



## «ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Δ»

ΚΥΠΡΙΑΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ,  
ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ

ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

### **Διαχείριση Κρίσεων στο Σχολείο Βασικές αρχές και κατευθύνσεις για την επάνοδο των παιδιών στο Νηπιαγωγείο.**

- Το υλικό που ακολουθεί απευθύνεται σε Νηπιαγωγούς 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 παιδιών που πιθανώς να προκύψουν κατά το χρονικό διάστημα που θα επιστρέψουν στο σχολείο μέχρι τη λήξη της τρέχουσας σχολικής χρονιάς.
  - ✓ 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 στα παιδιά ως φυσιολογικές αντιδράσεις σε απρόσμενα γεγονότα.
  - ✓ Οι αναμενόμενες αντιδράσεις δε πρέπει να μας τρομάζουν εφόσον θεωρούνται φυσιολογικές (μέχρι ένα βαθμό).
  - ✓ Κάθε παιδί είναι μοναδικό και παρουσιάζει τις δικές του αντιδράσεις απέναντι στο γεγονός.
  - ✓ Ακόμη και τα παιδιά που δεν παρουσιάζουν σοβαρά συμπτώματα, είναι αναμενόμενο να βιώσουν κάποια στιγμή και σε κάποιο βαθμό δυσφορία ή ανησυχία.
  - ✓ Θυμόμαστε πως τα περισσότερα παιδιά με την ανάλογη καθοδήγηση θα προσαρμοστούν με φυσιολογικό τρόπο στη νέα κατάσταση και δε θα παρουσιάζουν συνεχόμενες δυσκολίες.
  - Η μειοψηφία των παιδιών μπορεί να διατρέχει κίνδυνο να εμφανίσει σοβαρά προβλήματα ψυχικής υγείας.
- Η περίοδος της νηπιακής ηλικίας (3 – 6 ετών) είναι περίοδος κατά την οποία τα παιδιά αναπτύσσουν γνωστικές ικανότητες και αφηρημένη σκέψη αλλά το κάθε ένα με το δικό του ρυθμό.
  - ✓ Τα πολύ μικρά σε ηλικία παιδιά παρουσιάζουν πιο φτωχές γνωστικές ικανότητες και πιο περιορισμένο επικοινωνιακό λόγο συγκριτικά με τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά (κυρίως Προδημοτικής). Αυτό έχει ως αποτέλεσμα η επεξεργασία καινούργιων πληροφοριών (λεκτικών / μη λεκτικών) να ολοκληρώνεται διαφορετικά ανάμεσα σε μικρότερα και μεγαλύτερα παιδιά. Ως αποτέλεσμα τα παιδιά χρειάζονται διαφορετική προσέγγιση ανάλογα με το στάδιο ανάπτυξής τους.
  - ✓ Όσον αφορά τη νηπιακή ηλικία, αναζητούμε πιθανή επίδραση μιας δύσκολης κατάστασης παρατηρώντας πιθανές αλλαγές στη συμπεριφορά και το παιχνίδι των παιδιών παρά συζητώντας μαζί τους.
- Τα παιδιά βιώνουν με το δικό τους τρόπο τις αλλαγές που συμβαίνουν γύρω τους. Εξαιτίας της ηλικίας τους μπορεί να πανικοβληθούν χωρίς λόγο και να συγχυστούν.
  - ✓ Θυμόμαστε πως η κατανόηση, η ενσυναίσθηση και η υπομονή από τους σημαντικούς ενήλικες διαδραματίζουν καθοριστικό ρόλο στον τρόπο αντίδρασης των παιδιών απέναντι σε κρίσιμα γεγονότα.
  - ✓ Η αίσθηση ασφάλειας και προστασίας είναι οι βασικές τους ανάγκες σε αυτή την ηλικία.

- Κατά την επιστροφή στο σχολείο, όσον αφορά τα παιδιά του νηπιαγωγείου, είναι σημαντικό να αναπτυχθούν δράσεις που θα έχουν ως στόχο τα παιδιά αυτά να αναπτύξουν βασική κατανόηση για τις αλλαγές που συμβαίνουν γύρω τους και να αποκτήσουν καινούργιες δεξιότητες / ρουτίνες, παράλληλα πάντα με την ενίσχυση της αίσθησης ασφάλειας και αισιοδοξίας.
- Πολλές από τις αντιδράσεις που αναφέρονται στον πιο κάτω πίνακα θεωρούνται αναμενόμενες και συνήθως ξεπερνιούνται. Οι αναμενόμενες αντιδράσεις των νηπίων μετά από έκθεση σε τραυματικό γεγονός δεν αποτελούν παθολογία και δε χρειάζονται παρέμβαση από ειδικό. Αυτό που φαίνεται να βοηθά πολύ είναι η υποστηρικτική στάση των σημαντικών ενηλίκων στο περιβάλλον τους.

<b>Συμπεριφορά</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Αλλαγές στη συμπεριφορά:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Μείωση συγκέντρωσης / προσοχής / δείχνουν να είναι αφηρημένα</li> <li>✓ Αύξηση δραστηριοποίησης / κίνησης</li> <li>✓ Εκδήλωση αδράνειας και αδιαφορίας</li> <li>✓ Κλάμα και έντονες δυσκολίες προσαρμογής</li> <li>✓ Παλινδρόμηση σε παλαιότερες συμπεριφορές που δεν αντιστοιχούν στο στάδιο ανάπτυξης (π.χ. πιπίλισμα δαχτύλου, νυχτερινή ενούρηση, μωρουδίστικη ομιλία κ.ά.)</li> <li>✓ Απώλεια δεξιοτήτων ομιλίας (π.χ. χρήση μωρουδίστικης ομιλίας ή τραυλισμός)</li> <li>✓ Μειωμένη απόλαυση δραστηριοτήτων ή ρουτινών που παλιά ήταν ευχάριστες</li> <li>✓ Υπερβολική ή καθόλου αντίδραση σε άγγιγμα, ξαφνικές κινήσεις ή δυνατούς θορύβους κ.ά.</li> <li>✓ Έντονη ενασχόληση με το θέμα (π.χ. επαναλαμβανόμενες συζητήσεις, παιχνίδι με βάση αυτό ή σχετικές ζωγραφιές).</li> <li>✓ Προβλήματα στο σχολείο (σχολική άρνηση, δυσκολίες στη μάθηση, πτώση επίδοσης)</li> </ul> </li> <li>• <b>Αλλαγή στον τρόπο κοινωνικοποίησης / αλληλεπίδρασης με ενήλικες ή συνομηλίκους:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Απόσυρση από συνομηλίκους, παιχνίδι ή άλλα οικεία πρόσωπα</li> <li>✓ Ξεσπάσματα θυμού ή επιθετικότητα</li> <li>✓ Αποφυγή συμμετοχής σε δραστηριότητες - απόσυρση</li> <li>✓ Παθητικότητα ή Επιθετικότητα</li> <li>✓ Έντονη αναζήτηση προσοχής από σημαντικό ενήλικα ή / και προσκόλληση σε αυτόν (γονέα ή εκπαιδευτικό ή άλλο φροντιστή)</li> </ul> </li> </ul>
<b>Συναίσθημα</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Φόβος αποχωρισμού (από γονείς / αγαπημένα πρόσωπα)</li> <li>• Δυσκολία να παραμείνουν μόνα σε οικείους ή μη οικείους χώρους</li> <li>• Ανησυχία, φόβος, άγχος για την προσωπική τους ασφάλεια ή των κοντινών τους ατόμων</li> <li>• Ξαφνικές φοβίες π.χ. για αποχωρισμό από σημαντικά πρόσωπα, σκοτάδι, άγνωστα πρόσωπα, ζώα) ή και φοβίες για φανταστικά ερεθίσματα (π.χ. μάγισσες ή τέρατα)</li> <li>• Αυξημένη δυσφορία (π.χ. ευερεθιστικότητα, κυκλοθυμία)</li> <li>• Αρνητική αναβίωση του γεγονότος νοητικά (π.χ. εφιάλτες, σκέψεις ή εικόνες)</li> <li>• Αγνόηση του περιστατικού και δραστηριοποίηση παρόμοια με το παρελθόν π.χ. κίνηση, παιχνίδι κ.ά.</li> </ul>
<b>Σωματικές Ενοχλήσεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ανασάτωση σε θέματα ύπνου (π.χ. μείωση ύπνου, εφιάλτες, δυσκολία να κοιμηθούν μόνα, ξύπνημα κατά τη νύχτα, αποφυγή ύπνου κ.ά.)</li> <li>• Αλλαγές στη σίτιση (π.χ. απώλεια ή αύξηση όρεξης)</li> <li>• Αύξηση σωματικών ενοχλήσεων (π.χ. πονοκέφαλος, στομαχόπνοος, πόννοι στο σώμα)</li> <li>• Έξαρση αλλεργιών</li> </ul>
<b>Γνωστική Κατανόηση / λανθασμένες σκέψεις</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα πολύ μικρά σε ηλικία παιδιά παρουσιάζουν αδυναμία να σκεφτούν αφηρημένα και βιώνουν την αλλαγή μέσα από τη διαφοροποίηση της ρουτίνας τους παρά τις συζητήσεις</li> <li>• Τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά μπορούν να σκεφτούν πιο αφηρημένα, να κάνουν λογικές σκέψεις και να καταλήξουν σε περιορισμένα όμως συμπεράσματα με βάση πληροφορίες που έχουν διαθέσιμες (μέχρι ένα βαθμό).</li> <li>• Όλα τα παιδιά διαθέτουν φτωχότερες δεξιότητες αντιμετώπισης συγκριτικά με μεγαλύτερα παιδιά ή ενήλικες εξαιτίας της γνωστικής τους ανάπτυξης.</li> <li>• Η γνωστική τους ανάπτυξης οδηγεί σε ένα «ιδιαιτέρο τρόπο σκέψης»:</li> <li>• «Μαγικός τρόπος σκέψης» κατά την ερμηνεία γεγονότων: Ίσως αποδίδουν μαγικές ικανότητες σε αντικείμενα / ανθρώπους ή να φαντάζονται πράγματα θετικά ή αρνητικά και να θεωρούν ότι μπορεί να συμβούν εξωπραγματικά γεγονότα. Έντονη φαντασία: Τείνουν να σκέφτονται ή να αφηγούνται ιστορίες σχετικές με την εμπειρία τους ρεαλιστικές ή φανταστικές κατ' επανάληψη.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Λανθασμένα ίσως κατηγορούν τον εαυτό τους ότι προκάλεσαν την ασθένεια με κάποιες δικές τους πράξη ή σκέψη (ιδιαίτερα αν κοντινό τους πρόσωπο έχει νοσήσει).</li> <li>• Μη επαρκώς αφηρημένη σκέψη με αποτέλεσμα να: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Σκέφτονται ότι θα χάσουν κάποιον σε στιγμές αποχωρισμού ή εμμένουν σε πληροφορίες που αφορούν θέματα ασφάλειας και ανησυχούν.</li> <li>• Βιώνουν επίμονο φόβο για μέλλον: Μη κατανόηση μελλοντικής επαναφοράς σε κανονικότητα</li> <li>• Ρωτούν κατ' επανάληψη τις ίδιες απορίες στην προσπάθεια τους να κατανοήσουν και να επιβεβαιώσουν τα νέα δεδομένα.</li> </ul> </li> </ul>
--	---

## ΟΔΗΓΙΕΣ ΠΡΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ

### 1. Επιβεβαιώνουμε την υγεία και ασφάλεια στο χώρο του σχολείου έμπρακτα.

- 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 ιό και πώς να παραμείνουμε υγιείς.
  - Η ενημέρωση θα πρέπει να στηρίζεται στο Ειδικό Υγειονομικό Πρωτόκολλο για τη Δημοτική Εκπαίδευση και να περιλαμβάνει πληροφορίες για τις ενέργειες που θα λάβει το σχολείο ώστε να διασφαλιστεί η ασφάλεια / υγεία καθώς και οδηγίες προς τους φροντιστές των παιδιών 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.
  - ✓ Βασιζόμαστε σε Οδηγίες και Μέτρα Προφύλαξης που ανακοινώνονται από το Υπουργείο Υγείας και το Υπουργείο Παιδείας Πολιτισμού Αθλητισμού και Νεολαίας.
- **Με βάση το Υγειονομικό Πρωτόκολλο:**
  - ✓ Δίνουμε έμφαση στην προετοιμασία του σχολικού κτιρίου (π.χ. καθαριότητα, αερισμός, αλκοολούχα διαλύματα κ.ά.).
  - ✓ Δίνουμε συστάσεις στα παιδιά και αποτελούμε ορθό πρότυπο για:
    - Συχνό πλύσιμο χεριών κατά τη διάρκεια της ημέρα τουλάχιστον για 20 δευτερόλεπτα κάθε φορά.
      - Ζητάμε από τα μικρά παιδιά κυρίως να τραγουδούν τραγούδια όπως το «Φεγγαράκι μου Λαμπρό» για να χρονομετρούν ευχάριστα τη διαδικασία.
      - Αναρτούμε αφίσες που υποδεικνύουν το ορθό πλύσιμο χεριών κοντά σε νιπτήρες. Για παράδειγμα: [http://www.moec.gov.cy/politiki\\_amyna/asfaleia\\_ygeia/tomeis\\_politikis/metadotikes\\_astheneies/pandimia\\_gripis/epimorfotiko\\_yliko/entypa/washing\\_hand\\_s\\_technique.jpg](http://www.moec.gov.cy/politiki_amyna/asfaleia_ygeia/tomeis_politikis/metadotikes_astheneies/pandimia_gripis/epimorfotiko_yliko/entypa/washing_hand_s_technique.jpg)
    - Αποφυγή μοιράσματος φαγητού, ποτών ή άλλων αντικειμένων.
    - Καλές πρακτικές υγιεινής σε βήχα ή φτέρνισμα (π.χ. κάλυψη μύτης ή στόματος, χρήση χαρτομάντιλου).
    - Αποφυγή αγκαλιών (εκπαιδευτικούς ή συμμαθητές).
    - Διατήρηση κοινωνικής απόστασης από άλλα άτομα.
    - Αποφυγή συνάθροισης των μαθητών κατά τα διαλλείματα.
    - 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 ηλικία των παιδιών.
  - Ενημερώνουμε για τον τρόπο μετάδοσης της ασθένειας και για τρόπους αποτροπής της μετάδοσης τους μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες.
  - Όπου μπορούμε αναρτούμε αφίσες που υποδεικνύουν τις πιο πάνω υποδείξεις.
- ✓ Δίνουμε συστάσεις στις οικογένειες ή άλλους επισκέπτες / συνεργάτες με βάση το Υγειονομικό Πρωτόκολλο:
  - Ζητάμε να μην εισέρχονται στο σχολικό χώρο και να επικοινωνούν με το νηπιαγωγείο τηλεφωνικώς ή με ηλεκτρονικό ταχυδρομείο ή όπως έχει καθορίσει το κάθε νηπιαγωγείο.
- ✓ Εφαρμόζουμε το Υγειονομικό Πρωτόκολλο σε περίπτωση που παιδάκι παρουσιάσει συμπτώματα.

## 2. Δημιουργούμε ένα υποστηρικτικό σχολικό περιβάλλον

- Έχουμε στο μυαλό μας πως οι αντιδράσεις των παιδιών που σχετίζονται με το γεγονός δε 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, παράδοση συμπεριφορά, υπερκινητικότητα, δυσκολία οργάνωσης, αποπροσανατολισμός κ.ά.
- Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή στα παιδάκια που πιθανώς επηρεάστηκαν οι οικογένειες τους από την ασθένεια.
  - ✓ Είμαστε διαθέσιμοι για συζήτηση και προσεγγίζουμε εάν είναι απαραίτητο, λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας, σε κατάλληλο χώρο και χρόνο όπου υπάρχει ηρεμία. Παρακολουθούμε και εποπτεύουμε αφού τα παιδιά αυτής της ηλικίας δεν μπορούν εύκολα να εκφραστούν λεκτικά.
    - Έχουμε στο μυαλό μας πως συζήτηση μπορεί να γίνει με τα μεγαλύτερα παιδιά που φοιτούν στο Νηπιαγωγείο παρά με τα μικρότερα σε ηλικία. Τα μικρότερα παιδιά σε τέτοια περίπτωση χρήζουν έμπρακτης αποδοχής, φροντίδας και υποστήριξης παρά εμπλοκής σε συζητήσεις.
- Δίνουμε επεξηγήσεις και διευκρινίσεις για τις τροποποιήσεις στο πρόγραμμα λειτουργίας του σχολείου.
  - ✓ Προετοιμάζουμε για αλλαγές στο πρόγραμμα και οπτικοποιούμε, όπου είναι δυνατό τις αλλαγές.
  - ✓ Εξαιτίας των ιδιαίτερων συνθηκών στην παρούσα φάση και των μέτρων που πρέπει να λαμβάνονται είναι δύσκολο να διατηρηθεί η σχολική ρουτίνα, η οποία θεωρείται ιδιαίτερα σημαντική για την ομαλή λειτουργία του σχολείου αλλά και την προσαρμογή των μικρών παιδιών.
    - Προσπαθούμε όπου μπορούμε και όσο μπορούμε να εφαρμόζουμε σταθερές διαδικασίες και πρακτικές οι οποίες θα βοηθήσουν τα παιδιά να ανακτήσουν ξανά αίσθημα ελέγχου.
    - Πολύ σημαντικό για τα μικρά παιδιά να υπάρξει σύνδεση με οικείες δραστηριότητες στο χώρο του Νηπιαγωγείου, έστω και αν στα πλαίσια των μέτρων αυτές θα τύχουν αναπροσαρμογής. Με αυτό τον τρόπο θα αισθανθούν με μεγαλύτερη ευκολία συναισθηματική σύνδεση και επομένως ασφάλεια στο χώρο του σχολείου.
      - Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για μικρά παιδιά με φτωχές γλωσσικές δεξιότητες όπου θα είναι πιο δύσκολο να τους επεξηγηθούν αλλαγές στη ρουτίνα.
- 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. Τα παιδιά γενικά, σε πολλές περιπτώσεις θα δράσουν ακολουθώντας τις δικές μας αντιδράσεις. Μαθαίνουν από το παράδειγμά μας, εφόσον τείνουν να υιοθετούν απόψεις, συμπεριφορές ή συναισθήματα σημαντικών ενηλίκων. Για το λόγο αυτό:
  - ✓ Προσέχουμε τις συζητήσεις που έχουμε με άλλους ενήλικες μπροστά στα παιδιά.
  - ✓ Παραμένουμε ψυχραιμοί, ρεαλιστικά αισιόδοξοι και αποφεύγουμε τις συναισθηματικές εξάρσεις.
  - ✓ Προσέχουμε ιδιαίτερα τις συναισθηματικές μας εκφράσεις και τη γλώσσα του σώματος γιατί τα παιδιά επηρεάζονται έντονα θετικά ή αρνητικά από αυτές.
  - ✓ 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 τα παιδιά με θετικό τρόπο όπου μπορούμε. Γελάμε, τραγουδάμε, χαιρόμαστε και παίζουμε με τα παιδιά.
  - ✓ Εστιάζομαστε σε θέματα που αφορούν τη ζωή. Μέσα από τη στάση μας, τις δραστηριότητες στο σχολείο, το παιχνίδι και τις αλληλεπιδράσεις μαζί τους, προσπαθούμε να στέλνουμε θετικά μηνύματα που αφορούν την ασφάλεια, την υγεία για το παρόν και το μέλλον.
    - Διατηρούμε όσο μπορούμε σταθερό το πρόγραμμα διδασκαλίας και του παιχνιδιού
    - Όπου προκύπτει ανάγκη λέμε στα παιδιά πως **«Ενώ έχουμε αλλαγές στο πρόγραμμα του σχολείου μας, αυτό θα τελειώσει σύντομα και δε θα κρατήσει για πάντα».**
    - Συνεχίζουμε όπου και όσο μπορούμε σχολικές ρουτίνες για να βιώνουν πρακτικά σταθερότητα και ασφάλεια, ιδιαίτερα με μικρά παιδιά που δεν έχουν αναπτυγμένο καλό επικοινωνιακό λόγο.
- 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, αν το κρίνουμε αναγκαίο, με βάση την ηλικία των παιδιών και τη γνωστική τους ανάπτυξη.

- Σε περιπτώσεις όπου θα πραγματοποιηθεί συζήτηση προσπαθούμε να ισχύει ομοιομορφία ανάμεσα στην ομάδα των παιδιών ως προς την ηλικία και την ανάπτυξη των γνωστικών / λεκτικών τους ικανοτήτων.
  - ✓ Μια τέτοια πρακτική θα μπορούσε να διευκολύνει τόσο εμάς, κατά την οργάνωση των πληροφοριών, που θα μεταδώσουμε όσο και τα παιδιά εφόσον θα προστατευτούν από έκθεση σε πληροφορίες που πιθανώς αναπτυξιακά δεν είναι σε θέση να επεξεργαστούν.
  - ✓ Είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί με πολύ μικρά παιδιά τα οποία μπορεί να μην είναι ενήμερα σχετικά. Προσέχουμε να μην εκτεθούν σε πληροφορίες που δε μπορούν να κατανοήσουν και ίσως τους αναστατώσουν. Αποφασίζουμε πώς να χειριστούμε αυτές τις περιπτώσεις εξατομικευμένα.
    - Ανταλλάσσουμε πληροφορίες με τους κηδεμόνες για καλύτερο προγραμματισμό όπου είναι δυνατό.
- Θυμόμαστε πως τα παιδιά χρειάζονται χρόνο για να εντοπίσουν, να ονομάσουν, να εκφράσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα τους.
  - ✓ Έχουμε στο μυαλό μας πως είναι πιθανό εξαιτίας των γνωστικών τους ικανοτήτων με βάση την ηλικία τους να δυσκολεύονται να κατανοήσουν πλήρως τα γεγονότα ή/και ίσως να χρειάζονται περισσότερο χρόνο να επεξεργαστούν πληροφορίες εφόσον είναι πιθανό να τους δυσκολεύουν ως προς την ερμηνεία ή να τους προξενούν ανησυχία.
  - ✓ Ιδιαίτερα τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά πολύ δύσκολα μπορούν να αντιληφθούν το τι συμβαίνει.

- Είναι πιθανό τα μικρότερα σε ηλικία παιδιά να δυσκολεύονται να εμπλακούν σε συζήτηση και η συζήτηση μαζί τους να προκαλέσει ανησυχία παρά να βοηθήσει για ανάκαμψη.
- ✓ Ακούμε προσεκτικά όσο παιδιά έχουν αναπτύξει καλό επικοινωνιακό λόγο. Παρακολουθούμε μη λεκτικές αντιδράσεις παιδιών με περιορισμένες λεκτικές ικανότητες.
- Ενθαρρύνουμε τη λεκτική ή μη λεκτική έκφραση των αντιλήψεων τους για το γεγονός:
  - ✓ Σε παιδιά με καλές λεκτικές ικανότητες όταν τα ίδια εκφράζουν ανησυχίες λέμε ότι είμαστε διαθέσιμοι για να συζητήσουμε όποτε το επιθυμούν.
    - Αποφεύγουμε την αποτροπή συζήτησης ή να λέμε «Μην το σκέφτεστε ή δεν είναι σημαντικό», ιδιαίτερα όπου τα ίδια τα παιδιά εισάγουν συζήτηση.
  - ✓ Οι σχετικές συζητήσεις μπορεί να επανέρχονται όταν παρουσιάσουν καινούργιες σκέψεις, απορίες, ανησυχίες ή αντιδράσεις.
  - ✓ Επιτρέπουμε επαναλαμβανόμενες ερωτήσεις και αναζητούμε απαντήσεις
    - Κάποια παιδιά ίσως δυσκολεύονται να αποδεχτούν ή να κατανοήσουν πληροφορίες. Το να ρωτούν κατ' επανάληψη την ίδια ερώτηση ίσως είναι ένας τρόπος επιβεβαίωσης των γεγονότων ή διαχείρισης αρνητικών συναισθημάτων που δε μπορούν να περιγράψουν λεκτικά.
    - Μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβουμε πολλές φορές τις πληροφορίες και τις οδηγίες. Επιπρόσθετα, μπορεί να χρειαστεί να δείξουμε εικόνες για νέες διαδικασίες ή να υποδυθούμε ρόλους διδάσκοντας καινούργιες πρακτικές για να λειτουργήσουμε ως παράδειγμα (π.χ. πλύσιμο χεριών).
  - ✓ Αποφεύγουμε να πιέσουμε ένα παιδί να συζητήσει για το θέμα. Αν δεν το επιθυμεί αυτό μπορεί να προκαλέσει μεγαλύτερη ζημιά παρά να είναι βοηθητικό.
- Τα παιδιά έχουν την ανάγκη να είναι κοντά σε οικείους ενήλικες. Τους βοηθά πολύ να συζητούν σε περιβάλλον που ήδη αισθάνονται ασφάλεια.
  - ✓ Το πιο σημαντικό κομμάτι για τα παιδιά σε περιόδους κρίσης που βοηθά να αισθάνονται συναισθηματική ηρεμία είναι η παροχή αγάπης, φροντίδας και προστασίας από γονείς και φροντιστές με πρακτικό τρόπο στη ζωή τους. Αυτό γίνεται ιδιαίτερα πιο έντονο όπου τα παιδιά δεν έχουν ακόμη αναπτύξει καλό επικοινωνιακό λόγο για να τους επεξηγηθούν λεκτικά οι αλλαγές και τα καινούργια δεδομένα.
  - ✓ Παραμένουμε στη διάθεσή τους και παρέχουμε φροντίδα – προωθούμε την επικοινωνία με τα παιδιά.
  - ✓ Αποτρέπουμε να μένουν έντονα μόνα ή απομονωμένα.
    - Αν το παιδί το χρειάζεται ή είναι απόλυτα αναγκαίο, ιδιαίτερα σε μικρότερα σε ηλικία παιδιά, χρησιμοποιούμε τη σωματική επαφή (π.χ. χάδι κλπ.) για να το καθησυχάσουμε και να παρηγορήσουμε λαμβάνοντας όλα τα απαραίτητα μέτρα προστασίας.
    - Ενθαρρύνουμε εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης
      - Τα παιδιά νηπιακής ηλικίας χρησιμοποιούν σε μεγάλο βαθμό τη σωματική επαφή (πχ αγκαλιές, φιλιά) ως έκφραση των συναισθημάτων τους. Σίγουρα, η σωματική επαφή με τους σημαντικούς άλλους, διαδραματίζει σπουδαίο ρόλο για τη συναισθηματική τους ανάπτυξη. Παρόλα αυτά με βάση τα νέα δεδομένα και την ανάγκη για κοινωνική αποστασιοποίηση, τα παιδιά θα πρέπει να προσαρμοστούν προσωρινά σε εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης συναισθημάτων. Είναι σημαντικό να εξηγηθεί με τρόπο απλό και κατανοητό, γιατί είναι σημαντικό να διατηρείται κάποια απόσταση μεταξύ μας στο χώρο του σχολείου. Τα παιδιά μικρής ηλικίας πιθανό να ερμηνεύσουν ως απόρριψη το γεγονός ότι η δασκάλα δεν μπορεί πια να τα αγκαλιάσει, ή ότι δεν μπορούν να κρατηθούν χεράκια με τους φίλους τους στην αυλή.
      - Αφού εξηγήσουμε την αναγκαιότητα της τήρησης της αποστασιοποίησης από τους άλλους, μπορούμε να ενθαρρύνουμε εναλλακτικούς τρόπους έκφρασης της αγάπης μας. Για παράδειγμα, μπορεί να συμφωνηθεί μια χειρονομία ή σύνθημα που θα χρησιμοποιεί όλη η τάξη.

5. **Δίνουμε πληροφορίες για το γεγονός στα παιδιά αν το κρίνουμε αναγκαίο με βάση την ηλικία των παιδιών και τη γνωστική τους ανάπτυξη.**
- Ενημερώνομαστε σχετικά και οργανωνόμαστε εκ των προτέρων για το πώς θα μιλήσουμε στα παιδιά για το θέμα του Κορωνοϊού. Έχουμε κατά νου ότι η συζήτηση μαζί τους μπορεί να αυξήσει ή να μειώσει τις ανησυχίες τους.
  - Σε μεγαλύτερης ηλικίας παιδιά, με καλό επικοινωνιακό λόγο:
    - ✓ Επιτρέπουμε να καθοδηγήσουν τη συζήτηση μέσα από τις ερωτήσεις τους και τις αντιδράσεις τους.
    - ✓ Μπορούμε να ρωτήσουμε: «Θα θέλατε να ρωτήσετε κάτι για την καινούργια ασθένεια που υπάρχει;». Με αυτό τον τρόπο διερευνούμε το τι γνωρίζουν και τους δίνουμε την ευκαιρία να εκφράσουν απορίες.
  - Σε μικρότερα παιδιά με μη επαρκώς ανεπτυγμένες λεκτικές ικανότητες, όταν εκφράζουν ανησυχίες προσπαθούμε να δείχνουμε φροντίδα και προστασία μη λεκτικά όσο μπορούμε. Για παράδειγμα αφιερώνουμε, λαμβάνοντας όλα τα μέτρα, επιπλέον προσωπικό χρόνο με δραστηριότητες ή παιχνίδια δικού τους ενδιαφέροντος.
  - Γενικότερα όμως:
    - ✓ Αν κάποιο παιδί σε αυτό το ηλικιακό φάσμα δείχνει αδιαφορία και παράλληλα παρουσιάζει ομαλές αντιδράσεις αποφεύγουμε να το εμπλέκουμε σε συζητήσεις ή σε πληροφορίες αν δεν το ζητήσει το ίδιο.
    - ✓ Επιλέγουμε να μιλήσουμε στα μεγαλύτερα ηλικιακά παιδιά του νηπιαγωγείου τα οποία μπορεί να είναι ήδη ενημερωμένα και έχουν αναπτύξει καλό επικοινωνιακό λόγο.
    - ✓ Αποφεύγουμε να αναφέρουμε σχετικές πληροφορίες με πολλές λεπτομέρειες κατά τη διάρκεια συζητήσεων και ιδιαίτερα στα μικρότερα σε ηλικία παιδιά του νηπιαγωγείου.
    - ✓ 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 ενώ μιλάμε με ακρίβεια και απλό λόγο όταν δίνουμε πληροφορίες.
    - ✓ Λαμβάνουμε υπόψη την ηλικία των παιδιών και τις γνωστικές τους ικανότητες. Παιδιά πολύ μικρά σε ηλικία, τα οποία δεν είναι γνώστες της κατάστασης δεν υπάρχει λόγος να εμπλακούν σε συζητήσεις.
    - ✓ Προβάλλουμε τα γεγονότα με ένα πολύ ήρεμο τρόπο χρησιμοποιώντας ως μέσο (όπου είναι δυνατό) το παιχνίδι, το θέατρο ή το παραμύθι.
      - Στη συνέχεια, η συζήτηση θα ήταν καλό να εξελιχθεί με βάση τις απορίες των παιδιών.
  - Χρησιμοποιούμε ρεαλιστικό λεξιλόγιο και αποφεύγουμε αφηρημένες έννοιες.
    - **Αποφεύγουμε να αναφέρουμε αχρείαστες λεπτομέρειες ή γεγονότα.**
  - Πολύ σημαντικό να μοιραζόμαστε μόνο βασικές πληροφορίες και όπου προκύπτει ανάγκη με τρόπο που δε θα τρομάζει τα παιδιά ή να τα αναστατώσει.
  - Χρησιμοποιούμε λέξεις και έννοιες τις οποίες τα παιδιά ανάλογα με την ηλικία τους και τις γλωσσικές τους δεξιότητες μπορούν να κατανοήσουν και εννοείται πάντα στην πιο απλή τους μορφή.
    - Προσπαθούμε όπου μπορούμε να χρησιμοποιούμε εικόνες και παραδείγματα μίμησης για να επεξηγήσουμε καινούργιες έννοιες.
    - Συνδέουμε την καινούργια κατάσταση με παρόμοιες εμπειρίες: Για παράδειγμα: «Όταν ήσουν άρρωστος έπρεπε να παραμείνεις στο σπίτι μέχρι να νιώσεις καλύτερα. Για τον ίδιο λόγο όσα παιδάκια ή μεγάλοι είναι άρρωστοι παραμένουν στο σπίτι μέχρι να νιώσουν καλά».
    - Κάνουμε ξεκάθαρες διαφοροποιήσεις ανάμεσα στις εμπειρίες τους και την τωρινή κατάσταση: Για παράδειγμα: «Όταν πόνεσες το αυτάκι σου ο γιατρός χρησιμοποίησε ένα φάρμακο που σε έκανε καλύτερα γρήγορα. Οι γιατροί έχουν πολλά διαφορετικά φάρμακα και ίσως χρειαστεί περισσότερες μέρες για να βρεθεί το κατάλληλο φάρμακο για αυτή την καινούργια ασθένεια».

- Ακούμε προσεκτικά τις σκέψεις τους ή τα συναισθήματα τους και παράλληλα παρατηρούμε τις αντιδράσεις τους. Μετά ανταποκρινόμαστε με ειλικρίνεια και διάθεση να καθυστερήσουμε.
  - ✓ Λαμβάνουμε υπόψη τις ιδιαιτερότητες κάθε παιδιού, ενδεχόμενα προβλήματα σωματικής ή ψυχικής υγείας, όπως επίσης και τυχόν αναπτυξιακές δυσκολίες.
 

**Αποφεύγουμε να κατακλύζουμε τα παιδιά με πληροφορίες που δεν είναι σε θέση να καταλάβουν ή πιθανώς θα τους πανικοβάλλουν.**
- Δίνουμε απλές και βασικές επεξηγήσεις για το γεγονός στα παιδιά που γνωστικά είναι έτοιμα να κατανοήσουν πληροφορίες (κυρίως στα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά του νηπιαγωγείου): Τι είναι ασθένεια ή Κορωνοϊός ή τα συμπτώματα.
  - ✓ Για παράδειγμα:
    - ✓ «Οι περισσότεροι άνθρωποι που αρρωσταίνουν αισθάνονται όπως όταν έχουμε γρίπη ή κρυολόγημα».
    - ✓ «Τα συμπτώματα της ασθένειας είναι ο πονόλαιμος, ο πονοκέφαλος, ο πυρετός και ο βήχας ή φτέρνισμα».
    - «Κορωνοϊός είναι ένας νέος τύπος ασθένειας που μεταδίδεται γρήγορα. Οι επιστήμονες τον ονόμασαν COVID-19»
    - Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατάλληλο υλικό που υπάρχει στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα: [http://www.moec.gov.cy/covid\\_19\\_vinteo\\_nipia.html](http://www.moec.gov.cy/covid_19_vinteo_nipia.html)
    - Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κούκλες - δραματοποίηση για να υποδυθούμε τα συμπτώματα ώστε να βοηθήσουμε τα παιδιά να παρακολουθήσουν με μεγαλύτερη προσοχή.
- Παράλληλα, εστιαζόμαστε κυρίως στη διδασκαλία μέτρων αυτοπροστασίας για να αποφύγουν την ασθένεια παρά σε περαιτέρω συζήτηση π.χ., διατήρηση αποστάσεων, χρήση χαρτομάντιλου κ.ά.
  - Μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε κατάλληλο υλικό που υπάρχει στο διαδίκτυο. Για παράδειγμα: [http://www.moec.gov.cy/covid\\_19\\_vinteo\\_nipia.html](http://www.moec.gov.cy/covid_19_vinteo_nipia.html)
  - ✓ Διδάσκουμε ενόσω υποδυόμαστε τις διαδικασίες για να λειτουργήσουμε ως παραδείγματα μίμησης όπως για παράδειγμα το ορθό πλύσιμο χεριών και όπου μπορούμε οπτικοποιούμε με αφίσες τις διαδικασίες.
  - ✓ Εφαρμόζουμε νέες ρουτίνες με ανάλογο τρόπο για την ηλικία των παιδιών π.χ. κατά τη διάρκεια του κύκλου ζητάμε από τα παιδιά να διατηρούν αποστάσεις με «τέντωμα χεριών» ή «άνοιγμα φτερών» για να μάθουν να υπολογίζουν το προσωπικό τους χώρο.
  - ✓ Εποπτεύουμε την εφαρμογή αυτών των μέτρων και επαινούμε ατομικά ή / και ομαδικά για να ενισχύσουμε την επανάληψη τους.
- Εξηγούμε την έννοια του θανάτου μόνο αν τα παιδιά το ζητήσουν.
  - ✓ Είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί όταν συζητούμε το θέμα με μικρά παιδιά. Θυμόμαστε πως πολλά παιδιά μπορεί να μην κατανοούν πως ο θάνατος είναι μόνιμος πριν την ηλικία των 8 – 9 ετών.
  - ✓ Δίνουμε ιδιαίτερη προσοχή σε παιδάκια 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. Για παράδειγμα επεξηγούμε πως «σταμάτησε η καρδούλα να χτυπά». Εξηγούμε πως κάποιος πεθαίνει όταν η καρδιά του δε χτυπά πλέον και δεν αναπνέει για αυτό και δε μπορεί να κάνει πράγματα όπως εμείς π.χ. να παίζει, να τρώει, να τρέχει.
    - Συζητούμε για παρόμοιες εμπειρίες θανάτου ή ασθένειας (συγγενείς ή κατοικίδια) όπου προκύπτει ανάγκη.
  - ✓ Όσον αφορά το θέμα του Κορωνοϊού τονίζουμε πως δεν πεθαίνουν όλα τα άτομα που νοσούν και πως οι γιατροί κάνουν μεγάλη προσπάθεια για να θεραπεύσουν.



- Κατά τη διάρκεια της συζήτησης (αν τα παιδιά διαθέτουν καλό επικοινωνιακό λόγο):
  - ✓ Τονίζουμε ότι είναι ασφαλείς στο σχολικό περιβάλλον. **ΟΠΟΥ ΙΣΧΥΕΙ** διαβεβαιώνουμε τα παιδιά πως στο σχολείο «Είμαστε όλοι καλά και πως οι «μεγάλοι» μας προσέχουν».
    - Αναγνωρίζουμε τη δυσκολία της κατάστασης και δεν προσπαθούμε να ωραιοποιήσουμε την κατάσταση υπερβολικά.
  - ✓ Επιλέγουμε να πούμε «Δε γνωρίζω» σε συγκεκριμένες ερωτήσεις. Εξηγούμε στα παιδιά 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 θα συναντήσουμε στο μέλλον παρόμοιο πρόβλημα. Επομένως, δε λέμε στα παιδιά ότι κανείς μας δεν θα αρρωστήσει.
      - Καλύτερα να πούμε: «Είμαστε ασφαλείς τώρα, και θα προσπαθούμε πάντα να σας προστατεύουμε» ή «Πιστεύουμε πως όταν ακολουθούμε καλές συνήθειες και προσέχουμε είναι πολύ δύσκολο να αρρωστήσουμε».
- Εξηγούμε με απλό λόγο γιατί είναι σημαντικό να τηρούμε όλοι τις οδηγίες για αυτοπροστασία (αν τα παιδιά διαθέτουν καλό επικοινωνιακό λόγο):
  - ✓ «Οι γιατροί και άλλοι ειδικοί θεωρούν σημαντικό να έχουμε αυτά τα νέα μέτρα για να μην αρρωστήσουμε και να μείνουμε υγιείς. Το σχολείο μας ακολουθεί τις οδηγίες των γιατρών».
  - ✓ Εξηγούμε γιατί είναι απαραίτητο να αποφεύγουμε την έντονη σωματική επαφή και γιατί χρειάζεται να διατηρούνται κοινωνικές αποστάσεις:
    - Εξηγούμε στα παιδιά 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.
    - Τονίζουμε στα παιδιά 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.
- Επιβεβαιώνουμε τα αναμενόμενα συναισθήματά τους με το να τονίζουμε ποια είναι φυσιολογικά σε τέτοιες καταστάσεις (αν τα παιδιά έχουν ανεπτυγμένο καλό επικοινωνιακό λόγο).
  - ✓ Τους λέμε πως οι ανησυχίες τους και οι ερωτήσεις τους είναι αναμενόμενες και πολύ σημαντικές.
  - ✓ Λέμε πως είναι αναμενόμενο να δυσκολεύονται με την καινούργια κατάσταση.
    - Χρησιμοποιούμε σχετικό υλικό, προσαρμοσμένο στην ηλικία τους για να δώσουμε πληροφορίες και να εξηγήσουμε συναισθήματα.
  - ✓ 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.
  - ✓ Τα παιδιά 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 ή τη φαντασία κυρίως που μπορεί να τους τρομάζουν.
      - Είναι πολύ πιθανό, ιδιαίτερα τα μικρότερα παιδιά να ερμηνεύουν γεγονότα στη σφαίρα της φαντασίας τους.
  - ✓ Είμαστε ευαίσθητοποιημένοι στο θέμα αυτό-ενοχών και διορθώνουμε τις λανθασμένες σκέψεις.
    - Ενισχύουμε την πεποίθηση ότι η κατάσταση δεν είναι φταίξιμο του παιδιού και πως οι σκέψεις, οι λέξεις, οι συμπεριφορές δεν αρρωσταίνουν τους ανθρώπους.
    - Ενισχύουμε την άποψη πως οι ασθένειες δεν είναι είδος τιμωρίας.

- Καθησυχάζουμε τα παιδιά 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.
  - Διδάσκουμε πώς να αποδέχονται ή να αναζητούν βοήθεια:
    - ✓ Προτρέπουμε να αναζητήσουν βοήθεια από ενήλικα που εμπιστεύονται (π.χ. Γονιός, Εκπαιδευτικός) εάν κάτι τους ενοχλεί, αν έχουν σωματικό πόνο, μια διαφωνία με άλλο παιδάκι, χρειάζονται βοήθεια ή έχουν απορία.
    - ✓ Παροτρύνουμε να αναφέρουν στη δασκάλα αν ένα άλλο παιδάκι παρουσιάζει τα πιο πάνω.
    - ✓ Τονίζουμε πάντα πως «Οι μεγάλοι είναι στο σχολείο για να τους βοηθούν και να τους προσέχουν» και πως γι' αυτό το λόγο μπορούν να αναζητήσουν βοήθεια από αυτούς.
  - Είναι πολύ σημαντικό να κλείνουμε τέτοιες συζητήσεις με ένα θετικό μήνυμα, όπως να μιλάμε για ποιες όμορφες ενέργειες παρατηρήθηκαν στο σχολείο ή να αναφέρουμε αισιόδοξα πράγματα για το μέλλον.
    - ✓ Συζητάμε μαζί τους με θετικό τρόπο για τις αλλαγές και τονίζουμε ευχάριστες στιγμές στο σχολείο.
    - ✓ Συζητάμε ρεαλιστικούς τρόπους αντιμετώπισης της κατάστασης.
- 6. Ενθαρρύνουμε την εμπλοκή σε δραστηριότητες και την ανάπτυξη δράσεων**
- Τα παιδιά έχουν ανάγκη για εμπλοκή σε δραστηριότητες. Η ενασχόληση με ευχάριστες δραστηριότητες προστατεύει από τον συνεχή μηρυκασμό αρνητικών σκέψεων και φόβων.
    - ✓ Οι δραστηριότητες βοηθούν τα παιδιά να αισθάνονται ότι αποκτούν έλεγχο στο περιβάλλον και τα συναισθήματά τους όπως το παιχνίδι, ο χορός, το τραγούδι, το θέατρο, η ζωγραφική κ.ά.
    - ✓ Ενθαρρύνουμε τη συμμετοχή σε οικείες δραστηριότητες και κοινωνικοποίηση αλλά χωρίς να πιέζουμε (όσο μας επιτρέπουν τα μέτρα για κοινωνική αποστασιοποίηση).
    - ✓ Ενθαρρύνουμε την έκφραση συναισθημάτων λεκτικά, στο παιχνίδι, στην τέχνη με γονείς ή συμμαθητές.
    - ✓ Εμπλέκουμε τα παιδιά, αν είναι δυνατό, λόγω των συνθηκών, εκεί που μπορούμε σε δραστηριότητες για το κοινό καλό. Τους βοηθά να ανακτούν την αίσθηση ελέγχου με πρακτικό τρόπο:
      - Συλλογή φαγητού ή ρουχισμού για κάποιους που το έχουν ανάγκη
      - 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 στα παιδιά που είναι ευάλωτα ή έχουν επηρεαστεί σημαντικά σε βαθμό που θα μας επιτρέψει να είμαστε υποστηρικτικοί ή να τροποποιήσουμε τον τρόπο δουλειάς μας.
      - Για παράδειγμα επιτρέπουμε σε παιδιά που είναι αναστατωμένα να βγουν, συνοδευόμενα εκτός τάξης για να ηρεμήσουν.
    - ✓ Αν είναι αδύνατο να αναβάλουμε 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, θέατρο, παιχνίδι, χειροτεχνίες, τραγούδι, χορός, αύξηση χρόνου διαλείμματος, συνεργατική μάθηση κ.ά.).

- Αφιερώνουμε επιπλέον χρόνο για να βοηθήσουμε ακαδημαϊκά ένα παιδί που το χρειάζεται ή συνεργαζόμαστε με τους γονείς όπου είναι δυνατό.
- Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να διαχειριστούν μια τραυματική εμπειρία, εισάγοντας καινούργιες δραστηριότητες στην τάξη. Οι δραστηριότητες αυτές βοηθούν τα παιδιά (με καλό επικοινωνιακό λόγο) να εκφραστούν και να συζητήσουν για το γεγονός. Για παράδειγμα:

✓ Δραστηριότητες με Κούκλες / Δραματοποίηση

Η διδασκαλία ή συζήτηση με κούκλες μπορεί να βοηθήσει στην μείωση της έντασης και να διευκολύνει τα παιδιά να μιλήσουν για τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Τα παιδιά συχνά ανταποκρίνονται πιο άνετα σε μια κούκλα που ρωτά τι συνέβηκε παρά σε ένα ενήλικα. Βεβαιωνόμαστε κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας θα δοθεί έμφαση σε θετικές πληροφορίες που θέλουμε να μεταδώσουμε (π.χ. καινούργιους κανόνες αυτοπροστασίας). Μπορούμε να εμπλέξουμε τα παιδιά σε ανάλογα παιχνίδια ρόλων.

✓ Καλλιτεχνικές Δημιουργίες / Τέχνη

Μπορούμε ομαδικά να δημιουργήσουμε μια αφίσα σχετικά με θετικά μηνύματα για την επιστροφή μας στο σχολείο ή τους νέους κανόνες αυτοπροστασίας. Αυτό εννοείται ότι χρειάζεται ιδιαίτερη εποπτεία και καθοδήγηση από ένα ενήλικα.

✓ Διάβασμα

Η ανάγνωση σε ομαδικό επίπεδο παραμυθιών ή τρίπτυχων ή άλλου υλικού (ηλικιακά κατάλληλου) που αφορά το πώς αντιμετωπίζουμε με θετικό τρόπο δύσκολες καταστάσεις μπορεί να είναι ιδιαίτερα βοηθητικό. Τα παραμύθια μπορεί να αφορούν παιδάκια (ή ζώα) που βιώνουν μια δύσκολη κατάσταση και μέσα από μη απειλητικό τρόπο μπορούν να διδαχτούν πώς να αναγνωρίζουν συναισθήματα ή θετικούς τρόπους αντίδρασης σε δύσκολες στιγμές.

- Πώς μπορούμε να επεξηγήσουμε τον Κορωνοϊό με ένα διαφορετικό τρόπο;

Ανάλογα με το αναπτυξιακό επίπεδο των παιδιών της τάξης μας, δημιουργούμε ένα εικονογραφημένο παραμύθι, ούτως ώστε να κατανοήσουν τα παιδιά μικρής ηλικίας τι είναι ο ιός, ποιοι είναι οι βασικοί κανόνες υγιεινής και γιατί πρέπει να τους τηρούμε, τι κάνουν οι μεγάλοι για να μας κρατούν ασφαλείς και τι μπορούμε να κάνουμε εμείς για να είμαστε ασφαλείς, ή μπορούμε να διαβάσουμε παραμύθια που έχουν δημιουργηθεί για τον Κορωνοϊό όπως το «Το όνομά μου είναι Κορωνοϊός (Συγγραφέας: Μ. Μολίνα, <https://www.mindheart.co/descargables>) και το «Ποιος έκλεψε την Κορόνα μου;» (Συγγραφέας: Ε. Περικλέους, <https://paideia-news.com/koinonia/2020/03/26/poios-eklepse-tin-korona-moy;-26-3-20/>)

Απαντούμε σε όλες τις ερωτήσεις των παιδιών με τρόπο καθησυχαστικό και ψύχραιμο. Τονίζουμε στα παιδιά ότι η τήρηση των νέων κανόνων είναι σημαντική για να μπορούν να παραμείνουν όλοι ασφαλείς. Διατηρούμε πάντα ψύχραιμη στάση, δεν υπερβάλλουμε και χρησιμοποιούμε απλή γλώσσα.

Εξηγούμε στα παιδιά τους νέους κανόνες που θα υπάρχουν γενικότερα στη ζωή μας, χωρίς όμως να τα τρομοκρατήσουμε. Τονίζουμε ότι η κατάσταση αυτή είναι προσωρινή και ότι οι επιστήμονες εργάζονται σκληρά για να επιστρέψουμε το συντομότερο δυνατό στην προηγούμενή μας καθημερινότητα.

✓ Δραστηριότητες με μουσική / κίνηση / χορό

Όταν τα παιδιά βιώνουν ένταση ή μεγάλες αλλαγές στο πρόγραμμά τους, οι όποιες δραστηριότητες περιλαμβάνουν κίνηση, είναι βοηθητικές για να χαλαρώνουν. Για παράδειγμα, ακρόαση μουσικής, τραγούδι στην ομάδα, χορός, δραστηριότητες με μίμηση κινήσεων, μάθημα γυμναστικής.

**8. Δίνουμε προσοχή σε ευάλωτα παιδιά**

- Κάθε παιδί αντιδρά με διαφορετικό τρόπο σε μια κατάσταση κρίσης. Υπάρχουν κάποιοι παράγοντες, οι οποίοι καθιστούν ορισμένα παιδιά πιο ευάλωτα σε τέτοιου είδους γεγονότα. Πιο ευάλωτα αναμένεται να είναι:
  - ✓ Παιδιά που έχουν βιώσει προηγούμενο τραύμα ή απώλεια (π.χ. θάνατο οικείου προσώπου).
  - ✓ Παιδιά τα οποία αντιμετωπίζουν ήδη κάποιο πρόβλημα ψυχικής υγείας ή μαθητές με Ειδικές Ανάγκες.
  - ✓ Παιδιά που δεν έχουν αρκετές εσωτερικές δυνάμεις ή κατάλληλη υποστήριξη από το περιβάλλον τους.
  - ✓ Παιδιά που βίωσαν σημαντικές απώλειες στη συγκεκριμένη κρίση.
- Για αυτή την ομάδα παιδιών:
  - ✓ 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 παιδιού (π.χ. δραστηριότητες και ενδιαφέροντα, σχέσεις με την οικογένεια ή τους φίλους, προσαρμογή στο σχολείο).
- 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 δε μπορεί να βοηθήσει παιδιά αν δεν έχει καλυμμένες τις δικές του ανάγκες.
- Είμαστε ενήμεροι για τα σημάδια εξουθένωσης ή συναισθηματικής αναστάτωσης.
- ✓ Σε περιπτώσεις που τα αρνητικά συναισθήματα, μας καταβάλλουν ή όταν αντιμετωπίζουμε διλήμματα για το πώς πρέπει να αντιδράσουμε σε συγκεκριμένες περιστάσεις, δεν διστάζουμε:
  - Να ζητήσουμε βοήθεια (π.χ. από συναδέλφους, τη διεύθυνση ή τον οικείο Εκπαιδευτικό Ψυχολόγο).
  - Να μοιραζόμαστε συναισθήματα, σκέψεις, ανησυχίες με άλλους (π.χ. συναδέλφους). Η ανταλλαγή συναισθημάτων μπορεί να είναι υποστηρικτική και ενδυναμωτική.

- Να αναγνωρίζουμε ότι κι άλλοι βιώνουν παρόμοια συναισθήματα με εμάς. Οι καταστάσεις είναι πρωτόγνωρες για όλους και χρειαζόμαστε χρόνο για να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα.
- Να φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία (διατροφή, ύπνος, άσκηση)
- Να διατηρούμε στοιχεία από τη ρουτίνα μας, τα οποία μας βοηθούν να χαλαρώνουμε και να αποφορτιζόμαστε.
- Φροντίζουμε τον εαυτό μας. Ασχολούμαστε εκτός σχολείου με πράγματα που μας ευχαριστούν και διατηρούμε ένα καλό τρόπο ζωής.

### Ενδεικτική Βιβλιογραφία

1. National Association of School Psychologists. <https://www.nasponline.org/>
2. American Psychological Association. <https://www.apa.org/>
3. Κυπριακή Δημοκρατία. Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών. <https://www.pio.gov.cy/coronavirus/>
4. European School Psychology Center for Training (ESPCT). <https://www.espct.eu/>
5. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς. Ανακτήθηκε από: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-aro-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>
6. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19. Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία. Ανακτήθηκε από: [http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio\\_covid19.pdf](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio_covid19.pdf)
7. Γελαστοπούλου Μαρία, Παπαμιχαλοπούλου Έρη (2020). Πώς προστατευόμαστε από τον Κορωνοϊό; Οδηγίες προσαρμοσμένες με τη μέθοδο Easy to Read. Ανακτήθηκε από: <http://prosvasimo.iep.edu.gr/docs/pdf/koronoios/%CE%9A%CE%BF%CF%81%CF%89%CE%BD%CE%BF%CF%8A%CF%8C%CF%82%20EASY%20TO%20READ.pdf>
8. ΚΟΙΝΟΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΠΑΙΔΙΩΝ & ΕΦΗΒΩΝ ΑΘΗΝΩΝ (2020). ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ ΠΩΣ ΝΑ ΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΜΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΟΡΩΝΟΪΟ ΚΑΙ ΝΑ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΟΥΜΕ ΜΑΖΙ ΤΗΝ ΚΡΙΣΗ. Ανακτήθηκε από: <http://0317.syzefxis.gov.gr/wpcontent/uploads/2012/11/COVID>
9. THE AUSTRALIAN NATIONAL UNIVERSITY (2010). HOW CHILDREN AND YOUNG PEOPLE EXPERIENCE AND REACT TO TRAUMATIC EVENTS. Ανακτήθηκε από: [https://earlytraumagrief.anu.edu.au/files/ACATLGN\\_TraumaResources\\_Booklet\\_D1%282%29.pdf](https://earlytraumagrief.anu.edu.au/files/ACATLGN_TraumaResources_Booklet_D1%282%29.pdf)
10. The Institute for Trauma and Stress at The NYU Child Study Center (2002). Caring for Kids After Trauma and Death: A GUIDE FOR PARENTS AND PROFESSIONALS. Ανακτήθηκε από: [https://www.preventionweb.net/files/1899\\_VL206101.pdf](https://www.preventionweb.net/files/1899_VL206101.pdf)
11. The National Child Traumatic Stress Network (2008). Child Trauma Toolkit for Educators. Ανακτήθηκε από: <https://www.nctsn.org/resources/child-trauma-toolkit-educators>
12. Virginia Department of Education (2002). Model School Crisis Management Plan. Ανακτήθηκε από: [http://www.doe.virginia.gov/support/safety\\_crisis\\_management/emergency\\_crisis\\_management/model\\_plan.pdf](http://www.doe.virginia.gov/support/safety_crisis_management/emergency_crisis_management/model_plan.pdf)
13. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας(2006). Διαχειρίζομαι το Πένθος. Επιστρέφω στη ζωή.
14. Υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας(2012). Διαχείριση Κρίσεων στα Σχολεία. Εγχειρίδιο για Εκπαιδευτικούς.