

Σχολική Ψυχολογία:

Οδηγός επιβίωσης για Γονείς
την περίοδο της πανδημίας
του Covid-19

Μαρία Ρούσσου

Ψυχολόγος, Msc Σχολικής Ψυχολογίας

2020-2021

 **Επικοινωνώ:** είμαι διαθέσιμος να μου μιλήσει το παιδί ή ο έφηβος, εφόσον το επιθυμεί

 **Ακούω με κατανόηση:** τα συναισθήματα, τις σκέψεις, τις ανησυχίες και τους φόβους των παιδιών ή των εφήβων

 **Συνεργάζομαι:** με το σχολείο, το φροντιστήριο και όλους τους χώρους που πηγαίνει το παιδί ή ο έφηβος

 **Διατηρώ το κοινωνικό δίκτυο** του παιδιού/εφήβου με εναλλακτικούς τρόπους και επικοινωνώ με την ευρύτερη οικογένεια, τους φίλους και αγαπημένα πρόσωπα

 **Αφιερώνω:** ποιοτικό χρόνο μαζί με το παιδί ή τον έφηβο
Διοργανώνω κοινές δραστηριότητες για αποφόρτιση συναισθημάτων:  παιχνίδι,  ζωγραφική,  βόλτα στη φύση

 **Δημιουργώ:** σταθερό καθημερινό πρόγραμμα σε ύπνο, φαγητό, διάβασμα, ξεκούραση, δραστηριότητες

 **Ζητάω** τη βοήθεια ειδικών σε περίπτωση που το παιδί ή ο έφηβος παρουσιάζει έντονα συναισθήματα ή δυσκολίες συμπεριφοράς

 **Φροντίδα:**
Σωματική + Ψυχική 

↓ ↓
Δίνω το **καλό παράδειγμα**
(τηρώ τους κανόνες υγιεινής και διατηρώ ψυχραιμη στάση)

 Θυμάμαι ότι οι γονείς λειτουργούν για τα παιδιά ως **πρότυπα μίμησης** για την προαγωγή της υγείας τους, σωματικής και ψυχικής

✓ **Ενημερώνω:** το παιδί ή τον έφηβο για τη νέα πραγματικότητα, με τρόπο **κατάλληλο και σύντομο** με την ηλικία του

Βιβλιογραφία

- Χατζηχρήστου, Χ. (2015). Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια. Αθήνα: Gutenberg
- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
- 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
- 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
- Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., 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
- <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-08-17-58-59>