

## ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

Είναι γεγονός, πως τους τελευταίους μήνες καλούμαστε όλοι να αντιμετωπίσουμε μια καινούργια πραγματικότητα καθώς οφείλουμε να βρισκόμαστε σε συνθήκες αυτοπεριορισμού λόγω του COVID-19. Καλούμαστε να απομακρυνθούμε από τις συνήθειες καθημερινές μας δραστηριότητες ακόμη και από τα αγαπημένα μας πρόσωπα.

Για τους μαθητές η πραγματικότητα αυτή συνεπάγεται την απομάκρυνση από το σχολείο και τους φίλους καθώς ακόμη και την εξοικείωση σε νέες μορφές εκπαίδευσης. Η συνθήκη αυτή γίνεται όλο και πιο δύσκολη και κουραστική ειδικά για τους έφηβους.

Το να είσαι έφηβος είναι από μόνο του μια δύσκολη υπόθεση, πόσο μάλλον όταν σε αυτή προστίθενται η πανδημία και ο εγκλεισμός. Ως συνέπεια αυτού, οι μαθητές μπορεί να βιώνουν συνεχείς ματαιώσεις, απογοητεύσεις, περιορισμό της ελευθερίας τους, αλλά και αγωνίες για θέματα υγείας και για το μέλλον τους.

Παρατηρώντας όλα αυτά τα καινούργια και πρωτόγνωρα γεγονότα που συμβαίνουν παγκοσμίως είδαμε στον εαυτό μας, στους μαθητές, αλλά και στους ανθρώπους γύρω μας διακυμάνσεις στην **ψυχική υγεία**, συσσωρευμένα **συναισθήματα**, **σκέψεις** και ποικίλες **συμπεριφορές**.

Άγχος, ανησυχία, φόβος θυμός είναι μερικά από τα συναισθήματα που όλοι βιώνουμε.

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.

*Άλλωστε σε ένα κόσμο που αλλάζει γεμάτο αβεβαιότητα πως γίνεται τα συναισθήματα μας να παραμένουν σταθερά;*

## ➔ **Είμαστε όλοι το ίδιο ευάλωτοι;**

Βιώνοντας την κρίση της πανδημίας κανείς δεν μπορεί να μείνει συναισθηματικά και ψυχικά ανεπηρέαστος. Πέρα από τα μέτρα που πρέπει να λαμβάνουμε για τη σωματική μας υγεία, είναι εξίσου σημαντικό να θωρακίζουμε και την ψυχική μας υγεία, ώστε να νιώθουμε δυνατοί, δημιουργικοί και έτοιμοι να αντιμετωπίζουμε τις νέες προκλήσεις της ζωής.

Η **ψυχική ανθεκτικότητα** αποτελεί την ικανότητα προσαρμογής του ατόμου, η οποία τον βοηθάει να ανακάμπτει όταν τα πράγματα αλλάζουν, δυσκολεύουν, προκαλούν στρες ή τραυματίζουν, όπως είναι τα σοβαρά προβλήματα υγείας, τα οικογενειακά και τα οικονομικά προβλήματα. Όσο μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα διαθέτει κανείς, τόσο μεγαλύτερη προσωπική εξέλιξη θα σημειώνει .

Αναμφίβολα, το διάστημα που έχουμε μείνει στο σπίτι απέχοντας από δραστηριότητες, εργασία ή σχολείο είναι μεγάλο με αόριστης διάρκειας παράταση και αυτό έχει ως αποτέλεσμα να αλλάζει ολόκληρος ο τρόπος ζωής μας, που μέχρι πριν θεωρούσαμε πως ήταν δεδομένος. Είναι πολύ φυσιολογικό, λοιπόν, να αναστατωνόμαστε, να νιώθουμε αμηχανία, άγχος, θλίψη ή και ενοχές στη σκέψη ότι η μία μέρα διαδέχεται την άλλη χωρίς κάποιο ιδιαίτερο νόημα και σκοπό. Μπορούμε να αλλάξουμε την κατάσταση;

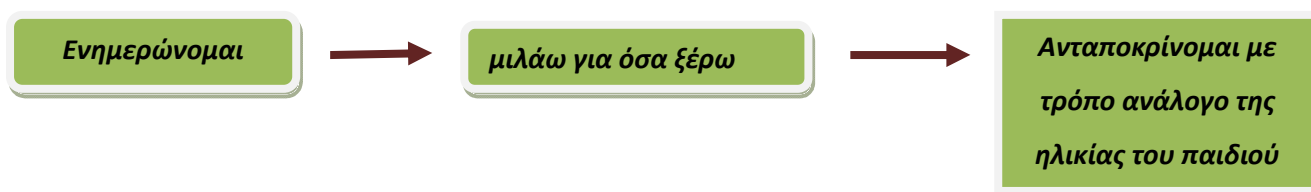
Ίσως όχι. Μπορούμε όμως να αλλάξουμε την ψυχική μας κατάσταση υιοθετώντας μια ενεργητική στάση απέναντι στην καθημερινότητά μας.

## ➔ **Πως μπορώ να μιλήσω στα παιδιά - έφηβους για τον covid-19**

Οι συζητήσεις γύρω από τον ιό μπορούν να προκαλέσουν σημαντικό άγχος και αγωνία στα παιδιά. Ο καλύτερος τρόπος για να τους βοηθήσουμε είναι να τους μιλήσουμε για αυτή τη νέα κατάσταση χωρίς να τα πανικοβάλλουμε αλλά να βεβαιωθούμε ότι έχουν καταλάβει τη σοβαρότητα της. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι τα παιδιά στρέφονται στους γονείς ή στους σημαντικούς άλλους ανθρώπους(καθηγητές, φίλοι, συγγενείς) για να καταλάβουν πως θα πρέπει να αντιδράσουν σε αγχογόνα γεγονότα. Αν είστε υπερβολικά ανήσυχοι, το άγχος των παιδιών-εφήβων είναι πιθανό να μεγαλώσει.

Για να βοηθήσουμε τα παιδιά να μην αγχώνονται, χρειάζεται να τους δίνουμε απλές πρακτικές συμβουλές για το πώς να προφυλαχθούν, να τα καθησυχάζουμε από τους φόβους τους και να τα βοηθάμε να αποκτήσουν μια αίσθηση ελέγχου πάνω στην κατάσταση

→ Οι απαντήσεις στις απορίες των παιδιών – εφήβων πρέπει να είναι ανάλογες με την ηλικία τους.



### Να είστε ψύχραιμοι και καθησυχαστικοί

- Έχετε στο νου σας ότι τα παιδιά αντιδρούν και ακολουθούν τις αντιδράσεις των ενηλίκων που είναι υπεύθυνοι για τη φροντίδα τους.
- Υπογραμμίστε στα παιδιά ότι η υγεία των ίδιων και της οικογένειάς σας είναι καλή, εφόσον αυτό ισχύει.
- Υπενθυμίστε τους ότι εσείς αλλά και οι εκπαιδευτικοί στο σχολείο τους είναι εκεί για να τα κρατάνε ασφαλή και υγιή.

### Προσοχή στην υπέρ-πληροφόρηση

- Να είστε ειλικρινείς - Δώστε στα παιδιά ακριβείς πληροφορίες.
- Βομβαρδιζόμαστε καθημερινά με νέα γύρω από τον COVID-19 και την πορεία του. Η πρόσβαση 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.
- Ενημερωθείτε για τον ιό, τα συμπτώματά του, τους τρόπους μετάδοσης και πώς μπορούμε να προστατευτούμε από την ιστοσελίδα του ΕΟΔΥ: <https://eody.gov.gr/>

→ Αν τα παιδιά δεν έχουν σωστή ενημέρωση, είναι εύκολο να αρχίσουν να φαντάζονται πράγματα πολύ χειρότερα από ό,τι ισχύει στην πραγματικότητα.

### Μοιράζομαι τα συναισθήματά μου

- Να είστε διαθέσιμοι για συζήτηση.
- Τα παιδιά μπορεί να θελήσουν να μιλήσουν σε κάποιον για τους φόβους τους, τις ανησυχίες τους, τις απορίες τους.
- Επιτρέψτε στα παιδιά σας να σας μιλήσουν για τα συναισθήματά τους και καθησυχάστε τα. Είναι σημαντικό να νιώθουν ότι έχουν κάποιον να μιλήσουν.

### 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 στο πρόγραμμα το δικό μας και των αγαπημένων μας προσώπων. Δεν πρέπει όμως να ξεχνάμε ότι για να είμαστε σε θέση να φροντίσουμε τους άλλους, πρέπει πρώτα να φροντίσουμε τον εαυτό μας

- Η διατήρηση της ρουτίνας είναι καθησυχαστική για τα παιδιά, καθώς τα βοηθάει να διατηρήσουν ένα αίσθημα ασφάλειας και κανονικότητας στην καθημερινότητά τους. Εάν δεν μπορείτε να διατηρήσετε την ίδια ρουτίνα, δημιουργείστε μια νέα ρουτίνα.
- Η διατήρηση ενός σταθερού προγράμματος ύπνου, υγιεινής διατροφής, σωματικής άσκησης αποτελεί σημαντικό παράγοντα τόσο για την σωματική όσο και για την ψυχική ισορροπία.
- Η διατήρηση της επαφής με την εκπαιδευτική διαδικασία σε όποια μορφή είναι διαθέσιμη στο καθένα από τους μαθητές είναι σημαντική, καθώς προσφέρει εκπαιδευτικά οφέλη αλλά επιτρέπει την ενεργοποίηση των μαθητών και τη διατήρηση της συνήθους καθημερινότητας.

### Ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες

- Η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες (μουσική, ανάγνωση βιβλίων, παρακολούθηση ταινιών και γενικά ό,τι άλλο ταιριάζει και αρέσει στον καθένα από εσάς) μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στο να αλλάξει θετικά τη διάθεση σας.

## Φροντίδα του σώματος

- Παρά τον 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.

## Κρατάμε επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα

- Διατηρήστε την επικοινωνία με τους σημαντικούς ανθρώπους. Η επικοινωνία δημιουργεί πολλές φορές ένα ισχυρό υποστηρικτικό δίκτυο ψυχικής προστασίας για το άτομο.
- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να βοηθήσουν στη διατήρηση της επικοινωνίας.

**Προσοχή! Η υπερβολική χρήση μπορεί να οδηγήσει σε εθισμό!**

Στο e-class στο μάθημα **Ψυχική Υγεία – Συμβουλευτική** έχει αναρτηθεί υλικό με προτάσεις και ιδέες για την περίοδο του αυτοπεριορισμού αλλά και γενικά για διάφορα θέματα που μπορεί να απασχολούν τους μαθητές. Τέλος όσοι επιθυμούν να επικοινωνήσουν μαζί μου μπορούν να το κάνουν στο email: [pamyrgioti@sch.gr](mailto:pamyrgioti@sch.gr).

## Χρήσιμα τηλέφωνα

### **Ψυχολογική Υποστήριξη για COVID-19:**

Τηλ: 10306 Παροχή ψυχολογικής στήριξης: 24ωρη λειτουργία.

### **Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ)**

Τηλ: 1135 Πληροφορίες σχετικά με τον ιό covid-19

Επιμέλεια  
Μυργιώτη Παρασκευή  
Ψυχολόγος

## Πηγές:

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

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Α' Ψυχιατρική Κλινική (2020). *Μιλώντας στα παιδιά για την ασθένεια*.

[https://apsych.med.uoa.gr/paidia\\_kai\\_efiboi/milontas\\_sta\\_paidia\\_gia\\_tin\\_astheneia/](https://apsych.med.uoa.gr/paidia_kai_efiboi/milontas_sta_paidia_gia_tin_astheneia/)

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Ιατρική Σχολή, Α' Ψυχιατρική Κλινική (2020). *Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορωνοϊού (COVID- 19)*

Διαμόρφωση των οδηγιών : Νάντια Μαγκλάρα, Ελένη Λαζαράτου

[https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies\\_paidia.pdf](https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/03/odigies_paidia.pdf)