

ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΟ COVID-19



ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ



ΕΝΗΜΕΡΩΝΟΜΑΣΤΕ ΑΠΟ ΕΓΚΥΡΕΣ ΚΑΙ ΑΞΙΟΠΙΣΤΕΣ ΠΗΓΕΣ



- Φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε από επίσημους και έγκυρους φορείς όπως τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (<https://eody.gov.gr/>), το Υπουργείο Παιδείας (<https://www.minedu.gov.gr/>) και τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (<https://www.civilprotection.gr/el>)
- Χρησιμοποιούμε με προσοχή τις πληροφορίες που λαμβάνουμε από τα Μ.Μ.Ε. και το διαδίκτυο.
- Αποφεύγουμε την άσκοπη και πολύωρη έκθεση των παιδιών στα ΜΜΕ και στις ειδήσεις.

ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ ΠΡΩΤΗΣ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



- Παρέχουμε απλές και κατανοητές πληροφορίες σχετικά με τον κορωνοϊό σύμφωνα με την ηλικία τους και το στάδιο γνωστικής ανάπτυξής τους.
- Απαντούμε με ειλικρίνεια σε ότι μας ρωτάνε.
- Χρησιμοποιούμε διάφορα μέσα για να τους εξηγήσουμε καλύτερα (π.χ. παραμύθια, βίντεο κλπ).
- Υπενθυμίζουμε τους κανόνες υγιεινής και επισημαίνουμε τη σημασία τους αξιοποιώντας σχέδια, εικόνες, video.
- <https://www.youtube.com/watch?v=zzPu9pG96xY>
- ΧΑΡΑ ΠΑΤΡΑ «ΕΝΑΣ ΙΟΣ ΜΕ ΚΟΡΩΝΑ», παραμύθι, pdf,
- file:///C:/Users/user/Downloads/64c685_63d286ef487b437fb4aaa3c6ea2c01c4.pdf

ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ



- Διερευνούμε τι γνωρίζουν ήδη τα παιδιά για το γεγονός.
- Βοηθούμε να εκφράσουν και να αναγνωρίσουν τα συναισθήματά τους.
- Διαψεύδουμε φήμες και μύθους και βοηθάμε να ξεχωρίσουν αυτό που συμβαίνει από αυτό που φαντάζονται.
- Είμαστε ειλικρινείς και σαφείς και δε δίνουμε πληροφορίες για τις οποίες δεν είμαστε σίγουροι.
- Είμαστε δίπλα τους και διαθέσιμοι για συζήτηση.

ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟΝ ΕΦΗΒΟ



- Ο έφηβος μαθητής/τρια θέλει ειλικρινή, σαφή και έγκυρη πληροφόρηση. Γι' αυτό μεταδίδουμε υπεύθυνα και αξιόπιστη ενημέρωση.
- Είναι σημαντικό να καταλάβουν ότι μπορούν να μιλήσουν και να εκφράσουν τα δυσάρεστα συναισθήματά τους χωρίς να φοβούνται για απόρριψη από τους συμμαθητές τους.
- Εξηγούμε ότι είναι μια πρωτόγνωρη κατάσταση και τα δυσάρεστα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά.
- Αποφεύγουμε την απόδοση αιτιών σε φορείς.
- Δημιουργούμε αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης.
- Αν το παιδί έχει νοσήσει χρειάζεται προσοχή να μην ενοχοποιηθεί το ίδιο για τυχόν μετάδοση του ιού.

ΠΙΘΑΝΑ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ



ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Νευρικότητα
- Τικ
- Τραυλισμός
- Προσκόλληση στους γονείς
- Ανυπακοή
- Απομόνωση από φίλους
- Αδυναμία συγκέντρωσης
- Επιθετική-εναντιωματική συμπεριφορά
- Απώλεια ενδιαφέροντος για προηγούμενες αγαπημένες δραστηριότητες
- Απώλεια ενδιαφέροντος για κοινωνικές δραστηριότητες με συνομηλίκους

ΠΙΘΑΝΑ ΑΝΗΣΥΧΗΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΡΕΦΟΝΤΑΣ ΣΤΑ ΘΡΑΝΙΑ



ΣΩΜΑΤΙΚΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Εμετοί
- Απώλεια όρεξης
- Διάρροια
- Ενούρηση
- Πονοκέφαλοι
- Διαταραχές ύπνου και διατροφής
- Δερματοπάθειες
- Απώλεια ή αύξησης όρεξης
- Πονοκέφαλοι
- Παράπονα για απροσδιόριστους πόνους

ΠΩΣ ΝΑ ΣΤΗΡΙΞΩ ΤΟΥΣ ΜΑΘΗΤΕΣ ΜΟΥ



- Παρατήρηση για τυχόν αλλαγές στην συμπεριφορά των μαθητών/τριών μου.
- Παρατήρηση για ενδεχόμενα από τα προαναφερθέντα συμπτώματα καθώς επίσης και της διάρκειας τους.
- Επικοινωνία με την οικογένεια του μαθητή προς ενημέρωση για τυχόν απώλεια κάποιου οικείου προσώπου.
- Διαθέσιμοι για συζήτηση. Προσπαθήστε όταν μιλάτε στα παιδιά γι' αυτό να είστε ήρεμοι, ψύχραιμοι και πάρτε όσο χρόνο χρειάζεστε.
- Διατηρήστε μια καθημερινή σχολική ρουτίνα αποφεύγοντας όσο είναι δυνατόν τις αλλαγές μιας και είναι σημαντική η καλλιέργεια ενός σταθερού και προβλεπόμενου περιβάλλοντος.
- Είναι σημαντικό να επιτρέπετε και να διευκολύνετε την έκφραση των συναισθημάτων από μέρος των μαθητών εκδηλώνοντας και οι ίδιοι ενσυναίσθηση. Διαβεβαιώστε τους πως τα έντονα συναισθήματα που πιθανά εξακολουθούν να νιώθουν είναι **φυσιολογικά και αναμενόμενα**.
- Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή αλλαγές στην συμπεριφορά του μαθητή/τριας ενημέρωση και παραπομπή των γονέων σε κάποιο φορέα ψυχικής υγείας.

COVID-19 ΚΑΙ ΣΧΟΛΕΙΟ



Είναι μια πρωτόγνωρη συνθήκη που όλοι μας έχουμε έρθει αντιμέτωποι τις τελευταίες ημέρες και καλούμαστε να διαχειριστούμε συναισθήματα όπως φόβο, άγχος και στεναχώρια.

Είναι τόσο σημαντικό να το συζητάμε με τους μαθητές μας και να καταλαγιαζουμε τις αγωνίες και τους φόβους τους, να τους κάνουμε συμμετέχοντες σε όσα συμβαίνουν στην ζωή, να τους μάθουμε να αποκτήσουν υπευθυνότητα, να μάθουν να προφυλάσσονται και να αποκτούν αυτοπεποίθηση όταν εμείς τους ζητάμε βοήθεια και τους εμπιστευόμαστε τις σκέψεις μας!

Θα μπορούσατε με την μέθοδο του καταιγισμού ιδεών (brainstorming-καταιγισμός ιδεών) να προτρέψετε τους μαθητές σας να αναφέρουν τρόπους που οι ίδιοι χρησιμοποιούν για να διαχειριστούν δυσάρεστα συναισθήματα και να τους καταγράψετε στον πίνακα.

Να θυμάστε πως οι δυσκολίες είναι πάντα κομμάτι της ζωής μας. Το σημαντικότερο ρόλο παίζει η στάση μας απέναντι σε αυτές!



#ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ# ΚΕΣΥ ΦΘΙΩΤΙΔΑΣ#COVID-19



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Υπουργείο Υγείας