



## 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) Χατζηκρήστου,  
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

ότι διανύουμε μια κατάσταση κρίσης και όπως κάθε κρίση έχει αρχή, μέση και τέλος.

**Γνωρίζουμε**

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. τηλεφώνω, 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.

**ΠρόσΈχουμε**

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.

**ΕμπειρίΈχουμε**

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.

**ΣυμμετΈχουμε** 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.

**ΑντΈχουμε**

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.

**ΠαρΈχουμε**

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.).

**ΜετΈχουμε**

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).

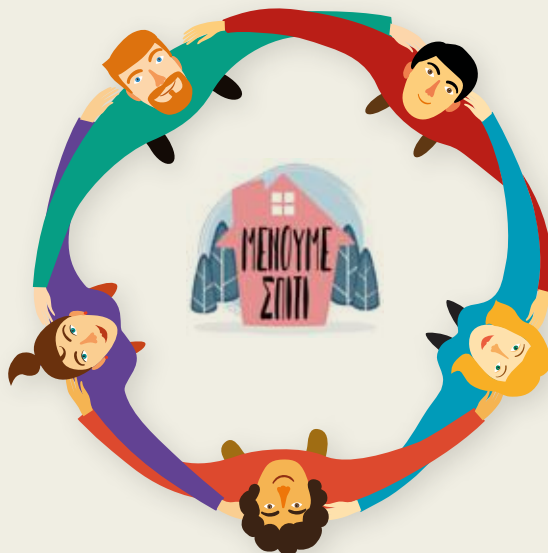
**ΑπίΈχουμε**

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.

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

# Μένουμε σπίτι... Συνδε-**Δεμένοι**



paramount @ A J X 19

## 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>

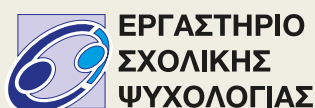
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020).  
*Ενημέρωση σχετικά με Covid-19.*  
Ανακτήθηκε από:  
[https://www.uoa.gr/anakoinoseis\\_kai\\_ekdiloseis/proboli\\_anakoinosis/enimerosi\\_schetika\\_me\\_covid\\_19/](https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/enimerosi_schetika_me_covid_19/)

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](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](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>



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



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



19-3-2020

[schoolpsychlab@psych.uoa.gr](mailto:schoolpsychlab@psych.uoa.gr)