβοι.
- Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να μιλήσουν και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Είναι σκόπιμο τυχόν παράλογες ανησυχίες να τεθούν σε ένα ρεαλιστικό πλαίσιο.

Εμπλοκή σε δραστηριότητες που δημιουργούν συναισθηματική αποφόρτιση

- Ενθαρρύνουμε την εμπλοκή των παιδιών σε ευχάριστες δραστηριότητες που συνήθως κάνουμε στην οικογένεια και μας χαλαρώνουν στο σπίτι.
- Βρίσκουμε χρόνο για να διατηρήσουμε κάποιες βασικές συνήθειες που κάνουν εμάς και την οικογένειά μας να αισθανόμαστε καλύτερα και μας αποφορτίζουν συναισθηματικά (π.χ. διάβασμα, παρακολούθηση ταινιών, παιχνίδι, αθλητικές δραστηριότητες, μουσική, έκφραση μέσα από την τέχνη κλπ).
- Ενθαρρύνουμε την έκφραση των παιδιών μικρότερης ηλικίας μέσω του παιχνιδιού.
- Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή των παιδιών σε εκπαιδευτικές δραστηριότητες (πχ. εκπαιδευτικά παιχνίδια).
- Ειδικά για τα μικρότερα παιδιά φροντίζουμε να εμπλακούν σε μια χαλαρή, ήρεμη δραστηριότητα πριν από τον ύπνο.

- Κάνουμε μαζί με τα παιδιά δραστηριότητες που μας αρέσουν και μας βοηθούν να αισθανθούμε καλά, όλοι μαζί, ως οικογένεια. Αυτό συμβάλλει σημαντικά στο να αισθάνονται τα παιδιά πιο ήρεμα και ασφαλή.

Ενδεικτικές πηγές

National Association of School Psychologists.(2020).*Talking to children about COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource.* https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-and-crisis/health-crisis-resources/talking-to-children-about-covid-19-(coronavirus)-a-parent-resource

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (2020). Κορωνοϊός Covid 19 – Χρήσιμες Οδηγίες. Ανακτήθηκε από https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Νέος κορωνοϊός Covid-19 – Οδηγίες. Ανακτήθηκε από https://eody.gov.gr/neos-koronaios-covid-19/

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Γρίπη και Εποχική Γρίπη. Ανακτήθηκε από https://eody.gov.gr/disease/gripi-kai-epochiki-gripi/

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συχνές Ερωτήσεις σχετικά με το Νέο Κορωνοϊό COVID-19: Ανακτήθηκε από: https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/sychnes_erotiseis_schetika_me_to_neo_koronoio_covid_19/

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

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Στασινού, Β., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ. & Φραγκιαδάκη, Δ. (2018). *Επιστρέφοντας στο σχολείο μετά από την εμπειρία ενός καταστροφικού γεγονότος: Η περίπτωση της πυρκαγιάς. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς προς μια περίοδο ανάκαμψης και ψυχολογικής προσαρμογής*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. Αναρτήθηκε στο http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Stirixi-paidiwn-apo-goneis-meta-apo-pyrkagies_Ergastirio-Sxolikis-Psychologias-NKUA.pdf.

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

8-3-2020

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, 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

ΕπαναΣυνδεόμαστε στο Σχολείο

Οι e-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

Αγαπητές και αγαπητοί συνάδελφοι,

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 κ.λπ.). Όσον αφορά στην εκπαιδευτική διαδικασία, φαίνεται ότι πλέον προτείνεται να υλοποιείται αξιοποιώντας τις δυνατότητες της εξ αποστάσεως διδασκαλίας. Ωστόσο, ο/η εκπαιδευτικός στην «ηλεκτρονική» τάξη (ή με όποιον τρόπο επιλέγει την εξ αποστάσεως εκπαίδευση) αντιμετωπίζει και περιορισμούς σε σχέση με τη διδασκαλία του αντικειμένου και τα οφέλη της δια ζώσης επικοινωνίας, όπως η διαδικασία της μάθησης, η δυναμική της τάξης, η σχέση με τους μαθητές/τριες και η προαγωγή της κοινωνικής και συναισθηματικής διάστασης της μάθησης.

Στο πλαίσιο της προσπάθειάς μας να ανταποκριθούμε στις ανάγκες που ανακύπτουν σε κάθε φάση της δύσκολης κατάστασης που όλοι βιώνουμε δημιουργήθηκε και το παρόν έντυπο, προκειμένου να συμβάλουμε στη διευκόλυνση της εξ αποστάσεως εκπαιδευτικής διαδικασίας και ειδικότερα, σε διαστάσεις που αφορούν στην επανασύνδεση της τάξης και στην ενίσχυση των συναισθηματικών δεσμών μεταξύ των μαθητών/τριών (για τα προηγούμενα έντυπα του Εργαστηρίου δείτε εδώ). Απώτερος σκοπός είναι να στηρίξουμε τα παιδιά κρατώντας «ενεργές» τις κοινωνικο-συναισθηματικές διαστάσεις της μαθησιακής διαδικασίας μέσω της ενίσχυσης της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών μας, αλλά και της δικής μας.

Στο πλαίσιο αυτό περιγράφονται ορισμένοι βασικοί άξονες και χρήσιμες επισημάνσεις για τη διαχείριση της ομάδας και τη στήριξη των παιδιών στη μετάβαση και την επανασύνδεσή τους στη διαδικτυακή τάξη. Με βάση τους άξονες αυτούς προτείνονται επίσης δραστηριότητες και ιδέες που μπορείτε να εφαρμόσετε μαζί με τα παιδιά με στόχο την αποτελεσματικότερη στήριξή τους.

Ελπίζουμε η προσπάθεια αυτή να λειτουργήσει υποστηρικτικά στο έργο που έχετε αναλάβει αυτήν την περίοδο, στηρίζοντας για μια ακόμα φορά τα παιδιά σε μια δύσκολη κατάσταση με ευαισθησία, ευρηματικότητα και πολύ κόπο. Ευχόμαστε σύντομα να ανταμώσουμε/επιστρέψουμε στις τάξεις μας, κοντά στους μαθητές/τριες και στις μαθήτριες μας (και στους φοιτητές και στις φοιτήτριες μας), εκεί όπου η μάθηση, το νοιάξιμο και η φροντίδα «αναπνέουν» στην κανονική τους διάσταση!

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

ΕπαναΣυνδεόμαστε στο σχολείο

Οι e-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

Με την έναρξη των μαθημάτων μέσω της σύγχρονης εξ αποστάσεως διδασκαλίας οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν τις ακόλουθες προτάσεις για την επανασύνδεση και την ανασύσταση της ομαδικότητας/συνεργασίας μεταξύ όλων των μελών της τάξης, την ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας, αλλά και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε όλοι μας. Οι επισημάνσεις αυτές αφορούν σε τρεις τομείς/άξονες: **(α)** στην επανασύνδεση της ομάδας, **(β)** στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη και τη διαχείριση συναισθημάτων και δύσκολων συζητήσεων και **(γ)** στη διευκόλυνση της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Είναι σημαντικό να:

Αναγνωρίζουμε ότι και εμείς οι ίδιοι αντιμετωπίζουμε την ίδια δύσκολη κατάσταση με τον δικό του τρόπο ο καθένας/η καθεμία. Είναι πολύ πιθανό να βιώνουμε τις δικές μας δυσκολίες, αλλά και τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα και σκέψεις με τους μαθητές/τριες μας. Είναι σημαντικό η αυτο-φροντίδα να αποτελεί τη βασική μας μέριμνα. Φροντίζουμε τον εαυτό μας και ενισχύουμε την ψυχική μας ανθεκτικότητα μέσα από δίκτυα υποστήριξης, ώστε να είμαστε σε θέση να φροντίζουμε και να στηρίζουμε τους μαθητές/τριές μας.

Αντιμετωπίζουμε πολλαπλές δυσκολίες όσον αφορά στην εξ αποστάσεως επικοινωνία με τους μαθητές/τριές μας, επιχειρώντας να αντεπεξέλθουμε στις απαιτήσεις που προκύπτουν (π.χ. πολλές ώρες επικοινωνίας με συναδέλφους για να βρούμε τον καλύτερο τρόπο/περιβάλλον σύνδεσης, προσαρμογή του περιεχομένου των μαθημάτων μας, πειραματισμός με καινούρια περιβάλλοντα εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, επαναλαμβανόμενες προσπάθειες να διαχειριστούμε τις προκλήσεις, να διερευνήσουμε την πρόσβαση όλων των μαθητών/τριων της τάξης μας και να αναζητήσουμε εναλλακτικούς τρόπους συμμετοχής και διασύνδεσης).

Αποδεχόμαστε ότι όλη αυτή η διαδικασία αποτελεί κάτι πρωτόγνωρο για όλους μας και είναι πιθανό να προκαλεί ανησυχία και άγχος σε σχέση με την αποτελεσματικότητά μας στον εκπαιδευτικό μας ρόλο. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά. Δίνουμε «χώρο» και χρόνο στον εαυτό μας και προχωρούμε με μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους, ενώ φροντίζουμε να αξιοποιούμε τα δικά μας δυνατά στοιχεία και τις πηγές στήριξης και βοήθειας σε όλα τα επίπεδα.

© Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2020)

Α. Γινόμαστε ξανά «ομάδα»

Οι πρώτες συναντήσεις της **ομάδας** είναι πολύ σημαντικές, καθώς η τάξη καλείται να επανασυνδεθεί σε ένα άλλο επίπεδο και με διαφορετικές συνθήκες. Ορισμένες επισημάνσεις για τη διευκόλυνση της επανασύνδεσης περιλαμβάνουν:

Κατάλληλη προετοιμασία. Είμαστε κατάλληλα προετοιμασμένοι τόσο σε σχέση με τις ανάγκες των παιδιών, όσο και με τις πιθανές ερωτήσεις που μπορεί να τεθούν ή τα δύσκολα συναισθήματα που ενδεχομένως αναδυθούν.

Ενίσχυση της διαδικασίας της επανασύνδεσης/Εστίαση στο παρόν. Οι πρώτες συζητήσεις κατά τη διαδικτυακή επανασύνδεση της τάξης είναι καλό να εστιάσουν στο παρόν και στην παρούσα διαδικασία. Ενδεικτικά ερωτήματα είναι: «Πώς σας φαίνεται η τάξη μας/η «ηλεκτρονική» μας τάξη;», «Πώς αισθάνεστε σήμερα που είμαστε όλοι μαζί;».

Β. Στήριξη/ενίσχυση/ενδυνάμωση – Συζητώντας την εμπειρία μας στην ομάδα

Με όποιον τρόπο επιλέγουμε να έρθουμε σε επικοινωνία με τους μαθητές/τριες, σύγχρονο (ατομικά ή ομαδικά) ή/και ασύγχρονο (ηλεκτρονική τάξη, email κ.λπ.), είναι πιθανό τα παιδιά να εκφράσουν την επιθυμία να συζητήσουν για την κατάσταση που βιώνουν, να κάνουν ερωτήσεις ή να εκφράσουν τα δύσκολα συναισθήματά τους. Η προσπάθειά μας να διαχειριστούμε αυτή την ανάγκη που πιθανώς εκφράσουν τα παιδιά είναι σημαντικό να περιλαμβάνει τα ακόλουθα:

Σύνδεση. Το γενικότερο μήνυμα που είναι σημαντικό να δοθεί στις πρώτες συζητήσεις ή επικοινωνία με τους μαθητές/τριες είναι ότι η τάξη μπορεί να είναι μια ομάδα, όπου υπάρχει "Νοιάξιμο"– Αλληλοϋποστήριξη και Φροντίδα. Παρόλο που δε βρισκόμαστε πλέον από κοντά, αυτό το νοιάξιμο μπορεί να εκφραστεί με πολλούς και διαφορετικούς τρόπους, ακόμα και διαδικτυακά. Οι κοινωνικές σχέσεις διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στη στήριξη των παιδιών. Είναι σημαντικό, συνεπώς, να ενισχύουμε την επαφή μεταξύ των παιδιών, καθώς και τις ομαδικές δραστηριότητες.

Πρώτη επικοινωνία. Στην πρώτη ή στις αρχικές επικοινωνίες προτείνεται ο/η εκπαιδευτικός να κάνει ένα προσωπικό καλωσόρισμα στους/στις μαθητές/τριες που να περιλαμβάνει αναγνώριση της δύσκολης κατάστασης, σύνδεση με την τελευταία δια ζώσης επικοινωνία (που διεκόπη ξαφνικά), αναγνώριση της σημασίας της επανασύνδεσης, προτροπή για μέτρα προφύλαξης, θετικό/αισιόδοξο μήνυμα. Παράλληλα, μπορεί να αναρτηθούν αγαπημένοι στίχοι, έργα τέχνης κ.λπ.

Αυθόρμητη έκφραση. Σε μια εξ αποστάσεως συνάντηση με τους μαθητές/τριες ή σε ένα περιβάλλον ασύγχρονης επικοινωνίας είναι πιθανό να υπάρξουν αυθόρμητες σκέψεις και να εκφραστούν συναισθήματα από τους/τις μαθητές/τριες. Είναι λογικό

και αναμενόμενο, όταν οι μαθητές/τριες επανασυνδέονται, να θέλουν να μοιραστούν την εμπειρία ή τα συναισθήματά τους. Έχουμε υπόψη μας πως δεν είναι εύκολο για όλους τους μαθητές/τριες να εκφράζονται με την ίδια ευκολία και δεν ανταποκρίνονται όλοι με τον ίδιο τρόπο στο ηλεκτρονικό περιβάλλον.

Σημασία του περιεχομένου των ερωτήσεων. Απευθυνόμαστε στους μαθητές/τριες με ανοικτές ερωτήσεις, χωρίς κατευθυντικό περιεχόμενο αποφεύγοντας εκφράσεις, όπως: «Είστε αγχωμένοι;» και προσπαθούμε να αφήσουμε τη συζήτηση/επικοινωνία να εξελιχθεί ελεύθερα. Προτιμούμε ερωτήματα του τύπου: «Τι σας δυσκολεύει περισσότερο αυτή την περίοδο;» φροντίζοντας στη συνέχεια να αντισταθμίσουμε με θετικό περιεχόμενο «Τι κάνατε το διάστημα αυτό που σας άρεσε;».

Μοίρασμα των εμπειριών στην ομάδα. Παρέχουμε τη δυνατότητα στα παιδιά που το επιθυμούν, να μιλήσουν για τις σκέψεις και την εμπειρία τους από την παραμονή στο σπίτι και την κατάσταση που βιώνουν.

— Βοηθούμε τα παιδιά να κατανοήσουν ότι τα συναισθήματά τους είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα στη δύσκολη περίοδο που βιώνουμε.
— Το «μοίρασμα» μιας δύσκολης εμπειρίας είναι μια ιδιαίτερη διαδικασία. Είναι πιθανό σε κάποιους μαθητές/τριες να λειτουργεί ανακουφιστικά, αλλά σε άλλους ενδέχεται να προκαλεί εσωτερική αναστάτωση και να εκδηλώνεται με διάφορα συναισθήματα (π.χ. θυμός, θλίψη, φόβος) και συμπεριφορές (π.χ. διάσπαση, πρόκληση, απόσυρση).
— Σε κάθε περίπτωση δεν πιέζουμε τους μαθητές/τριες που δείχνουν ότι δυσκολεύονται να συμμετάσχουν. Δείτε αναλυτικά εδώ.

Κατανόηση του γεγονότος. Σε περίπτωση που οι μαθητές/τριες εκφράσουν σκέψεις και ερωτήματα σχετικά με την κατάσταση, όπως: «Πόσο θα διαρκέσει;», «Θα χάσουμε τη χρονιά;» απαντούμε με σαφήνεια και ειλικρίνεια, ανάλογα με την ηλικία των μαθητών/τριών, διαψεύδοντας φήμες και μύθους. Δείτε αναλυτικά εδώ.

Διαβεβαίωση/Διασφάλιση. Διασφαλίζουμε μέσα από τη συζήτηση ότι οι μαθητές/τριες έχουν αντιληφθεί επαρκώς τα γεγονότα και γνωρίζουν τους τρόπους για να ελαχιστοποιήσουν τους κινδύνους για την υγεία τους. Η συζήτηση και διευκρίνιση συγκεκριμένων οδηγιών προάγει την ικανότητα των παιδιών να θεωρήσουν την παρούσα κρίση ως περισσότερο ελέγξιμη. Επίσης, είναι αναμενόμενο να προκύψουν κάποιες αγχώδεις αντιδράσεις σχετικά με τα μέτρα προφύλαξης (π.χ. το πλύσιμο των χεριών, τη χρήση αντισηπτικού κ.λπ.), τις οποίες χρειάζεται να προσπαθήσουμε να διατηρήσουμε σε ρεαλιστικά επίπεδα.

Ενδυνάμωση. Βοηθούμε τα παιδιά μέσα από συζητήσεις ή/και δραστηριότητες να εντοπίσουν δυνατά σημεία τόσο στο χαρακτήρα και την προσωπικότητά τους, όσο και στο περιβάλλον τους, τα οποία μπορούν να αξιοποιήσουν, ώστε να διαχειριστούν την κατάσταση, την οποία αντιμετωπίζουν. Θυμόμαστε ενδεχομένως τι μας έχει βοηθήσει στο παρελθόν να αντιμετωπίσουμε μια δυσκολία (π.χ. με βοηθάει, όταν μιλάω με τον

καλύτερό μου φίλο).

Η δική μας εμπειρία – Το δικό μας «μοίρασμα». Μοιραζόμαστε, αν το επιθυμούμε, στοιχεία από την εμπειρία μας ή συναισθήματα, χωρίς όμως να προσθέτουμε δικές μας «ανησυχίες». Αναγνωρίζουμε τα όρια του ρόλου μας και δεν διαχειριζόμαστε καταστάσεις που δεν «αντέχουμε». Δεν υπάρχει «σωστός» και «εσφαλμένος» τρόπος αντιμετώπισης. Ο/η καθένας/καθεμία έχει τον δικό του τρόπο που τον/την βοηθά να διαχειρίζεται δύσκολες καταστάσεις. Όταν το κρίνουμε αναγκαίο, αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας τόσο για την υποστήριξη των μαθητών μας, όσο και για τη δική μας.

Γ. Ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας

Η αίσθηση ότι συνεχίζονται κάποια στοιχεία από την κανονικότητα της προηγούμενης κατάστασης είναι πολύ σημαντική για τα παιδιά. Η έναρξη της εκπαιδευτικής διαδικασίας, έστω και διαδικτυακά, είναι σημαντική πηγή στήριξης για τα ίδια. Προκειμένου να βοηθήσουμε και να στηρίξουμε τα παιδιά σε αυτή τη διαδικασία, στοχεύουμε στα ακόλουθα:

Διατήρηση της ρουτίνας. Η διατήρηση μιας ρουτίνας, όσο αυτό είναι δυνατό, μπορεί να λειτουργήσει ως «αντίβαρο» στις δύσκολες καταστάσεις. Η διατήρηση της σχολικής ρουτίνας (πρόγραμμα, δραστηριότητες, ασκήσεις για το σπίτι) δίνει την αίσθηση της επανάκαμψης και της «κανονικότητας». Επιπλέον, αποτελεί και έναν τρόπο να είναι οι μαθητές/τριες απασχολημένοι κατά τη διάρκεια της μακράς παραμονής τους στο σπίτι.

Συνεργασία. Η ομάδα και οι φίλοι αποτελούν βασική πηγή στήριξης και είναι σημαντικό να αξιοποιηθούν, όσο γίνεται περισσότερο, και στην εκπαιδευτική διαδικασία. Η ανάθεση δυαδικών ή ομαδικών εργασιών, όταν είναι εφικτό, δίνει τη δυνατότητα στα παιδιά να μαθαίνουν με ευχάριστο τρόπο, αλλά και να ενισχύσουν τις επαφές τους αντισταθμίζοντας την αίσθηση μοναξιάς ή ανίας που πιθανώς βιώνουν.

Οργάνωση χρόνου. Η ύπαρξη προγράμματος βοηθάει τα παιδιά να οργανώσουν καλύτερα τόσο τη μελέτη, όσο και γενικότερα το χρόνο τους. Μπορούμε να οργανώσουμε με τα παιδιά δραστηριότητες που θα τα βοηθήσουν να θέτουν τους ημερήσιους στόχους και να οργανώσουν το πρόγραμμα της μελέτης τους.

Διευκόλυνση της εκπαίδευσης/μάθησης. Αναζητούμε ιδέες και υλικό, το οποίο είναι διαθέσιμο στο διαδίκτυο ή/και ανταλλάσσουμε ιδέες και καλές πρακτικές με συναδέλφους, λαμβάνοντας υπόψη τους μαθητές/τριες με διαφορετικές εκπαιδευτικές ανάγκες, μαθητές/τριες που προέρχονται από διαφορετικά πολιτισμικά περιβάλλοντα, καθώς και ευάλωτες ομάδες μαθητών μας.

«ΕπαναΣυνδεόμαστε στο σχολείο»

Οι e-ιστορίες στην τάξη

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 της πανδημίας COVID-19

Οι **«e-ιστορίες στην τάξη»** περιλαμβάνουν προτάσεις για εκπαιδευτικούς που επιθυμούν να εντάξουν δράσεις και δραστηριότητες για την ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών, με σκοπό την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών τους στην περίοδο που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω των έκτακτων συνθηκών για την πρόληψη εξάπλωσης του COVID-19. Οι δραστηριότητες είναι δυνατό να προσαρμοστούν ανάλογα με το ηλικιακό επίπεδο των μαθητών, το περιβάλλον μάθησης ή τον τρόπο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης που έχει επιλεγεί από τον/την εκπαιδευτικό. Η εφαρμογή των δραστηριοτήτων μπορεί να γίνει και από ψυχολόγους των σχολικών μονάδων, στο πλαίσιο της διεπιστημονικής συνεργασίας.

Τα έντυπα των δραστηριοτήτων είναι διαθέσιμα σε επεξεργάσιμη μορφή στην ιστοσελίδα του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας:

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

© Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2020)

1η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»

Εισαγωγή	Στη δραστηριότητα «Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι», τα παιδιά ενθαρρύνονται να μοιραστούν τρόπους με τους οποίους καταφέρνουν όλο αυτό το διάστημα που «Μένουμε σπίτι» να διαχειριστούν την καθημερινότητά τους. Η ανταλλαγή σκέψεων, ιδεών, προτάσεων μέσα στην ομάδα συνομηλίκων μπορεί να λειτουργήσει προστατευτικά στους/στις μαθητές/τριες και να συμβάλει στην ενίσχυση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας.
Στόχοι	➜ Ενεργοποίηση της δυναμικής της ομάδας των μαθητών μέσα από ανταλλαγή θετικών μηνυμάτων και πρακτικών που τους βοηθούν να αντεπεξέλθουν συναισθηματικά σε μια δύσκολη περίοδο. ➜ Κατανόηση ότι αντιμετωπίζουμε όμοιες δυσκολίες σε κρίσιμες καταστάσεις και ότι υπάρχουν τρόποι να αντεπεξερχόμαστε σε αυτές. ➜ Αναγνώριση δυνατών στοιχείων του εαυτού και πηγών στήριξης του περιβάλλοντός του (οικογένεια, συνομήλικοι, σημαντικοί άλλοι) για τη διαχείριση της καθημερινότητας. ➜ Αναγνώριση και μοίρασμα στην «ομάδα» διαφορετικών τρόπων προσέγγισης των πιθανών δυσκολιών που αντιμετώπισαν ή αντιμετωπίζουν οι μαθητές/τριες στο διάστημα αυτό που χρειάζεται όλοι μας να «Μένουμε σπίτι».
Εξηγώντας στα παιδιά	Τις τελευταίες μέρες διανύουμε όλοι μια ιδιαίτερη/διαφορετική κατάσταση. Οι άνθρωποι όμως, έχουμε την ικανότητα να τα καταφέρνουμε στα δύσκολα και αυτό προκύπτει από μικρές καθημερινές στιγμές που νιώσαμε ότι χαρήκαμε και τις απολαύσαμε. Υπάρχουν όμως, και οι δύσκολες στιγμές. Εκείνες οι στιγμές που μας δημιούργησαν δυσάρεστα συναισθήματα, αλλά τις αντέξαμε και βρήκαμε τρόπους να τις αντιμετωπίσουμε. Πώς ήταν για εσάς αυτές οι μέρες; Παρακαλούμε συμπληρώστε το Έντυπο «Οι e-ιστορίες στην τάξη» (επισυνάπτεται το Έντυπο 1α και 1β) και στείλτε το στο … » *(σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές/τριες).*

Διαδικασία	**Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι μοιραζόμαστε ιδέες που μας ενδυναμώνουν σε δύσκολες περιόδους** **Μέρος 1 - Ανάρτηση οδηγίας** Γενική οδηγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδηγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά) με το αντίστοιχο έντυπο (βλ. Έντυπο 1α και 1β). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών, πριν δοθούν οι οδηγίες και το έντυπο (βλ. Έντυπο 1α και 1β). **Μέρος 2 – Ανατροφοδότηση** (προαιρετικό, αλλά σημαντικό): Συλλέγουμε τα έντυπα των μαθητών και ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί μια σύνθεση των απαντήσεων (ανώνυμα) δίνοντας το μήνυμα (με μια μικρή παράγραφο στη σύνθεσή μας) πως όλοι σε ένα βαθμό μπορούμε να έχουμε: — καλές στιγμές — δυνατά σημεία — πηγές στήριξης — δυσκολίες — τρόπους να διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες και να τα καταφέρνουμε **Μέρος 3 - Ολοκλήρωση** Ολοκληρώνουμε τη δραστηριότητα στέλνοντας τη σύνθεση των απαντήσεων στους/στις μαθητές/τριες. Αν έχουμε τη δυνατότητα, τους ρωτούμε να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα βλέποντας τη συλλογική/ομαδική δουλειά. Σε σύγχρονο περιβάλλον επικοινωνίας μπορεί να ακολουθήσει σχετική συζήτηση
Επεκτάσεις/ Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας	**Επιλέγω και αναδεικνύω το δυνατό μου σημείο** Η δραστηριότητα αυτή μπορεί να επεκταθεί ζητώντας από τους μαθητές/τριες, αφού συμπληρώσουν το Έντυπο 1α και 1β που τους δόθηκε, να ξεχωρίσουν το δυνατό στοιχείο του εαυτού τους και να δημιουργήσουν με βάση αυτό μια ζωγραφιά, ένα ποίημα, ένα τραγούδι ή ό,τι επιθυμούν και να το αποστείλουν στον/στην εκπαιδευτικό. Ακολουθεί η σχετική σύνθεση ανατροφοδότησης με τα έργα των μαθητών.
Υλοποίηση	— Η συλλογή των εντύπων μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. — Η ανατροφοδότηση/σύνθεση των απαντήσεων μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιον ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: power-point, word, padlet, flipbook κ.λπ.

Άξονες συζήτησης *(εφόσον δίνεται τεχνικά η δυνατότητα συζήτησης)*	✿ Πώς ένιωσαν οι μαθητές/τριες γράφοντας/ζωγραφίζοντας τον εαυτό τους και τις ικανότητές τους; ✿ Υπήρχε κάτι που τους δυσκόλεψε στη διαδικασία, και για ποιο λόγο; *(Πιθανόν να δυσκολεύτηκαν στην απεικόνιση των δεξιοτήτων, γι΄ αυτό είναι σημαντικό να γνωρίζουν οι μαθητές/τριες ότι δεν μας ενδιαφέρει το αισθητικό αποτέλεσμα).* ✿ Κοιτάζοντας το τελικό δημιούργημα με τις δυνατότητες όλων των μαθητών, τι σκέψεις κάνουμε; Τι μπορούμε να καταφέρουμε στην τάξη μας, όταν είμαστε ενωμένοι; ✿ Μετά από την ολοκλήρωση της διαδικασίας πώς θα περιέγραφαν την ομάδα τους;

ΕΝΤΥΠΟ 1α

Οι e-ιστορίες στην τάξη!

«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»

Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Α. Την εβδομάδα που πέρασε κατάφερα να…

……

……

……

……

Β. Ποιο/α χαρακτηριστικά του εαυτού μου με βοήθησαν να τα καταφέρω…

……

……

……

……

Γ. Τι άλλο ή ποιος άλλος με βοήθησε να τα καταφέρω…

……

……

……

ΕΝΤΥΠΟ 1β

Οι e-ιστορίες στην τάξη!

«Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι»

Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Α. Αυτό που με δυσκόλεψε την εβδομάδα που πέρασε ήταν…

……

……

……

……

Β. Τι έκανα για να ξεπεράσω τη δυσκολία μου;

……

……

……

……

Γ. Τι άλλο θα μπορούσα να κάνω;

……

……

……

Από ποιον θα μπορούσα να ζητήσω βοήθεια;

……

© Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ (2020)

2η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
«Δημιουργούμε τη μέρα...μας»

Εισαγωγή	Η οργάνωση της καθημερινότητας των μαθητών/τριων είναι σημαντική σε μια περίοδο, στην οποία οι καθημερινές συνήθειες και το ημερήσιο πρόγραμμα έχει αλλάξει. Στη δραστηριότητα «Δημιουργούμε τη μέρα...μας», ο/η εκπαιδευτικός λειτουργεί ενθαρρυντικά στους μαθητές/τριες για την οργάνωση του χρόνου τους στο σπίτι προτρέποντας κάθε μαθητή/τρια ξεχωριστά να δημιουργήσει το δικό του πρόγραμμα, εμπνευσμένο από ιδέες και προτάσεις της ομάδας. Η αίσθηση ότι μπορούμε να βάζουμε μικρούς καθημερινούς στόχους μειώνει το άγχος μας καθώς αισθανόμαστε πως μπορούμε να έχουμε έναν στοιχειώδη έλεγχο σε περιόδους αβεβαιότητας.
Στόχοι	➜ Ανάδειξη της σημασίας της οργάνωσης της καθημερινότητας. ➜ Ανάδειξη λειτουργικών τρόπων απασχόλησης και οργάνωσης της καθημερινότητας μέσα από τη συνεργασία με συνομηλίκους. ➜ Αυτο-οργάνωση των μαθητών επιλέγοντας την επιμέρους στοχοθεσία της ημέρας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.
Εξηγώντας στα παιδιά	Κάθε μέρα που «Μένουμε σπίτι» είναι μια καινούρια μέρα. Μπορούμε εμείς να τη διαμορφώσουμε όπως θέλουμε βρίσκοντας ενδιαφέροντα πράγματα να κάνουμε μέσα στο σπίτι, αλλά και στη μικρή μας βόλτα για γυμναστική. Ας δούμε τι κάνει ο καθένας/η καθεμία από μας για να πάρουμε ιδέες και να δημιουργήσουμε το πρόγραμμα της δικής μας μέρας. Παρακαλούμε συμπληρώστε το Έντυπο 2 «Οι e-ιστορίες στην τάξη» (επισυνάπτεται το Έντυπο 2 και στείλτε το στο... *(σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές/τριες).*

Διαδικασία	**Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι μοιραζόμαστε ιδέες για να «Δημιουργήσουμε τη μέρα μας»** **Μέρος 1 – Ανάρτηση οδηγίας** Γενική οδηγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδηγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά) με το αντίστοιχο έντυπο (βλ. Έντυπο2). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών, πριν δοθούν οι οδηγίες και το έντυπο (βλ. Έντυπο 2). **Μέρος 2 – Ανατροφοδότηση** (προαιρετικό, αλλά σημαντικό): Συλλέγουμε τα έντυπα των μαθητών και ο/η εκπαιδευτικός δημιουργεί μια σύνθεση των απαντήσεων (ανώνυμα) δίνοντας το μήνυμα (με μια μικρή παράγραφο στη σύνθεσή μας) πως είναι σημαντικό: — να οργανώνουμε τη μέρα μας — να εντοπίζουμε μέσα στη μέρα μας στιγμές και δραστηριότητες που απολαμβάνουμε — να εντάσσουμε στη μέρα μας, εκτός από τη μελέτη και την εξ αποστάσεως παρακολούθηση των μαθημάτων, ευχάριστες δραστηριότητες, συμμετοχή στις καθημερινές ρουτίνες του σπιτιού/οικογένειας, τη γυμναστική — να μπορούμε να βάζουμε μικρούς στόχους για τις επόμενες μέρες Στέλνουμε τη σύνθεση των απαντήσεων στους μαθητές/τριες. Αν έχουμε τη δυνατότητα, τους ρωτούμε να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα βλέποντας τη συλλογική/ομαδική δουλειά. Σε σύγχρονο περιβάλλον επικοινωνίας μπορεί να ακολουθήσει σχετική συζήτηση. **Μέρος 3 – Δημιουργούμε τη δική μας μέρα** Αφού ολοκληρωθεί το μέρος 1 και 2, δίνουμε στους μαθητές/τριες το Έντυπο 3 και τους προσκαλούμε να οργανώσουν τη δική τους μέρα.
	Εξηγώντας στα παιδιά: «Αντλήστε έμπνευση από τις απαντήσεις των συμμαθητών σας και δημιουργήστε το δικό σας πρόγραμμα. Θυμηθείτε να συμπεριλάβετε: χαλάρωση, ευχάριστες και δημιουργικές δραστηριότητες, άσκηση, επικοινωνία με φίλους, διάβασμα, διαλείμματα».

Επεκτάσεις/ Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας	**Σε μεγαλύτερες τάξεις Δημοτικού/Γυμνάσιο/Λύκειο** Προτρέπουμε τα παιδιά να αξιοποιήσουν ένα κλασικό εβδομαδιαίο πρόγραμμα όπου να εντάξουν: — το υλικό/την ύλη που θα διαβάζουν για κάθε μάθημα μέσα στην εβδομάδα — τις ώρες που συμμετέχουν σε σύγχρονη ή/και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση (αν υπάρχει) — διαλείμματα — ευχάριστες δραστηριότητες — επικοινωνία με φίλους — γυμναστική
Υλοποίηση	— **Η συλλογή των εντύπων** μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. — **Η ανατροφοδότηση/σύνθεση των απαντήσεων** μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιο ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: power-point, word, padlet, flipbook κ.λπ.
Άξονες συζήτησης *(εφόσον δίνεται τεχνικά η δυνατότητα συζήτησης)*	✿ Πόσο σημαντικό είναι να οργανώνει τη μέρα του κάποιος και γιατί; Ιδιαίτερα σε αυτήν την συνθήκη. ✿ Ποιες δυσκολίες έχουν αντιμετωπίσει στην προσπάθειά τους να οργανώσουν τη μέρα τους. ✿ Τι θα ήθελαν να βάλουν ως στόχο για την επόμενη μέρα.

ΕΝΤΥΠΟ 2

Οι e-ιστορίες στην τάξη!

«Δημιουργούμε τη μέρα...μας»

Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

1. **Πώς περνάτε τη μέρα σας αυτό το διάστημα που μένετε σπίτι; Ποιες είναι οι δραστηριότητες σας;**

.....

.....

.....

.....

.....

2. **Ξεχωρίζετε κάποια αγαπημένη σας στιγμή-δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας;**

.....

.....

.....

.....

3. **Σε τι πιστεύετε ότι βοηθά να έχω ένα πρόγραμμα στην ημέρα μου;**

.....

.....

.....

.....

4. **Ποιος είναι ο επόμενος στόχος μου σχετικά με το καθημερινό μου πρόγραμμα; Τι θέλω να συμπεριλάβω;**

.....

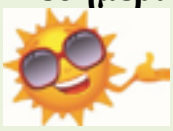
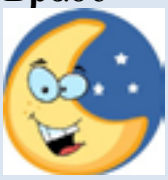
.....

.....

.....

ΕΝΤΥΠΟ 3

Οργανώνω τη μέρα μου

Τι έχω να κάνω σήμερα			✓
Πρωί	Ώρα: π.χ. 9:00-10:00	π.χ. παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων	
	Ώρα: π.χ. 10:00-11:00	π.χ. μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη	
	Ώρα: π.χ. 11:00-12:00	π.χ. τηλεόραση	
	Ώρα: π.χ. 12:00-13:00	π.χ. μουσική	
Μεσημέρι 	Ώρα: π.χ. 13:00-14:00	π.χ. ώρα φαγητού	
	Ώρα:		
	Ώρα:		
	Ώρα:		
Απόγευμα	Ώρα:		
	Ώρα:		
	Ώρα:		
	Ώρα:		
Βράδυ 	Ώρα:		
	Ώρα:		
	Ώρα:		
	Ώρα:		

Θυμάμαι στη μέρα μου να συμπεριλάβω:

- ✓ **παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων**
- ✓ **μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη**
- ✓ **δραστηριότητες ευχάριστες:** *π.χ. επιτραπέζιο*
- ✓ **δραστηριότητες που με χαλαρώνουν:** *π.χ. μουσική*
- ✓ **γυμναστική:** *π.χ. ασκήσεις στο σπίτι.*
- ✓ **χαλάρωση:** *π.χ. ύπνος*
- ✓ **ώρα φαγητού**
- ✓ **επικοινωνία με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα:** *π.χ. chat με συμμαθητές, τηλ. παππού-γιαγιά*
- ✓ **ό,τι άλλο έχω επιλέξει να κάνω αυτές τις μέρες στο σπίτι**

Τι μου άρεσε περισσότερο στην ημέρα μου:	**Να μην ξεχάσω αύριο στο πρόγραμμά μου:**
----------	……

3η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
«Ένα κουτί γεμάτο λύσεις»

Εισαγωγή	Στη δραστηριότητα **«Ένα κουτί γεμάτο λύσεις»** οι μαθητές/τριες μοιράζονται τρόπους που τους βοηθούν να διαχειριστούν δυσκολίες και συναισθήματα που μπορεί να έχουν λόγω της ιδιαίτερης κατάστασης που διανύουμε **«Μένοντας Σπίτι»**. Δημιουργούν συνεργατικά **«ενα κουτί γεμάτο λύσεις»** για τις δύσκολες στιγμές που είναι πιθανό να βιώνουν δυσάρεστα συναισθήματα, όπως άγχος, θυμό, θλίψη, φόβο. Με αυτόν τον τρόπο ανακαλύπτουν τις στρατηγικές διαχείρισης δυσκολιών και δυσάρεστων συναισθημάτων μέσα από τη δική τους ομάδα — την ομάδα της τάξης τους.
Στόχοι	➜ Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ότι και άλλοι συμμαθητές/τριες τους μπορεί να έχουν όμοιες δυσκολίες και συναισθήματα σε αυτήν την δύσκολη περίοδο. ➜ Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες ότι, όταν βιώνουν δυσκολίες και νιώθουν δυσάρεστα συναισθήματα, μπορούν να βρίσκουν τρόπους που τους βοηθούν να νιώσουν καλύτερα. ➜ Να δοκιμάσουν νέους τρόπους διαχείρισης δυσκολιών και δυσάρεστων συναισθημάτων μέσα από μια πηγή χρήσιμων στρατηγικών που θα έχουν συνδημιουργήσει με τους συμμαθητές/τριές τους.
Εξηγώντας στα παιδιά	Είναι λογικό και αναμενόμενο σε περιπτώσεις που η καθημερινότητά μας αλλάζει λόγω έκτακτων συνθηκών, να έχουμε κάποιες δυσκολίες και να βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα όπως άγχος, θυμό, λύπη φόβο. Για το λόγο αυτό είναι σημαντικό να ανταλλάξουμε απόψεις για τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τις δυσκολίες και τα δυσάρεστα συναισθήματα. Όταν μου στείλετε τις προτάσεις σας, θα συγκεντρώσω όλες τις απαντήσεις σας και έτσι θα έχουμε δημιουργήσει μαζί ένα κουτί γεμάτο λύσεις. Κάθε φορά που θα αισθάνεστε αυτές τις μέρες ότι δυσκολεύεστε, θα έχετε διαθέσιμο αυτό το κουτί και θα δοκιμάζετε μία από τις λύσεις που εσείς έχετε προτείνει για να νιώθουμε καλύτερα. Παρακαλούμε συμπληρώστε το Έντυπο 4 «Οι e-ιστορίες στην τάξη» (επισυνάπτεται το Έντυπο 4) και στείλτε το στο … *(σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές).*

Διαδικασία	**Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι μοιραζόμαστε ιδέες για να «νιώσουμε καλύτερα»** **Μέρος 1 - Ανάρτηση οδηγίας** Γενική οδηγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδηγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά) με το αντίστοιχο έντυπο (βλ. Έντυπο 4). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών, πριν δοθούν οι οδηγίες και το έντυπο (βλ. Έντυπο 4). **Μέρος 2 – Δημιουργώντας «ενα κουτί γεμάτο λύσεις»** Συλλέγουμε τα έντυπα των μαθητών και δημιουργούμε έναν χώρο στο ηλεκτρονικό περιβάλλον της τάξης μας, όπου θα μπορεί να αναρτηθεί η σύνθεση με τις λύσεις των μαθητών μας, για να μπορούν όλοι να έχουν πρόσβαση.
Επεκτάσεις/ Εναλλακτικές εφαρμογές της δραστηριότητας	**Σε μεγαλύτερες τάξεις Δημοτικού/Γυμνάσιο/Λύκειο** Προτρέπουμε τα παιδιά να συνεργαστούν διαδικτυακά σε μικρές ομάδες και να δημιουργήσουν μια αφίσα με περιεχόμενο που αφορά στη διαχείριση δύσκολων καταστάσεων.
Υλοποίηση	— Η συλλογή των εντύπων μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. — Το **«ενα κουτί γεμάτο λύσεις»** μπορεί να αναρτηθεί σε έναν εμφανή χώρο στην «ηλεκτρονική σας τάξη», προσβάσιμο για τα παιδιά Η σύνθεση των απαντήσεων μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιον ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: power-point, word, padlet, flipbook κ.λπ.
Άξονες συζήτησης *(εφόσον δίνεται τεχνικά η δυνατότητα συζήτησης)*	✿ Είναι φυσιολογικό να νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα π.χ. άγχος σε πολλές καταστάσεις στη ζωή μας. ✿ Το δυσάρεστα συναισθήματα π.χ. άγχος βιώνονται από τον καθένα μας με διαφορετικό τρόπο. ✿ Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας να νιώσει καλύτερα; ✿ Υπάρχουν άνθρωποι που μπορούν να μας βοηθήσουν, όταν νιώθουμε δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. αγχωμένοι); Πώς; ✿ Τι μπορούμε να κάνουμε σε στιγμές ηρεμίας, για να φροντίσουμε το σώμα μας και τον εαυτό μας, γενικότερα; (π.χ. άσκηση, καλή διατροφή, ύπνος, ευχάριστες δραστηριότητες κ.λπ.).

ΕΝΤΥΠΟ 4

Οι e – ιστορίες στην τάξη!

«eνα κουτί γεμάτο λύσεις»

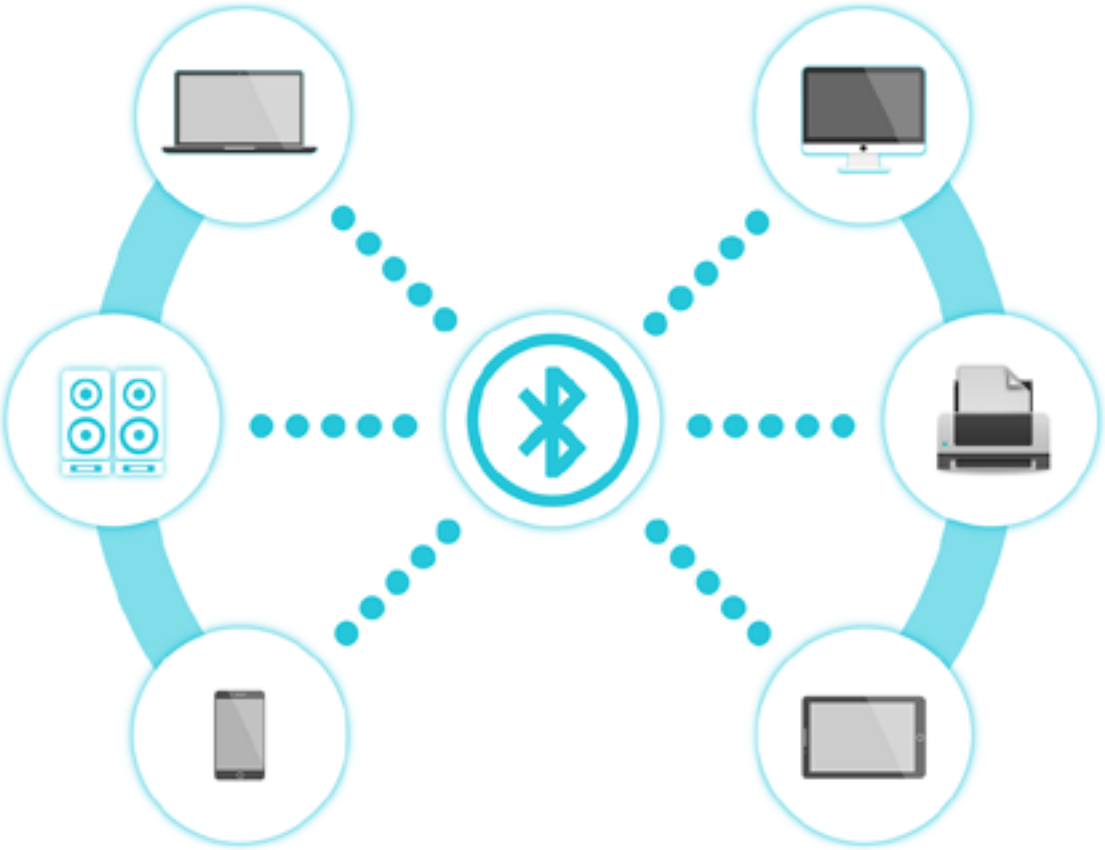
Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

Όταν αισθάνομαι.....

Προσπαθώ.....

.....

Με βοηθά να σκέφτομαι ότι.....



4η ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ
«Τα δυνατά σημεία της τάξης μας»

Εισαγωγή	Στην ενότητα αυτή οι μαθητές/τριες θα έχουν τη δυνατότητα να θυμηθούν τα δυνατά σημεία της τάξης τους, όπως τη γνωρίζουν από τη δια ζώσης διδασκαλία και να εντοπίσουν νέα, μέσα από τη δύσκολη συνθήκη που διανύουμε. Απώτερος σκοπός είναι στην επαφή που διατηρείται στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση —ως ειδική συνθήκη στις μέρες— μας να αναπτυχθεί ένα κλίμα συνοχής και συνεργασίας, αναδεικνύοντας το ρόλο του σχολείου ως σταθερή αξία που στηρίζει τα παιδιά, προωθώντας τις έννοιες «στηρίζω», «φροντίζω», «ανήκω», ενισχύοντας την ψυχική τους ανθεκτικότητα.
Στόχοι	➜ Να κατανοήσουν οι μαθητές/τριες πως στη ζωή μας έχουν σημασία οι εμπειρίες που αποκτούμε, με όποιον τρόπο γίνεται αυτό εφικτό. ➜ Να κατανοήσουν πως σε μια περίοδο κρίσης υπάρχει ευελιξία. ➜ Να κατανοήσουν ότι για τις ευχάριστες, αλλά και για τις δύσκολες στιγμές μας, έχουμε δίπλα μας ανθρώπους που μας βοηθούν και μας στηρίζουν. ➜ Να συνειδητοποιήσουν πόσο σημαντικό είναι να πιστεύουν στον εαυτό τους, να αξιοποιούν τις πηγές στήριξης και να κάνουν όνειρα για το μέλλον.
Εξηγώντας στα παιδιά	Στην τάξη μας για μια ακόμα φορά τα καταφέραμε. Παρά τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε, καταφέραμε να επικοινωνούμε και να συνεργαζόμαστε με έναν διαφορετικό τρόπο. Προτείνουμε να χωριστείτε σε μικρές ομάδες, να επικοινωνήσετε διαδικτυακά και να δημιουργήσετε. Τι; Τις επιτυχίες της τάξης μας. Δηλαδή, «Τι έχουμε καταφέρει με την τάξη μου από την αρχή της χρονιάς μέχρι σήμερα». Πώς; Φτιάχνοντας ένα βίντεο, ή μια αφίσα, ή ένα τραγούδι ή ό,τι άλλο εσείς εμπνευστείτε. Τι να περιέχει; Σκεφτείτε, εμπνευστείτε, συνεργαστείτε και εκφραστείτε καλλιτεχνικά. Στείλτε τη δημιουργία σας στο… *(σημειώνεται ο τρόπος που έχει επιλέξει ο/η εκπαιδευτικός να λαμβάνει υλικό από μαθητές).*

Διαδικασία	**Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι στην τάξη μας** **Μέρος 1 – Ανάρτηση οδηγίας** Γενική οδηγία: Στην ασύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να αναρτηθεί η οδηγία (βλ. εξηγώντας στα παιδιά). Στη σύγχρονη εκπαίδευση μπορεί να προηγηθεί online συζήτηση στην ομάδα των μαθητών. **Μέρος 2 – Ολοκλήρωση** Συλλέγουμε τις δημιουργίες των μαθητών/τριων και δημιουργούμε μια σύνθεσή τους ή αφιερώνουμε ξεχωριστό χώρο στο περιβάλλον εξ αποστάσεως εκπαίδευσης που χρησιμοποιούμε. Αν έχουμε τη δυνατότητα, ζητούμε από τους μαθητές/τριες να μοιραστούν σκέψεις και συναισθήματα βλέποντας τα καλλιτεχνικά έργα των συμμαθητών τους. Σε σύγχρονο περιβάλλον επικοινωνίας μπορεί να ακολουθήσει σχετική συζήτηση.
Υλοποίηση	— Η συλλογή των καλλιτεχνικών έργων των μαθητών που δούλεψαν ανά ομάδες μπορεί να γίνει με mail, στο e-class, e-me, padlet ή όποιο άλλο περιβάλλον/τρόπο επικοινωνίας αξιοποιείται από τον/την εκπαιδευτικό. Επίσης, μπορείτε να αξιοποιήσετε ξεχωριστό χώρο στην «ηλεκτρονική σας τάξη» προσβάσιμο για τα παιδιά. Η σύνθεση των έργων μπορεί να γίνει αξιοποιώντας όποιον ψηφιακό τρόπο μας είναι πιο εύχρηστος: powerpoint, word, padlet, flipbook κ.λπ.
Άξονες συζήτησης *(εφόσον δίνεται τεχνικά η δυνατότητα συζήτησης)*	✿ Γιατί είναι σημαντικό να αναγνωρίζουμε τι έχουμε πετύχει ως «ομάδα» στην τάξη μας; ✿ Ποιοι είναι οι άνθρωποι στη ζωή μας, με τους οποίους περνούμε όμορφα μαζί, μας φροντίζουν, μας στηρίζουν και μας βοηθούν στις δυσκολίες (βοηθούμε τα παιδιά να σκεφτούν άτομα στο σπίτι π.χ. γονείς συγγενείς, αδέρφια, στο σχολείο — εκπαιδευτικούς, συμμαθητές/τριες). ✿ Πώς μας βοηθούν τα σημαντικά πρόσωπα στη ζωή μας;

Χρήσιμες πηγές για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη για COVID-19 του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

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--psichologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf

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

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., 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-gia-koronoio-covid19.pdf

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

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

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

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Κ., Στασινού, Β., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ. & Φραγκιαδάκη, Δ. (2018). *Κατευθύνσεις για τη συζήτηση στην τάξη επιστρέφοντας στο σχολείο μετά από την εμπειρία ενός καταστροφικού γεγονότος: Η περίπτωση της πυρκαγιάς.* (έντυπο). Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Stirixi-paidiwn-stin-taxi-meta-apo-pyrkagies-Ergastirio-Sxolikis-Psychologias-NKUA.pdf

Χατζηχρήστου, Χ. (επιμ.) (2012). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα.* Αθήνα: Gutenberg.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών
Τμήμα Ψυχολογίας
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ
Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου
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

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ
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

NASP
NATIONAL ASSOCIATION OF
School Psychologists

NASN
National Association of School Nurses

Updated March 25, 2020

Helping Children Cope With Changes Resulting From COVID-19

Families across the country are adapting to the evolving changes in daily life caused by the COVID-19 pandemic. Most schools, places of public gathering, and nonessential businesses are closed, and parents and other caregivers are faced with helping their families adjust to the new normal. This includes trying to keep children occupied, feeling safe, and attempting to keep up with schoolwork as best as possible. None of this easy, but it helps to stay focused on what is possible in order to reinforce a sense of control and to reassure children that they are okay, and that the situation will get better.

It is very important to remember that children look to adults for guidance on how to react to stressful events. Acknowledging some level of concern, without panicking, is appropriate and can result in taking the necessary actions that reduce the risk of illness. Teaching children positive preventive measures, talking with them about their fears, and giving them a sense of some control over their risk of infection can help reduce anxiety. This is also a tremendous opportunity for adults to model for children problem-solving, flexibility, and compassion as we all work through adjustmenting daily schedules, balancing work and other activities, getting creative about how we spend time, processing new information from authorities, and connecting and supporting friends and family members in new ways. The following tips can help.

STAY CALM, LISTEN, AND OFFER REASSURANCE

- **Be a role model.** Children will react to and follow your reactions. They learn from your example.
- **Be aware of how you talk about COVID-19.** Your discussion about COVID-19 can increase or decrease your child's fear. If true, remind your child that your family is healthy, and you are going to do everything within your power to keep loved ones safe and well. Carefully listen or have them draw or write out their thoughts and feelings and respond with truth and reassurance.
- **Explain social distancing.** Children probably don't fully understand why parents/guardians aren't allowing them to be with friends. Tell your child that your family is following the guidelines of the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), which include social distancing. Social distancing means staying away from others until the risk of contracting COVID-19 is under control. Showing older children the "flatten the curve" charts will help them grasp the significance of social distancing. Explain that while we don't know how long it will take to "flatten the curve" to reduce the number of those infected, we do know that this is a critical time—we must follow the guidelines of health experts to do our part.
- **Demonstrate deep breathing.** Deep breathing is a valuable tool for calming the nervous system. Do breathing exercises with your children.
- **Focus on the positive.** Celebrate having more time to spend as a family. Make it as fun as possible. Do family projects. Organize belongings, create masterpieces. Sing, laugh, and go outside, if possible, to connect with nature and get needed exercise. Allow older children to connect with their friends virtually.

- **Establish and maintain a daily routine.** Keeping a regular schedule provides a sense of control, predictability, calm, and well-being. It also helps children and other family members respect others' need for quiet or uninterrupted time and when they can connect with friends virtually.
- **Identify projects that might help others.** This could include: writing letters to the neighbors or others who might be stuck at home alone or to healthcare workers; sending positive messages over social media; or reading a favorite children's book on a social media platform for younger children to hear.
- **Offer lots of love and affection.**

MONITOR TELEVISION VIEWING AND SOCIAL MEDIA

- Parents/guardians should monitor television, internet, and social media viewing—both for themselves and their children. Watching continual updates on COVID-19 may increase fear and anxiety. Developmentally inappropriate information, or information designed for adults, can also cause anxiety or confusion, particularly in young children.
- Dispel rumors and inaccurate information. Explain to your child that many stories about COVID-19 on the internet may include rumors and inaccurate information. Older children, in particular, may be accessing a great deal of information online and from friends that contains inaccuracies. Talk to your child about factual disease information.
- Provide alternatives. Engage your child in games or other exciting activities instead.

TAKE TIME TO TALK

- **Let your children's questions guide you.** Answer their questions truthfully, but don't offer unnecessary details or facts. Don't avoid giving them the information that experts indicate as crucial to your children's well-being. Often, children and youth do not talk about their concerns because they are confused or don't want to worry loved ones. Younger children absorb scary information in waves. They ask questions, listen, play, and then repeat the cycle. Children always feel empowered if they can control some aspects of their life. A sense of control reduces fear.

BE HONEST AND ACCURATE

- **Correct misinformation.** Children often imagine situations worse than reality; therefore, offering developmentally appropriate facts can reduce fears.
- **Explain simple safety steps.** Tell your child this disease spreads between people who are in close contact with one another, when an infected person coughs or sneezes, or when one touches infected objects or surfaces.
- **Stay up-to-date on the facts.** Go to https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/index.html for additional factual information.

KEEP EXPLANATIONS AGE-APPROPRIATE

- **Early elementary school children.** Provide brief, simple information that balances COVID-19 facts with appropriate reassurances that adults are there to help keep them healthy and to take care of them if they do get sick. Give simple examples of the steps people make every day to stop germs and stay healthy, such as washing hands. Use language such as "adults are working hard to keep you safe."

- **Upper elementary and early middle school children.** This age group often is more vocal in asking questions about whether they indeed are safe and what will happen if COVID-19 spreads in their area. They may need assistance separating reality from rumor and fantasy. Discuss the efforts national, state, and community leaders are doing to prevent germs from spreading.
- **Upper middle and high school students.** Issues can be discussed in more depth. Refer them to appropriate sources of COVID-19 facts. Provide honest, accurate, and factual information about the current status of COVID-19. Engage them in decision-making about family plans, scheduling, and helping with chores at home.
- **For all children, encourage them to verbalize their thoughts and feelings. Be a good listener!**

STAY CONNECTED TO SCHOOL

- **Locate learning resources.** Schools' capacity to conduct virtual learning experiences will vary greatly, but most schools are providing lessons and learning activities for children to do. Take advantage of the many companies and online platforms currently offering free learning opportunities.
- **Identify additional resources.** Know if your school or district is providing additional resources, such meals, or technology, such as a laptop or tablet.
- **Stay in touch.** Find out how the school is communicating with families and students. Be sure to read any communications you receive. Check with you children, particularly older ones, as they may be receiving information directly that would be helpful for you to know.
- **Connect with school staff.** Reach out to your child's teacher and other relevant school staff if you have concerns about their coping and keeping up with assignments or activities.

KNOW THE SYMPTOMS OF COVID-19

- According to the CDC, symptoms of fever, cough, and/or shortness of breath appear within 14 days after being exposed to the disease.
- For some people, the symptoms are similar to having a cold; for others, they are more severe or even life threatening.

MODEL BASIC HYGIENE AND HEALTHY LIFESTYLE PRACTICES

- **Practice daily good hygiene.** Encourage your child to practice these simple steps to prevent spreading the virus.
    - Wash your hands multiple times a day for 20 seconds. Signing "Twinkle, Twinkle Little Star" or "Happy Birthday" twice is about 20 seconds.
    - Compliment your children when they use a Kleenex or sneeze or cough into the bend of their elbow. Teach them the importance of throwing away used tissues immediately after sneezing or coughing.
    - Sadly, handshakes and hugs need to be limited to immediate family members, at least for now.
- **Foster a sense of control.** Offering guidance on what your child/children can do to prevent infection offers them a greater sense of control, which reduces anxiety.
- **Build the immune system.** Encourage your child to eat a balanced diet, get enough sleep, and exercise regularly; this will help them develop a robust immune system to fight off illness.

BE AWARE OF YOUR CHILDREN'S MENTAL HEALTH

Most children will manage well with the support of parents and other family members, even if showing signs of some anxiety or concerns, such as difficulty sleeping or concentrating. Some children, however, may have risk factors for more intense reactions, including severe anxiety, depression, and suicidal behaviors. Risk factors can include a pre-existing mental health problem, prior traumatic experiences or abuse, family instability, or the loss of a loved one. Parents and caregivers should contact a professional if children exhibit significant changes in behavior or any of the following symptoms for more than 2 weeks.

Preschoolers—thumb sucking, bedwetting, clinging to parents, sleep disturbances, loss of appetite, fear of the dark, regression in behavior, and withdrawal.

Elementary school children—irritability, aggressiveness, clinginess, nightmares, school avoidance, poor concentration, and withdrawal from activities and friends.

Adolescents—sleeping and eating disturbances, agitation, increase in conflicts, physical complaints, delinquent behavior, and poor concentration.

ADDITIONAL RESOURCES

- Coping With Stress During Infectious Disease Outbreaks, https://store.samhsa.gov/product/Coping-with-Stress-During-Infectious-Disease-Outbreaks/sma14-4885
- Centers for Disease Control and Prevention, Coronavirus Disease 2019 (COVID-19), https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/children.html
- Handwashing and Hand Sanitizer Use at Home, at Play, and Out and About, https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/hand-sanitizer-factsheet.pdf
- NASP COVID-19 Resource Center, https://www.nasponline.org/COVID-19

For more information related to schools and physical and mental health, visit www.nasponline.org and www.nasn.org.

Adapted from, Talking to Children About COVID-19 (Coronavirus): A Parent Resource, National Association of School Psychologists and National Association of School Nurses, NASP, 2020.

Contributor: School Psychologist Kathy Sievering

© 2020, National Association of School Psychologists, 4340 East West Highway, Suite 402, Bethesda, MD 20814, 301-657-0270

Η Ηρωίδα μου είσαι Εσύ

Πώς τα παιδιά μπορούν να αντιμετωπίσουν τον COVID-19

IASC
Inter-Agency Standing Committee

Η δημιουργία του βιβλίου «Η Ηρωίδα μου Είσαι Εσύ»

Το παρόν βιβλίο αποτελεί ένα έργο το οποίο εντάσσεται στο πλαίσιο δράσεων της Ομάδας Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Στήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης της Μόνιμης Δι-Υπηρεσιακής Επιτροπής (Inter-Agency Standing Committee Reference Group on Mental Health and Psychosocial Support in Emergency Settings - IASC MHPSS RG). Το έργο έλαβε τη στήριξη ειδικών από τους φορείς μέλη της IASC MHPSS RG σε παγκόσμιο, περιφερειακό και εθνικό επίπεδο, καθώς και γονέων, φροντιστών, εκπαιδευτικών και παιδιών σε 104 χώρες. Ένα ερωτηματολόγιο διανεμήθηκε στα Αραβικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Γαλλικά και Ισπανικά προκειμένου να αξιολογηθεί η ψυχική υγεία των παιδιών καθώς και οι ψυχοκοινωνικές τους ανάγκες κατά την εκδήλωση της πανδημίας του COVID-19. Διαμορφώθηκε ένα πλαίσιο θεμάτων στα οποία θα αναφερόταν η ιστορία αξιοποιώντας τα αποτελέσματα του ερωτηματολογίου. Μέσω της αφήγησης το βιβλίο έγινε γνωστό σε παιδιά σε αρκετές από τις χώρες που έχουν επηρεαστεί από τον COVID-19. Η ανατροφοδότηση από τα παιδιά, τους γονείς και τους φροντιστές χρησιμοποιήθηκε για την επιμέλεια και την επικαιροποίηση της ιστορίας.

Πάνω από 1,700 παιδιά, γονείς, φροντιστές και εκπαιδευτικοί σε όλο τον κόσμο αφιέρωσαν τον χρόνο τους και μοιράστηκαν μαζί μας πώς αντιμετώπιζαν την πανδημία του COVID-19. Ευχαριστούμε αυτά τα παιδιά, τους γονείς τους, τους φροντιστές και τους εκπαιδευτικούς που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγιά μας και συνέβαλαν στη διαμόρφωση αυτής της ιστορίας. Αυτή η ιστορία φτιάχτηκε για και από τα παιδιά σε όλο τον κόσμο.

Η IASC MHPSS RG ευχαριστεί την Helen Patuck για τη συγγραφή της ιστορίας και την εικονογράφηση του βιβλίου.

©IASC, 2020. Η έκδοση αυτή δημοσιεύτηκε υπό την άδεια Creative Commons Attribution -NonCommercial-ShareAlike 3.0 IGO (CC BY-NC-SA 3.0 IGO; https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo). Σύμφωνα με τους όρους αυτής της άδειας, μπορείτε να αναπαράγετε, μεταφράσετε και προσαρμόσετε αυτό το Βιβλίο για μη εμπορικούς σκοπούς, με την προϋπόθεση ότι γίνεται η ανάλογη βιβλιογραφική αναφορά.

Η μετάφραση/προσαρμογή στα Ελληνικά έγινε ύστερα από συνεννόηση με την Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee - IASC) από τις Ευδοκία Λαγάκου, Μαρία Βλασσοπούλου και Ελένη Λαζαράτου - Υπηρεσία Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων, Α΄ Ψυχιατρική Κλινική, Ιατρική Σχολή, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών. Η ανά χείρας μετάφραση/προσαρμογή δεν έχει δημιουργηθεί από την Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee - IASC). Η IASC δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της παρούσας μετάφρασης/προσαρμογής. Η πρωτότυπη Αγγλική έκδοση “Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO¨ αποτελεί εφεξής τη μόνη έγκυρη και αυθεντική έκδοση.

Άδεια Creative Commons για την Ελληνική μετάφραση/προσαρμογή: CC BY-NC-SA 3.0 IGO, https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/igo/deed.el

Εισαγωγή

Το βιβλίο «Η Ηρωίδα μου είσαι Εσύ» είναι γραμμένο για τα παιδιά σε όλο τον κόσμο που έχουν επηρεαστεί από την πανδημία του COVID-19.

Το βιβλίο μπορεί να το διαβάσει ένα παιδί ή μια μικρή ομάδα παιδιών μαζί με έναν γονιό, έναν φροντιστή ή έναν/μία εκπαιδευτικό. Δεν προτείνεται να διαβάσουν το βιβλίο αυτό μόνα τους τα παιδιά χωρίς την υποστήριξη ενός γονιού, φροντιστή ή εκπαιδευτικού. Ο συμπληρωματικός οδηγός με τίτλο «Δράσεις για Ήρωες» (υπό έκδοση στο μέλλον) παρέχει υποστηρικτικό υλικό για την κάλυψη των θεμάτων που σχετίζονται με τον COVID-19, ώστε να μπορέσουν τα παιδιά να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους, καθώς και συμπληρωματικές δραστηριότητες που μπορούν να κάνουν τα παιδιά με βάση αυτό το βιβλίο.

Μεταφράσεις

Η ίδια η Ομάδα Αναφοράς θα συντονίσει τη μετάφραση στα Αραβικά, Αγγλικά, Ιταλικά, Γαλλικά και Ισπανικά. Μπορείτε να απευθυνθείτε στην IASC Ομάδα Αναφοράς για την Ψυχική Υγεία και την Ψυχοκοινωνική Στήριξη σε Καταστάσεις Έκτακτης Ανάγκης (MHPSS) (mhpss.refgroup@gmail.com) για τον συντονισμό των μεταφράσεων σε άλλες γλώσσες. Όλες οι ολοκληρωμένες μεταφράσεις θα αναρτηθούν στην ιστοσελίδα της IASC Ομάδας Αναφοράς.

Εάν πραγματοποιήσετε τη μετάφραση ή την προσαρμογή αυτού του Βιβλίου, παρακαλούμε να λάβετε υπόψη σας τα εξής:

- Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιήσετε τον λογότυπό σας (ή του φορέα που χρηματοδοτεί τη μετάφραση/προσαρμογή) στο προϊόν.
- Σε περίπτωση προσαρμογής (π.χ. αλλαγές στο κείμενο ή στις εικόνες), η χρήση του λογότυπου της IASC δεν επιτρέπεται. Για οποιαδήποτε χρήση αυτού του Βιβλίου, δεν θα πρέπει να υπονοηθεί ότι η IASC εγκρίνει οποιοδήποτε συγκεκριμένο φορέα, τα προϊόντα ή τις υπηρεσίες του.
- Θα πρέπει να αδειοδοτήσετε τη μετάφραση ή προσαρμογή σας με την αντίστοιχη άδεια Creative Commons. Προτείνεται η CC BY-NC-SA 4.0 ή 3.0. Αυτή είναι η λίστα με τις συμβατές άδειες: https://creativecommons.org/share-your-work/licensing-considerations/compatible-licenses.
- Θα πρέπει να προσθέσετε την παρακάτω φράση περί αποποίησης ευθύνης στη γλώσσα της μετάφρασης: '"Η ανά χείρας μετάφραση/προσαρμογή δεν έχει δημιουργηθεί από τη Μόνιμη Δι-Υπηρεσιακή Επιτροπή (Inter-Agency Standing Committee -IASC). Η IASC δεν φέρει ευθύνη για το περιεχόμενο ή την ακρίβεια της παρούσας μετάφρασης/προσαρμογής. Η πρωτότυπη Αγγλική έκδοση "Inter-Agency Standing Committee. My Hero is You: How Kids Can Fight COVID-19! License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO¨ αποτελεί εφεξής τη μόνη έγκυρη και αυθεντική έκδοση."'

Η μαμά της Σάρα είναι η ηρωίδα της γιατί είναι η καλύτερη μαμά και η καλύτερη επιστήμονας του κόσμου. Όμως ακόμα και η μαμά της Σάρα δεν μπορεί να βρει το φάρμακο για τον κορονοϊό.

«Με τι μοιάζει ο COVID-19;» η Σάρα ρώτησε τη μαμά της.

«Ο COVID-19, ή αλλιώς ο κορονοϊός, είναι τόσο μικροσκοπικός που δεν μπορούμε να τον δούμε,» απάντησε η μαμά της. «Αλλά απλώνεται με τον βήχα και το φτάρνισμα όσων έχουν αρρωστήσει από αυτόν, και όταν αυτοί ακουμπούν τους άλλους και τα πράγματα γύρω τους. Όσοι άνθρωποι έχουν αρρωστήσει από τον κορονοϊό έχουν πυρετό και βήχα και ίσως δυσκολεύονται να αναπνεύσουν.»

«Δηλαδή δεν μπορούμε να τον πολεμήσουμε γιατί δεν μπορούμε να τον δούμε;» ρώτησε η Σάρα.

«Μπορούμε να τον πολεμήσουμε,» είπε η μαμά της Σάρα. «Γι' αυτό χρειάζεται να είσαι ασφαλής, Σάρα. Ο ιός επηρεάζει πολλές κατηγορίες ανθρώπων, και όλοι μπορούν να μας βοηθήσουν να τον αντιμετωπίσουμε. Τα παιδιά είναι πολύτιμα και μπορούν και αυτά να βοηθήσουν με τη σειρά τους. Χρειάζεται να παραμείνεις ασφαλής για όλους μας. Χρειάζεται να είσαι η ηρωίδα μου.»

Η Σάρα ξάπλωσε στο κρεβάτι της εκείνο το βράδυ, αλλά δεν αισθανόταν καθόλου σαν ηρωίδα. Ήταν αναστατωμένη. Ήθελε να πάει στο σχολείο αλλά το σχολείο της ήταν κλειστό. Ήθελε να δει τους φίλους της αλλά κάτι τέτοιο δεν ήταν ασφαλές. Η Σάρα ήθελε να σταματήσει ο κορονοϊός να φοβίζει τον κόσμο της.

«Οι ήρωες έχουν ειδικές δυνάμεις» μονολόγησε καθώς έκλεινε τα μάτια της για να κοιμηθεί. «Εγώ τι δύναμη έχω;»

Ξαφνικά μια απαλή φωνή ψιθύρισε το όνομά της στο σκοτάδι.

«Ποιος είναι;» ψιθύρισε με τη σειρά της η Σάρα.

«Τι χρειάζεσαι για να γίνεις μια ηρωίδα, Σάρα;» τη ρώτησε η φωνή.

«Χρειάζεται να βρω ένα τρόπο να πω σε όλα τα παιδιά του κόσμου πώς να προστατεύουν τον εαυτό τους για να μπορούν να προστατεύουν και όλους τους άλλους…» είπε η Σάρα.

«Τότε λοιπόν, πώς θα ήθελες να είμαι;» ρώτησε η φωνή.

«Χρειάζομαι κάτι που να μπορεί να πετάει, κάτι που να έχει δυνατή φωνή … και κάτι που να μπορεί να βοηθήσει!»

Και ξαφνικά, κάτι σα στρόβιλος διέσχισε το δωμάτιο και ένα εκπληκτικό πλάσμα εμφανίστηκε στο φεγγαρόφωτο….

«Τι είσαι;» είπε με κομμένη την ανάσα η Σάρα.

«Είμαι ο Άριο,» απάντησε.

«Δεν έχω ποτέ ξαναδεί έναν Άριο,» είπε η Σάρα.

«Κι όμως εδώ ήμουν πάντα,» είπε ο Άριο.
«Έρχομαι από την καρδιά σου.»

«Αν είσαι στην καρδιά μου… τότε μπορώ να πω σε όλα τα παιδιά του κόσμου για τον κορονοϊό!» είπε η Σάρα. «Και θα μπορώ να γίνω ηρωίδα! Αλλά τώρα που το σκέφτομαι, Άριο, είναι ασφαλές να ταξιδεύω με τον κορονοϊό γύρω μας;»

«Μόνο με μένα, Σάρα,» είπε ο Άριο. «Τίποτα δεν μπορεί να σε βλάψει όσο είμαστε μαζί.»

Κι έτσι η Σάρα πήδηξε στην πλάτη του Άριο και μαζί πέταξαν γρήγορα από το παράθυρο του δωματίου της μέσα στον νυχτερινό ουρανό. Πέταξαν προς τα άστρα και χαιρέτησαν το φεγγάρι.

Όταν βγήκε ο ήλιος, προσγειώθηκαν σε μια όμορφη έρημο με πυραμίδες, όπου μια μικρή ομάδα παιδιών έπαιζε. Τα παιδιά φώναξαν με χαρά και χαιρέτησαν από μακριά τη Σάρα και τον Άριο της.

«Καλώς ήρθατε, είμαι ο Σαλέμ!» φώναξε ένα από τα αγόρια. «Τι κάνετε εδώ; Συγγνώμη που δεν μπορούμε να έρθουμε πιο κοντά σας. Πρέπει να μείνουμε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά σας!»

«Γι' αυτό είμαστε εδώ!» απάντησε και η Σάρα με δυνατή φωνή. «Είμαι η Σάρα και από εδώ είναι ο Άριο. Το ξέρετε ότι τα παιδιά μπορούν να προστατεύουν τους γείτονες, τους φίλους, τους γονείς, τις γιαγιάδες και τους παππούδες τους από τον κορονοϊό; Αυτό που όλοι πρέπει να κάνουμε είναι να…»

«Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό!» είπε ο Σαλέμ χαμογελώντας. «Το ξέρουμε, Σάρα. Επίσης, βήχουμε στον αγκώνα μας όταν είμαστε άρρωστοι – και χαιρετάμε τους άλλους από μακριά αντί να δίνουμε τα χέρια μας. Προσπαθούμε να μένουμε μέσα, όμως ζούμε σε μια μεγάλη πυκνοκατοικημένη πόλη … δεν μένουν όλοι στο σπίτι.»

«Μμμ, ίσως κάτι μπορώ να κάνω γι' αυτό,» είπε ο Άριο. «Δεν μπορούν να δουν τον κορονοϊό αλλά… μπορούν να δουν εμένα! «Ελάτε, πηδήξτε επάνω μου. Καθήστε όμως σας παρακαλώ ένας σε κάθε φτερό μου – τα φτερά μου έχουν τουλάχιστον ένα μέτρο απόσταση το ένα από το άλλο!»

Ο Άριο πέταξε ψηλά στον ουρανό με τον Σαλέμ και τη Σάρα στα δυό του φτερά. Πέταξε πάνω από την πόλη και άρχισε να βρυχάται και να τραγουδά! Ο Σαλέμ φώναξε στα παιδιά στους δρόμους:

«Εμπρός, πηγαίνετε στα σπίτια σας και πείτε στις οικογένειες σας ότι είμαστε πιο ασφαλείς, όταν μένουμε μέσα! Μπορούμε να φροντίζουμε καλύτερα ο ένας τον άλλο με το να μένουμε σπίτι!»

Οι άνθρωποι εντυπωσιάστηκαν με αυτό που έβλεπαν στον ουρανό. Χαιρετούσαν και συμφώνησαν να μπουν στα σπίτια τους.

Ο Άριο όρμησε ψηλά στον ουρανό. Ο Σαλέμ φώναζε χαρούμενος. Εκεί ψηλά στα σύννεφα πέρασε ένα αεροπλάνο. Οι επιβάτες τους κοίταζαν απ΄ τα παράθυρα με δέος.

«Οι άνθρωποι σύντομα θα πρέπει να σταματήσουν να ταξιδεύουν, τουλάχιστον για τώρα,» είπε ο Σαλέμ. «Κλείνουν τα σύνορα σε όλο τον κόσμο, και χρειάζεται όλοι να μείνουμε όπου είμαστε με τους ανθρώπους που αγαπάμε.»

«Νιώθω ότι τόσα πολλά πράγματα έχουν αλλάξει,» είπε η Σάρα. «Φοβάμαι γι' αυτό μερικές φορές.»

«Μπορεί να μας φοβίζει και να μας μπερδεύει όταν τα πράγματα αλλάζουν, Σάρα,» είπε ο Άριο. «Όταν φοβάμαι, εισπνέω πολύ αργά – και μετά βγαίνει από μέσα μου φωτιά!»

Μια τεράστια φλόγα βγήκε από το στόμα του Άριο!

«Εσείς πώς χαλαρώνετε όταν είστε φοβισμένοι;» τους ρώτησε ο Άριο.

«Μου αρέσει να σκέφτομαι κάποιον που με κάνει να νιώθω ασφαλής,» είπε η Σάρα.

«Κι εγώ το ίδιο, σκέφτομαι όλους τους ανθρώπους που με βοηθούν να νιώθω ασφαλής, όπως η γιαγιά και ο παππούς μου,» είπε ο Σαλέμ. «Μου λείπουν. Δεν μπορώ να τους αγκαλιάσω γιατί μπορεί να τους κολλήσω τον κορονοϊό. Συνήθως τους βλέπουμε τα σαββατοκύριακα. Τώρα πια όμως δεν το κάνουμε γιατί χρειάζεται να τους προστατεύσουμε.»

«Μπορείς να τους τηλεφωνείς;» ρώτησε η Σάρα τον φίλο της.

«Αααα ναι!» είπε ο Σαλέμ. «Μου τηλεφωνούν κάθε μέρα και τους λέω για όλα όσα κάνουμε στο σπίτι. Έτσι νιώθω κι εγώ καλύτερα, και νιώθουν και αυτοί καλύτερα επίσης.»

«Είναι φυσιολογικό να μας λείπουν οι άνθρωποι που αγαπάμε και που δεν μπορούμε να δούμε τώρα,» είπε ο Άριο. «Δείχνει πόσο πολύ ενδιαφερόμαστε γι' αυτούς. Θα νιώθατε πιο καλά εάν συναντούσαμε και άλλους ήρωες;»

«Ναι, θέλουμε, σε παρακαλούμε!» είπαν με ενθουσιασμό η Σάρα και ο Σαλέμ.

«Τέλεια, η φίλη μου η Σάσα έχει μια φοβερή υπερδύναμη,» είπε ο Άριο. «Πάμε να τη βρούμε!»

Και έτσι πέταξαν πίσω στη γη και προσγειώθηκαν κοντά σε ένα μικρό χωριό. Ένα κορίτσι μάζευε λουλούδια έξω από το σπίτι της. Μόλις είδε τον Άριο και τα παιδιά που κάθονταν στα φτερά του, γέλασε.

«Άριο!» φώναξε. «Πρέπει να μένουμε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά ο ένας από τον άλλο. Γι' αυτό θα σου στείλω μια αγκαλιά! Τι κάνετε όλοι εδώ;»

«Την ένιωσα την αγκαλιά σου μόλις μου το είπες, Σάσα,» είπε ο Άριο. «Μου αρέσει πάρα πολύ το πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε τις λέξεις αλλά και τις πράξεις για να δείχνουμε ότι ενδιαφερόμαστε για τους άλλους. Ήθελα οι φίλοι μου να μάθουν για την υπερδύναμή σου.»

«Ποια είναι η υπερδύναμή μου;» ρώτησε η Σάσα.

«Από τότε που κάποιος στην οικογένειά σου αρρώστησε, μένεις στο σπίτι για να είσαι σίγουρη ότι δε θα κολλήσεις τον κορονοϊό σε κανέναν άλλο,» είπε ο Άριο.

«Ναι, ο Μπαμπάς μου αρρώστησε, και μένει στο δωμάτιο του μέχρι να γίνει τελείως καλά,» απάντησε η Σάσα.

«Αλλά δεν είναι και τόσο άσχημα! Παίζουμε διάφορα παιχνίδια, μαγειρεύουμε, βγαίνουμε έξω στον κήπο μας και τρώμε όλοι μαζί. Τα αδέρφια μου και εγώ χοροπηδάμε τριγύρω. Διαβάζουμε βιβλία και έτσι συνεχίζω να μαθαίνω πράγματα γιατί μερικές φορές μου λείπει το σχολείο. Στην αρχή μου φαινόταν παράξενο που έμενα σπίτι, αλλά τώρα το έχω συνηθίσει.»

«Δεν είναι πάντα τόσο εύκολο, Σάσα,» είπε ο Άριο. «Εσύ βρίσκεις τον τρόπο να περνάς καλά και να τα πηγαίνεις καλά με τους αγαπημένους σου στο σπίτι. Αυτό σε κάνει να είσαι η ηρωίδα μου!»

«Τσακώνεσαι καμιά φορά με την οικογένειά σου;» ρώτησε ο Σαλέμ.

«Τσακωνόμαστε καμιά φορά,» απάντησε η Σάσα. «Χρειάζεται να είμαστε πιο υπομονετικοί, και να δείχνουμε περισσότερη κατανόηση και να ζητάμε ακόμα πιο γρήγορα συγγνώμη. Αυτή είναι μια πραγματική υπερδύναμη, γιατί τότε εμείς οι ίδιοι και οι άλλοι νιώθουμε καλύτερα. Όμως χρειάζομαι και λίγο χρόνο μόνη μου. Μου αρέσει να χορεύω και να τραγουδάω μόνη μου! Και μπορώ να τηλεφωνώ τους φίλους μου καμιά φορά…»

«Όμως, Άριο, τι γίνεται με τους ανθρώπους που είναι μακριά από το σπίτι τους ή δεν έχουν σπίτι;» ρώτησε η Σάρα.

«Αυτή είναι μία πολύ καλή ερώτηση, Σάρα,» είπε ο Άριο. «Ας πάμε να δούμε.»

Και έτσι είπαν αντίο στη Σάσα και ξεκίνησαν για άλλη μια φορά. Ο αέρας γινόταν όλο και πιο ζεστός καθώς προσγειώθηκαν σε ένα νησί μέσα στη θάλασσα.

Εκεί είδαν ένα καταυλισμό γεμάτο ανθρώπους.

Ένα κορίτσι τους είδε και τους χαιρέτησε από μακριά.

«Γεια σου Άριο, πόσο χαίρομαι που σε ξαναβλέπω!» φώναξε. «Προσπαθούμε να μείνουμε τουλάχιστον ένα μέτρο μακριά, γι' αυτό θα σου μιλάω από εδώ. Όμως, θέλω πολύ να γνωρίσω τους φίλους σου! Με λένε Λεϊλά.»

«Γεια σου Λεϊλά! Εγώ είμαι η Σάρα, και από εδώ είναι ο Σαλέμ,» ανταπάντησε η Σάρα. «Φαίνεται ότι προσπαθείς να προφυλάξεις τον εαυτό σου από τον κορονοϊό. Τι άλλο κάνεις;»

«Πλένουμε τα χέρια μας με σαπούνι και νερό!» φώναξε ξανά η Λεϊλά.

«Και βήχεις στον αγκώνα σου;» ρώτησε ο Σαλέμ.

«Μπορείς να μας δείξεις πώς γίνεται αυτό;» απάντησε δυνατά η Λεϊλά. Κι έτσι ο Σαλέμ τους έδειξε.

«Προσπαθούμε όλοι να είμαστε γενναίοι, αλλά ανησυχώ για κάτι,» είπε η Λεϊλά. «Μπορώ να σας μιλήσω γι' αυτό; Άκουσα ότι κάποιος αρρώστησε και πέθανε και φοβήθηκα πάρα πολύ. Είναι αλήθεια ότι οι άνθρωποι μπορεί να πεθάνουν από τον κορονοϊό;»

Ο Άριο αναστέναξε βαριά και έτσι τεράστιος όπως ήταν στρογγυλοκάθισε κάτω.

«Ναι, μικροί ήρωές μου, είναι παράξενο,» είπε. «Μερικοί άνθρωποι δεν αισθάνονται καθόλου άρρωστοι, όμως άλλοι μπορεί να αρρωστήσουν πολύ σοβαρά, και ίσως κάποιοι να πεθάνουν. Γι΄αυτό πρέπει όλοι να είμαστε πολύ προσεκτικοί ειδικά με τους μεγαλύτερους, και με αυτούς που υποφέρουν από άλλες αρρώστιες, γιατί μπορεί να αρρωστήσουν ακόμα πιο σοβαρά. Μερικές φορές όταν φοβόμαστε πολύ ή δεν αισθανόμαστε ασφάλεια, μπορεί να μας βοηθήσει να φανταστούμε με το μυαλό μας ένα ασφαλές μέρος. Θέλετε να προσπαθήσουμε να το κάνουμε μαζί;»

Όλα τα παιδιά είπαν ναι. Ο Άριο τους ζήτησε να κλείσουν τα μάτια τους και να φανταστούν ένα μέρος όπου αισθάνονται ασφαλή.

«Φέρτε στο μυαλό μία ανάμνηση ή μια στιγμή που νιώσατε ασφάλεια,» είπε ο Άριο.

Στη συνέχεια, τα ρώτησε τι μπορούσαν να δουν, τι μπορούσαν να νιώσουν, και τι μπορούσαν να μυρίσουν στο δικό τους ασφαλές μέρος. Ρώτησε εάν υπήρχε κάποιο αγαπημένο πρόσωπο που θα ήθελαν να προσκαλέσουν στο ασφαλές μέρος τους και για το τι θα μπορούσαν συζητήσουν μαζί.

«Μπορείτε να πηγαίνετε στο ασφαλές σας μέρος όποτε νιώθετε λύπη ή φόβο,» είπε ο Άριο. «Αυτή είναι η δική σας υπερδύναμη, και μπορείτε να τη μοιραστείτε με τους φίλους σας και την οικογένειά σας. Και να θυμάστε ότι νοιάζομαι για εσάς, όπως και πολλοί άνθρωποι εξίσου. Κι αυτό μπορεί να σας βοηθήσει, επίσης.»

Η Λεϊλά είπε, «Όλοι μπορούμε να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο.»

«Έτσι, ακριβώς, Λεϊλά,» είπε ο Άριο. «Μπορούμε όλοι να φροντίζουμε ο ένας τον άλλο, όπου και αν είμαστε. Θα' θελες να έρθεις μαζί μας στο τελευταίο μας ταξίδι;»

Η Λεϊλά αποφάσισε να ταξιδέψει με τον Άριο και τους νέους φίλους της. Η Σάρα χαιρόταν που η Λεϊλά πήγε μαζί τους γιατί ήξερε ότι μερικές φορές χρειάζεται να στηρίζουμε ο ένας τον άλλο. Πετούσαν ήσυχα, χωρίς λόγια, αλλά η Λεϊλά ήξερε ότι οι νέοι φίλοι της νοιάζονταν πάρα πολύ για αυτήν.

Χιονισμένα βουνά άρχισαν σιγά-σιγά να φαίνονται, και ο Άριο προσγειώθηκε σε μια μικρή πόλη. Μερικά παιδιά έπαιζαν κοντά σε ένα ρυάκι.

«Άριο!» φώναξε ένα από τα παιδιά, χαιρετώντας τον από μακριά.

«Γεια σου, Κιμ,» είπε ο Άριο. «Για ακούστε όλοι, ήθελα να γνωρίσετε μερικούς φίλους μου που αρρώστησαν από τον κορονοϊό, και έγιναν καλά.»

«Πώς ήταν;» ρώτησε ο Σαλέμ.

«Έβηχα και ένιωθα ότι έκαιγα μερικές φορές. Ένιωθα επίσης πραγματικά πολύ κουρασμένος και δεν ήθελα να παίξω για λίγες μέρες,» είπε ο Κιμ. «Κοιμήθηκα όμως πάρα πολύ και η οικογένειά μου με φρόντισε. Μερικοί από τους γονείς μας, τις γιαγιάδες και τους παππούδες μας έπρεπε να πάνε στο νοσοκομείο. Οι νοσηλευτές και οι γιατροί ήταν πολύ ευγενικοί μαζί τους, και οι άνθρωποι από την κοινότητά μας μας βοήθησαν στο σπίτι. Μετά από λίγες εβδομάδες γίναμε και πάλι καλά.»

«Είμαι ο φίλος του Κιμ,» είπε ένα από τα άλλα παιδιά. «Μόνο και μόνο επειδή ο Κιμ ήταν άρρωστος από τον κορονοϊό, δεν σταματήσαμε να είμαστε φίλοι – αν και δεν μπορούσα να τον δω. Ποτέ δε σταμάτησα να νοιάζομαι γι' αυτόν και είμαστε χαρούμενοι που μπορούμε να παίζουμε ξανά μαζί!»

«Μερικές φορές το πιο σημαντικό πράγμα που μπορούμε να κάνουμε σαν φίλοι είναι να προστατεύουμε ο ένας τον άλλο,» είπε ο Άριο. «Ακόμα και αν αυτό σημαίνει το να μείνει μακριά ο ένας από τον άλλο για λίγο.»

«Ναι, αυτά μπορούμε να τα κάνουμε ο ένας για τον άλλο,» είπε η Λεϊλά.

«Και μια μέρα, θα μπορούμε να παίξουμε μαζί ξανά και να επιστρέψουμε στο σχολείο όπως κάναμε πριν,» είπε ο Σαλέμ.

Ήταν πια η ώρα να γυρίσουν σπίτι, και ώρα για τη Σάρα να αποχαιρετήσει τους νέους φίλους της. Υποσχέθηκαν ο ένας στον άλλο ότι δε θα ξέχναγαν ποτέ αυτό το συναρπαστικό ταξίδι που έκαναν μαζί.

Η Σάρα λυπήθηκε που μπορεί να μην βλεπόντουσαν για λίγο καιρό. Ένιωσε όμως καλύτερα όταν θυμήθηκε αυτό που είχε πει ο φίλος του Κιμ. Μόνο και μόνο το ότι δεν μπορείς να δεις κάποιους ανθρώπους, δεν σημαίνει ότι έχεις σταματήσει να τους αγαπάς.

Ο Άριο τους άφησε όλους στα σπίτια τους, και περίμενε να αποκοιμηθεί η Σάρα πριν φύγει.

«Μπορούμε να κάνουμε ξανά το ίδιο και αύριο;» του ζήτησε η Σάρα.

«Όχι, Σάρα, είναι ώρα πια να είσαι μαζί με την οικογένειά σου,» είπε ο Άριο. «Να θυμάσαι την ιστορία μας. Μπορείς να προστατεύεις αυτούς που αγαπάς με το να πλένεις τα χέρια σου και να μένεις στο σπίτι. Κι εγώ δεν είμαι ποτέ πολύ μακριά. Μπορείς πάντα να είσαι μαζί μου όταν πηγαίνεις στο ασφαλές μέρος σου.»

«Είσαι ο ήρωας μου,» ψιθύρισε η Σάρα.

«Κι εσύ, είσαι η ηρωίδα μου, Σάρα. Είσαι μια ηρωίδα για όλους όσους σε αγαπούν,» είπε ο Άριο.

Η Σάρα αποκοιμήθηκε και όταν ξύπνησε την επόμενη μέρα, ο Άριο είχε φύγει. Κι έτσι αυτή πήγε στο ασφαλές της μέρος να του μιλήσει, και μετά ζωγράφισε όλα όσα είχαν δει και μάθει στην περιπέτειά τους. Έτρεξε στη μαμά της κρατώντας τη ζωγραφιά της για να της πει τα νέα της.

«Μπορούμε όλοι να βοηθάμε τους ανθρώπους να είναι ασφαλείς, Μαμά,» είπε. «Συνάντησα τόσους πολλούς ήρωες στο περιπετειώδες ταξίδι μου!»

«Σάρα μου, έχεις δίκιο!» απάντησε η μαμά της. «Υπάρχουν πολλοί ήρωες που προστατεύουν τους ανθρώπους από τον κορονοϊό, όπως οι καταπληκτικοί γιατροί και οι νοσηλευτές. Μου θυμίζεις όμως ότι όλοι μπορούμε να είμαστε ήρωες, κάθε μέρα, και η μεγαλύτερη ηρωίδα μου είσαι εσύ.»

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΕΘΝΙΚΟΝ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ
ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ
Δ/ΝΤΗΣ: ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΓΕΡ. ΚΟΛΑΪΤΗΣ

ΓΕΝ. ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ
«Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΤΟΥ ΝΕΟΥ ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ COVID-19

➢ **Η πανδημία** έχει φέρει σαρωτικές αλλαγές στην καθημερινότητα και απρόβλεπτες καταστάσεις καθώς δεν μπορεί να εκτιμηθεί ακόμα με ακρίβεια η διάρκεια και η έκταση της πανδημίας, οι επιπτώσεις της σε ανθρώπινες ζωές, το προσωπικό και κοινωνικό κόστος.

➢ **Τα άτομα με ΔΦΑ επηρεάζονται με διαφορετικό τρόπο και με ποικίλο βαθμό επειδή:**

- δυσκολεύονται να κατανοήσουν τα συμβατικά «κοινωνικά σήματα» και «κοινωνικούς κανόνες» συμπεριφοράς
- αντιλαμβάνονται τα νοήματα κυριολεκτικά, συχνά δε μπορούν να ερμηνεύσουν τα λεγόμενα, τις πράξεις και τα συναισθήματα των άλλων, να φανταστούν εναλλακτικά κοινωνικά σενάρια και να προβλέψουν μια πιθανή εξέλιξη στο μέλλον
- επιμένουν σε συγκεκριμένες ρουτίνες και προτιμούν να ακολουθούν ένα προκαθορισμένο πρόγραμμα, έτσι απρόβλεπτη αλλαγή μπορεί να προκαλέσει αίσθημα ανησυχίας.
- συχνά μπορεί να αναπτύξουν έντονα ή εμμονικά ενδιαφέροντα και μπορεί να αγχωθούν αν εμποδιστούν να κάνουν αυτό με το οποίο οι ίδιοι έχουν επιλέξει να ασχοληθούν.
- συχνά παρουσιάζουν δυσκολίες αισθητηριακής επεξεργασίας π.χ. σε ασυνήθιστες αλλαγές του περιβάλλοντος (δυνατοί θόρυβοι, έντονα φώτα, οσμές, ασυνήθιστες υφές) με αποτέλεσμα να τα οδηγούν σε αναστάτωση και τελικά στην εκδήλωση δυσπροσαρμοστικών συμπεριφορών

Γενικές οδηγίες και πρακτικές συμβουλές

Εξηγήστε τους:

✓ ότι τα σχέδια όλων των ανθρώπων ακυρώθηκαν αλλά αυτό θα διαρκέσει για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και όχι για πάντα και ότι όλα θα πάνε καλά αφού η πολιτεία κάνει αυτό που πρέπει.

✓ με σαφήνεια σε σχέση με τα συμπτώματα του κορωνοϊού, για ποιο λόγο έκλεισαν τα σχολεία και γιατί είναι σημαντική η απομόνωση στο σπίτι. Μπορείτε να συγκρίνετε την κατάσταση με κάτι γνώριμο όπως με μια θύελλα όπου θα πρέπει να μείνετε όλοι εντός σπιτιού για να προστατευτείτε.

✓ όλοι οι άνθρωποι θα πρέπει να είναι προσεκτικοί, να μένουν σπίτι, να απολυμαίνουν τους χώρους, να πλένουν τα χέρια τους και να κρατούν αποστάσεις από τους άλλους στην βόλτα και το σουπερ μάρκετ.

✓ χρειάζεται προσοχή ώστε το παιδί να εκπαιδευτεί σωστά χωρίς να εγκατασταθούν νέες εμμονές, όπως με το πλύσιμο των χεριών. Ο έφηβος μπορεί να ενημερωθεί απευθείας και από τον οικογενειακό γιατρό.

➢ Δύο τεχνικές της Carol Gray: οι κοινωνικές ιστορίες και τα comic strip conversations μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητικές ώστε να εξηγηθεί το «πως» και τα «γιατί» Επίσης μπορείτε να κατασκευάσετε κατάλληλες ιστορίες σε συνεργασία με τους ειδικούς που ήδη γνωρίζουν το παιδί σας ή να αναζητήσετε δωρεάν υλικό στο διαδίκτυο.

Συζητήστε με το παιδί με ΔΦΑ αλλά και με τα άλλα μέλη της οικογένειας:

✓ **για τα γεγονότα** με τρόπο προσαρμοσμένο **ανάλογα με την ηλικία του** και το επίπεδο χρήσης του λόγου ώστε να μπορεί σίγουρα να κατανοήσει αυτό που συμβαίνει. Τα μικρότερα παιδιά δεν μπορούν να κατανοήσουν πολύπλοκες πληροφορίες.

✓ **τις σκέψεις και τα συναισθήματά του** και περιγράψτε τα δικά σας συναισθήματα. Απαντήστε στις ερωτήσεις του όσες φορές κι αν χρειαστεί καθώς αυτός είναι ένας τρόπος για να μπορέσει να επεξεργαστεί και να κατανοήσει ότι του συμβαίνει.

✓ είναι σημαντικό να αισθάνεται **ότι αναγνωρίζετε τις ανησυχίες του και κατανοείτε τις αντιδράσεις** του όσο περίεργες και αν φαίνονται. Η αβεβαιότητα σε σχέση με το πότε θα τελειώσει η παρούσα κατάσταση ώστε να μπορέσουν να επιστρέψουν πάλι στην «φυσιολογική» ζωή αποτελεί μεγάλη πηγή άγχους και ανασφάλειας.

➢ **Φροντίστε για τον περιορισμό της** υπερβολικής έκθεσης στη πληροφόρηση που οδηγεί σε ένταση, σύγχυση και ανησυχία. Να λαμβάνουν νέα μόνο από επίσημες πηγές και συγκεκριμένη ώρα μέσα στην ημέρα. Δώστε χρόνο για τις νέες πληροφορίες έτσι ώστε να μπορεί να τις οργανώσει για να τις απορροφήσει. Αλλάξτε το θέμα συζήτησης όταν αυτή οδηγείται σε ανούσιες υπερβολές.

➢ Η ένταση και οι δυνατές φωνές μπορεί να οδηγήσουν σε αισθητηριακή υπερφόρτωση και εκρήξεις

Δημιουργήστε μια σταθερή νέα ρουτίνα:

* ***«σχολικής ημέρας»*** *στο σπίτι που να ακολουθεί τις δραστηριότητες που συνήθως κάνει το παιδί σας στο σπίτι, στο σχολείο, στην τάξη. Ντύστε το παιδί κανονικά το πρωί και διαμορφώστε τις ίδιες δραστηριότητες μάθησης στο σπίτι με την ίδια σειρά.*

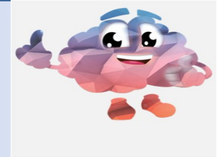
* ένα **νέο ημερήσιο πρόγραμμα** προσαρμοσμένο στις νέες συνθήκες. Η κρίση οδήγησε σε απότομη διακοπή της «καθημερινής ρουτίνας» και τα άτομα με ΔΦΑ χρειάζονται **περισσότερο χρόνο** να προσαρμοστούν στις αλλαγές και τις νέες καταστάσεις.

* είναι σημαντικό στην καραντίνα να μην δημιουργηθούν λάθος συνήθειες και δυσπροσαρμοστικές συμπεριφορές.

* **Η χρήση τεχνικών και υλικών για δόμηση και οπτικοποίηση** όπως περιγράφονται από το πρόγραμμα *TEACCH* (πίνακες, οδηγοί, προγράμματα, ρολόγια, χρονόμετρα, ημερολόγια) θα σας είναι απαραίτητα.

* ***να συμπεριλάβετε μικρές κινητικές δραστηριότητες*** *(π.χ. περίπατο), για να ενθαρρύνετε τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική ευεξία τη δική σας αλλά και του παιδιού σας. Δώστε επιπλέον χρόνο για σωματική άσκηση.*

ΚΟΡΩΝΟΪΟΣ COVID-19:
ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ ΜΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ ΜΕ ΔΙΑΤΑΡΑΧΗ ΦΑΣΜΑΤΟΣ ΑΥΤΙΣΜΟΥ (ΔΦΑ) ΚΑΙ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ



Να οργανώνετε:

- ✓ προγραμματισμένες εξόδους σε ανοικτούς χώρους με τα πόδια ή το αυτοκίνητο. Υπάρχει πρόβλεψη της πολιτείας για εξαιρέσεις όσον αφορά τις εξόδους κατά την καραντίνα ώστε να προστατευτούν τα δικαιώματα των παιδιών με αυτισμό.
- ✓ οικογενειακές διασκεδαστικές δραστηριότητες, όπως μια βόλτα με ποδήλατο γύρω από τη γειτονιά ή μια προπόνηση στο σπίτι (αναζητήστε το YouTube μαθήματα για οικογενειακές προπονήσεις) διαμορφώνοντας μια συνήθεια τακτικής καθημερινής άσκησης.
- ✓ τον επιπλέον χρόνο στο σπίτι μαζί, έτσι ώστε να επιδείξετε και να διδάξετε πιο ανεξάρτητες ικανότητες διαβίωσης και να προσφέρετε άφθονο έπαινο και ενίσχυση για επιτυχίες.
- ✓ πολλές και διαφορετικές (αλλά χωρίς υπερβολή) δραστηριότητες μέσα στο σπίτι ώστε να μην βαριέται, να μην κάνει δυσάρεστες σκέψεις και να εκτίθεται σε άγχος. Μπορείτε να ασχοληθείτε με την μαγειρική, κηπουρική, ζωγραφική, διακοσμητική, επιτραπέζια παιχνίδια, να επισκεφτείτε τα κανάλια κοινωνικής δικτύωσης, όπου θα μοιραστείτε ιδέες από την κοινότητα, να διαβάσετε βιβλία, να δείτε μαζί ταινίες ή ντοκιμαντέρ έχοντας την ευκαιρία να μάθετε μαζί καινούργια πράγματα.
- ✓ τρόπους διατήρησης της κοινωνική επαφής του παιδιού σας με φίλους και συμμαθητές με τη χρήση τηλεφώνου και διαδικτύου (whatsup, viber, skype κα).
- ✓ τρόπους υποστήριξης του παιδιού και του εφήβου σε δεξιότητες τηλεματικής ώστε να μπορεί να συνεχίσει την παρακολούθηση από απόσταση του σχολικού προγράμματος και των συνεδριών με τους θεραπευτές του. Πολλά παιδιά συναντούν δυσκολία στη χρήση βιντεοκλήσεων και την παρακολούθηση on line μαθημάτων. Η οργάνωση της εκπαίδευσής τους μέσω βίντεο και email μπορεί να κάνει την όλη διαδικασία περισσότερο προβλέψιμη και να περιορίσει το άγχος που βιώνουν κατά την έκθεση.
- ✓ την φροντίδα του παιδιού με τέτοιο τρόπο ώστε αν είναι δυνατό να μπορούν να ασχολούνται διαφορετικά άτομα με το παιδί ώστε να μπορείτε να έχετε χρόνο να κάνετε οτιδήποτε σας ξεκουράζει και ευχαριστεί.

ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΣΗΜΕΙΑ:

- χρειάζεται να σκεφτείτε από πριν ποιός θα φροντίσει το παιδί αν κάποιος από την οικογένεια σας νοσήσει.
- Ο πιο ουσιαστικός τρόπος να υποστηρίξετε το παιδί σας είναι πρώτα να φροντίσετε τον εαυτό σας, ώστε να μπορείτε να παραμείνετε ήρεμοι και καθησυχαστικοί εάν κάτι σας προβληματίζει σε σχέση με την δική σας ψυχική υγεία επικοινωνήστε με ειδικό. Τα άτομα με αυτισμό επηρεάζονται ιδιαίτερα από την συναισθηματική ένταση στο περιβάλλον τους και καταστάσεις ενδοοικογενειακής βίας.
- **να ενθαρρύνετε** και να **διατηρείστε τη δική σας στενή συνεργασία** με εκπαιδευτικούς και θεραπευτές από τους οποίους θα λάβετε καθοδήγηση και συμβουλές,
- είναι σημαντικό να συνεχίσει την σχολική φοίτηση και το πρόγραμμα θεραπευτικής παρέμβασης ώστε να επιστρέψει μετά γρήγορα στην κανονικότητα.

- ➢ Αν παρατηρήσετε οποιαδήποτε αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού επικοινωνήστε με παιδοψυχίατρο ο οποίος θα σας κατευθύνει. Τα παιδιά με αυτισμό μπορεί να μην καταφέρουν να εκφράσουν λεκτικά τα συμπτώματα όπως ο πόνος. Τα άτομα με αυτισμό είναι ευάλωτα στην εκδήλωση άγχους και κατάθλιψης στις παρούσες έντονα ψυχοπιεστικές συνθήκες.
- ➢ Είναι σημαντικό όλοι οι επαγγελματίες οι οποίοι θα ασχοληθούν κατά την παρούσα πανδημία με άτομα με ΔΦΑ (π.χ. παιδίατροι, νοσηλευτές, αστυνομικοί κ.α.) να γνωρίζουν ότι τα άτομα με αυτισμό αντιλαμβάνονται και βιώνουν τον κόσμο με διαφορετικό τρόπο. Οι γονείς είναι οι πρώτοι που θα πρέπει να κατανοήσουν πώς το παιδί τους αντιλαμβάνεται την νέα κατάσταση ώστε να μπορέσουν να την εξηγήσουν στους επαγγελματίες που θα εμπλακούν εφόσον χρειαστεί.

Η National Autistic Society (NAS) - Εθνική Οργάνωση Αυτιστικών της Μεγάλης Βρετανίας περιγράφει τις ιδιαίτερες και μοναδικές ανάγκες κάθε ατόμου με ΔΦΑ με την προσέγγιση SPELL όπου αναφέρονται με απλό και σαφή τρόπο οι αρχές της υποστηρικτικής παρέμβασης. Το SPELL αποτελεί το αρκτικόλεξο των λέξεων:

- Structure – Δομή (προβλεψιμότητα, σταθερότητα, ασφάλεια)
- Positive – Εποικοδομητική (ενίσχυση αυτοπεποίθησης, ενδιαφέρον για τις δυνατότητες)
- Empathy - Ενσυναίσθηση (συναισθηματική κατανόηση, ενδιαφέρον για την οπτική τους)
- Low arousal – Ήπια διέγερση (ήρεμο περιβάλλον, μείωση έντασης και ανησυχίας)
- Links – Σύνδεσμοι (διασυνδέσεις και επικοινωνία, ισχυροί δεσμοί με συνέπεια μεταξύ των ανθρώπων που έχουν την ευθύνη για το άτομο)

ΕΘΝΙΚΟΝ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΝ ΑΘΗΝΩΝ, ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ, ΠΑΙΔΟΨΥΧΙΑΤΡΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ, ΓΕΝ. ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ ΠΑΙΔΩΝ «Η ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»

Διεπιστημονική ομάδα: Ε. Ταγκούλη, Β. Ντρέ, Κ. Παπανικολάου

website: child-psychiatry.med.uoa.gr Τηλεφωνικές γραμμές ψυχολογικής υποστήριξης της Κλινικής: 210 6924467, 213 2013298 (ώρες 09:00-14:00μμ).

INFORMATICS DEVELOPMENT AGENCY
Digitally signed by INFORMATICS DEVELOPMENT AGENCY
Date: 2020.03.31 17:43:44 EEST
Reason:
Location: Athens

ΑΝΑΡΤΗΤΕΑ ΣΤΟ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟ

ΕΞ. ΕΠΕΙΓΟΝ

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ & ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ
ΤΜΗΜΑ Α΄

Ταχ. Δ/νση	Αριστοτέλους 19
Ταχ. Κώδικας	Τ.Κ.101 87
Πληροφορίες	Φ. Τσαλίκογλου Σ. Βασσάλου
Τηλέφωνο	2132161138
Fax	2132161907
email	ddy@moh.gov.gr

Αθήνα: 31 /3/2020
Αριθ. Πρωτ.: Δ1α/Γ.Π.οικ.21769

ΠΡΟΣ : ΩΣ ΠΙΝΑΚΑΣ ΔΙΑΝΟΜΗΣ

ΕΓΚΥΚΛΙΟΣ

ΘΕΜΑ: «Συστάσεις εμβολιασμού ρουτίνας παιδιών κατά την περίοδο πανδημίας από SARS-CoV-2».

Σχετικά: 1. Η από 23-3-2020 εξαιρετικά επείγουσα ερώτηση της Βουλευτού Ιωαννίνων κας Μαρίας-Αλεξάνδρας Κεφάλα με θέμα «Εμβολιασμός παιδιών».
2.Το από 24-3-2020 ηλεκτρονικό μήνυμα της Προέδρου της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών κας Θεοδωρίδου Μαρίας-Αλεξάνδρας.
3.Η υπ' αριθ. πρωτ. Δ1α/Γ.Π.οικ.48177/25-6-2019 (ΑΔΑ: 6ΧΘ2465ΦΥΟ-Κ0Μ) εγκύκλιος, με θέμα « Πρόγραμμα Εμβολιασμών Παιδιών & Εφήβων 2019».

Η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος σε σχέση με τον εμβολιασμό ρουτίνας παιδιών κατά την περίοδο πανδημίας από SARS-CoV-2 , σας γνωρίζει τα εξής:

Η διακοπή του εμβολιασμού, ακόμα και για βραχύ χρονικό διάστημα, μπορεί να οδηγήσει σε συσσώρευση επινόσων ατόμων, να αυξήσει την πιθανότητα επιδημικής έξαρσης νοσημάτων που προλαμβάνονται με εμβολιασμό και να επιβαρύνει περαιτέρω το σύστημα υγείας. Λαμβάνοντας υπόψη τα διεθνή και τοπικά επιδημιολογικά δεδομένα (24/3/2020) που αφορούν τον SARS-CoV-2, καθώς και τις σχετικές οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, η Εθνική Επιτροπή Εμβολιασμών συστήνει προσωρινά τα εξής:

1. Σε παιδιά ηλικίας 0-2 ετών διενεργούνται οι εμβολιασμοί έγκαιρα στις συνιστώμενες από το ΕΠΕ ηλικίες. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να πραγματοποιούνται χωρίς καθυστέρηση οι εμβολιασμοί έναντι Di, Te, aP, IPV, Hib, MMR, PCV13 και MenC.
2. Τα πολυδύναμα εμβόλια καθώς και η συγχορήγηση (όπως εξαδύναμων και PCV13) θα πρέπει να προτιμώνται με στόχο τη μείωση των απαραίτητων επισκέψεων.
3. Στα παιδιά ηλικίας >2 ετών, τα οποία είναι πλήρως εμβολιασμένα για την ηλικία τους, οι αναμνηστικοί και λοιποί εμβολιασμοί μπορούν να αναβάλλονται για βραχύ χρονικό διάστημα (μερικών εβδομάδων) και να προγραμματίζονται εκ νέου.

4. Ο προγραμματισμός των εμβολιασμών θα πρέπει να περιλαμβάνει καθορισμένη ημερομηνία και ώρα, έτσι ώστε η ανθρώπινη επαφή στην αίθουσα αναμονής να περιορίζεται στο ελάχιστο.

Γενικές οδηγίες:

1. Σε παιδιά με συμπτώματα λοίμωξης αναπνευστικού, ο εμβολιασμός αναβάλλεται για χρονικό διάστημα 1-2 εβδομάδων έτσι ώστε να ελαχιστοποιείται η πιθανότητα μετάδοσης του ιού.
2. Είναι απαραίτητος ο διαχωρισμός σε διαφορετικό χώρο μεταξύ παιδιών με λοιμώξεις και των υγιών που προσέρχονται για εμβολιασμό στην πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας. Εφόσον αυτό δεν είναι εφικτό, ο εμβολιασμός προγραμματίζεται για άλλη ημέρα.
3. Ο συνοδός του παιδιού θα πρέπει να είναι ένας και να μην παρουσιάζει πυρετό ή σύμπτωμα οξείας αναπνευστικής λοίμωξης. Την ημέρα του εμβολιασμού δεν θα πρέπει να προσέρχονται και τα αδέλφια.
4. Η τήρηση των ραντεβού είναι σημαντική με στόχο η αίθουσα αναμονής να είναι κενή. Επίσης, θα πρέπει να έχουν ικανή χρονική απόσταση μεταξύ τους ώστε να είναι δυνατός ο καλός καθαρισμός του χώρου, για τον οποίο πρέπει να λαμβάνεται συστηματική μέριμνα.
5. Οι επαγγελματίες υγείας θα πρέπει να τηρούν τις οδηγίες υγιεινής και ατομικής προστασίας, όπως αναφέρονται αναλυτικά στην ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ.

Ο ΓΕΝΙΚΟΣ ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΠΡΕΖΕΡΑΚΟΣ

ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ :

1.Υπουργείο Εσωτερικών
Σταδίου 27, Τ.Κ. 101 83 - Αθήνα
Γενική Δ/νση Τοπικής Αυτοδιοίκησης
Δ/νση Οργάνωσης & Λειτουργίας ΟΤΑ
(Με την παράκληση να ενημερωθούν όλοι οι Δήμοι της χώρας)

2. Υπουργείο Παιδείας δια βίου Μάθησης και Θρησκευμάτων
Τμήμα Αγωγής Υγείας
Ανδρέα Παπανδρέου 37, Τ.Κ. 151 80 – Μαρούσι

3. Όλες τις Υ.ΠΕ. της χώρας
Υπόψη Διοικητών
(Με την υποχρέωση να ενημερωθούν τα Νοσοκομεία και
όλοι οι φορείς ευθύνης τους)

4.Υπουργείο Μετανάστευσης και Ασύλου
Κτήριο Κεράνη, Λεωφόρος Θηβών 198, Τ.Κ. 182 33 - Άγιος Ιωάννης Ρέντης

5. Όλες τις Περιφερειακές Αυτοδιοικήσεις της χώρας
Γενικές Δ/νσεις Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας (έδρες τους)
Υπόψη Προϊστάμενων Γεν. Δ/των

6. Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της χώρας
Διευθύνσεις Δημόσιας Υγείας & Κοινωνικής Μέριμνας (έδρες τους)
Υπόψη Προϊσταμένων Δ/νσεων
(με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι ιδιωτικές κλινικές της περιοχής τους)

7. Ε.Ο.Φ.
Υπόψη Προέδρου
Μεσογείων 384 , Τ.Κ. 115 22 – Χολαργός

8. Κεντρική Υπηρεσία ΕΟΠΥΥ
Υπόψη Προέδρου
Κηφισίας 39, Τ.Κ. 151 23 - Μαρούσι

9. Βουλή των Ελλήνων
Δ/νση Ανθρώπινου Δυναμικού
Βασιλίσσης Σοφίας § Βασιλίσσης Αμαλίας, Τ.Κ.106 75 – Αθήνα

10. Υπουργείο Εργασίας & Κοινωνικής Ασφάλισης & Πρόνοιας
Υπόψη Γενικού Δ/ντή Πρόνοιας
(Με την παράκληση να ενημερωθούν όλες οι προνοιακές μονάδες ευθύνης σας)
Πειραιώς 40, Τ.Κ. 101 82

11. Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος
Πλουτάρχου 3, 10675 - Αθήνα
(με την υποχρέωση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)

12. Πανελλήνιος Φαρμακευτικός Σύλλογος
(με την υποχρέωση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)
Πειραιώς 134, 118 54 - Αθήνα

13. Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία
Θεμιστοκλέους 38, Τ.Κ. 106 78, Εξάρχεια - Αθήνα
(Με την υποχρέωση να ενημερώσει όλα τα μέλη της)

14. ΕΣΔΥ
Λεωφ. Αλεξάνδρας 196 Τ. Κ. 11521 Αθήνα

15. Ε.Ι.ΠΑΣΤΕΡ
Βασ. Σοφίας 127 Τ. Κ. 11521 Αθήνα

16. Πανελλήνιος Σύλλογος Επισκεπτών Υγείας
(με την υποχρέωση να ενημερώσει όλα τα μέλη του)
Παπαρηγοπούλου15, Αθήνα, Τ.Κ.10561

17. Πανελλήνια Ένωση Ιατρών Δημόσιας Υγείας (ΠΕΙΔΥ) ΕΣΥ
Λ. Αλεξάνδρας 215, Τ.Κ.11523 - Αθήνα (με την υποχρέωση να ενημερώσει όλα τα μέλη της)

18. Καθηγήτρια κ. Μ. Θεοδωρίδου
Πρόεδρο της Εθνικής Επιτροπής Εμβολιασμών

ΚΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ:
1.Βουλευτή κ. Μαρία- Αλεξάνδρα Κεφαλά
Βουλής 4, Τ.Κ. 105 62 – Αθήνα

ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ:
-Γραφείο Υφυπουργού
(απάντηση στο υπ' αριθ. πρωτ.355/23-3-2020 έγγραφο)
-Γραφείο Γενικού Γραμματέα Δημόσιας Υγείας
-Γραφείο Γενικής Δ/ντριας Δημόσιας Υγείας &
Ποιότητας Ζωής
-Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας & Υγιεινής Περιβάλλοντος