

Σχολική Ψυχολογία

Για εμένα που είμαι Μαθητής
την εποχή του Covid-19



Εκφράζω τα δυσάρεστα συναισθήματα που μπορεί να έχω όπως: άγχος, φόβος, θυμός, στενοχώρια



Συζητώ με άτομα που εμπιστεύομαι:
οικογένεια, φίλους, δασκάλους, καθηγητές



Φροντίζω τον εαυτό μου:
Κοιμάμαι καλά, τρέφομαι σωστά, γυμνάζομαι



Μαθαίνω να χαλαρώνω με:

Αθλητισμό  Δραστηριότητες που αγαπώ 
Χαλαρωτικές εικόνες  Αγαπημένη μουσική 
Διάβασμα  Βαθιά ανάσα: Εισπνοή  Εκπνοή



Αντιμετωπίζω με ψυχραιμία την κατάσταση
αλλά αν δεν τα καταφέρω:
Μιλώ για αυτό που με στεναχωρεί και **Ζητώ** βοήθεια



Σχεδιάζω το μέλλον με αισιοδοξία

Μαρία Ρούσσου

Ψυχολόγος, Msc Σχολικής Ψυχολογίας

2020-2021



Θυμήσου! Είναι φυσιολογικό να έχεις έντονα και δυσάρεστα συναισθήματα σε καταστάσεις κρίσης που επηρεάζουν τη ζωή όλων μας!



Ζούμε δύσκολες συνθήκες και μόνο αν **βοηθάει** και **προστατεύει** **ο ένας τον άλλο** θα τα καταφέρουμε



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>