

## Διαχείριση κρίσεων στο Σχολείο

### Βασικές αρχές και κατευθύνσεις για την επάνοδο των μαθητών / τριών Δημοτικής Εκπαίδευσης στο σχολείο

- Το υλικό που ακολουθεί απευθύνεται σε Εκπαιδευτικούς Δημοτικής Εκπαίδευσης και αφορά τη νέα κατάσταση όπως έχει διαμορφωθεί μετά την εμφάνιση της πανδημίας του Κορωνοϊού στην Κύπρο.
  - ✓ Το υλικό έχει ως στόχο την ευαισθητοποίηση για τις συγκεκριμένες ανάγκες των παιδιών που πιθανώς να προκύψουν κατά το χρονικό διάστημα που θα επιστρέψουν στο σχολείο μέχρι τη λήξη της τρέχουσας σχολικής χρονιάς.
  - ✓ Σε περίπτωση επιστροφής στην κανονικότητα είναι πιθανό κάποιες από τις πιο κάτω εισηγήσεις να τροποποιηθούν ή / και να δοθούν επιπρόσθετες εισηγήσεις.
- Η παρουσία της πανδημίας του Κορωνοϊού στη ζωή μας μπορεί να θεωρηθεί ως κάτι ξαφνικό και αναπάντεχο. Η κατάσταση ως κρίσιμο γεγονός είναι αναμενόμενο να προκαλέσει αναστάτωση ή προβλήματα στους μαθητές / τριες ως φυσιολογικές αντιδράσεις σε απρόσμενα γεγονότα.
  - ✓ Οι αναμενόμενες αντιδράσεις δε πρέπει να μας τρομάζουν εφόσον θεωρούνται φυσιολογικές (μέχρι ένα βαθμό).
- Κάθε παιδί είναι μοναδικό και παρουσιάζει τις δικές του αντιδράσεις απέναντι στο γεγονός.
  - ✓ Έχουμε στο μυαλό μας πως κάποια παιδιά μπορεί να εκφράζουν τη δυσφορία που νιώθουν με έντονες συμπεριφορές ενώ άλλα μπορεί να μην εξωτερικεύουν κανένα συναίσθημα. Πολύ σημαντικό να έχουμε στην έγνοια μας και τις δύο ομάδες μαθητών / τριών: αυτών που εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους και αυτών που όχι. Η δεύτερη ομάδα εμπεριέχει περισσότερη επικινδυνότητα γιατί συχνά περνά απαρατήρητη.
    - Ακόμη και τα παιδιά που δεν παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα, είναι αναμενόμενο να βιώσουν κάποια στιγμή και σε κάποιο βαθμό δυσφορία ή ανησυχία.
- Θυμόμαστε πως τα περισσότερα παιδιά με την ανάλογη καθοδήγηση θα προσαρμοστούν με φυσιολογικό τρόπο στη νέα κατάσταση και δε θα παρουσιάζουν συνεχόμενες δυσκολίες.
  - ✓ Η μειοψηφία των μαθητών / τριών μπορεί να διατρέχει κίνδυνο να εμφανίσει σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Οι μαθητές / τριες που φοιτούν στο Δημοτικό (6 – 11 ετών) αποτελούν μια ιδιαίτερη ομάδα του μαθητικού πληθυσμού εφόσον ηλικιακά αποτελούν μια ομάδα που περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα μαθητών / τριών ηλικιακά. Οι μαθητές / τριες μικρών τάξεων βρίσκονται στην παιδική ηλικία ενώ τα παιδιά των μεγάλων τάξεων πιθανώς να βρίσκονται σε στάδιο προεφηβείας.
  - ✓ Τα παιδιά των μικρότερων τάξεων γνωστικά είναι πιο ανώριμα για να επεξεργαστούν το γεγονός ενώ τα παιδιά μεγαλύτερων τάξεων παρουσιάζουν πιο ώριμες γνωστικές λειτουργίες. Η προσέγγιση ανάμεσα στις 2 αυτές ομάδες χρειάζεται ανάλογη διαφοροποίηση κατά το χειρισμό.
- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα παιδιά που βρίσκονται στην Α και Β Δημοτικού. Οι μαθητές αυτοί χρήζουν μεγαλύτερης προσοχής εφόσον η γνωστική και γλωσσική τους ανάπτυξη περιορίζει την κατανόηση του γεγονότος πλήρως (σε αφηρημένο επίπεδο) ενώ παράλληλα οι αντιδράσεις τους ίσως είναι περισσότερο μη λεκτικές.
  - ✓ Η συζήτηση για τα γεγονότα, η ενθάρρυνση να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και τις ανησυχίες τους, η υπενθύμιση πως η ίδια κατάσταση ισχύει για όλους τους συμμαθητές / τριες τους και η προσπάθεια να αισθάνονται θετικά για το μέλλον είναι απαραίτητα στοιχεία για να ξεπεράσουν την ένταση.
- Θυμόμαστε πως η κατανόηση, η ενσυναίσθηση και η υπομονή από τους σημαντικούς ενήλικες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον τρόπο αντίδρασης των παιδιών απέναντι σε κρίσιμα γεγονότα.
- Θεωρείται σημαντικό όπως με την επιστροφή των μαθητών / τριών στο σχολείο, αφιερωθεί χρόνος για συζήτηση μαζί τους πριν την έναρξη των μαθημάτων. Η πανδημία έχει επηρεάσει τον τρόπο ζωής όλων μας και το ίδιο ισχύει για τα παιδιά. Είναι σημαντικό να μην αγνοηθεί ένα τόσο έντονο γεγονός για τους ίδιους λαμβάνοντας υπόψη τις σοβαρές αλλαγές που επέφερε στην καθημερινότητά τους. Η ενημέρωση / συζήτηση για το θέμα με οικεία πρόσωπα όπως οι Εκπαιδευτικοί θα μπορούσε να λειτουργήσει υποστηρικτικά για τους ίδιους και τους εκπαιδευτικούς. Πάντοτε κακά τις συζητήσεις λαμβάνεσαι έποψη η ηλικία των παιδιών και τα ατομικά τους χαρακτηριστικά.

- Πολλές από τις αντιδράσεις που αναφέρονται στον πιο κάτω πίνακα θεωρούνται αναμενόμενες και συνήθως ξεπερνιούνται. Οι αναμενόμενες αντιδράσεις των παιδιών μετά από έκθεση σε τραυματικό γεγονός δεν αποτελούν παθολογία και δε χρειάζονται παρέμβαση από Ειδικό. Αυτό που φαίνεται να βοηθά πολύ είναι η υποστηρικτική στάση των σημαντικών ενηλίκων στο περιβάλλον τους.

<b>Συμπεριφορά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Αλλαγές στη συμπεριφορά: <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Μείωση συγκέντρωσης / προσοχής / Δείχνουν να είναι αφηρημένα</li> <li>✓ Αύξηση δραστηριοποίησης / κίνησης</li> <li>✓ Κλάμα και δυσκολίες προσαρμογής</li> <li>✓ Έντονη ενασχόληση με το θέμα (π.χ. επαναλαμβανόμενες συζητήσεις, παιχνίδι με βάση αυτό ή σχετικές ζωγραφιές).</li> <li>✓ Παλινδρόμηση σε παλαιότερες συμπεριφορές (π.χ. πιπίλισμα δαχτύλου, νυχτερινή ενούρηση κ.ά.)</li> <li>✓ Προβλήματα στο σχολείο (αποφυγή, δυσκολίες στη μάθηση, πτώση επίδοσης)</li> </ul> </li> <li>✓ Αλλαγή στον τρόπο κοινωνικοποίησης / αλληλεπίδρασης με ενήλικες ή συνομηλίκους:</li> <li>✓ Απόσυρση από συνομηλίκους, παιχνίδι ή άλλα οικεία πρόσωπα</li> <li>✓ Ξεσπάσματα θυμού ή επιθετικότητα</li> <li>✓ Αποφυγή συμμετοχής σε δραστηριότητες</li> <li>✓ Παθητικότητα ή Επιθετικότητα</li> <li>✓ Έντονη αναζήτηση προσοχής από σημαντικό ενήλικα (γονέα ή εκπαιδευτικό) ή / και προσκόλληση σε αυτόν</li> </ul>
<b>Συναίσθημα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Οι Συναισθηματικές αντιδράσεις διαφέρουν ανάμεσα σε μικρά και μεγαλύτερα παιδιά ως προς την ένταση ή / και τη συχνότητα.</li> <li>✓ Ανησυχία, φόβος, άγχος για την προσωπική τους ασφάλεια ή των κοντινών τους ατόμων</li> <li>✓ Φόβος να μιλήσουν για αυτό που νιώθουν</li> <li>✓ Θυμός</li> <li>✓ Μεταβολές στη διάθεση</li> <li>✓ Ευερθιστικότητα</li> <li>✓ Ξαφνικές φοβίες π.χ. για αποχωρισμό από σημαντικά πρόσωπα, για το σκοτάδι ή άλλες καταστάσεις</li> <li>✓ Σύγχυση κατά τη λήψη αποφάσεων και αδυναμία να ελέγξουν τις αντιδράσεις τους</li> <li>✓ Ενοχές ή Αυτοκατηγορίες</li> <li>✓ Ανάγκη για συζήτηση γύρω από θέματα που αφορούν την υγεία ή το θάνατο</li> <li>✓ Αρνητική αναβίωση επανειλημμένα του γεγονότος νοητικά (π.χ. εφιάλτες, σκέψεις ή εικόνες)</li> <li>✓ Συναισθηματικό Μούδιασμα π.χ. καμία συναισθηματική αντίδραση σε σχέση με το γεγονός</li> <li>✓ Αγνόηση γεγονότος, π.χ. συνεχίζουν την κίνηση, το παιχνίδι κ.ά. όπως πριν το περιστατικό</li> </ul>
<b>Σωματικές Ενοχλήσεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Αναστάτωση σε θέματα ύπνου (π.χ. μείωση ύπνου ή εφιάλτες)</li> <li>✓ Αλλαγές στη σίτιση (π.χ. απώλεια όρεξης)</li> <li>✓ Αύξηση σωματικών ενοχλήσεων (π.χ. πονοκέφαλος, στομαχόπονος)</li> <li>✓ Έξαρση αλλεργιών</li> </ul>
<b>Γνωστική Κατανόηση / λανθασμένες σκέψεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Παιδιά μικρών τάξεων ίσως παρουσιάζουν αδυναμία να σκεφτούν αφηρημένα και να κατανοήσουν τι ακριβώς συμβαίνει.</li> <li>• Παιδιά μεγαλύτερων τάξεων μπορούν να σκεφτούν πιο αφηρημένα, να κάνουν λογικές σκέψεις και να καταλήξουν σε συμπεράσματα με βάση πληροφορίες που έχουν διαθέσιμες.</li> <li>• Όλα τα παιδιά που φοιτούν στο Δημοτικό διαθέτουν φτωχότερες δεξιότητες αντιμετώπισης συγκριτικά με τους ενήλικες εξαιτίας της γνωστικής τους ανάπτυξης. <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Υπάρχει πιθανότητα να επιλέγουν λανθασμένους τρόπους εκδήλωσης αρνητικών συμπτωμάτων κατά την αντιμετώπιση του γεγονότος.</li> </ul> </li> <li>• Είναι πιθανό να σκέφτονται λανθασμένα: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Επίμονος φόβος ότι θα χάσουν κάποιον που αγαπούν στο μέλλον</li> <li>▪ Επίμονος φόβος για το μέλλον: Ανησυχούν ότι η πανδημία δε θα ξεπεραστεί ποτέ</li> <li>▪ Σύγχυση πραγματικότητας με φαντασία (κυρίως τα πιο μικρά παιδιά)</li> <li>▪ Μη ρεαλιστικές σκέψεις για το ρόλο τους ως προς την αιτιολογία του γεγονότος (ιδιαίτερα αν κοντινό τους πρόσωπο έχει νοσήσει). Μπορεί να κατηγορούν τον εαυτό τους ότι με κάποιο τρόπο προκάλεσαν την ασθένεια ή ότι η ασθένεια είναι συνέπεια κάποιας δικής τους πράξης ή σκέψης.</li> <li>▪ Αρνητικές σκέψεις όπως: «Ο κόσμος είναι επικίνδυνος», «Θα νοσήσουμε όλοι».</li> </ul> </li> </ul>

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

### 1. Επιβεβαιώνουμε την υγεία και ασφάλεια στο χώρο του σχολείου έμπρακτά.

- Η άμεση θέσπιση μέτρων προφύλαξης από τον Κορωνοϊό είναι απαραίτητη. Συγκεκριμένα:
  - ✓ Με βάση τις οδηγίες του Υπουργείου Υγείας και του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας ενημερώνουμε όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας με επικαιροποιημένες (πρόσφατες) πληροφορίες για τον ιό και πώς να παραμείνουμε υγιείς.
  - Η ενημέρωση θα πρέπει να περιλαμβάνει πληροφορίες για τις ενέργειες που θα λάβει το σχολείο ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια / υγεία καθώς και οδηγίες προς τους φροντιστές των παιδιών για το πώς να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση αυτής της κρίσης.
    - Για έγκυρη ενημέρωση μπορούμε να ανατρέξουμε σε ιστοσελίδες όπως αυτή του Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών της Δημοκρατίας (<https://www.pio.gov.cy/coronavirus>), του Υπουργείου Υγείας και τις ανάλογες αναρτήσεις του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας.
- Προχωράμε σε δράσεις για τη διασφάλιση της Δημόσιας Υγείας στο χώρο του σχολείου. Προωθούμε καθημερινές προληπτικές συμπεριφορές στο προσωπικό, στους μαθητές / τριες και τις οικογένειες.
  - ✓ Βασιζόμαστε σε Οδηγίες και Μέτρα Προφύλαξης που ανακοινώθηκαν από το Υπουργείο Υγείας την 29<sup>η</sup> Απριλίου 2020. Η σχετική ανακοίνωση βρίσκεται αναρτημένη στο διαδίκτυο (<https://www.covid19.cy>): «Οδηγίες για πρόληψη COVID-19 σε σχολεία».
  - Οι οδηγίες αφορούν την περίπτωση παρουσίασης συμπτωμάτων, την προετοιμασία του σχολικού κτηρίου και ειδικές συστάσεις σε μαθητές / τριες και εκπαιδευτές.
- **Με βάση τις σχετικές οδηγίες:**
  - ✓ Δίνουμε έμφαση στην προετοιμασία του σχολικού κτιρίου (π.χ. καθαριότητα, αερισμός, αλκοολούχα διαλύματα κ.ά.).
  - ✓ Δίνουμε συστάσεις στα παιδιά και αποτελούμε ορθό πρότυπο για:
    - Συχνό πλύσιμο χεριών κατά τη διάρκεια της ημέρα τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά.
      - Ζητάμε από τα μικρά παιδιά κυρίως να τραγουδούν τραγούδια (π.χ. «Φεγγαράκι μου Λαμπρό») για να χρονομετρούν ευχάριστα τη διαδικασία.
      - Αναρτούμε αφίσες που υποδεικνύουν το ορθό πλύσιμο χεριών κοντά σε νιπτήρες όπου παρουσιάζεται η διαδικασία πλυσίματος. Για παράδειγμα: [http://www.moec.gov.cy/politiki\\_amyna/asfaleia\\_ygeia/tomeis\\_politikis/metadotikes\\_astheneies/pandimia\\_gripis/epimorfotiko\\_yliko/entypa/washing\\_hands\\_technique.jpg](http://www.moec.gov.cy/politiki_amyna/asfaleia_ygeia/tomeis_politikis/metadotikes_astheneies/pandimia_gripis/epimorfotiko_yliko/entypa/washing_hands_technique.jpg)
    - Αποφυγή μοιράσματος φαγητού, ποτών ή άλλων αντικειμένων.
    - Καλές πρακτικές υγιεινής σε βήχα ή φτέρνισμα (π.χ. κάλυψη μύτης ή στόματος, χρήση χαρτομάντηλου).
      - Αναρτούμε αφίσες που μπορούν να λειτουργούν ως υπενθυμίσεις στην τάξη ή την αυλή. Για παράδειγμα: [http://www.moec.gov.cy/politiki\\_amyna/asfaleia\\_ygeia/tomeis\\_politikis/metadotikes\\_astheneies/pandimia\\_gripis/epimorfotiko\\_yliko/entypa/poster\\_kids\\_layout\\_1.pdf](http://www.moec.gov.cy/politiki_amyna/asfaleia_ygeia/tomeis_politikis/metadotikes_astheneies/pandimia_gripis/epimorfotiko_yliko/entypa/poster_kids_layout_1.pdf)
    - Άγγιγμα αγκώνα αντί για χειραψία.
    - Μείωση αγκαλιών με ενήλικες (γονείς / εκπαιδευτικούς ή συμμαθητές / τριες).
    - Διατήρηση κοινωνικής απόστασης από άλλα άτομα.
    - Αποφυγή συνάθροισης των μαθητών / τριών κατά τα διαλείμματα.
    - Υγιεινή διατροφή, καλός ύπνος και άσκηση για ενδυνάμωση ανοσοποιητικού συστήματος.
  - ✓ Δίνουμε πληροφορίες στα παιδιά έχοντας στόχο τη μείωση διάδοσης της ασθένειας. Συγκεκριμένα:
    - Ενημερώνουμε για τα συμπτώματα του Κορωνοϊού με πληροφορίες προσαρμοσμένες στην ηλικία των παιδιών.
    - Ενημερώνουμε για τον τρόπο μετάδοσης της ασθένειας και για τρόπους αποτροπής της μετάδοσης.
    - Όπου μπορούμε αναρτούμε αφίσες που υποδεικνύουν τις πιο πάνω υποδείξεις.
      - Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έγκυρο υλικό από το διαδίκτυο που αφορά τις πιο πάνω οδηγίες για να επεξηγήσουμε στα παιδιά καινούργιες έννοιες. Για παράδειγμα: <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/GREEKweb.pdf>, [http://archeia.moec.gov.cy/mc/245/odigos\\_koronoios.pdf](http://archeia.moec.gov.cy/mc/245/odigos_koronoios.pdf)
  - ✓ Δίνουμε συστάσεις στις οικογένειες ή άλλους επισκέπτες / συνεργάτες:
    - Ζητάμε να μην εισέρχονται στο σχολικό χώρο αν παρουσιάζουν συμπτώματα γρίπης.
    - Ζητάμε από τις οικογένειες να κρατάνε τους μαθητές / τριες στο σπίτι αν είναι άρρωστοι.
  - ✓ Καθιερώνουμε συγκεκριμένη διαδικασία σε περίπτωση που μαθητής / τρία παρουσιάσει συμπτώματα.
    - Διασφαλίζουμε ότι λαμβάνει κατάλληλη ιατρική παρακολούθηση και παραμένει εκτός σχολείου.
    - Προσδιορίζουμε συγκεκριμένο χώρο στο σχολείο για απομάκρυνση ατόμου με συμπτώματα.

## 2. Δημιουργούμε ένα υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον

- Έχουμε στο μυαλό μας πως οι αντιδράσεις των μαθητών / τριών που σχετίζονται με το γεγονός δε θα πρέπει να ερμηνευτούν λανθασμένα. Κάποιες προβληματικές συμπεριφορές μπορεί να είναι παροδικές και να σχετίζονται με το γεγονός. Ακόμη και οι πιο έντονες συμπεριφορές μπορεί να είναι αποτέλεσμα έντασης εξαιτίας του γεγονότος.
  - ✓ Αποδεχόμαστε όλα τα συναισθήματα (ακόμη και το θυμό)
  - ✓ Αποδεχόμαστε αρχικά συμπεριφορές όπως κλάμα, απόσυρση, παράδοση συμπεριφορά, υπερκινητικότητα, δυσκολία οργάνωσης, αποπροσανατολισμός κ.ά.
- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στους μαθητές / τριες που πιθανώς επηρεάστηκαν οι οικογένειες τους από την ασθένεια.
  - ✓ Είμαστε διαθέσιμοι για συζήτηση και προσεγγίζουμε τους μαθητές / τριες σε κατάλληλο χώρο και χρόνο όπου υπάρχει ηρεμία. Παρακολουθούμε και εποπτεύουμε, ιδιαίτερα τα μικρότερα παιδιά που μπορεί να μην εκφραστούν λεκτικά.
- Δίνουμε επεξηγήσεις και διευκρινίσεις για τις τροποποιήσεις στο πρόγραμμα λειτουργίας του σχολείου.
  - ✓ Προετοιμάζουμε τους μαθητές / τριες για αλλαγές στο πρόγραμμα και οπτικοποιούμε, όπου είναι δυνατό τις αλλαγές.
  - ✓ Εξαιτίας των ιδιαίτερων συνθήκων στην παρούσα φάση είναι δύσκολο να διατηρηθεί η σχολική ρουτίνα, η οποία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την ομαλή λειτουργία του σχολείου.
    - Προσπαθούμε όπου μπορούμε και όσο μπορούμε να εφαρμόζουμε σταθερές διαδικασίες και πρακτικές οι οποίες θα βοηθήσουν τα παιδιά να ανακτήσουν ξανά αίσθημα ελέγχου.
- Διατηρούμε όρια και κανόνες.
  - ✓ Εφαρμόζουμε ξεκάθαρους και σταθερούς κανόνες ως προς τη συμπεριφορά.
  - ✓ Αποφεύγουμε την υπερβολική χαλαρότητα ή την έντονη αυστηρότητα στην παρούσα φάση.
  - ✓ Αναπτύσσουμε ένα σύστημα με λογικές παρά τιμωρητικές συνέπειες.

## 3. Παραμένουμε ήρεμοι και καθησυχαστικοί

- Αποτελούμε θετικό πρότυπο. Οι μαθητές / τριες Δημοτικού γενικά, αλλά ακόμη περισσότερο τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά, σε πολλές περιπτώσεις θα δράσουν ακολουθώντας τις δικές μας αντιδράσεις. Μαθαίνουν από το παράδειγμα μας εφόσον τείνουν να υιοθετούν απόψεις, συμπεριφορές ή συναισθήματα σημαντικών ενηλίκων. Για το λόγο αυτό:
  - ✓ Προσέχουμε τις συζητήσεις που έχουμε με άλλους ενήλικες μπροστά στα παιδιά.
  - ✓ Παραμένουμε ψύχραιμοι, ρεαλιστικά αισιόδοξοι και αποφεύγουμε τις συναισθηματικές εξάρσεις.
  - ✓ Βεβαιωνόμαστε ότι το σχολείο λειτουργεί με θετικό τρόπο και στέλνει μήνυμα αισιοδοξίας. Δείχνουμε θετικά συναισθήματα για την επιστροφή στο σχολείο. Δίνουμε έμφαση στα θετικά στοιχεία. Αλληλοεπιδρούμε με τα παιδιά με θετικό τρόπο όπου μπορούμε. Γελάμε, τραγουδάμε, χαιρόμαστε και παίζουμε με τα παιδιά.
  - ✓ Εστιάζομαστε σε θέματα που αφορούν τη ζωή. Δίνουμε το μήνυμα πως «Αν και η ζωή έχει δύσκολες στιγμές πάντα βρίσκουμε τρόπους να τις αντιμετωπίσουμε και να ζούμε με τις αλλαγές». Λέμε πως «Πρόκειται για μία δύσκολη περίοδο, η οποία όμως θα περάσει και δεν θα κρατήσει για πάντα».
- Δίνουμε όπου μπορούμε υποστήριξη στην οικογένεια.
  - ✓ Εξηγούμε ποιο είναι το πλάνο του σχολείου για να διαχειριστεί την κατάσταση. Καθησυχάζουμε λέγοντας συχνά πως η προσπάθεια του σχολείου έχει στόχο την ασφάλεια και την υγεία τους.

## 4. Δίνουμε ευκαιρίες για συζήτηση.

- Θυμόμαστε πως τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να εντοπίσουν, να ονομάσουν, να εκφράσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους.
  - ✓ Έχουμε στο μυαλό μας πως είναι πιθανό εξαιτίας των γνωστικών τους ικανοτήτων (ιδιαίτερα τα μικρά παιδιά) ίσως να δυσκολεύονται να κατανοήσουν πλήρως τα γεγονότα ή / και ίσως να χρειάζονται περισσότερο χρόνο να επεξεργαστούν πληροφορίες εφόσον είναι πιθανό να τους δυσκολεύουν ως προς την ερμηνεία ή να τους προξενούν ανησυχία.
- Ενθαρρύνουμε τη λεκτική έκφραση των αντιλήψεων τους για το γεγονός και τους όποιους φόβους τους:
  - ✓ Τους λέμε ότι είμαστε διαθέσιμοι για να συζητήσουμε όποτε το επιθυμούν.
  - ✓ Αποφεύγουμε την αποτροπή συζήτησης ή να λέμε «Μην το σκέφτεστε. Τέλειωσε τώρα. Δείτε τα μαθήματά σας».
  - ✓ Παρατηρούμε προσεκτικά αντιδράσεις (ιδιαίτερα των μικρών παιδιών) που μπορεί να κρύβουν συναίσθημα.
  - ✓ Ακούμε προσεκτικά.

- ✓ Οι σχετικές συζητήσεις μπορεί να επανέρχονται όταν παρουσιάσουν καινούργιες σκέψεις, απορίες, ανησυχίες ή αντιδράσεις.
- ✓ Επιτρέπουμε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις και αναζητούμε απαντήσεις
  - Κάποια παιδιά ίσως δυσκολεύονται να αποδεχτούν ή να κατανοήσουν κάποιες πληροφορίες. Το να ρωτούν κατ' επανάληψη την ίδια ερώτηση ίσως είναι ένας τρόπος επιβεβαίωσης των γεγονότων.
  - Μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβουμε πολλές φορές τις πληροφορίες και τις οδηγίες.
    - Στα μικρότερα παιδιά ίσως χρειαστεί να υποδείξουμε με πρακτικά παραδείγματα καινούργιες διαδικασίες και να λειτουργήσουμε ως μοντέλο μίμησης (π.χ. διατήρηση καλής κοινωνικής απόστασης, ορθό πλύσιμο χεριών κ.ά.).
- Αποφεύγουμε να πιέσουμε ένα παιδί να συζητήσει για το θέμα. Αν δεν το επιθυμεί αυτό μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη ζημιά παρά να είναι βοηθητικό.
  - ✓ Οι συζητήσεις με βάση ένα σχετικό παραμύθι / ιστορία ή ένα γεγονός της κοινότητας μπορούν να αποτελέσουν καλή έναρξη συζήτησης.
  - ✓ Αφήνουμε τους μαθητές / τριες να καθοδηγήσουν τη συζήτηση μέσα από τις ερωτήσεις τους.
  - ✓ Αν υπάρχουν παιδιά τα οποία δυσκολεύονται να εκφραστούν λεκτικά, μπορούμε να τους ζητήσουμε να εκφραστούν μέσα από τη ζωγραφική ή άλλη καλλιτεχνική δραστηριότητα.
- Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να είναι κοντά σε οικείους ενήλικες. Τους βοηθά πολύ να συζητούν σε περιβάλλον που ήδη αισθάνονται ασφάλεια.
  - ✓ Παραμένουμε φροντιστικοί – προωθούμε την επικοινωνία με τα παιδιά.
  - ✓ Αποτρέπουμε να μένουν έντονα μόνα ή απομονωμένα.
    - Αν το παιδί το χρειάζεται, ιδιαίτερα αυτά των μικρών τάξεων, χρησιμοποιούμε τη σωματική επαφή για να το καθησυχάσουμε και να το παρηγορήσουμε (όσο μας επιτρέπεται από τα μέτρα για κοινωνική αποστασιοποίηση).

## 5. Δίνουμε πληροφορίες για το γεγονός στα παιδιά.

- Ενημερωνόμαστε σχετικά και οργανωνόμαστε εκ των προτέρων για το πώς θα μιλήσουμε στα παιδιά για το θέμα του Κορωνοϊού. Έχουμε κατά νου ότι η συζήτηση μαζί τους μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει τις ανησυχίες τους.
  - ✓ Μένουμε ενημερωμένοι για τα γεγονότα και τις όποιες πρόσφατες εξελίξεις. Δίνουμε ασφαλείς και ακριβείς πληροφορίες μόνον από έγκυρες πηγές. Ζητάμε βοήθεια από Ειδικό όπου το κρίνουμε αναγκαίο.
- Είμαστε ειλικρινείς και μιλάμε με ακρίβεια όταν δίνουμε πληροφορίες.
  - ✓ Προβάλλουμε τα γεγονότα με ένα ήρεμο τρόπο.
  - ✓ Χρησιμοποιούμε λέξεις και έννοιες τις οποίες τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους και τις γλωσσικές τους δεξιότητες μπορούν να κατανοήσουν.
    - Ακούμε προσεκτικά τις σκέψεις τους και τα συναισθήματα τους και μετά ανταποκρινόμαστε με ειλικρίνεια και διάθεση να καθησυχάσουμε.
    - Αποφεύγουμε να αναφέρουμε αχρείαστες λεπτομέρειες ή γεγονότα.
  - ✓ Λαμβάνουμε υπόψη τις ιδιαιτερότητες κάθε μαθητή / τριας, ενδεχόμενα προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας, όπως επίσης και τυχόν αναπτυξιακές δυσκολίες. Αποφεύγουμε να κατακλύζουμε τα παιδιά με πληροφορίες που δεν είναι σε θέση να καταλάβουν ή πιθανώς θα τους πανικοβάλλουν.
  - ✓ Λαμβάνουμε υπόψη την ηλικία των παιδιών. Οι πληροφορίες που θα δώσουμε στα παιδιά μικρότερων τάξεων θα ήταν καλό να ήταν πιο απλοποιημένες συγκριτικά με αυτές που θα αναφερθούν σε μεγαλύτερα παιδιά.
- Δίνουμε απλές επεξηγήσεις στα παιδιά για το γεγονός: Τι είναι ο Κορωνοϊός, τι είναι η πανδημία ή τα συμπτώματα κ.ά. σχετικά. Για παράδειγμα:
  - ✓ «Κορωνοϊός είναι ένας νέος τύπος μολυσματικής ασθένειας που μεταδίδεται γρήγορα. Οι επιστήμονες τον ονόμασαν COVID-19».
  - Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατάλληλο υλικό που υπάρχει στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα: [http://archeia.moec.gov.cy/mc/245/odigos\\_koronoios.pdf](http://archeia.moec.gov.cy/mc/245/odigos_koronoios.pdf)
  - ✓ «Πανδημία είναι ένα έκτακτο γεγονός που απειλεί την υγεία των ανθρώπων, που ζουν σε διαφορετικά μέρη του κόσμου λόγω της εξάπλωσης μιας νόσου και που απαιτεί το συντονισμό των διαφόρων κρατών και χωρών».
  - ✓ Εξηγούμε την έννοια του θανάτου αν τα παιδιά το ζητήσουν.
    - Είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν συζητούμε το θέμα με παιδιά μικρών τάξεων. Θυμόμαστε πως πολλά παιδιά μπορεί να μην κατανοούν πως ο θάνατος είναι μόνιμος πριν την ηλικία των 8 – 9 ετών.
    - Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή σε μαθητές / τριες που βίωσαν στο παρελθόν απώλεια.
    - Επεξηγούμε το θάνατο απλά με τρόπο που μπορεί να γίνει κατανοητός:

- Χρησιμοποιούμε τις λέξεις «πέθανε / θάνατος» και αποφεύγουμε εκφράσεις όπως «Κοιμήθηκε / Πήγε στον ουρανό / Έφυγε»
  - Εξηγούμε πως κάποιος πεθαίνει όταν σταματήσουν οι ζωτικές λειτουργίες του σώματος. Εξηγούμε πως κάποιος πεθαίνει όταν η καρδιά του δε χτυπά πλέον και δεν αναπνέει για αυτό και δε μπορεί να κάνει πράγματα όπως εμείς π.χ. να παίζει, να τρώει, να τρέχει.
  - Είμαστε συγκεκριμένοι παρά ασαφείς εξηγώντας θέματα όπως πως λειτουργεί το σώμα ή η ασθένεια αν είναι αναγκαίο.
  - Συζητούμε για παρόμοιες εμπειρίες θανάτου ή ασθένειας όπου προκύπτει ανάγκη για να επεξηγήσουμε την έννοια της απώλειας (π.χ. για κατοικίδια ή για ήρωες παραμυθιών).
  - Όσον αφορά το θέμα του Κορωνοϊού τονίζουμε πως δεν πεθαίνουν όλα τα άτομα που νοσούν.
- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης:
    - ✓ Τονίζουμε ότι είναι ασφαλείς στο σχολικό περιβάλλον. ΟΠΟΥ ΙΣΧΥΕΙ διαβεβαιώνουμε τους μαθητές / τριες πως στο σχολείο είμαστε όλοι υγιείς και πως θα κάνουμε ότι είναι δυνατό για να είμαστε όλοι ασφαλείς και καλά.
    - Πάντα αναγνωρίζουμε τη δυσκολία της κατάστασης και δεν προσπαθούμε να ωραιοποιήσουμε την κατάσταση υπερβολικά.
    - ✓ Επιλέγουμε να πούμε «Δε γνωρίζω» σε συγκεκριμένες ερωτήσεις. Εξηγούμε στους εφήβους πως αυτή η κατάσταση είναι σπάνια, καινούργια και πως πολλά πράγματα δεν τα γνωρίζουμε ή δεν είμαστε σίγουροι για το πιο καλό τρόπο να διαχειριστούμε θέματα που προκύπτουν. Παράλληλα, τονίζουμε πως ενώ μπορεί να συμβαίνει αυτό, σίγουρα προσπαθούμε σκληρά για να είναι προστατευμένοι και ασφαλισμένοι.
    - ✓ Αποφεύγουμε να δίνουμε υποσχέσεις που δεν είναι ρεαλιστικές:
      - Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει ποιος θα νοσήσει από τον Κορωνοϊό ή αν ως κοινωνία θα συναντήσουμε στο μέλλον παρόμοιο πρόβλημα. Επομένως, δε λέμε στα παιδιά ότι κανείς μας δεν θα αρρωστήσει.
      - Καλύτερα να πούμε: «Είμαστε ασφαλείς τώρα, και θα προσπαθούμε πάντα να σας προστατεύουμε» ή «Οι ενήλικες και η κυβέρνηση δουλεύουν πολύ σκληρά για να έχουμε ασφάλεια».
  - Εξηγούμε με απλό λόγο τα βήματα ασφάλειας και γιατί είναι σημαντικό να τηρούμε όλοι της οδηγίες για αυτοπροστασία.
    - ✓ «Η εξάπλωση του Κορωνοϊού οδήγησε τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας να ανακοινώσει κατάσταση έκτακτης ανάγκης για τη δημόσια υγεία που αφορά σε όλον τον κόσμο. Το σχολείο μας έλαβε αυτά τα μέτρα ακολουθώντας τις Οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας».
    - ✓ Εξηγούμε γιατί είναι απαραίτητο να αποφεύγουμε την έντονη σωματική επαφή και γιατί χρειάζεται να διατηρούνται κοινωνικές αποστάσεις:
      - Εξηγούμε στα παιδιά ότι η ασθένεια εξαπλώνεται μεταξύ των ατόμων που έχουν στενή επαφή ο ένας με τον άλλον, όταν ένα άτομο βήχει ή φταρνίζεται ή όταν ακουμπάμε αντικείμενα ή επιφάνειες που είναι μολυσμένες.
      - Επεξηγούμε ότι «Ακολουθούμε τις οδηγίες ανθρώπων που είναι Ειδικόί σε θέματα που αφορούν την Υγεία. Θα κρατούμε αυτές τις αποστάσεις από τους άλλους μέχρι ο κίνδυνος εξάπλωσης της πανδημίας είναι μειωμένος».
      - Σε μεγαλύτερα παιδιά μπορούμε να επεξηγήσουμε με βάση τη «καμπύλη κρουσμάτων» για να κατανοήσουν καλύτερα την ανάγκη για κοινωνική απόσταση. Επεξηγούμε πως ενόσω δε γνωρίζουμε ακριβώς πόσος χρόνος θα χρειαστεί για να ευθυγραμμιστεί η καμπύλη, για να μειώσουμε αυτούς που μολύνονται χρειάζεται να ακολουθούμε τις οδηγίες των ειδικών πιστά. Λέμε πως αυτό είναι ένα από τα πράγματα που μπορούμε να κάνουμε για να βοηθήσουμε την προσπάθεια που γίνεται.
      - Τονίζουμε στους μαθητές / τριες ότι τα περισσότερα άτομα που προσβάλλονται από τον Κορωνοϊό αναρρώνουν κι ότι αν αρρωστήσει κάποιος γίνονται προσπάθειες για να θεραπευτεί. Τονίζουμε πως η πρόληψη είναι προτιμότερη από τη θεραπεία! Γι' αυτό πρέπει να τηρούν τους κανόνες υγιεινής.
    - ✓ Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε έγκυρα ενημερωτικά φυλλάδια για δική μας ενημέρωση ή ενημέρωση των μαθητών / τριών. Για παράδειγμα: [https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/3042020\\_i1.pdf](https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/3042020_i1.pdf)
  - Επιβεβαιώνουμε τα αναμενόμενα συναισθήματα τους με το να τονίζουμε ποια είναι φυσιολογικά σε τέτοιες καταστάσεις.
    - ✓ Τους λέμε πως οι ανησυχίες τους και οι ερωτήσεις τους είναι αναμενόμενες και πολύ σημαντικές.
    - ✓ Λέμε πως είναι αναμενόμενο να βιώνουν αναστάτωση και να δυσκολεύονται να ελέγξουν κάποιες στιγμές τη συμπεριφορά τους αυτή την περίοδο.
    - Χρησιμοποιούμε σχετικό υλικό, προσαρμοσμένο στην ηλικία τους για να δώσουμε πληροφορίες και να εξηγήσουμε συναισθήματα.
    - Ενθαρρύνουμε τα παιδιά στο πώς να αναγνωρίζουν /εκφράζουν το θυμό, τη λύπη, τη σύγχυση και το φόβο.

- ✓ Τα παιδιά Δημοτικού συνήθως λεκτικοποιούν ερωτήσεις για να βεβαιωθούν ότι πράγματι είναι ασφαλείς και για να μάθουν τι θα συμβεί αν η ασθένεια εξαπλωθεί στην περιοχή τους.
    - Δείχνουμε στα παιδιά ότι καταλαβαίνουμε πώς αισθάνονται κι ότι δεν υπάρχει «σωστό» και «λάθος» σε αυτά που νιώθουν.
  - ✓ Μιλάμε για τα δικά μας συναισθήματα αν μπορούμε αναφέροντας ότι κι εμείς δυσκολευόμαστε με τη νέα κατάσταση και ότι είναι φυσιολογικό κι αυτοί να ανησυχούν.
  - Μέσα από τη συζήτηση διορθώνουμε λανθασμένες πληροφορίες δίνοντας κατάλληλες απαντήσεις για να μειώνουμε τις ανησυχίες τους.
    - ✓ Τα παιδιά μπορεί να κατανοούν λανθασμένα πληροφορίες και να φαντάζονται τα πράγματα χειρότερα από ότι είναι στην πραγματικότητα.
      - Βοηθάμε να διαχωρίσουν τα πραγματικά γεγονότα από τις φήμες ή τη φαντασία.
        - Είναι πολύ πιθανό, ιδιαίτερα τα μικρότερα παιδιά να ερμηνεύουν γεγονότα στη σφαίρα της φαντασίας τους και να χρειάζεται να τα καθησυχάσουμε.
      - Συζητούμε σχετικά με τον ρόλο των Μ.Μ.Ε. και συμβάλλουμε στο να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα γεγονότα.
    - ✓ Είμαστε ευαισθητοποιημένοι στο θέμα αυτοενοχών και διορθώνουμε τις λανθασμένες σκέψεις.
      - Καθησυχάζουμε τους μαθητές / τριες μιλώντας ρεαλιστικά για το γεγονός, την αιτιολογία του και την ευθύνη τους. Βοηθούμε να κατανοήσουν πώς να αντιμετωπίσουν αυτό που μπορεί να συμβεί στο μέλλον.
  - Σε περιπτώσεις μετάδοσης μολυσματικών ασθενειών συχνά αναπτύσσονται πιο έντονα φαινόμενα ρατσισμού.
    - ✓ Περιορίζουμε τις συζητήσεις σε φυσικές πτυχές παρά εθνικές προεκτάσεις. Καλό είναι να αποφεύγουμε λέξεις ή χαρακτηρισμούς που στιγματίζουν άλλους πολιτισμούς, χώρες ή ακόμα και ανθρώπους που νοσούν.
    - ✓ Σε περίπτωση απόδοσης ευθυνών σε κάποιο μαθητή / τρία ή ενήλικα που νόσησε, εξηγούμε γιατί δεν ευθύνεται ο ίδιος για την ασθένεια. Αν ένας μαθητής / τρία έχει νοσήσει, χρειάζεται προσοχή να μην ενοχοποιηθεί ο ίδιος για τυχόν μετάδοση του ιού.
      - Εξηγούμε στα παιδιά πως ο ιός μπορεί να μολύνει οποιοδήποτε, ανεξαρτήτως χρώματος, φυλής ή έθνους και πως κανένας δε γνωρίζει σίγουρα πως εμφανίστηκε.
      - Αποθαρρύνουμε σκέψεις εκδίκησης ή ανταπόδοσης.
  - Συμβουλευόμαστε τα παιδιά, ιδιαίτερα των μεγάλων τάξεων (που ίσως βρίσκονται στο στάδιο προεφηβείας), για τους κινδύνους που υπάρχουν αν καταφεύγουν σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Είμαστε ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένοι στο να εντοπίσουμε συμπεριφορές που θέτουν μαθητές σε κίνδυνο.
    - ✓ Καθοδηγούμε ώστε να αποφεύγουν επιβλαβείς τρόπους για να διαχειριστούν τα δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. κάπνισμα). Τονίζουμε πως ακόμα και στην περίπτωση που φαίνεται να προσφέρουν πρόσκαιρη ανακούφιση, καλύπτοντας τα συναισθήματα που τους δυσκολεύουν, τελικά δεν τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.
    - ✓ Συζητάμε τι είναι βοηθητικό για να αντιμετωπίσουμε τα αρνητικά συναισθήματα. Πολύ σημαντικό να τους καθοδηγήσουμε να καταλήξουν σε συγκεκριμένες και ρεαλιστικές εισηγήσεις.
  - Διδάσκουμε πώς να αποδέχονται ή να αναζητούν βοήθεια
    - ✓ Προτρέπουμε να αναζητήσουν βοήθεια από ενήλικα που εμπιστεύονται (π.χ. Γονιός, Εκπαιδευτικός, ή άλλος Ειδικός) εάν βιώνουν έντονα συναισθήματα θυμού, φόβου, άγχους ή μελαγχολίας που τους εμποδίζουν στην καθημερινότητα τους.
    - ✓ Παροτρύνουμε να συμβουλευτούν φίλους τους να αναζητήσουν βοήθεια εάν ανησυχούν για αυτούς παρατηρώντας ανησυχητικές αντιδράσεις. Τους εξηγούμε πως σε περιπτώσεις που ανησυχούν έντονα για ένα φίλο τους μπορούν να συζητήσουν με ένα ενήλικα το θέμα.
    - ✓ Εξηγούμε πως πάντα είναι καλύτερο να αντιμετωπίζουμε αυτά τα συναισθήματα ή τις αντιδράσεις από το να υποκρινόμαστε ότι δεν υπάρχουν.
  - Είναι πολύ σημαντικό να κλείνουμε τέτοιες συζητήσεις με ένα θετικό μήνυμα, όπως να μιλάμε για ποιες όμορφες ενέργειες παρατηρήθηκαν ή να αναφέρουμε αισιόδοξα πράγματα για το μέλλον.
    - ✓ Συζητάμε μαζί τους τις προσπάθειες που κάνουν οι τοπικές αρχές για να μειώσουν τη διάδοση της ασθένειας.
    - ✓ Συζητάμε ρεαλιστικούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης.
    - ✓ Παραθέτουμε μόνο γεγονότα – δεδομένα.
- 6. Ενθαρρύνουμε την εμπλοκή σε δραστηριότητες και την ανάπτυξη δράσεων**
- Τα παιδιά έχουν ανάγκη για εμπλοκή σε δραστηριότητες. Η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες προστατεύει από τον συνεχή μηρυκασμό αρνητικών σκέψεων και φόβων.

- ✓ Οι οικείες δραστηριότητες βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται ότι αποκτούν έλεγχο στο περιβάλλον και τα συναισθήματά τους.
- ✓ Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή σε οικείες δραστηριότητες και κοινωνικοποίηση με εναλλακτικούς τρόπους (π.χ. μέσω διαδικτύου ή με τήρηση κοινωνική απόσταση) αλλά χωρίς να πιέζουμε.
- ✓ Ενθαρρύνουμε την έκφραση συναισθημάτων λεκτικά, στο παιχνίδι, στην τέχνη (ατομικά, με γονείς ή συμμαθητές / τριες).
- ✓ Εμπλέκουμε τα παιδιά, αν είναι δυνατό λόγω των συνθηκών εκεί που μπορούμε σε δραστηριότητες για το κοινό καλό. Τους βοηθά να ανακτούν την αίσθηση ελέγχου με πρακτικό τρόπο:
  - Συλλογή φαγητού ή ρουχισμού για κάποιους που το έχουν ανάγκη
  - Ατομικές δωρεές προς οργανισμούς.
  - Επιστολές προς αρμόδιους για την υγεία
  - Αφίσες με θετικά μηνύματα ή με κανόνες ασφαλείας που μπορούν να τοποθετηθούν στο σχολικό χώρο
  - Συνεργασία με άλλα σχολεία της περιοχής για δραστηριότητες που σχετίζονται σε θέματα πρόληψης της πανδημίας ή ορθούς τρόπους αντιμετώπισης.

## 7. Τροποποίηση προγράμματος και τροποποίηση διδασκαλίας

- Ισορροπούμε τις σχολικές απαιτήσεις με ευελιξία σε αυτή τη δύσκολη φάση.
  - ✓ Δείχνουμε ευαισθησία στα παιδιά που είναι ευάλωτα ή έχουν επηρεαστεί σημαντικά σε βαθμό που θα μας επιτρέψει να είμαστε υποστηρικτικοί ή να τροποποιήσουμε τον τρόπο δουλειάς μας.
    - Για παράδειγμα επιτρέπουμε σε παιδιά που είναι αναστατωμένα να βγουν εκτός τάξης για να ηρεμήσουν
  - ✓ Αν είναι αδύνατο να αναβάλουμε αξιολογήσεις ή δραστηριότητες που απαιτούν έντονη ενέργεια και συγκέντρωση προσπαθούμε να συζητούμε πιθανές ανησυχίες δίνοντας απεριόριστη ενθάρρυνση και θετικά μηνύματα.
    - ✓ Εφαρμόζουμε διαφοροποιήσεις στον τομέα της διδασκαλίας όπου είναι δυνατό. Για παράδειγμα:
      - Μείωση εργασιών ως προς την ποσότητα και την έκταση
      - Παροχή επιπλέον χρόνου για ολοκλήρωση εργασιών
      - Χρησιμοποιούμε τεχνικές διδασκαλίας που προωθούν τη συγκέντρωση, την επαναφορά και αυξάνουν το αίσθημα της προβλεψιμότητας, του ελέγχου και της απόδοσης (π.χ. συχνά διαλείμματα, βιωματικές δραστηριότητες, παρουσιάσεις, τραγούδι, καλλιτεχνική έκφραση, συνεργατική μάθηση κ.ά.).
      - Αφιερώνουμε επιπλέον χρόνο για να βοηθήσουμε ακαδημαϊκά ένα παιδί που το χρειάζεται ή συνεργαζόμαστε με τους γονείς όπου είναι δυνατό.
- Πέρα από τις συζητήσεις, οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να διαχειριστούν μια τραυματική εμπειρία, εισάγοντας καινούργιες δραστηριότητες στην τάξη. Οι δραστηριότητες αυτές βοηθούν τα παιδιά να εκφραστούν και να συζητήσουν για το γεγονός. Για παράδειγμα:
  - ✓ Μαριονέτες  
Το παιχνίδι με μαριονέτες μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της έντασης και να διευκολύνει τα παιδιά να μιλήσουν για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά συχνά ανταποκρίνονται πιο άνετα σε μια μαριονέτα που ρωτά τι συνέβητε παρά σε ένα ενήλικα. Ενθαρρύνουμε τα παιδιά να ετοιμάσουν ένα μικρό θεατράκι με μαριονέτες για το γεγονός. Βεβαιωνόμαστε πως μέσα σε αυτό περιλαμβάνουν και θετικά στοιχεία της εμπειρίας τους και όχι μόνο το αρνητικό κομμάτι.
  - ✓ Τέχνη
    - Μπορούμε ομαδικά να δημιουργήσουμε μια αφίσα σχετική με το θέμα ή να ζητήσουμε από τα παιδιά να ζωγραφίσουν ατομικά ένα σκίτσο σχετικά με το γεγονός για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. Πολύ σημαντικό να εποπτεύουμε ώστε να βεβαιωθούμε πως η συζήτηση κλείνει με θετικό μήνυμα (π.χ. αίσθημα αισιοδοξίας για το μέλλον, αναγνώριση ότι το κράτος και οι αρμόδιοι δούλεψαν σκληρά για να είμαστε όλοι ασφαλισμένοι).
  - ✓ Διάβασμα  
Η ανάγνωση ιστοριών, τρίπτυχων, παραμυθιών ή άλλου υλικού που αφορά το πώς αντιμετωπίζουμε με θετικό τρόπο δύσκολες καταστάσεις ή αρνητικά συναισθήματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητικό.
  - ✓ Δημιουργική γραφή  
Προσπαθούμε να δομήσουμε μια ιστορία μαζί τους, που αφορά για παράδειγμα ένα ήρωα που ζούσε σε περίοδο πανδημίας. Προσπαθούμε στην ιστορία να απαντηθούν ερωτήσεις όπως: τι του συνέβητε, πως αντέδρασε και πως αισθάνθηκε. Στόχος της δραστηριότητας είναι τα παιδιά να εκφράσουν κοινά στοιχεία με βάση τη δική τους εμπειρία αλλά και μέσα από τη δική μας εποπτεία να δοθεί έμφαση στο σωστό τρόπο επίλυσης προβλημάτων και τη θετική σκέψη. Αφήνουμε να δομήσουν μια ιστορία με βάση τα γεγονότα καθοδηγώντας τους με τρόπο όπου το τέλος της ιστορίας θα δίνει έμφαση στο αίσθημα της ασφάλειας. Οι ιστορίες μπορεί να είναι με εικόνες, λόγια ή ζωγραφιές.
  - ✓ Συζήτηση για άλλες καταστροφές  
Ζητάμε από τα παιδιά να ψάξουν πληροφορίες για παρόμοια περιστατικά πανδημίας που μπορεί να έχει βιώσει η ανθρωπότητα στο παρελθόν. Τονίζουμε τα κοινά συναισθήματα ή δυσκολίες και τη θετική έκβαση που είχε το γεγονός. Επεξηγούμε πως η ζωή συνεχίστηκε κανονικά μετά από κάποιο διάστημα μέχρι σήμερα.



## 8. Δίνουμε προσοχή σε ευάλωτα παιδιά

- Κάθε παιδί αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε μια κατάσταση κρίσης. Υπάρχουν κάμποιοι παράγοντες, οι οποίοι καθιστούν ορισμένα παιδιά πιο ευάλωτα σε τέτοιου είδους γεγονότα. Πιο ευάλωτα αναμένεται να είναι:
  - ✓ Παιδιά που έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα ή απώλεια (π.χ. θάνατο οικείου προσώπου).
  - ✓ Παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας ή μαθητές / τριες με Ειδικές Ανάγκες.
  - ✓ Παιδιά που δεν έχουν αρκετές εσωτερικές δυνάμεις ή κατάλληλη υποστήριξη από το περιβάλλον τους.
  - ✓ Παιδιά που ανησυχούν για την ψυχική υγεία κάποιου δικού τους προσώπου.
  - ✓ Παιδιά που βίωσαν σημαντικές απώλειες στη συγκεκριμένη κρίση.
- Για αυτή την ομάδα παιδιών:
  - ✓ Παρατηρούμε και εποπτεύουμε στενά.
  - ✓ Συνεργαζόμαστε με το ευρύτερο υποστηρικτικό δίκτυο του παιδιού που μπορεί να βοηθήσει αν χρειαστεί.
  - ✓ Υποστηρίζουμε το μαθητή / τρια και δίνουμε ευκαιρία για συζήτηση προσωπικά ή να αποσυρθεί αν το επιθυμεί.
  - ✓ Καθορίζουμε συγκεκριμένα άτομα και τρόπους που θα μπορούσε ένας μαθητής / τρια να υποστηριχθεί.

## 9. Αναζήτηση βοήθειας από Ειδικό – Παραπομπές

- Στην παρούσα φάση πολλές αντιδράσεις ή συναισθήματα των μαθητών / τριών μπορούν να θεωρηθούν αναμενόμενες αντιδράσεις.
- Ενδείξεις σοβαρότερης δυσλειτουργίας που ενδεχομένως απαιτούν την παροχή εξειδικευμένης βοήθειας είναι:
  - ✓ Η εκδήλωση συναισθηματικής αναστάτωσης ή αλλαγών στη συμπεριφορά για μεγάλο χρονικό διάστημα.
  - ✓ Η μεγάλη ένταση των συμπτωμάτων, η οποία παραμένει αμείωτη ή αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.
  - ✓ Οι σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις των συμπτωμάτων αυτών στην καθημερινή ζωή του μαθητή / τριας (π.χ. δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, σχέσεις με την οικογένεια ή τους φίλους, προσαρμογή στο σχολείο).
  - ✓ Η έκφραση σκέψης για αυτοκτονία ή η παρουσία αυτοτραυματισμών.
- Σε περίπτωση σοβαρής δυσλειτουργίας, καθοδηγούμε τους γονείς για να απευθυνθούν σε Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας
  - ✓ Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας -22 800 806
  - ✓ Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας «Νέα Δομή» -22 378 268
  - Σημείωση: Λόγω των συνθηκών που επικρατούν στην παρούσα φάση και των αλλαγών στον τρόπο λειτουργίας της Δημόσιας Υπηρεσίας, είναι πιθανόν κατά διαστήματα, οι συγκεκριμένες υπηρεσίες να αδυνατούν να ανταποκριθούν άμεσα τις κλήσεις σας. Απολογούμαστε για την ταλαιπωρία. Δυστυχώς, δεν υπάρχουν σταθερά δεδομένα σε περιόδους κρίσης.

## 10. Προσέχουμε τον εαυτό μας

- Τα τραυματικά γεγονότα επηρεάζουν τα παιδιά, τις οικογένειες και την κοινότητα. Επίσης είναι αναμενόμενο να επηρεαστούν και οι εκπαιδευτικοί.
- Προσέχουμε τους εαυτούς μας. Κανένας δε μπορεί αν βοηθήσει μαθητές / τριες αν δεν έχει καλυμμένες τις δικές του ανάγκες.
- Για αυτό το λόγο:
  - ✓ Είμαστε ενήμεροι για τα σημάδια εξουθένωσης ή συναισθηματικής αναστάτωσης.
  - ✓ Αναζητάμε υποστήριξη από συναδέλφους. Εργαζόμαστε ομαδικά.
  - ✓ Αναζητάμε προσωπική βοήθεια από Ειδικό αν χρειάζεται.
  - ✓ Φροντίζουμε τον εαυτό μας. Ασχολούμαστε εκτός σχολείου με πράγματα που μας ευχαριστούν και διατηρούμε ένα καλό τρόπο ζωής.

## Ενδεικτικές Πηγές

1. National Association of School Psychologists. <https://www.nasponline.org/>
2. American Psychological Association. <https://www.apa.org/>
3. Κυπριακή Δημοκρατία. Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών. <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/>
4. European School Psychology Center for Training (ESPCT). <https://www.espct.eu/>
5. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς. Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>
6. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία. Ανακτήθηκε από: [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)
7. Γελαστοπούλου Μαρία, Παπαμιχαλοπούλου Έρη (2020). Πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό; Οδηγίες προσαρμοσμένες με τη μέθοδο Easy to Read. Ανακτήθηκε από: <http://provasimo.iep.edu.gr/docs/pdf/koronoios/%CE%9A%CE%BF%CF%81%CF%89%CE%BD%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CF%82%20EASY%20TO%20READ.pdf>
8. ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΗΝΩΝ (2020). ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ. Ανακτήθηκε από: <http://0317.syzefxis.gov.gr/wpcontent/uploads/2012/11/COVID>
9. THE AUSTRALIAN NATIONAL UNIVERSITY (2010). HOW CHILDREN AND YOUNG PEOPLE EXPERIENCE AND REACT TO TRAUMATIC EVENTS. Ανακτήθηκε από: [https://earlytraumagrief.anu.edu.au/files/ACATLGN\\_TraumaResources\\_Booklet\\_D1%282%29.pdf](https://earlytraumagrief.anu.edu.au/files/ACATLGN_TraumaResources_Booklet_D1%282%29.pdf)
10. The Institute for Trauma and Stress at The NYU Child Study Center (2002). Caring for Kids After Trauma and Death: A GUIDE FOR PARENTS AND PROFESSIONALS. Ανακτήθηκε από: [https://www.preventionweb.net/files/1899\\_VL206101.pdf](https://www.preventionweb.net/files/1899_VL206101.pdf)
11. The National Child Traumatic Stress Network (2008). Child Trauma Toolkit for Educators. Ανακτήθηκε από: <https://www.nctsn.org/resources/child-trauma-toolkit-educators>
12. Virginia Department of Education (2002). Model School Crisis Management Plan. Ανακτήθηκε από: [http://www.doe.virginia.gov/support/safety\\_crisis\\_management/emergency\\_crisis\\_management/model\\_plan.pdf](http://www.doe.virginia.gov/support/safety_crisis_management/emergency_crisis_management/model_plan.pdf)
13. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας(2006). Διαχειρίζομαι το Πένθος. Επιστρέφω στη ζωή.
14. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας(2012). Διαχείριση Κρίσεων στα Σχολεία. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς.