

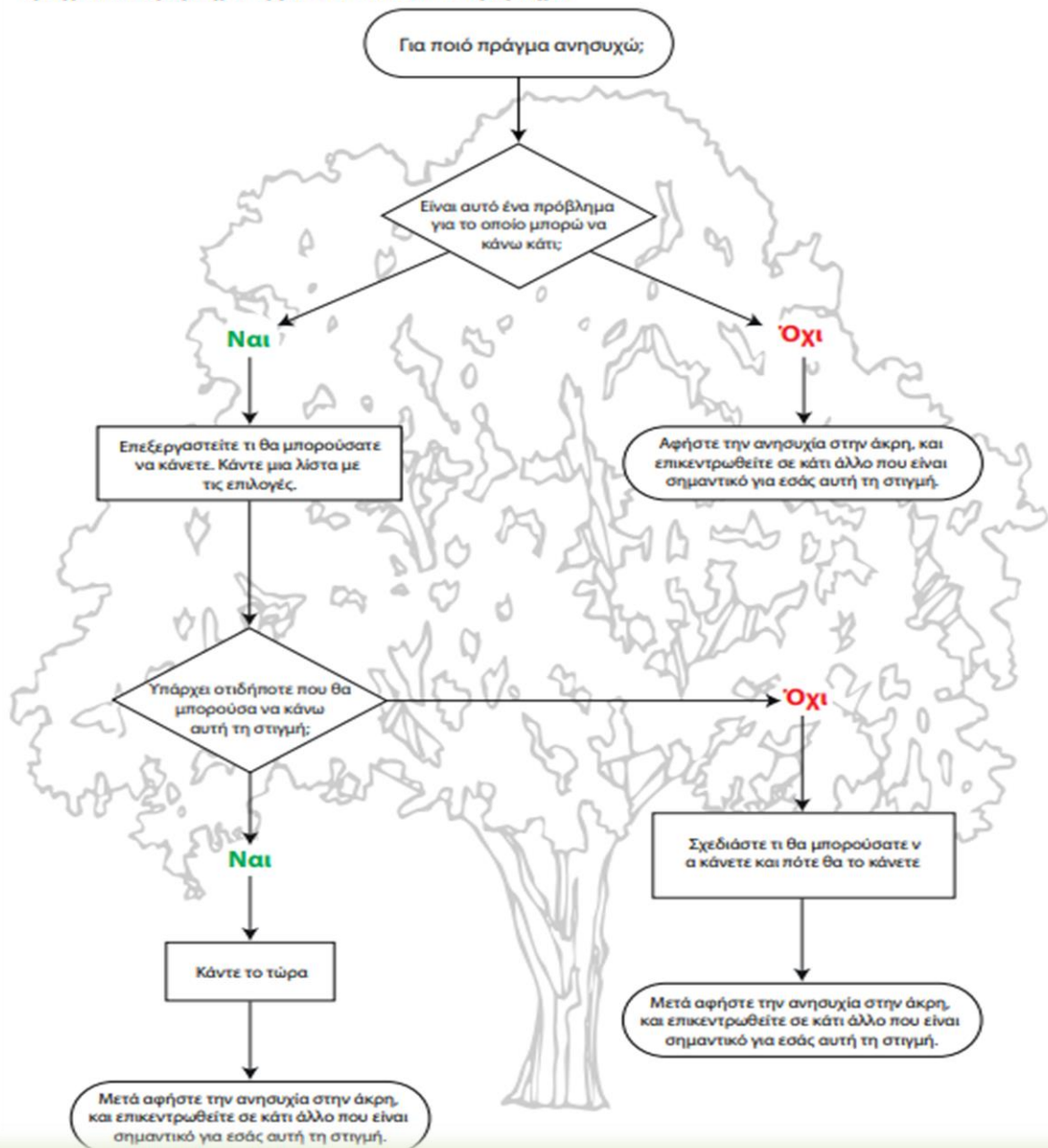
Εργαστήριο Ειδικής Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης Φλώρινας

Ψυχολογική υποστήριξη μαθητών και γονέων

Η πρωτόγνωρη, απότομη και μεγάλη σε διάρκεια, «καραντίνα» στην οποία κληθήκαμε να ανταποκριθούμε, πρόκειται να επηρεάσει έντονα την ψυχική υγεία μεγάλου αριθμού ανθρώπων. Η νέα πραγματικότητα προκαλεί σύγχυση, αβεβαιότητα και άγχος. Το ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό του σχολείου είναι έτοιμο να σταθεί δίπλα σας σ' αυτή την δύσκολη περίοδο. Στη συνέχεια παραθέτω κάποιες χρήσιμες συμβουλές και δραστηριότητες για γονείς και παιδιά..

Ζώντας με την ανησυχία και το άγχος εν μέσω παγκόσμιας αβεβαιότητας

Χρησιμοποιήστε αυτό το δέντρο αποφάσεων για να σας βοηθήσει να ξεχωρίσετε την ανησυχία για ένα "πραγματικό πρόβλημα" ή για ένα "υποθετικό πρόβλημα"



Γονείς.....

- Είναι σημαντικό να ενημερώνεστε από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές, για να γνωρίζετε τόσο το θέμα της πρόληψης, όσο και της αντιμετώπισης.
- Η διατήρηση ψύχραιμης και υπεύθυνης στάσης συμβάλλει στη διατήρηση αντίστοιχης στάσης και από τα παιδιά. Προσπαθείτε να διατηρείται το πρόγραμμά της καθημερινότητας, όσο είναι δυνατόν.
- Εξηγείστε στα παιδιά την σημασία της πρόληψης και των κανόνων υγιεινής για να προφυλαχτούμε όλοι, αλλά και να το καθιερωθεί ακόμα και μετά από αυτή την κρίση.
- Φροντίστε τον εαυτό σας, ώστε να είστε σε θέση να φροντίσετε τα παιδιά σας, μεριμνώντας για την υγεία σας (ύπνο, διατροφή) αλλά και για τις δικές σας ψυχολογικές ανάγκες.
- Αναζητήστε βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας σε περίπτωση που έχετε ανάγκη.

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

Μερικές συμβουλές:

- Φτιάξτε μία δημιουργική ρουτίνα (χρόνος υπάρχει και παρακάτω παραθέτω μία λίστα με ποικιλία δραστηριοτήτων και για μεγάλους και για μικρούς)
- Μείνετε ενεργοί σωματικά και ψυχικά (30' γυμναστική και δραστηριότητες εγρήγορσης του μυαλού)
- Περιορίστε τα ερεθίσματα που προκαλούν ανησυχία
- Βασιστείτε σε έγκυρες πηγές πληροφόρησης

Είμαστε στη διάθεση σας για ό, τι χρειάζεστε .. Επικοινωνήστε μαζί μας..

Η Ψυχολόγος- Παπατριανταφύλλου Ευαγγελία

Η Κοινωνική Λειτουργός- Παραλούκα Ειρήνη

Σύνδεσμοι για απασχόληση παιδιών (και όχι μόνο)

1) Βιβλία:

<https://www.ebooks4greeks.gr/tag/audiobooks>

<http://www2.patakis.gr/25stories/>

2) Επισκέψεις σε μουσεία:

<https://almaradio.gr/eikoniki-episkepsi-se-mouseia/>

<https://www.citykidsguide.com/menoyme-spiti-kai-episkeptomaste-merika-apota-kalytera-mouseia-tis-elladas>

3) Ταινίες και θεατρικές παραστάσεις:

<http://www.nt-archive.gr/>

<https://e-didaskalia.blogspot.com/2020/03/karagkiozis.html?m=1&fbclid=IwAR3Tw5UleBgMrAQPX52JoHZ5Ji4e0JdQgrd-RoKUnfHWnkyuRYTzAk2YFms>

<http://www.nt-archive.gr/theaters.aspx?company=10&fbclid=IwAR3JegcR-YGSySMFNvAYig39jrOEm5C4vuRv5wxi00OI0yvZ5Qn0cQhRSFE>

4) Υλικό για Μαθησιακές δραστηριότητες:

<http://www.kidmedia.gr/free>

<http://www.pi-schools.gr/>

<http://www.pi-schools.gr/software/dimotiko/>

https://www.minions.gr/?fbclid=IwAR0Hdx3IFD_V-

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/yparxon-ekpaideutiko-logismiko/mathisiakes-duskolies>

<https://psygrams.com/14-drastiriotites-gia-mesa-sto-spiti/>