



ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ,
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

Διαχείριση Κρίσεων στο Σχολείο

Βασικές αρχές και κατευθύνσεις για την επάνοδο των μαθητών Γ΄ Λυκείου/Τεχνικών Σχολών στο σχολείο:

- Το υλικό που ακολουθεί απευθύνεται σε Εκπαιδευτικούς Λυκείου / Τεχνικών Σχολών 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 εφήβων που πιθανώς να προκύψουν κατά το σύντομο χρονικό διάστημα που θα επιστρέψουν στο σχολείο μέχρι τις προεισαγωγικές εξετάσεις.
 - ✓ 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 ως φυσιολογικές αντιδράσεις σε απρόσμενα γεγονότα.
 - ✓ Οι αναμενόμενες αντιδράσεις δε πρέπει να μας τρομάζουν εφόσον θεωρούνται φυσιολογικές (μέσα σε κάποια δεδομένα πλαίσια).
- Κάθε έφηβος είναι μοναδικός και παρουσιάζει τις δικές του αντιδράσεις απέναντι στο γεγονός.
 - ✓ Έχουμε στο μυαλό μας πως κάποιοι έφηβοι μπορεί να εκφράζουν τη δυσφορία που νιώθουν με έντονες συμπεριφορές ενώ άλλοι μπορεί να μην εξωτερικεύουν κανένα συναίσθημα. Πολύ σημαντικό να έχουμε στην έγνοια μας και τις δύο ομάδες εφήβων: αυτών που εξωτερικεύουν τα συναισθήματά τους και αυτών που όχι. Η δεύτερη ομάδα εμπεριέχει περισσότερη επικινδυνότητα γιατί συχνά περνά απαρατήρητη.
 - Ακόμη και οι έφηβοι που δεν παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα, είναι αναμενόμενο να βιώσουν κάποια στιγμή και σε κάποιο βαθμό δυσφορία ή ανησυχία.
- Θυμόμαστε πως οι περισσότεροι έφηβοι με την ανάλογη καθοδήγηση θα προσαρμοστούν με φυσιολογικό τρόπο στη νέα κατάσταση και δε θα παρουσιάζουν συνεχόμενες δυσκολίες.
 - ✓ Η μειοψηφία των εφήβων μπορεί να διατρέχει κίνδυνο να εμφανίσει σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Οι έφηβοι μαθητές που φοιτούν στο Λύκειο/Τεχνικές Σχολές αποτελούν μια ιδιαίτερη ομάδα του μαθητικού πληθυσμού εφόσον οι αντιδράσεις τους μοιάζουν σημαντικά με αυτές των ενηλίκων συγκριτικά με τους νεαρότερους σε ηλικία μαθητές.
 - ✓ Ωστόσο, συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της εφηβείας, που πιθανό παρουσιάζουν τους καθιστούν ευάλωτους στο να βιώσουν αρνητικές συνέπειες μετά από ένα τραυματικό γεγονός.
- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα παιδιά που βρίσκονται στη Γ΄ Λυκείου/Τεχνικών Σχολών. Οι μαθητές αυτοί είναι πολύ πιθανό να βιώνουν ήδη άγχος λόγω των εισαγωγικών εξετάσεων, των γενικότερων αλλαγών που επέρχονται στη ζωή τους αλλά και επιπρόσθετα των αλλαγών που επέφερε η νέα κατάσταση λόγω της πανδημίας.
 - ✓ 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 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 εφήβων απέναντι σε κρίσιμα γεγονότα.
- Θεωρείται σημαντικό όπως με την επιστροφή των μαθητών 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 τους μαθητές. Είναι σημαντικό να μην αγνοηθεί ένα τόσο έντονο γεγονός για τους ίδιους λαμβάνοντας υπόψη τις σοβαρές αλλαγές που επέφερε στην καθημερινότητα τους. Η ενημέρωση / συζήτηση για το θέμα με οικεία πρόσωπα όπως οι Εκπαιδευτικοί θα μπορούσε να λειτουργήσει υποστηρικτικά για τους ίδιους και τους εκπαιδευτικούς.

Συμπεριφορά	<ul style="list-style-type: none"> • Αλλαγές στη συμπεριφορά: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Μείωση συγκέντρωσης / προσοχής / Δείχνουν να είναι αφηρημένοι ✓ Σύγχυση και αποπροσανατολισμός / Διασπαστική συμπεριφορά στην τάξη ✓ Έντονη ενέργεια ή παρορμητικότητα που οδηγεί σε επικίνδυνες συμπεριφορές ή παρανομίες π.χ. χρήση ουσιών ✓ Επαναλαμβανόμενες συζητήσεις για το γεγονός και εμμονή σε συγκεκριμένες λεπτομέρειες του τι έχει συμβεί ✓ Τάση να ζωγραφίζουν ή να διατηρούν ημερολόγιο για αρνητικές σκέψεις ✓ Αλλαγή στη σχολική επίδοση ✓ Απώλεια ενδιαφέροντος για δραστηριότητες ή αποφυγή ευθυνών σε σχέση με το σχολείο ή το σπίτι ✓ Απουσίες από το σχολείο ή άρνηση για το σχολείο ✓ Φυγές από το σπίτι • Αλλαγή στον τρόπο κοινωνικοποίησης / αλληλεπίδρασης με ενήλικες ή συνομηλίκους: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ευερεθιστικότητα με φίλους, εκπαιδευτικούς ή γεγονότα. ✓ Αντίδραση στην εξουσία, στην κριτική ή στις υποδείξεις ✓ Ξεσπάσματα θυμού ή / και επιθετικότητας ✓ Επαναστατική συμπεριφορά προς την οικογένεια ή άλλες αρχές ✓ Απόσυρση ή απομόνωση από κοινωνικές ομάδες ή αντίθετα έντονη αναζήτηση συνομηλίκων
Συναίσθημα	<ul style="list-style-type: none"> • Οι Συναισθηματικές τους αντιδράσεις μοιάζουν με αυτές των ενηλίκων <ul style="list-style-type: none"> ✓ Ανησυχία, φόβος, άγχος για την προσωπική τους ασφάλεια ή των κοντινών τους ατόμων ✓ Σύγχυση ή άρνηση απέναντι στα γεγονότα ✓ Ξαφνικές φοβίες για διάφορα θέματα (π.χ. για ασθένεια, θάνατο, μέλλον) ή έκφραση πανικού ✓ Αναβίωση αρνητικών περιστατικών (π.χ. εφιάλτες, αναμνήσεις) ✓ Συναισθηματικό μούδιασμα (π.χ. δείχνει να μην έχει καθόλου συναίσθημα για το γεγονός) ✓ Αρνητικές σκέψεις (π.χ. για το μέλλον, ενοχλητικές σκέψεις εκδίκησης, ενοχές, αυτό-κατηγορίες) ✓ Ακραίοι τρόποι έκφρασης ανησυχιών / ανάγκης για βοήθεια που ίσως θέτουν τον έφηβο σε κίνδυνο
Σωματικές Ενοχλήσεις	<ul style="list-style-type: none"> • Αναστάτωση σε θέματα ύπνου (π.χ. μείωση ύπνου ή εφιάλτες) • Αλλαγές στη σίτιση (π.χ. απώλεια όρεξης) • Αύξηση σωματικών ενοχλήσεων (π.χ. πονοκέφαλος, στομαχόπονος, πόνος στο στήθος)
Γνωστική Κατανόηση / Αντιδράσεις	<ul style="list-style-type: none"> • Μπορούν να σκεφτούν αφηρημένα, να κάνουν λογικές σκέψεις και να καταλήξουν σε συμπεράσματα με βάση τις πληροφορίες που έχουν διαθέσιμες. • Κατανοούν έννοιες όπως οι ενήλικες αλλά διαθέτουν φτωχότερες δεξιότητες αντιμετώπισης συγκριτικά με τους ενήλικες εξαιτίας της πιθανής παρουσίας χαρακτηριστικών εφηβείας: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Σε αυτό το στάδιο ίσως βασιστούν σε φίλους και σε μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την ενημέρωσή τους. Οι απόψεις των άλλων είναι πολύ σημαντικές για τους ίδιους χωρίς να είναι σε θέση να αξιολογήσουν απόλυτα την εγκυρότητα των πληροφοριών. Έχουν ανάγκη να θεωρηθούν περισσότερο από φίλους «ως φυσιολογικά άτομα» παρά από ενήλικες. ✓ Η εμπειρία τραύματος ίσως προκαλέσει σκέψεις για την προσωπική ταυτότητα ή το νόημα της ζωής, έντονα συναισθήματα και μεγάλη σύγχυση. Η σύγχυση που πιθανώς προκληθεί από το γεγονός μπορεί να επηρεάσει την αναζήτηση της προσωπικής τους ταυτότητας (που διαμορφώνεται κατά την εφηβεία) ή /και τους προσωπικούς τους στόχους.

	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Είναι πιθανό, να παρουσιάζουν επιθυμία για αναζήτηση της αιτιολογίας με στόχο την ανταπόδοση. Η εφηβεία από μόνη της επιφέρει ένα έντονο συναίσθημα δικαίου. ✓ Το αίσθημα παντοδυναμίας που συχνά διακατέχει τους εφήβους, οδηγεί στην ανάγκη να δοκιμάζουν τα όρια, με κίνδυνο να υιοθετήσουν ακατάλληλες συμπεριφορές για προστασία από τον κορωνοϊό ή / και να θεωρήσουν τον εαυτό τους αλώβητο. ✓ Ενδέχεται να παρουσιάσουν αντιδράσεις που στην ακραία τους μορφή δεν αποτελούν για τους ίδιους καλούς μηχανισμούς αντιμετώπισης της κατάστασης. Συγκεκριμένα μπορεί να παρουσιάσουν ουδέτερη στάση ή χιούμορ ή και με έντονη σοβαρότητα να αναπτύξουν σοβαρούς προβληματισμούς. <ul style="list-style-type: none"> ▪ Οι προβληματισμοί ενδέχεται να αφορούν την υγεία, την οικονομία, την πολιτική διαχείριση της κατάστασης και σκέψεις για τις ευρύτερες πολιτικές ή κοινωνικές επιπτώσεις του ιού.
--	---

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

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 κορωνοϊό 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 μαθητών 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 και τις οικογένειες.
 - ✓ Βασίζομαστε σε Οδηγίες και Μέτρα Προφύλαξης που ανακοινώθηκαν από το Υπουργείο Υγείας την 29^η 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 και εκπαιδευτές.
- **Με βάση τις σχετικές οδηγίες:**
 - ✓ Δίνουμε έμφαση στην προετοιμασία του σχολικού κτιρίου (π.χ. καθαριότητα, αερισμός, αλκοολούχα διαλύματα κ.ά.).
 - ✓ Δίνουμε συστάσεις στους μαθητές και αποτελούμε ορθό πρότυπο για:
 - Συχνό πλύσιμο χεριών κατά τη διάρκεια της ημέρα τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά.
 - Αποφυγή μοιράσματος φαγητού, ποτών ή άλλων αντικειμένων.
 - Καλές πρακτικές υγιεινής σε βήχα ή φτέρνισμα (π.χ. κάλυψη μύτης ή στόματος, χρήση χαρτομάντιλου).
 - Άγγιγμα αγκώνα αντί για χειραψία.
 - Μείωση αγκαλιών με ενήλικες (γονείς / εκπαιδευτικούς ή συμμαθητές).

- Διατήρηση κοινωνικής απόστασης από άλλα άτομα.
- Αποφυγή συνάθροισης των μαθητών κατά τα διαλείμματα.
- Υγιεινή διατροφή, καλός ύπνος και άσκηση για ενδυνάμωση ανοσοποιητικού συστήματος.
- ✓ Δίνουμε πληροφορίες στους μαθητές έχοντας στόχο τη μείωση διάδοσης της ασθένειας. Συγκεκριμένα:
 - Ενημερώνουμε για τα συμπτώματα του κορωνοϊού με πληροφορίες προσαρμοσμένες στην ομάδα των εφήβων.
 - 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 παράδειγμα: <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/GREEKweb.pdf>, https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/2_2_metra_atomikhs_prostasias_GR.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 στο σπίτι αν είναι άρρωστοι.
- ✓ Καθιερώνουμε συγκεκριμένη διαδικασία σε περίπτωση που μαθητής 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 που σχετίζονται με το γεγονός δεν 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, παράδοξη συμπεριφορά, υπερκινητικότητα, δυσκολία οργάνωσης, αποπροσανατολισμός κ.ά.
- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στους μαθητές που πιθανώς επηρεάστηκαν οι οικογένειες τους από την ασθένεια.
 - ✓ Είμαστε διαθέσιμοι για συζήτηση και προσεγγίζουμε τους μαθητές σε κατάλληλο χώρο και χρόνο όπου υπάρχει ηρεμία. Παρακολουθούμε και εποπτεύουμε.
- Δίνουμε επεξηγήσεις και διευκρινίσεις για τις τροποποιήσεις στο πρόγραμμα λειτουργίας του σχολείου.
 - ✓ Προετοιμάζουμε τους μαθητές για αλλαγές στο πρόγραμμα και οπτικοποιούμε, όπου είναι δυνατό τις αλλαγές.
 - ✓ Εξαιτίας των ιδιαίτερων συνθηκών 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 τους μαθητές 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 αρνητικές συνέπειες.

3. Παραμένουμε ήρεμοι και καθησυχαστικοί

- Αποτελούμε θετικό πρότυπο. Οι μαθητές 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 στους μαθητές.
 - ✓ 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. Αλληλεπιδρούμε με τους εφήβους με θετικό τρόπο όπου μπορούμε.
 - ✓ Εστιαζόμαστε σε θέματα που αφορούν τη ζωή. Δίνουμε το μήνυμα πως «Αν και η ζωή έχει δύσκολες στιγμές πάντα βρίσκουμε τρόπους να τις αντιμετωπίζουμε 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 οι έφηβοι χρειάζονται χρόνο για να εντοπίσουν, να ονομάσουν, να εκφράσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους.
- 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 μαθήματα σας».
 - ✓ Ακούμε προσεκτικά.
 - ✓ Οι σχετικές συζητήσεις μπορεί να επανέρχονται όταν παρουσιάσουν καινούργιες σκέψεις, απορίες, ανησυχίες ή αντιδράσεις.
 - ✓ Επιτρέπουμε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις και αναζητούμε απαντήσεις
 - Κάποιοι μαθητές ίσως δυσκολεύονται να αποδεχτούν ή να κατανοήσουν κάποιες πληροφορίες. Το να ρωτούν κατ' επανάληψη την ίδια ερώτηση ίσως είναι ένας τρόπος επιβεβαίωσης των γεγονότων.
- Αποφεύγουμε να πιέσουμε ένα έφηβο να συζητήσει για το θέμα. Αν δεν το επιθυμεί αυτό μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη ζημιά παρά να είναι βοηθητικό.
 - ✓ Οι συζητήσεις με βάση ένα άρθρο της επικαιρότητας, ένα γεγονός της κοινότητας ή σχετικές ιστορίες μπορεί να βοηθήσουν τη συζήτηση.
 - ✓ Αφήνουμε τους μαθητές να καθοδηγήσουν τη συζήτηση μέσα από τις ερωτήσεις τους.
- Οι έφηβοι έχουν την ανάγκη να είναι κοντά σε οικείους ενήλικες. Τους βοηθά πολύ να συζητούν σε περιβάλλον που ήδη αισθάνονται ασφάλεια.
 - ✓ Παραμένουμε στη διάθεση τους – προωθούμε την επικοινωνία με τους μαθητές.
 - ✓ Αποτρέπουμε όσο μπορούμε το να μένουν έντονα μόνοι ή απομονωμένοι.

5. Δίνουμε πληροφορίες για το γεγονός στους εφήβους.

- Ενημερωνόμαστε σχετικά και οργανωνόμαστε εκ των προτέρων για το πώς θα μιλήσουμε στους εφήβους 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.
 - 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, ενδεχόμενα προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας, όπως επίσης και τυχόν αναπτυξιακές δυσκολίες. Αποφεύγουμε να κατακλύζουμε τους μαθητές με πληροφορίες που δεν είναι σε θέση να καταλάβουν ή πιθανώς να τους πανικοβάλλουν.
- Δίνουμε απλές επεξηγήσεις στους μαθητές 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».
 - ✓ «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 οι μαθητές το ζητήσουν. Είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν συζητούμε το θέμα με εφήβους. Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή σε μαθητές 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.
 - Είμαστε συγκεκριμένοι παρά ασαφείς, χρησιμοποιούμε διαγράμματα και εικόνες για να εξηγήσουμε θέματα όπως πως λειτουργεί το σώμα ή η ασθένεια αν είναι αναγκαίο.
 - 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. **ΌΠΟΥ ΙΣΧΥΕΙ** διαβεβαιώνουμε τους μαθητές 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 «Δεν 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 στους μαθητές 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:
 - Λέμε στους μαθητές 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 Ειδικοί σε θέματα που αφορούν την Υγεία. Θα κρατούμε αυτές τις αποστάσεις από τους άλλους μέχρι ο κίνδυνος εξάπλωσης της πανδημίας είναι μειωμένος».
 - Σε εφήβους μπορούμε να επεξηγήσουμε με βάση τη «καμπύλη κρουσμάτων» για να κατανοήσουν καλύτερα την ανάγκη για κοινωνική απόσταση. Επεξηγούμε πως ενόσω δεν γνωρίζουμε ακριβώς πόσος χρόνος θα χρειαστεί για να ευθυγραμμίσει 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 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. Για παράδειγμα: <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/pdf/inclusion.pdf> ή 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. Οι εφηβοί μπορεί να χρειάζονται διαβεβαίωση ότι ακόμη και τα έντονα συναισθήματα ή οι «μη λογικές» σκέψεις είναι αναμενόμενες σε μια δύσκολη κατάσταση.
 - Δείχνουμε στους εφήβους 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.
 - ✓ Οι μαθητές 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 και τις διαδόσεις.
 - Συζητούμε σχετικά με τον ρόλο των Μ.Μ.Ε. και συμβάλλουμε στο να αναπτύξουν κριτική στάση απέναντι στα γεγονότα.
 - ✓ Είμαστε ευαίσθητοποιημένοι στο θέμα αυτό-ενοχών και διορθώνουμε τις λανθασμένες σκέψεις.
 - Καθησυχάζουμε τους μαθητές 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 νοσοούν.
 - ✓ Σε περίπτωση απόδοσης ευθυνών σε κάποιο μαθητή ή ενήλικα που νόσησε, εξηγούμε γιατί δεν ευθύνεται ο ίδιος για την ασθένεια. Αν ένας μαθητής έχει

νοσήσει, χρειάζεται προσοχή να μην ενοχοποιηθεί ο ίδιος για τυχόν μετάδοση του ιού.

- Εξηγούμε στους μαθητές πως ο ιός μπορεί να μολύνει οποιονδήποτε, ανεξαρτήτως χρώματος, φυλής ή έθνους και πως κανένας δε γνωρίζει σίγουρα πως εμφανίστηκε.
- Αποθαρρύνουμε σκέψεις εκδίκησης ή ανταπόδοσης.
- Συμβουλευόμαστε τους εφήβους για τους κινδύνους που υπάρχουν αν καταφεύγουν σε επικίνδυνες συμπεριφορές. Είμαστε ιδιαίτερα ευαίσθητοποιημένοι στο να εντοπίσουμε συμπεριφορές που θέτουν τον έφηβο σε κίνδυνο.
 - ✓ Καθοδηγούμε ώστε να αποφεύγουν επιβλαβείς τρόπους για να διαχειριστούν τα δυσάρεστα συναισθήματα (π.χ. κάπνισμα, αλκοόλ, ουσίες). Τονίζουμε πως ακόμα και στην περίπτωση που φαίνεται να προσφέρουν πρόσκαιρη ανακούφιση, καλύπτοντας τα συναισθήματα που τους δυσκολεύουν, τελικά στην πράξη δεν τους βοηθούν να αντιμετωπίσουν την κατάσταση.
 - ✓ Συζητάμε τι είναι πραγματικά 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, Σύμβουλος Σχολείου 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 όμορφες ενέργειες που παρατηρήθηκαν ή να αναφέρουμε αισιόδοξα μηνύματα 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

- Οι έφηβοι έχουν ανάγκη για εμπλοκή σε δραστηριότητες. Η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες προστατεύει από τον συνεχή μηρυκασμό αρνητικών σκέψεων και φόβων.
 - ✓ Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή σε οικείες δραστηριότητες και κοινωνικοποίηση με εναλλακτικούς τρόπους (π.χ. μέσω διαδικτύου ή με τήρηση κοινωνική απόσταση) αλλά χωρίς να πιέζουμε.
 - ✓ Εμπλέκουμε τους μαθητές, αν είναι δυνατό λόγω των συνθηκών εκεί που μπορούμε σε δραστηριότητες για το κοινό καλό. Αυτό 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 στους μαθητές που είναι ευάλωτοι ή έχουν επηρεαστεί σημαντικά σε βαθμό που θα μας επιτρέψει να είμαστε υποστηρικτικοί ή να τροποποιήσουμε τον τρόπο δουλειάς μας.
 - Για παράδειγμα επιτρέπουμε σε μαθητές που είναι αναστατωμένοι 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 προβλεπτικότητας, του ελέγχου και της απόδοσης (π.χ. συχνά διαλείμματα, βιωματικές δραστηριότητες, παρουσιάσεις, συνεργατική μάθηση κ.ά.).
 - Αφιερώνουμε επιπλέον χρόνο για να βοηθήσουμε ακαδημαϊκά ένα μαθητή που το χρειάζεται ή συνεργαζόμαστε με τους γονείς όπου είναι δυνατό.

8. Δίνουμε προσοχή σε ευάλωτα παιδιά

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

9. Αναζήτηση βοήθειας από Ειδικό – Παραπομπές

- Στην παρούσα φάση πολλές αντιδράσεις ή συναισθήματα των μαθητών 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 (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 378268
 - 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 δεν μπορεί αν βοηθήσει μαθητές αν δεν έχει φροντίσει να καλύψει τις προσωπικές του ανάγκες προηγουμένως.
- 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.