

## Συμβουλές προς εκπαιδευτικούς για την ενδυνάμωση και αποφόρτιση των παιδιών

Τα αυξανόμενα κρούσματα του COVID-19 έχουν προκαλέσει ανησυχία σε όλους μας. Ειδικά για τα παιδιά, όμως, η ψυχολογική επιβάρυνση ίσως είναι μεγαλύτερη. Γι' αυτό είναι σημαντικό να κατανοήσουμε τις ψυχοκοινωνικές ανάγκες των παιδιών και να προσπαθήσουμε να τα στηρίξουμε αποτελεσματικά.

Το στρες είναι ένα φυσιολογικό και αναμενόμενο κομμάτι της ζωής μας. Είναι μια φυσιολογική αντίδραση του οργανισμού σε μη φυσιολογικές καταστάσεις. Το σώμα μας, προσπαθώντας να αντιμετωπίσει τους αγχογόνους παράγοντες, ενεργοποιεί την αντίδραση πάλης ή φυγής. Ωστόσο, όταν το στρες λειτουργεί για μεγάλη χρονική περίοδο, το σώμα μας βρίσκεται σε μια κατάσταση συνεχούς υπερδιέγερσης που μπορεί να προκαλέσει μια ποικιλία σωματικών συμπτωμάτων, όπως:

- Διαταραχές πέψης
- Αλλαγές στην όρεξη
- Αύξηση βάρους
- Πονοκεφάλους
- Κούραση και αδυναμία
- Πόνο στο στήθος και ταχυπαλμία
- Αλλαγή στην αναπνοή
- Αϋπνία ή υπνηλία
- Πτώση του ανοσοποιητικού συστήματος,

καθώς και μια σειρά ψυχολογικών συμπτωμάτων, όπως:

- Ανησυχία
- Θυμός
- Φόβος
- Συναισθηματική απομόνωση.

Σε αυτές τις αντιδράσεις των παιδιών πρέπει να δρούμε με υποστηρικτικό τρόπο, τονίζοντας τη φυσιολογικότητα των αντιδράσεων αυτών, εφόσον επικρατούν κάποιες μη φυσιολογικές συνθήκες, ακούγοντας τις ανησυχίες τους, διαβεβαιώνοντάς τα ότι είναι ασφαλή και ενθαρρύνοντάς τα.

Συγκεκριμένα:

- Μιλήστε στα παιδιά για τον μηχανισμό του στρες. Βοηθήστε τα να καταλάβουν ότι στην παρούσα κατάσταση είναι φυσιολογική η εμφάνιση συναισθημάτων ανησυχίας και άγχους.
- Προτρέψτε τα παιδιά να εκφράσουν τις ανησυχίες τους, βοηθήστε τα να διορθώσουν τις παρανοήσεις τους και εξετάστε προσεκτικά τις πιθανές αιτίες άγχους.
- Ακούστε χωρίς να ασκείτε κριτική και προσπαθήστε να αντιληφθείτε αυτά που δεν εκφράζουν λεκτικά.
- Δώστε οδηγίες στα παιδιά για το πώς μπορούν να προφυλαχθούν τηρώντας τα μέτρα προφύλαξης και ατομικής υγιεινής (πλύσιμο χεριών, χρήση αντισηπτικών διαλυμάτων κλπ), φροντίζοντας ωστόσο να μην εμπλακούν σε έναν φαύλο κύκλο διαρκούς ενασχόλησης με ζητήματα καθαριότητας.
- Συμβουλευέστε τα παιδιά να μην κάνουν κατάχρηση των Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης.
- Ενθαρρύνετε την υιοθέτηση υγιούς τρόπου ζωής μέσω της τακτικής φυσικής άσκησης, της υγιεινής διατροφής και του επαρκούς ύπνου.
- Ενθαρρύνετε να αναπτύξουν στρατηγικές που θα τα βοηθήσουν να χαλαρώσουν (όπως βαθιές αναπνοές, ένας περίπατος, εκμυστήρευση και συζήτηση της δυσκολίας τους με ένα αγαπημένο πρόσωπο στο σπίτι).
- Ενθαρρύνετε την επικοινωνία των παιδιών με φίλους τους μέσω τηλεφώνου, καθώς είναι σημαντικό να μην απομονωθούν αυτήν την περίοδο.
- Ενθαρρύνετε τα παιδιά να ασχολούνται όσο πιο συχνά μπορούν με αγαπημένες τους δραστηριότητες (όπως να ακούσουν μουσική ή να διαβάσουν ένα λογοτεχνικό βιβλίο).
- Αποφύγετε να είστε υπερπροστατευτικοί μαζί τους και δείξτε τους εμπιστοσύνη.

## **Πώς μπορείτε να διαχειριστείτε έναν μαθητή σας που διαγνώστηκε θετικός στον COVID-19 καθώς και τους συμμαθητές του:**

Η προστασία της υγείας των παιδιών, τόσο της σωματικής όσο και της ψυχικής, είναι πολύ σημαντική. Όσο απαραίτητη είναι η τήρηση των μέτρων προφύλαξης από τον ιό, τόσο απαραίτητη είναι και η αποφυγή περιστατικών στιγματισμού και απομόνωσης των μαθητών που εκτέθηκαν στον ιό. Είναι πολύ βασικό να θυμόμαστε ότι ο COVID-19 δεν κάνει διακρίσεις μεταξύ εθνικοτήτων, ηλικίας, φύλου ή ικανοτήτων. Οι εκπαιδευτικές δομές θα πρέπει να καλωσορίζουν, να σέβονται και να υποστηρίζουν όλα τα παιδιά.

### **Συγκεκριμένα:**

- Επικοινωνήστε με το παιδί ρωτώντας το αν επιθυμεί να ενημερωθούν οι συμμαθητές του για την ασθένειά του.
- Εφόσον υπάρχει αυτή η συναίνεση, είναι σημαντικό να ενημερωθούν σωστά οι συμμαθητές του, ώστε να μην το απομονώσουν, τονίζοντας τα εξής βασικά στοιχεία:
  - Ο ιός δεν κάνει διακρίσεις φύλου ή ηλικίας.
  - Είναι μικρές οι πιθανότητες να εμφανίσει κάποιος σοβαρά συμπτώματα.
  - Εφόσον έχει επιτραπεί στον ασθενή να επιστρέψει στην καθημερινότητά του, σημαίνει ότι δεν αποτελεί κίνδυνο για τους υπόλοιπους.
  - Τηρώντας αυστηρά τα μέτρα προφύλαξης, προστατεύετε τον εαυτό σας και τους άλλους.
  - Γνωρίζοντας τα συμπτώματα του ιού (πυρετός, βήχας ή δύσπνοια), μπορούμε να προλάβουμε την εξέλιξή του.
- Παρέχετε ένα ασφαλές και φιλικό περιβάλλον προς το παιδί που αρρώστησε, ξεκαθαρίζοντας στους συμμαθητές του ότι δεν φταίει εκείνο για την ασθένειά του και ότι η μετάδοση αυτή μπορεί να συμβεί σε όλους.
- Δημιουργήστε θετικό κλίμα μέσα στην τάξη με ενισχυτική διάθεση από την πλευρά σας και καλλιεργήστε την επικοινωνία και τη συνεργασία μεταξύ των μαθητών.
- Είναι σημαντικό το παιδί αυτό να συμμετέχει σε κοινές δραστηριότητες και να επιστρέψει στην καθημερινή ρουτίνα του.
- Προλάβετε την εμφάνιση του στίγματος μέσω της σωστής ενημέρωσης και της ενθάρρυνσης των παιδιών να είναι υποστηρικτικά το ένα απέναντι στο άλλο.
- Σε περίπτωση που αντιληφθείτε ότι υπάρχει εκφοβισμός ή απομόνωση του παιδιού, θα πρέπει να το αντιμετωπίσετε αμέσως.

### **Συμβουλές για αποφόρτιση των εκπαιδευτικών:**

Αγαπητοί εκπαιδευτικοί,

το έργο σας είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιόδους κρίσης καθώς σας δίνεται η δυνατότητα να βοηθήσετε τα παιδιά να μάθουν να νοιάζονται τον συνάνθρωπό τους, να καλλιεργηθούν σε αυτά συναισθήματα συμπόνιας και αλληλεγγύης, να ενδυναμώσουν την ανθεκτικότητά τους, για να μπορέσουν στο μέλλον να δημιουργήσουν μια ασφαλή κοινωνία.

Στη συγκεκριμένη συγκυρία καλείστε να έρθετε αντιμέτωποι όχι μόνο με τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς των μαθητών σας αλλά και τους προσωπικούς σας φόβους. Για αυτό είναι σημαντικό να προστατεύσετε τους εαυτούς σας.

Συγκεκριμένα:

- Διερευνήστε το δικό σας άγχος και, αν υπάρχει, μετριάστε το ή διαχειριστείτε το, καθώς εσείς αποτελείτε πρότυπο για τα παιδιά.
- Να φροντίζετε τη σωματική και ψυχική υγεία σας.
- Προσπαθήστε να διατηρήσετε, όσο είναι εφικτό, καθημερινές δραστηριότητες που σας χαλαρώνουν.
- Φροντίστε να κοιμάστε επαρκώς και να τρέφεστε σωστά.
- Φροντίστε να έχετε κοντά σας ένα υποστηρικτικό δίκτυο ανθρώπων.
- Αναζητήστε συμβουλές ή βοήθεια από ειδικούς ψυχικής υγείας σε περίπτωση ανάγκης.

Για περισσότερες πληροφορίες, υποστήριξη ή παρέμβαση μπορείτε να απευθυνθείτε στην ειδική ομάδα επιστημόνων του ΕΟΔΥ :

Για ιατρική υποστήριξη και παρέμβαση: 210 5212054, 210 5212056, 2105212058

Για ψυχολογική υποστήριξη και παρέμβαση: 215 215 6060