

Ψυχική Υγεία και Ενδυνάμωση Μαθητών και Εκπαιδευτικών

Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας
Υπουργείο Παιδείας Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας

Φωτεινή Κουρουφέξη,
Σχολικός Ψυχολόγος

ΜΑ Πανεπιστήμιο Κύπρου

Χριστιάνα Λοϊζίδου,
Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος
DEdPsy Institute of Education UCL

Διευκρινιστικό σχόλιο που αφορά στο σύνολο της παρουσίασης

- ❑ Οι πληροφορίες που παρατίθενται αποτελούν κατευθυντήριες γραμμές για κάθε θεματική ενότητα.
 - ❑ Στο πλαίσιο της παρούσας παρουσίασης κρίνεται δύσκολο να αναπτυχθούν σε βάθος όλα τα θέματα.

- ❑ Για δική σας διευκόλυνση στο τέλος της παρουσίασης γίνεται αναφορά σε διάφορους ηλεκτρονικούς συνδέσμους όπου μπορείτε να βρείτε περαιτέρω σχετικές πληροφορίες για κάποιες θεματικές.

- ❑ Επιπρόσθετα, ο Οικείος Εκπαιδευτικός Ψυχολόγος του κάθε σχολείου είναι σαφώς στη διάθεση σας για θέματα που εμπίπτουν στην αρμοδιότητα μας..

Στόχοι παρουσίασης

- ❑ Παράθεση πληροφοριών για θέματα που αφορούν την πανδημία και τη ψυχική υγεία στο σχολικό περιβάλλον
- ❑ Παράθεση ιδεών για το πως μπορούμε να διαχειριστούμε θέματα που αφορούν στη ψυχική υγεία αλλά και άλλες ανάγκες
- ❑ Παράθεση ιδεών για το πως μπορούμε να βοηθήσουμε τόσο τους εαυτούς μας όσο και τους μαθητές σε σχέση με την αντιμετώπιση των προκλήσεων που προκύπτουν..

Γενικές Παραδοχές:

- ❑ Η πανδημία του Κορωνοϊού αποτέλεσε γεγονός ξαφνικό και αναπάντεχο.
- ❑ Η συνθήκη της πανδημίας καθορίζει καινούργια δεδομένα για τους εκπαιδευτικούς, το προσωπικό του σχολείου γενικότερα, τους μαθητές και τις οικογένειές τους.
 - ❑ Καινούργια δεδομένα ως προς τον τρόπο εργασίας στο σχολείο αλλά και συνεργασίας με τις υποστηρικτικές υπηρεσίες των σχολείων..

Γενικές Παραδοχές:

□ Η πανδημία του Κορωνοϊού προκάλεσε ανισορροπία σε πολλά επίπεδα:

Κοινωνικό

- Απειλή: μειωμένη γνώση - δυσκολίες αντιμετώπισης και αποτροπής
- Μέτρα αποστασιοποίησης-αλλαγή τρόπου κοινωνικών επαφών
- Οικονομικές Συνέπειες

Ψυχολογικό

- Σύγχυση – Δυσκολία ερμηνείας πληροφοριών
- Πλήξη λόγω αλλαγής ρουτίνας
- Μοναξιά /Θλίψη λόγω απομόνωσης
- Φόβος / Άγχος για υγεία και μέλλον
- Απώλεια ελέγχου / αβεβαιότητα

Οικογενειακή Ζωή

- Αλλαγή ρουτίνας
- Αλλαγή επαφών με συγγενείς / φίλους
- Ανησυχία για κλείσιμο σχολείων
- Μείωση ή απώλεια εισοδήματος
- Νοσηλεία / Απώλεια
- Εργασία από το σπίτι

Γενικές Παραδοχές:

- ❑ Ανισορροπία προκλήθηκε και στο σχολικό σύστημα

Σχολικό Σύστημα

- ❑ Πρωτόκολλα Υγείας – Μέτρα Προστασίας
- ❑ Αλλαγές στον τρόπο λειτουργίας των σχολείων: εκ περιτροπής φοίτηση, καραντίνα
- ❑ Διαδικτυακή εκπαίδευση
- ❑ Αλλαγή τρόπου κοινωνικής αλληλεπίδρασης / διαφοροποίηση ή στέρξη κοινωνικών δραστηριοτήτων
- ❑ Ασθένεια / Νοσηλεία / Θάνατος (μαθητών, συγγενών, μελών του προσωπικού)

Εκπαιδευτικοί / Προσωπικό σχολείου, Μαθητές, Γονείς, Συνεργάτες σχολείου βιώνουν επιπτώσεις σε Ψυχολογικό επίπεδο

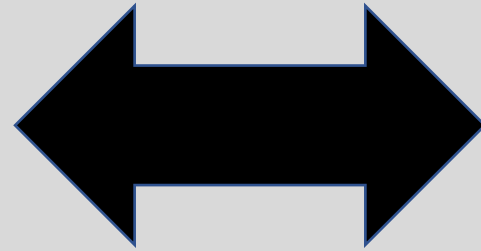
- ❑ Σύγχυση / Αβεβαιότητα
- ❑ Φόβος / Άγχος για υγεία και μέλλον
- ❑ Κάποιοι βιώνουν έντονη δυσκολία και χρειάζονται εξειδικευμένη στήριξη..

Η ανισορροπία στο σχολικό σύστημα επιβαρύνει τη διοίκηση του σχολείου:

- ❑ Ο ρόλος του Διευθυντή στο σχολικό σύστημα είναι πολυεπίπεδος.
- ❑ Αφορά στη μέριμνα για φροντίδα:
 - Των μαθητών / εκπαιδευτικών / υπόλοιπου προσωπικού στο σχολείο
 - Των οικογενειών των πιο πάνω όπου προκύπτει ανάγκη
 - Του ίδιου του εαυτού στο πλαίσιο αυτοφροντίδας
- ❑ Ο ρόλος του Διευθυντή επιβαρύνεται εφόσον προκύπτουν καινούργιες ανάγκες εξαιτίας της πανδημίας:
 - Τήρηση κανόνων Υγιεινής και πρωτοκόλλων: Βασική Μέριμνα - η ασφάλεια όλων αποτελεί προτεραιότητα
 - Θέματα Διοίκησης / Οργάνωσης της εκπαιδευτικής διαδικασίας (όπου χρειάζεται προσαρμογή με πρωτόκολλα π.χ. εξ αποστάσεως εκπαίδευση)
 - Μεγαλύτερη ανησυχία συγκριτικά με άλλες χρονιές για τη συναισθηματική / κοινωνική προσαρμογή των μαθητών..

Πανδημία Κορωνοϊού – Περίοδος κρίσης

- Αναπάντεχο γεγονός
- Απειλή
- Απώλεια ελέγχου
- Ορατές και Αόρατες συνέπειες
- Αλλαγή ρουτίνας



- Ανισορροπία
- Δύσκολη αντιμετώπιση
- Αποδιοργάνωση..

Πανδημία Κορωνοϊού – Περίοδος κρίσης

- Όλοι μας, όχι μόνο οι μαθητές μας, μπορεί να βιώνουμε συναισθήματα, σκέψεις και εμπειρίες που δεν έχουμε βιώσει στο παρελθόν.

- Ο κάθε ένας από εμάς αντιδρά διαφορετικά στις πληροφορίες:
 - Κάποιοι ανησυχούν «ελεγχόμενα»
 - Άλλοι παρουσιάζουν συμπτώματα άγχους ή / και ακατάλληλη αντιμετώπιση του άγχους
 - Άλλοι θα αναπτύξουν ψυχική διαταραχή (μειοψηφία)..

Αντιδράσεις Μαθητών / Ενηλίκων (Αναμενόμενες)

- Η αντίδραση απέναντι στην πανδημία σχετίζεται με προσωπικούς παράγοντες π.χ. ατομικό ιστορικό, οικογενειακές συνθήκες, προσωπικότητα, προηγούμενες απώλειες, υποστηρικτικό δίκτυο, δεξιότητες αντιμετώπισης προβλημάτων κ.ά.

- Δεν υπάρχει συνταγή για τη στάση μας απέναντι σε γεγονότα ζωής:
 - Δεν παρουσιάζουν όλα τα άτομα ίδιες αντιδράσεις.
 - Το κάθε άτομο με διαφορετικούς τρόπους / ρυθμούς επεξεργάζεται νέες πληροφορίες σε συναισθηματικό επίπεδο..

Αντιδράσεις Μαθητών / Ενηλίκων (Αναμενόμενες)

- Η ηλικία διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στο πως κατανοούμε τα νέα δεδομένα και σαφώς καθορίζει την αντίδραση μας.
 - Κάθε ηλικία απαιτεί διαφορετικό χειρισμό.
 - Το στάδιο ανάπτυξης των γνωστικών μας λειτουργιών επηρεάζει άμεσα τον τρόπο που ερμηνεύουμε / αντιμετωπίζουμε τα καινούργια δεδομένα της πανδημίας.

- Ιδιαίτερη προσοχή χρειάζονται τα παιδιά με ειδικές ανάγκες τα οποία ανεξαρτήτως της βιολογικής τους ηλικίας μπορεί να λειτουργούν σε χαμηλότερο επίπεδο γνωστικά ή εξαιτίας της διάγνωσης τους ήδη παρουσιάζουν ιδιαιτερότητες στη συμπεριφορά τους..

Αναμενόμενες αντιδράσεις κατά την περίοδο της πανδημίας (Ενδεικτικά χωρίς να λαμβάνεται αυστηρά υπόψη το ηλικιακό επίπεδο)

Συναισθηματικές

- Μελαγχολία - Θλίψη
- Μοναχικότητα
- Σύγχυση
- Χαμηλή Αυτοεκτίμηση
- Ανασφάλεια
- Άγχος
- Συναισθηματική Απομόνωση
- Ευερεθιστικότητα
- Θυμός

Φυσιολογικές

- Κούραση – κόπωση
- Σωματικοί πόνοι
- Διαταραχές ύπνου
- Διαταραχές φαγητού
- Αίσθημα Πνιγμού
- Ναυτία
- Μούδιασμα
- Σφίξιμο στο στήθος
- Δυσκολία αναπνοής

Συμπεριφορικές

- Χαμηλό κίνητρο
- Δυσκολίες συγκέντρωσης
- Εξωτερίκευση Θυμού
- Υπερκινητικότητα
- Ανυπακοή
- Αλλαγή στις σχολικές επιδόσεις ή μη επίδειξη συνέπειας για σχολικές υποχρεώσεις..

Αντιδράσεις Μαθητών (Αναμενόμενες)

- ❑ Οι αναμενόμενες αντιδράσεις χρειάζονται παρακολούθηση και εποπτεία.
 - Οι περισσότεροι μαθητές (ή / και οι περισσότεροι από εμάς τους ενήλικες) θα παρουσιάσουν αναμενόμενες – ελεγχόμενες αντιδράσεις και δε θα χρειαστούν παρέμβαση ειδικού.

- ❑ Ζητούμε έγκαιρα παρέμβαση ειδικού αν οι δυσκολίες επιμένουν για μεγάλο χρονικό διάστημα και δεν αφήνουν το άτομο να ανταποκριθεί στις απαιτήσεις της καθημερινής του ζωής.

- ❑ Παρακολουθούμε στο πλαίσιο του ρόλου μας..

Πανδημία Κορωνοϊού – Περίοδος κρίσης

- Με βάση τα πιο πάνω γίνεται κατανοητό πως διανύουμε μια πολύ ιδιαίτερη συνθήκη, όπου καλούμαστε να προσαρμοζόμαστε διαρκώς σε νέα δεδομένα όσον αφορά στην προσωπική και οικογενειακή μας ζωή αλλά και τον επαγγελματικό μας ρόλο.
- Μεγάλη συζήτηση αφορά στο πως μπορούμε να προάγουμε τη ψυχική υγεία στο χώρο του σχολείου.
- Στόχος η ψυχική ενδυνάμωση τόσο των μαθητών αλλά και των εκπαιδευτικών..

Ψυχική Υγεία - Ορισμός

□ Με τον όρο «ψυχική υγεία» αναφερόμαστε σε μια κατάσταση ευημερίας, κατά την οποία το άτομο συνειδητοποιεί τις δυνατότητές του, είναι σε θέση να αντιμετωπίσει τα συνηθισμένα άγχη της ζωής, μπορεί να εργάζεται παραγωγικά και αποτελεσματικά και είναι ικανό να προσφέρει στο κοινωνικό του περιβάλλον.

(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας - WHO, 2001).

▪ «Δεν υπάρχει υγεία χωρίς Ψυχική Υγεία»
(Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας)

□ Η φυσική και ψυχική μας ευεξία είναι συνδεδεμένες..

Ψυχική Υγεία - Ορισμός

- Όταν έχουμε ψυχική υγεία σημαίνει πως γενικά είμαστε ικανοί να σκεφτούμε, να αισθανθούμε και να αντιδράσουμε όπως πρέπει και επιθυμούμε για να ζήσουμε τη ζωή μας.
- Αν όμως διανύουμε μια περίοδο φτωχής ψυχικής υγείας μπορεί να δυσκολευόμαστε να σκεφτούμε και να αντιδράσουμε προς όφελος μας ή και ακόμα να δυσκολευόμαστε να προσαρμοζόμαστε.
 - Μπορεί απλά αυτό να αποτελεί ένα συναίσθημα ή να είναι κάτι χειρότερο (παθολογία).
- Πολύ σημαντική η ψυχική υγεία για όλους ανεξαρτήτως ηλικίας στο σχολικό σύστημα: Μαθητές, Εκπαιδευτικούς ή άλλα άτομα που έχουν ρόλο στο σχολικό σύστημα..

Ψυχική Υγεία: Απαραίτητη για τη λειτουργία του σχολικού συστήματος

Μαθητές με καλή ψυχική Υγεία

- Δέσμευση για εργασία – ενδιαφέρον για τη μάθηση.
- Καλά μαθησιακά αποτελέσματα
- Προστατευτικοί παράγοντες απέναντι σε ψυχικές ασθένειες / ανθεκτικότητα σε αντιξοότητες
- Καλή αναγνώριση / έκφραση συναισθημάτων
- Δεξιότητες αναζήτησης βοήθειας
- Ομαλή κοινωνικοποίηση
- Θετική διάθεση
- Ανάπτυξη στόχων – Προσπαθούν / Εξελίσσονται..

Ενήλικες με καλή ψυχική Υγεία

- Λειτουργικοί τρόποι διαχείρισης δυσκολιών / εντάσεων
- Ορθές αποφάσεις για επίλυση προβλημάτων – καλή κριτική σκέψη
- Θετικά συναισθήματα ή έγνοια για τους μαθητές / συναδέλφους και τη σχολική μονάδα γενικότερα
- Διαθεσιμότητα
- Αυτογνωσία προσωπικών δυνατοτήτων / αδυναμιών – Εξελίσσονται
- Αντίσταση στην επαγγελματική εξουθένωση – Επαγγελματισμός

Πρώθηση Ψυχικής Υγείας: Απαραίτητη για τη λειτουργία του σχολικού συστήματος κατά την περίοδο της πανδημίας

□ Η περίοδος της πανδημίας «δημιούργησε» συνθήκες που ερευνητικά γνωρίζουμε πως μπορούν να λειτουργήσουν ως παράγοντες επικινδυνότητας για εμφάνιση προβλημάτων ψυχικής υγείας:

- Άγχος / Ένταση
- Απουσία υποστηρικτικού δικτύου (ενήλικες, οικογένεια ή φίλοι)
- Απομόνωση
- Αλλαγές
- Οικονομικές Δυσκολίες
- Προβλήματα Υγείας
- Θάνατος / Απώλεια

□ Πολύ σημαντικό να θυμόμαστε πως η ψυχική μας κατάσταση μπορεί να αλλάζει από τη μια μέρα στην άλλη ή σε μεγαλύτερες χρονικές περιόδους ανάλογα με το τί έχουμε να αντιμετωπίσουμε..

Ψυχική Υγεία – Σχολικό Σύστημα

- Αναφερόμαστε σε προβλήματα Ψυχικής Υγείας όταν συμπεριφορές και συναισθήματα μας ανησυχούν γιατί δεν επιτρέπουν στο άτομο να λειτουργήσει σε καθημερινές δραστηριότητες αποτελεσματικά.
 - Δηλαδή σε διαταραχές που αφορούν στον τρόπο που τα άτομα σκέφτονται, αισθάνονται και συμπεριφέρονται.

- Είδη προβλημάτων Ψυχικής Υγείας στο σχολικό σύστημα:
 - Διαταραχές Διάθεσης: Κατάθλιψη, Διπολική Διαταραχή
(πιο σοβαρό σύμπτωμα οι αυτοτραυματισμοί ή οι απόπειρες αυτοκτονίας)
 - Αγχώδεις διαταραχές: Άγχος, Κρίσεις Πανικού, Ψυχαναγκασμοί, Φοβίες, Μετατραυματικό Στρες, Σχολική Άρνηση, Άγχος Αποχωρισμού
 - Ψύχωση ή Σχιζοφρένεια
 - Διατροφικές Διαταραχές: Ανορεξία ή Βουλιμία
 - Διαταραχές Προσωπικότητας
 - Συνοσυρρώτητα των πιο πάνω..

Ψυχική Υγεία – Σχολικό Σύστημα

- Αποφεύγουμε να παγιδευτούμε σε λανθασμένη σκέψη πως η παρουσία των ψυχικών προβλημάτων σε μια σχολική μονάδα υπονοεί αποκλειστικά αποτυχία του σχολικού συστήματος ή αποκλειστικά της πολιτείας.
 - Η παρουσία ψυχικών προβλημάτων σχετίζεται με παράγοντες ατομικούς. Περιβαλλοντικοί παράγοντες πιθανώς πυροδοτούν την εμφάνιση συμπτωμάτων.

- Η Ψυχική ασθένεια υπονοεί μη λειτουργική προσπάθεια κάποιου να επιβιώσει απέναντι στη συναισθηματική φόρτιση που βιώνει.
 - Αυτά τα άτομα χρειάζονται υποστήριξη..

Ψυχική Υγεία – Σχολικό Σύστημα

- Πολύ σημαντική η πρώιμη ανίχνευση προβλημάτων ψυχικής υγείας πριν την ενηλικίωση – καθιστά καλύτερη την πρόγνωση των ατόμων.

- Είναι πιθανό οι μαθητές μας να βιώσουν για διάφορους λόγους ήπια συναισθηματική ή ψυχολογική αναστάτωση σε κάποιο βαθμό κατά τη διάρκεια της ζωής τους.
 - Συχνά τέτοια θέματα μπορούν να επιλυθούν έστω και μέσα από μια παιδαγωγική προσέγγιση / διαχείριση από το ρόλο μας ως παιδαγωγοί.

- Άλλες φορές η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας είναι αναγκαία.
 - Αν είναι αναγκαίο να υποστηρίξουμε επιπλέον ένα μαθητή / τρία είναι σημαντικό να είμαστε προσεκτικοί: Πάντα αξιολογούμε την επάρκεια μας, τις δυνατότητες μας και τα όρια που μπορούμε να εργαστούμε με βάση το ρόλο μας ως Εκπαιδευτικοί..

Ψυχική Υγεία – Σχολικό Σύστημα

- Η υγεία ψυχική ή σωματική και η ευημερία όλων των μαθητών στο σχολείο αποτελεί επιθυμία όλων μας.
- Δεν είναι όλες οι περιπτώσεις ίδιες ή παρόμοιες... Δεν υπάρχει ξεκάθαρη συνταγή για το κάθε παιδί.
- Κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή καθώς και η κουλτούρα κάθε σχολείου..

Ψυχική Υγεία και Σχολικό Σύστημα: Σκεφτόμαστε θετικά

- ❑ Οι περισσότεροι μαθητές αλλά και οι περισσότεροι από εμάς τους ενήλικες θα προσαρμοστούν στη νέα κατάσταση και δε θα παρουσιάσουν σοβαρές δυσκολίες ή παθολογία.
 - ❑ Η μειοψηφία των ατόμων μπορεί να διατρέχει κίνδυνο να εμφανίσει σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας.
- ❑ Το στάδιο είναι προσωρινό και θα το ξεπεράσουμε. Καταβάλλονται μεγάλες προσπάθειες από τα κράτη και τους ειδικούς υγείας (Σωματικής και Ψυχικής Υγείας)..
- ❑ Για να διαχειριστούμε τα θέματα που προκύπτουν απαιτείται τόσο η αναγνώριση πιθανών δικών μας αντιδράσεων όσο και η κατανόηση πιθανών αντιδράσεων του περίγυρου μας (μαθητών ή άλλων)..

Πανδημία Κορωνοϊού – Περίοδος κρίσης

- Πολύ σημαντικό να θυμόμαστε πως ως σχολικές μονάδες καλούμαστε να είμαστε έτοιμοι για διαχείριση περιστατικών που αφορούν τη ψυχική υγεία και υπονοούν επικινδυνότητα

- Ο κατάλληλος χειρισμός σχετικών θεμάτων που προκύπτουν στο σχολείο:
 - αποτελεί ασπίδα προστασίας του ψυχισμού των μαθητών
 - διευκολύνει την ομαλή προσαρμογή στις νέες συνθήκες που ένα τραυματικό γεγονός μπορεί να δημιουργήσει.

- Αλλά πολύ σημαντικό επίσης να θυμόμαστε πως τα πολύ σοβαρά περιστατικά συμβαίνουν με μικρότερη συχνότητα συγκριτικά με άλλα
 - Ως Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας είμαστε στη διάθεσή σας αν το επιθυμείτε σε τέτοια περίπτωση – συνεργασία με Οικείο ΕΨ..

Πανδημία Κορωνοϊού – Περίοδος κρίσης

Όλοι οι μαθητές αυτή τη δύσκολη περίοδο, θυμόμαστε πως χρειάζονται τουλάχιστο **ΕΝΑ άτομο** να νοιάζεται!!!!

Αυτό το άτομο θα πρέπει να είναι σε θέση να:

Παρατηρεί

Ακούει

Αποτελεί πρότυπο

Εκπαιδεύει

Προστατεύει

Συνδέει με Υπηρεσίες αν χρειάζεται

Διευκολύνει την επικοινωνία / εφαρμογή εισηγήσεων..

Πανδημία Κορωνοϊού – Περίοδος Ανάκαμψης στο σχολικό σύστημα

Όπως επισημάνθηκε ήδη, διανύουμε μια πολύ ιδιαίτερη συνθήκη όπου καλούμαστε να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα σε προσωπικό ή και οικογενειακό επίπεδο, και συνάμα σε επαγγελματικό επίπεδο.

Ο ρόλος ενός παιδαγωγού είναι καθοριστικός – καλείται να ενισχύσει και να υποστηρίξει την προσαρμογή στα νέα αυτά δεδομένα και των ίδιων των μαθητών του.

Σχολικό κλίμα / κουλτούρα Ομαδικότητας

Βοηθάει να υπενθυμίζουμε τακτικά στον εαυτό μας:

- Δεν είμαστε μόνοι! Οι προκλήσεις που έχουμε να αντιμετωπίσουμε πιθανόν αφορούν τον κάθε εκπαιδευτικό τόσο στο δικό μας σχολείο, όπως και σε κάθε άλλο σχολείο στη χώρα μας και στη διεθνή κοινότητα.
- Δεν είμαστε μόνοι! Είμαστε μέρος και μέλος μιας ευρύτερης σχολικής κοινότητας – του σχολείου μας.

Πρωθούμε σαφές μήνυμα: λειτουργούμε ως **Ομάδα** ώστε να αντιμετωπιστεί αυτή η πρόκληση, με σκοπό να γίνουμε ίσως ανθεκτικότεροι από όταν ξεκίνησε η πανδημία.

Σχολικό κλίμα / κουλτούρα Ομαδικότητας

Δημιουργούμε αισθήματα ομαδικότητας και συνθήκες συλλογικότητας:

- Για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας ανεξαιρέτως – συμπερίληψη όλων.
- Με περισσότερη προσοχή σε άτομα που πιθανόν αισθάνθηκαν ‘αποσυνδεδεμένα’ από τη σχολική μονάδα.

- Αναδεικνύουμε τις δυνατότητες/ικανότητες τους.
- Προωθούμε μια φιλόξενη στάση προς τις οικογένειες των παιδιών και άλλους σημαντικούς σχολικούς εταίρους.

Σχολικό κλίμα / κουλτούρα Ομαδικότητας

Οφέλη:

- ❑ Τα μέλη της σχολικής κοινότητας σταδιακά νιώθουν να εκτιμώνται, συσχετίζονται, υποστηρίζονται.
- ❑ Επανερχεται ασφάλεια, εμπιστοσύνη και εδραιώνεται το αίσθημα του 'ανήκειν'.
- ❑ Μια ισχυρή ομάδα αποτελεί υποστηρικτικό πλαίσιο για αντιμετώπιση τυχόν ψυχικών προκλήσεων.

- Συνεπακόλουθα, ενισχύεται η παραγωγικότητα, η μάθηση, η ψυχική υγεία και ευημερία.

Η οικοδόμηση του σχολικού κλίματος και η προώθηση μιας κουλτούρας Ομαδικότητας μπορεί να αποτελέσει την *αφετηρία* μιας επιτυχημένης σχολικής χρονιάς.

Όταν τα σχολεία επιλέγουν μεθοδικά να υποστηρίξουν σχέσεις με σεβασμό και επαφές με ουσία με τους μαθητές τους, το εκπαιδευτικό προσωπικό και τις οικογένειες, τότε ένα αίσθημα ασφάλειας, εμπιστοσύνης και του 'ανήκειν' εδραιώνεται. Όταν οι μαθητές αισθάνονται ότι εκτιμώνται, συσχετίζονται και υποστηρίζονται από άτομα της σχολικής τους κοινότητας, τότε η ψυχική υγεία και ευημερία είναι μόνο δύο από τις πολλές βελτιώσεις που επέρχονται.

~ Mason, Rivers Murphy, and Jackson, 2020

Mindful School Communities, p. 125 School Mental

Παιδαγωγικές πρακτικές

1. 'Νέα σχολική κανονικότητα'
2. Ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας – πιθανές προκλήσεις
3. Επαναφορά κοινωνικών δεσμών
4. Ποιότητα στην επικοινωνία μαθητών – παιδαγωγών
5. Αναγνώριση απώλειας / Διαχείριση πένθους
6. Εφαρμογή μιας πιο εναλλακτικής, θετικής προσέγγισης
7. Συνεργασία με σχολικούς εταίρους / εξειδικευμένη βοήθεια

1. ‘Νέα σχολική κανονικότητα’

Για να επαναφέρουμε αισθήματα ασφάλειας, ηρεμίας, προβλεψιμότητας στο σχολικό πλαίσιο, βοηθά να εφαρμόσουμε – επαναφέρουμε ή και διαμορφώσουμε νέα σχολική ρουτίνα.

Σχολική ρουτίνα αφορά: σχολικό πρόγραμμα, δραστηριότητες, μελέτη.

Ενδυναμώνουμε τους μαθητές να φροντίζουν τον εαυτό τους και τους γύρω τους σε θέματα υγιεινής φροντίδας και ασφαλών κοινωνικών αποστάσεων π.χ. χρήση αντισηπτικού, συχνό πλύσιμο χεριών, αυξημένη προσοχή όταν μοιράζονται φαγητό ή ποτό, ενίσχυση εναλλακτικών τρόπων χαιρετισμού όπως αγκωνιά αντί χειραψία ή αγκαλιά.

**Επιπρόσθετη καθοδήγηση περιλαμβάνεται σε εγχειρίδια έκδοσης της ΥΕΨ.*

2. Ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας

Μεταβατική περίοδος – αφιερώνουμε χρόνο κατά τις πρώτες βδομάδες για επαναφορά του προσωπικού και των μαθητών στη σχολική ζωή.

Προτεραιότητα αποτελεί η ψυχο-συναισθηματική λειτουργικότητα των παιδιών, ώστε ακολούθως να οριστούν και να επιτευχθούν εκπαιδευτικοί / μαθησιακοί στόχοι.

Προσελκύουμε συζητήσεις πέραν της πανδημίας, σχετικές με την ψυχική υγεία και ψυχική ανθεκτικότητα. Συμπεριλαμβάνουμε θεματικές ενότητες στο αναλυτικό πρόγραμμα.

2. Ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας

- ❑ Προκλήσεις που πιθανόν προκύπτουν κατά την εκπαιδευτική διαδικασία.
 - ❑ Συνθήκες και λειτουργικότητα πλαισίου διαβίωσης (π.χ. ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, τραυματικές εμπειρίες, κοινωνικοοικονομική στενότητα, απώλεια εισοδήματος, θέματα υγείας/πένθους)
 - ❑ Κοινωνικό-εκπαιδευτικές προκλήσεις / ανισότητα – περιορισμοί πρόσβασης μάθησης κατά την περίοδο της πανδημίας (π.χ. περιορισμένη πρόσβαση στη διαδικτυακή εκπαίδευση, ελλιπής τεχνικός εξοπλισμός, πληθυσμός μεταναστευτικής βιογραφίας)

2. Ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας

- Ειδικός μαθητικός πληθυσμός: μαθητές με σοβαρές ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ειδική μονάδα), μαθητές που εντάσσονται σε προγράμματα στήριξης (μαθησιακής στήριξης, αλφαριθμητισμού κ.), μαθητές με εκπαιδευτικές, κοινωνικό-συναισθηματικές ιδιαιτερότητες.
- Άλλοι σχολικοί παράμετροι π.χ. αδυναμίες / ελλείψεις κατά τη μετάβαση μαθητών σε επικείμενη σχολική βαθμίδα.

2. Ενίσχυση της εκπαιδευτικής διαδικασίας

- Διερευνούμε περαιτέρω το βαθμό επιβάρυνσης των πιο πάνω προκλήσεων και την εκτίμηση επίδρασης στα επίπεδα λειτουργικότητας των μαθητών.
- Αναγνωρίζουμε τις εξατομικευμένες ανάγκες των μαθητών που μπορεί να προκύπτουν ως συνεπακόλουθη επίπτωση των συνθηκών της πανδημίας.
- Καθορίζουμε πλάνο παρέμβασης π.χ. διασφάλιση κοινωνικό-συναισθηματικής προσαρμογής των μαθητών, ενισχυτική διδασκαλία, ενδυνάμωση δεξιοτήτων μελέτης (π.χ. οργάνωση χρόνου/εργασιών), συνεργατική μάθηση κα.

3. Επαναφορά κοινωνικών δεσμών

Η κοινωνική αποστασιοποίηση αποτέλεσε ατομική και συλλογική πρόκληση, ανεξαρτήτως ηλικίας.

Αναγνωρίζουμε τις επιπτώσεις που έχει επιφέρει ο παρατεταμένος κοινωνικός περιορισμός σε παιδιά και εφήβους:

- Αισθήματα κοινωνικής απομόνωσης ή και αποξένωσης
- Περιορισμοί υποστηρικτικού δικτύου
- Αυξημένη ή και ανεξέλεγκτη διαδικτυακή ενασχόληση με συνεπακόλουθες επιπτώσεις (διαδικτυακός εκφοβισμός, άλλοι κίνδυνοι, χρήση/κατάχρηση)

Αναγνωρίζουμε τις εξατομικευμένες κοινωνικό-συναισθηματικές ανάγκες ή και ιδιαιτερότητες (προϋπήρχαν ή και επιδεινώθηκαν).

3. Επαναφορά κοινωνικών δεσμών

Ενδυναμώνουμε τη σύνδεση των μαθητών μεταξύ τους, καθώς και με το σχολείο.

- ❑ Ενεργοποιούμε δράσεις σε επίπεδο τάξης ή και σχολείου π.χ. δραστηριότητες τεχνών, συλλογικές δραστηριότητες όπου στοχεύουν σε τομείς δυνατοτήτων.
- ❑ Δημιουργούμε με τους μαθητές εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας και κοινωνικής σύνδεσης.
- ❑ Επιδεικνύουμε συμπεριφορές κοινωνικής ευθύνης και προωθούμε δράσεις κοινωνικής ευαισθητοποίησης – κοινοτική αλληλεγγύη (π.χ. κοινωνικά παντοπωλεία), εθελοντισμός, προσφορά στο συνάνθρωπο. Ο καθένας μας να δράσει ως καθοδηγητής καθώς και ως πρότυπο μίμησης για τους μαθητές.

4. Ποιότητα στην επικοινωνία μαθητών – παιδαγωγών

Μεταφέρουμε καθολικό μήνυμα **Φροντίδας** προς τους μαθητές.
Το σημαντικότερο που οφείλουμε να επικοινωνήσουμε στα παιδιά αφορά την πρόθεση μας και τις προσπάθειες που καταβάλλουμε να τα στηρίξουμε, να αγκαλιάσουμε τις ανάγκες τους ολιστικά, να ενδυναμώσουμε τη ψυχική ανθεκτικότητά τους.

4. Ποιότητα στην επικοινωνία μαθητών – παιδαγωγών

- Δημιουργούμε ευκαιρίες αυθόρμητης έκφρασης, διαλόγου και συζήτησης με τα παιδιά.
- Χρησιμοποιούμε ερωτήματα ανοιχτού τύπου, αποφεύγοντας καθοδήγηση / κατεύθυνση.
- Ανταποκρινόμαστε με ειλικρίνεια και εγκυρότητα λαμβάνοντας υπόψη: γνωστικό επίπεδο, υφιστάμενες γνώσεις / αντιλήψεις.
- Εφαρμόζουμε βασικές δεξιότητες επικοινωνίας (ευγένεια / σεβασμός στο λόγο, ενεργητική ακρόαση, παράφραση, ενσυναίσθηση).
- Εφαρμόζουμε ενεργή παρατηρητικότητα (εκφραστικότητα, διάθεση, συμπεριφορά στη σχολική μονάδα).

4. Ποιότητα στην επικοινωνία μαθητών – παιδαγωγών

Στόχος μας να εξελίξουμε *ποιότητα* στην επαφή με τους μαθητές. Προσφέρουμε συνεχή διαθεσιμότητα στην επικοινωνία. Δίνουμε χώρο και χρόνο για έκφραση, όταν οι ίδιοι νιώσουν έτοιμοι για ‘μοίρασμα’. Διατηρούμε τη διαθεσιμότητα μας καθ’ όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς.

5. Αναγνώριση απώλειας – Διαχείριση πένθους

- Διαφορετικά είδη απώλειας που καλούμαστε να διαχειριστούμε (ατομικής και συλλογικής ελευθερίας, εισοδήματος ή και εργασίας, κοινωνικής σύνδεσης / επαφής, ρουτίνας, ελέγχου της δικής μας πραγματικότητας και δικής μας ζωής.
- Απώλεια / θάνατος ενός οικείου προσώπου – πένθος.
- Άτομα που έχουν βιώσει απώλεια κατά την ήδη επιβαρυσμένη συνθήκη της πανδημίας. Διερευνούμε τα επίπεδα προσαρμογής τους μετά την απώλεια. Παραμένουμε σε εγρήγορση για τυχόν διαχείριση.
- Επιδεικνύουμε διαθεσιμότητα.

*Περαιτέρω πληροφορίες περιλαμβάνονται στο εγχειρίδιο «Διαχειρίζομαι το Πένθος», ΥΕΨ.

6. Εφαρμογή μιας πιο εναλλακτικής, θετικής προσέγγισης

Η περίοδος που διανύουμε παραμένει αβέβαιη. Προωθούμε την εφαρμογή μιας θετικής στάσης και επιδεικνύουμε εμπιστοσύνη στην έκβαση των συνθηκών και της ζωής γενικότερα.

- Νοηματοδοτούμε θετικά.
- Προωθούμε τις Τέχνες: μουσική, θέατρο, λογοτεχνία/ποίηση, εικαστική, χορός.
- Διαχειριζόμαστε συναισθήματα στο παρόν - εφαρμόζουμε ενσυνειδητότητα.

6. Εφαρμογή μιας πιο εναλλακτικής, θετικής προσέγγισης

Επενδύουμε στην εφαρμογή θετικών δράσεων στο σχολικό σύστημα, όπου να προωθείται η αισιοδοξία και η ελπίδα.

Προσκαλούμε ή και **προκαλούμε** τους μαθητές να συμμεριστούν αυτό και να εμπλακούν ενεργά ώστε να ενισχυθούν τα επίπεδα εγρήγορσης / κινητοποίησης τους:

- Να συνεχίσουν να ερευνούν και να μαθαίνουν
- Να δημιουργούν
- Να δοκιμάζουν καινούργια πράγματα
- Να προσφέρουν στους άλλους
- Να προσέχουν τον εαυτό τους

7. Συνεργασία με σχολικούς εταίρους

Πολλές συμπεριφορές ή συναισθήματα των μαθητών ορίζονται ως αναμενόμενες και φυσιολογικές αντιδράσεις σε απρόσμενα γεγονότα.

Παρατηρούμε και παρεμβαίνουμε όταν μας προξενήσουν ανησυχία. Καθοδηγούμε σε έγκυρη και εξειδικευμένη υποστήριξη.

Ενδείξεις *σοβαρότερης δυσλειτουργίας* που ενδεχομένως απαιτούν τη σύνδεση για παροχή εξειδικευμένης βοήθειας είναι:

- Εκδήλωση συναισθηματικής αναστάτωσης ή αλλαγών στη συμπεριφορά για μεγάλο χρονικό διάστημα.
- Μεγάλη ένταση συμπτωμάτων, η οποία παραμένει αμείωτη ή αυξάνεται με την πάροδο του χρόνου.
- Σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις των συμπτωμάτων στην καθημερινή ζωή του παιδιού π.χ. δραστηριότητες, ενδιαφέροντα, κοινωνικές σχέσεις, σχολείο.
- Έκφραση αρνητικών σκέψεων, σκέψεις για αυτοκτονία ή παρουσία αυτό-τραυματισμών.

7. Συνεργασία με σχολικούς εταίρους

- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στους ευάλωτους μαθητές. Παρατηρούμε στενά και παρεμβαίνουμε άμεσα.

- Κάποιοι παράγοντες καθιστούν ορισμένους μαθητές πιο **ευάλωτους** σε τέτοιου είδους γεγονότα. Για παράδειγμα:
 - Έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα ή απώλεια π.χ. θάνατος οικείου προσώπου
 - Αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας
 - Δε φαίνεται να έχουν αρκετές εσωτερικές δυνάμεις ή και κατάλληλη υποστήριξη από το οικείο περιβάλλον τους
 - Ανησυχούν σημαντικά για την ψυχική υγεία δικού τους προσώπου
 - Βίωσαν πιο σημαντικές απώλειες στη συγκεκριμένη κρίση της πανδημίας

Αναζήτηση εξειδικευμένης βοήθειας και επαγγελματικής υποστήριξης:

Υπηρεσίες	Στοιχεία Επικοινωνίας
1. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας	22 800806 24 821363 25 822850
2. Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων	22 378268 24 813164 25 305333
3. Hope for Children	22 103234
4. Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου – ΠΡΟΤΑΣΗ	97725204

Αναζήτηση εξειδικευμένης βοήθειας και επαγγελματικής υποστήριξης:

Τηλεφωνικές Γραμμές	Στοιχεία Επικοινωνίας
1. Ευρωπαϊκή γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων	116111
2. Γραμμή Βοήθειας ΣΠΑΒΟ	1440
3. Γραμμή Βοήθειας Οργανισμός Νεολαίας Κύπρου	1410
4. Γραμμή Βοήθειας και Καταγγελιών	1480
5. ΠΕΡΣΕΑΣ	1456

Φροντίζουμε τη δική μας ψυχική υγεία!

Αναγνωρίζουμε ότι πρόκειται για μια στρεσογόνο συνθήκη και ότι ο ρόλος μας καθίσταται ακόμη πιο απαιτητικός. Αναγνωρίζουμε τα δικά μας προσωπικά και επαγγελματικά όρια.

Η ανάγκη για φροντίδα εαυτού δεν αποτελεί σημάδι προσωπικής ή επαγγελματικής ανεπάρκειας.

- Θυμόμαστε πως δεν είμαστε μόνοι και η φροντίδα των μαθητών μοιράζεται.
- Μοίρασμα σκέψεων, συναισθημάτων, εμπειριών με άτομα υποστηρικτικά προς εμάς (οικογένεια, φίλοι, συνάδελφοι).

Φροντίζουμε τη δική μας ψυχική υγεία!

- Φροντίζουμε την σωματική και ψυχική μας υγεία – ικανοποίηση βασικών αναγκών (φαγητό, ύπνος, ξεκούραση, άθληση), ικανοποίηση κοινωνικών αναγκών (σύνδεση με ένα φίλο, ενίσχυση υποστηρικτικού δικτύου)
- Επιδιώκουμε στιγμές χαράς και ικανοποίησης, π.χ. εμπλεκόμαστε σε δραστηριότητες που μας ευχαριστούν (πολιτιστικές, πνευματικές, θρησκευτικές δράσεις). Αποφεύγουμε μη λειτουργικές συμπεριφορές π.χ. καταχρήσεις.
- Προσεγγίζουμε άλλους με καλοσύνη, χωρίς επικριτική.
- Είμαστε ευγνώμων!

Ιεράρχηση ανθρώπινων αναγκών – Σχεδιασμός συστημικής δράσης σχολείου

Ιεραρχία Αναγκών του Maslow (1908-1970)



*Σε αυτή τη δύσκολη περίοδο,
όλοι οι μαθητές χρειάζονται τουλάχιστον **ένα άτομο** να νοιάζεται!!*

Ο **σημαντικός ενήλικας** οφείλει να είναι σε θέση να παρατηρεί, να ακούει, να αποτελεί πρότυπο, να εκπαιδεύει, να προστατεύει, να κατευθύνει σε εξειδικευμένη υποστήριξη όταν χρειάζεται.

Σχετικοί ηλεκτρονικοί σύνδεσμοι

Νηπιακή Εκπαίδευση

1. Ενημέρωση Νηπίων για τον Κορωνοϊό

<https://youtu.be/-DsrDrcDpFw>

2. Διαχείριση κρίσεων στο Σχολείο Βασικές αρχές και κατευθύνσεις για την επάνοδο των μαθητών Νηπιαγωγείου στο σχολείο

http://archeia.moec.gov.cy/mc/244/diacheirisi_kriseon_sto_scholeio_vasikes_arches_gia_epanodo_mathiton_nip.pdf

3. Οδηγός εκπαιδευτικών "Διαχείριση κρίσεων στα σχολεία"

http://archeia.moec.gov.cy/mc/603/diacheirisi_kriseon_scholeia.pdf

4. Εγχειρίδιο "Διαχειρίζομαι το πένθος"

http://archeia.moec.gov.cy/mc/603/encheiridio_diacheirizomai_penthos.pdf

Σχετικοί ηλεκτρονικοί σύνδεσμοι

Δημοτική Εκπαίδευση

1. Επιστρέφω στο σχολείο και μένω υγιής - Δημοτική Εκπαίδευση

<https://youtu.be/JtHpEF38D2g>

2. Εκπαίδευση Ασφάλειας και Υγείας για Αντιμετώπιση του Covid-19 στα Σχολεία

<https://youtu.be/fJH7Rm5oUb4>

3. Ακεσώ και Ιασώ Ένα ταξίδι προαγωγής της Υγείας εν καιρώ πανδημίας

http://archeia.moec.gov.cy/mc/245/covid_booklet_akesop_iaso.pdf

4. Παραμύθι: Κορώνα και Γράμματα, Στέλλα Τριανταφύλλου – Τίμος Χαλκιάς

http://archeia.moec.gov.cy/mc/245/korona_grammata.pdf

5. Διαχείριση κρίσεων στο Σχολείο Βασικές αρχές και κατευθύνσεις για την επάνοδο των μαθητών / τριών Δημοτικής Εκπαίδευσης στο σχολείο

http://archeia.moec.gov.cy/mc/244/diacheirisi_kriseon_sto_scholeio_vasikes_arches_gia_epanodo_mathiton_dim.pdf

6. Οδηγός εκπαιδευτικών "Διαχείριση κρίσεων στα σχολεία"

http://archeia.moec.gov.cy/mc/603/diacheirisi_kriseon_scholeia.pdf

7. Εγχειρίδιο "Διαχειρίζομαι το πένθος"

http://archeia.moec.gov.cy/mc/603/encheiridio_diacheirizomai_penthos.pdf

Σχετικοί ηλεκτρονικοί σύνδεσμοι

Μέση Εκπαίδευση

1. Επιστρέφω στο σχολείο και μένω υγιής - Μέση Εκπαίδευση

<https://youtu.be/-NqRINsLgTw>

2. Εκπαίδευση Ασφάλειας και Υγείας για Αντιμετώπιση του Covid-19 στα Σχολεία

<https://youtu.be/fJH7Rm5oUb4>

3. Διαχείριση κρίσεων στο Σχολείο Βασικές αρχές και κατευθύνσεις για την επάνοδο των μαθητών Γυμνασίου στο σχολείο

http://archeia.moec.gov.cy/mc/244/diacheirisi_kriseon_sto_scholeio_vasikes_arches_gia_epano_do_mathiton_gym.pdf

4. Διαχείριση κρίσεων στο Σχολείο Βασικές αρχές και κατευθύνσεις για την επάνοδο των μαθητών Γ' Λυκείου στο σχολείο

http://archeia.moec.gov.cy/mc/244/diacheirisi_kriseon_sto_scholeio_vasikes_arches_gia_epano_do_mathiton_c_lyk.pdf

5. Οδηγός εκπαιδευτικών "Διαχείριση κρίσεων στα σχολεία"

http://archeia.moec.gov.cy/mc/603/diacheirisi_kriseon_scholeia.pdf

6. Εγχειρίδιο "Διαχειρίζομαι το πένθος"

http://archeia.moec.gov.cy/mc/603/encheiridio_diacheirizomai_penthos.pdf

Ενδεικτικές Πηγές Βιβλιογραφίας

1. American Psychological Association. <https://www.apa.org/>
2. British Psychological Society. Advice For Key Worker Parents. Helping your child adapt to changes due to the Covid-19 Pandemic. www.bps.org.uk
3. European School Psychology Centre for Training (ESPCT). <https://www.espct.eu/>
4. Mental Health Foundation. <https://www.mentalhealth.org.uk/>
5. National Association of School Psychologist. <https://www.nasponline.org/>
6. National Association of School Psychologist. COVID-19 Resources. Coping with the Covid-19 Crisis: The Importance of Care for Caregivers. Tips for Administrators and Crisis Teams. www.nasponline.org/COVID-19
7. UNICEF. Psychological Support for Children during COVID-19. A Manual for Parents and Caregivers.
8. World Health Organization. <https://www.who.int/>
9. Κυπριακή Δημοκρατία. Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών. <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/>
10. Μαυρογιάννη, Θ. & Τσαγκανέλια, Α. (2020). Η εφηβεία στην Πανδημική Κρίση του Covid-19. Ινστιτούτο Μελετών & Ερευνών Γενικής και Ειδικής Εκπαίδευσης. www.academia.edu
11. Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Ακανασίου, 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.
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

Ενδεικτικές Πηγές Βιβλιογραφίας

12. Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ., Μίχου, Σ. (2020). Επανασυνδεόμαστε στο Σχολείο: Οι e-ιστορίες στην τάξη. Χρήσιμες επιστημονικές για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε & Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρονική τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών. Η περίπτωση του Covid-19. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/epanasyndeomaste-sto-sxoleio-e-istoriesdrastiriotes-stin-taksi-COVID-19.pdf>

<https://www.facebook.com/schoolpsychlab/photos/a.1962983080455503/2933446450075823/?type=3&theater>

13. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (2006). Διαχειρίζομαι το Πένθος. Επιστρέφω στη ζωή.

14. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας (2012). Διαχείριση Κρίσεων στα Σχολεία. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς.