



## Η νέα σχολική χρονιά κατά την περίοδο της υγειονομικής κρίσης COVID-19:

### Προκλήσεις, ανάγκες και προοπτικές για την ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών και μαθητριών (Σχολ. Έτος 2021-2022)

Η επιστροφή στο σχολείο τη φετινή σχολική χρονιά αποτελεί για μια ακόμα φορά μια ιδιαίτερη συνθήκη για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας (εκπαιδευτικό προσωπικό, οικογένειες, μαθητές/τριες). Η νέα σχολική χρονιά ως διαδικασία σηματοδοτεί την επιστροφή στην καθημερινότητα. Στην παρούσα περίοδο ωστόσο, λαμβάνοντας υπόψη τα διαστήματα τηλεκπαίδευσης που προηγήθηκαν και τα απαραίτητα μέτρα πρόληψης κατά την επιστροφή στο σχολείο είναι πιθανό να δημιουργείται μια πρόσθετη εύλογη ανησυχία για τη μαθησιακή και ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/τριών μας, τις πιθανές ψυχολογικές ανάγκες τους, καθώς και τους τρόπους που μπορούμε να τους/τις υποστηρίξουμε. Σε αυτό το συγκείμενο προστίθενται και οι ανησυχίες των ίδιων των εκπαιδευτικών καθώς και οι δυσκολίες τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο (υγεία, κόπωση, πολλαπλοί ρόλοι, απώλειες κλπ).

Στο παρόν έντυπο παρουσιάζονται βασικές κατευθύνσεις για τη στήριξη των παιδιών και εφήβων για την επιστροφή στο σχολείο σε περίοδο υγειονομικής κρίσης τη νέα σχολική χρονιά (2021-2022) (βλ. προηγούμενα έντυπα Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>), λαμβάνοντας υπόψη την υπάρχουσα εμπειρία και βασικά ευρήματα ερευνών. Συγκεκριμένα οι έρευνες υλοποιήθηκαν από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών και αφορούσαν στη διερεύνηση διαστάσεων μαθησιακής και ψυχοκοινωνικής προσαρμογής κατά τη διάρκεια της υγειονομικής κρίσης (σε δύο χρονικές φάσεις) σύμφωνα με τις αντιλήψεις όλων των μελών της σχολικής κοινότητας (εκπαιδευτικών, γονέων/κηδεμόνων και μαθητών/τριών). Ακολούθησε έρευνα που υλοποιήθηκε από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ σε συνεργασία με το Ινστιτούτο Εκπαιδευτικής Πολιτικής σχετικά με διαστάσεις ψυχοκοινωνικής και μαθησιακής προσαρμογής και ανάγκες των μαθητών/τριών κατά τη διάρκεια της τηλεκπαίδευσης.

### Ενίσχυση ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών/τριών τη νέα σχολική χρονιά κατά την περίοδο της υγειονομικής κρίσης COVID-19

#### Το σχολείο ως προστατευτικό πλαίσιο σε δύσκολες περιόδους.



Το σχολείο αποτελεί το πλαίσιο που σε δύσκολες περιόδους -όπως της υγειονομικής κρίσης που διανύουμε,- λειτουργεί υποστηρικτικά για τη μαθησιακή και ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/τριών.

- Επιστρέφοντας στο σχολείο για τη νέα σχολική χρονιά το σχολικό περιβάλλον μπορεί για μια ακόμη φορά να αποτελέσει το σταθερό εκείνο πλαίσιο που προάγει τη μάθηση και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών, ως κοινότητα που δίνει το αίσθημα στα

παιδιά και τους εφήβους «ότι ανήκουν», «τα καταφέρνουν» και παράλληλα «νοιάζεται» για όλα τα παιδιά/εφήβους και τα «στηρίζει» ισότιμα ανάλογα με τις ανάγκες τους.

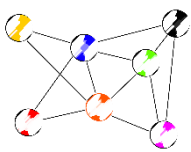
### Έμφαση στην ενίσχυση των σχέσεων στην ομάδα-τάξη

Στην περίοδο της υγειονομικής κρίσης οι σχέσεις και οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ των μαθητών/τριών επηρεάστηκαν ιδιαίτερα, καθώς η συνθήκη της τηλεκπαίδευσης δεν ευνοούσε προς αυτήν την κατεύθυνση.



Στο ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς είναι σημαντικό να εστιάσουμε στη **σύνδεση**, επανασύνδεση και επαναδιαμόρφωση των σχέσεων και αλληλεπιδράσεων μεταξύ των μαθητών/τριών της τάξης. Ιδιαίτερη έμφαση χρειάζεται να δοθεί στην ενίσχυση/ενδυνάμωση των σχέσεων στην α' και β' τάξη κάθε εκπαιδευτικής βαθμίδας, καθώς και σε τάξεις/τμήματα που υπήρχαν μαθητές/τριες χωρίς ή με ελλιπή πρόσβαση/συμμετοχή στην τηλεκπαίδευση ή/και πολλές απουσίες κατά την επιστροφή.

### Συζητήσεις και δράσεις που «συνδέουν»



Είναι σημαντικό στο ξεκίνημα της χρονιάς να νιώθουν όλοι /ες οι μαθητές/τριες ισότιμα μέλη. Οι συζητήσεις που δεν περιλαμβάνουν γνωστικά ή μαθησιακά ζητούμενα και αφορούν σε στοιχεία που «ενώνουν» τους/τις μαθητές /τριες της τάξης, είναι βοηθητικές για το «δέσιμο» της ομάδας. Προτείνονται:

- Συζητήσεις για όμορφες εμπειρίες για το διάστημα του καλοκαιριού και πώς αξιοποιήσαμε τον χρόνο μας δημιουργικά και ευχάριστα, καθώς και για τα θετικά στοιχεία της επιστροφής στο σχολείο.
- Δραστηριότητες σύνδεσης/γνωριμίας ομάδας, όπου με παιγνιώδη τρόπο οι μαθητές/τριες ανακαλύπτουν κοινά στοιχεία μεταξύ τους και εντοπίζουν κοινές προτιμήσεις, στόχους, όνειρα (π.χ. μέσα από παιχνίδια ρόλων, κολάζ, θεατρικό παιχνίδι, εναλλακτικές μορφές έκφρασης, απεικονίσεις, εικαστικές εκφράσεις).
- Συζητήσεις και δράσεις με σκοπό την προαγωγή του θετικού κλίματος της τάξης, ώστε εκπαιδευτικοί και μαθητές/τριες να συνδιαμορφώσουν τους στόχους της νέας χρονιάς (τι θέλουν-τι χρειάζεται να μάθουν τη φετινή χρονιά, τι τους/τις δυσκόλεψε με τα μαθήματα, πώς ήταν τα τεστ-διαγωνίσματα - ειδικά για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση - τι θα ήθελαν να καταφέρουν ως τάξη/ομάδα, πώς μπορούν να είναι αλληλέγγυοι/ες μεταξύ τους σε όμορφες και δύσκολες συνθήκες, τι θα μπορούσαν να κάνουν για το σχολείο τους/την τάξη τους). Με τον τρόπο αυτό δίνεται έμφαση σε νέες ευκαιρίες για ενεργό συμμετοχή, παροχή κινήτρων, υπευθυνότητα και ουσιαστική αλληλεπίδραση των μαθητών/τριών μας.
  - ✓ ειδικά για τις πρώτες τάξεις όλων των βαθμίδων εκπαίδευσης στην πρώτη γνωριμία καλό θα ήταν να αξιοποιηθούν εξωτερικοί χώροι, ώστε να δοθεί η δυνατότητα στους/στις νέους/ες μαθητές/τριες να γνωριστούν και χωρίς μάσκες (τηρώντας τις απαραίτητες αποστάσεις και τα σχετικά υγειονομικά πρωτόκολλα).
  - ✓ σταδιακά ενθαρρύνουμε συζητήσεις σχετικά με θέματα που αφορούν στην «κανονικότητα» της ζωής με αφορμές από τη σχολική καθημερινότητα αξιοποιώντας δράσεις, θέματα επικαιρότητας, προβληματισμούς μαθητών/τριών, ερεθίσματα από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών κλπ.
  - ✓ συζητήσεις σχετικά με τις έννοιες της ευελιξίας, της προσαρμοστικότητας, της αλληλοϋποστήριξης, της παροχής βοήθειας, της αλληλεγγύης και της αισιοδοξίας που λειτουργούν υποστηρικτικά σε δύσκολες περιόδους και καταστάσεις κρίσεων

[βλ. α) Θέματα συζήτησης στην τάξη για προσαρμογή σε δύσκολες περιόδους στο έντυπο: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/epistofi-sto-sholeio-psychokoinoniki-prosarmogi-COVID-19.pdf>,

### Αίσθημα ασφάλειας και αποδοχής vs στιγματισμός

- Η έγκυρη πληροφόρηση σε περιόδους κρίσεων συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των γεγονότων και στον τρόπο που αισθανόμαστε για την κατάσταση αποφεύγοντας τον στιγματισμό. Όταν αντιμετωπίζουμε μια σημαντική υγειονομική κρίση, όπως η υγειονομική κρίση COVID-19, είναι σημαντικό να εστιάζουμε στα απαραίτητα μέτρα πρόληψης διασφαλίζοντας ότι δεν αποδίδονται ευθύνες σε άλλους ανθρώπους.
- Καθιστούμε σαφές ότι, όποιο και αν είναι το συναίσθημά μας, δεν είναι αποδεκτή η επικριτική-προσβλητική-επιθετική συμπεριφορά γενικότερα ή για θέματα που έχουν προκύψει λόγω της πανδημίας (άτομα που έχουν νοσήσει, θέματα εμβολιασμών κλπ). Συζητούμε σύμφωνα με την αναπτυξιακή ηλικία των μαθητών/τριών της τάξης μας για τις διαφορετικές οπτικές μιας κατάστασης, τις διαφορετικές απόψεις, γνώμες κλπ.



### Καταστάσεις της καθημερινότητας ως ευκαιρίες που ενισχύουν τις κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες των παιδιών

✓ Στην περίοδο της υγειονομικής κρίσης και κατά τη διάρκεια της τηλεκαίτευσης οι μαθητές/τριες αλληλεπιδρούσαν σε ένα ψηφιακό περιβάλλον τάξης που δεν ευνοούσε την ανάδειξη διαστάσεων της καθημερινής επικοινωνίας και την εξάσκηση σε καθημερινές κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες. Η αναζήτηση λειτουργικών τρόπων διαχείρισης δύσκολων συναισθημάτων μέσα από κοινωνικά αποδεκτές μορφές συμπεριφοράς συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση και στην ενδυνάμωση των κοινωνικών δεξιοτήτων.

Με βάση τα παραπάνω σταδιακά και όσο εξελίσσεται η σχολική χρονιά αξιοποιούμε:

- δραστηριότητες που ενισχύουν την κοινωνικοσυναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών/τριών (ενσυναίσθηση, επικοινωνία, ενίσχυση αυτοεκτίμησης, αποδοχή ετερότητας κλπ.)
- ευκαιρίες της καθημερινότητας για συζήτηση (π.χ. επίλυση μιας σύγκρουσης, ενός προβλήματος στην ομάδα ή με έναν/μία φίλο/φίλη, τη δημιουργία νέων φιλικών σχέσεων κλπ). Διερευνούμε τις οπτικές των μαθητών/τριών και βοηθούμε προς την εύρεση λύσεων (Ποιο είναι το πρόβλημα, ποιες οι πιθανές λύσεις, ποια είναι τα «θετικά» και τα «αρνητικά» μιας λύσης, πώς νιώθουμε, ποια είναι η πιο κατάλληλη λύση να επιλεγεί, πώς πήγε κατά την εφαρμογή της, τι άλλο θα μπορούσα να κάνω, πώς μπορούμε ως ομάδα/τάξη να βοηθήσουμε, πώς μπορεί ο/η εκπαιδευτικός να συμβάλει σε αυτό, ποιος ή τι άλλο χρειάζεται;)

### Εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των μαθητών/τριών στην περίοδο της πανδημίας

#### Θυμόμαστε:

- Τα περισσότερα παιδιά και έφηβοι σε βάθος χρόνου θα καταφέρουν να αντεπεξέλθουν ψυχολογικά, παρά τα δύσκολα βιώματά τους αναπτύσσοντας ή/και εξελίσσοντας εσωτερικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης δύσκολων καταστάσεων, λαμβάνοντας παράλληλα τη στήριξη των γονέων/κηδεμόνων και των «σημαντικών» ενηλίκων.
- Σε καταστάσεις κρίσεων, όπως η υφιστάμενη υγειονομική κρίση, που η καθημερινότητά μας έχει αλλάξει μέσα σε ένα πλαίσιο αβεβαιότητας για την εξέλιξη και την πορεία της, τα επίπεδα του στρες μπορεί να είναι αυξημένα. Όταν τα παιδιά αισθάνονται ανασφάλεια στο περιβάλλον τους, είναι πιθανό να αναζητήσουν την αίσθηση ελέγχου και τη μείωση του στρες ενεργοποιώντας μη λειτουργικούς μηχανισμούς διαχείρισης όπως απόσυρση, αντιδραστική συμπεριφορά,



υπερκινητικότητα, προσκόλληση και παλινδρόμηση σε συμπεριφορές προηγούμενων αναπτυξιακών σταδίων (κυρίως σε μικρότερες ηλικίες), σωματικές ενοχλήσεις κλπ.

- Ο/η καθένας/μία αντιδρά διαφορετικά στην ίδια κατάσταση και οι δυσκολίες επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση, αλλά και τη συμπεριφορά μας.

### **Εντοπίζουμε εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες:**

- Παρατηρούμε τους μαθητές και τις μαθήτριες για πιθανές αυξομειώσεις στο συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους επιστρέφοντας στην τάξη. Ιδιαίτερη μέριμνα και εστιασμένες παρεμβάσεις ενδέχεται να χρειαστούν ευάλωτες ομάδες μαθητών/τριών που παρουσιάζουν διαρκείς εκπαιδευτικές ή/και ψυχολογικές ανάγκες, παρατεταμένα συμπτώματα ανησυχίας και συμπεριφορών, μαθητές/τριες με ελλιπές υποστηρικτικό/και συγκρουσιακό οικογενειακό περιβάλλον, μαθητές/τριες που βίωσαν επιπρόσθετες ψυχοπιεστικές συνθήκες π.χ. απώλειες, ασθένεια, οικογένειες σε πυρόπληκτες περιοχές, διαζύγιο, απώλεια εργασίας γονέα/κηδεμόνα κλπ, μαθητές/τριες που διαμένουν σε δομές φιλοξενίας και ιδρύματα.

### **Στηρίζουμε:**

- **«Χτίζοντας γέφυρες» στη μάθηση και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή**

Στην εκκίνηση της νέας σχολικής χρονιάς αναμένεται να γίνουν εμφανείς οι πιθανές ελλείψεις και μαθησιακά κενά που προέκυψαν από τις προηγούμενες σχολικές χρονιές λόγω της πανδημίας COVID-19.

-Η εκτίμηση των κενών αυτών το πρώτο διάστημα είναι προτιμότερο να γίνει με συζητήσεις ή τρόπους αυτοαξιολόγησης που προκύπτουν από τους/τις ίδιους/ες μαθητές/τριες αποφεύγοντας για το πρώτο διάστημα τεστ αξιολόγησης που είναι συνυφασμένα με την επίδοση.

-Η αίσθηση αξιολόγησης της επίδοσης (πριν επιτευχθεί σε ικανοποιητικό βαθμό η προσαρμογή στην νέα σχολική χρονιά με τα νέα δεδομένα) είναι πιθανό να επιφέρει συναισθήματα θυμού, ματαιώσης και κοινωνικής αδικίας (λαμβάνοντας υπόψη μαθητές/τριές μας που είχαν λιγότερες ευκαιρίες πρόσβασης στην εκπαίδευση, λιγότερο υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον ή μειωμένη μαθησιακή εμπλοκή λόγω των συνθηκών, μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κλπ).

-είναι σημαντικό οι μαθητές/τριες να νιώσουν πως λαμβάνονται υπόψη οι ψυχολογικές και μαθησιακές τους ανάγκες μετά από ένα διάστημα πρωτόγνωρων προσαρμογών/αλλαγών στην εκπαιδευτική διαδικασία και σε ένα πλαίσιο αβεβαιότητας που δημιουργείται σε περιόδους κρίσης. Η ενεργός συμμετοχή των μαθητών/τριων συμβάλλει στην ανάκτηση της αίσθησης ελέγχου, στη μείωση του στρες, την κινητοποίηση και την εμπλοκή στη μαθησιακή διαδικασία.

- **Ενίσχυση βασικών τομέων της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών**

Βλ. Ψυχική ανθεκτικότητα στην τάξη: Ενίσχυση βασικών τομέων της ψυχικής ανθεκτικότητας:

[http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi\\_sto\\_Sxoleio\\_Covid19.pdf](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf)

- **Ανταπόκριση στις πιθανές διαφοροποιημένες μαθησιακές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες των μαθητών/τριών παρέχοντας ίσες ευκαιρίες:**

Εκτιμούμε τον βαθμό των μαθησιακών και ψυχοκοινωνικών αναγκών και δυνατοτήτων σε σχέση με ατομικές, οικογενειακές, εκπαιδευτικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και άλλες παραμέτρους που σχετίζονται με την προσαρμογή στο σχολείο, προκειμένου να υλοποιήσουμε τις κατάλληλες παρεμβάσεις σε επίπεδο μαθητή/τριας (εξατομικευμένη υποστήριξη) – συστήματος (σχολείο τάξη/ομάδα).

- **Έκτακτες συνθήκες/καταστάσεις κρίσεων:**

Στις περιπτώσεις που μαθητές/τριες μας βίωσαν πρόσφατη απώλεια λόγω της πανδημίας ή εκτέθηκαν σε επιπλέον στρεσογόνες καταστάσεις κρίσης όπως η πυρκαγιά:



- ✓ Αναγνωρίζουμε τη συναισθηματική επιβάρυνση του γεγονότος και ιδιαίτερα στη δύσκολη περίοδο που διανύουμε
- ✓ Δείχνουμε τη διαθεσιμότητά μας και την πρόθεσή μας να προσφέρουμε τη στήριξή μας σε μαθησιακό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο στο πλαίσιο του ρόλου μας.
- ✓ Προσπαθούμε να αναζητήσουμε τα πρόσωπα που έρχονται σε επαφή με τον/τη μαθητή/τρια και να αντλήσουμε πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή μετά την απώλεια/στρεσογόνα συνθήκη.

### Συεργαζόμαστε:

- **Διεπιστημονική συνεργασία:** Ειδικά σε περιόδους κρίσης οι ανάγκες (μαθησιακές, ψυχολογικές κοινωνικές) είναι ιδιαίτερα αυξημένες και προϋποθέτουν **διεπιστημονική συνεργασία** (εκπαιδευτικών, εκπαιδευτικών τμημάτων ένταξης και παράλληλης στήριξης, ψυχολόγων, κοινωνικών λειτουργών, νοσηλευτών κ.λπ.) για τη συνδιαμόρφωση σχεδίων δράσεων και παρεμβάσεων για όλους τους μαθητές και τις μαθήτριες και ιδιαίτερα για τους/τις μαθητές/τριες με ειδικές εκπαιδευτικές ή/και συναισθηματικές ανάγκες.
- **Συεργασία σχολείου-οικογένειας:** Επικοινωνούμε με τους γονείς/ κηδεμόνες/ άτομα που φροντίζουν παιδιά και συεργαζόμαστε ως προς την κατανόηση της συμπεριφοράς των μαθητών/τριών και την κατάλληλη στήριξή τους.
- **Σύνδεση με ειδικούς – φορείς ψυχικής υγείας:** Σε περίπτωση που εντοπίζουμε ανησυχητικές αντιδράσεις που μας προβληματίζουν, εμμένουν ως προς την ένταση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και το βαθμό που παρεμβαίνουν στην καθημερινή λειτουργικότητα των παιδιών/εφήβων ή σημαντικές κοινωνικοοικονομικές ανάγκες, επικοινωνούμε με την οικογένεια και προτείνουμε περαιτέρω υποστήριξη από τον/την ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό του σχολείου/ ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ/ φορείς ψυχικής υγείας.



### Φροντίζουμε αυτούς που φροντίζουν

Διανύουμε όλοι μια πολύ ιδιαίτερη, πρωτόγνωρη περίοδο με δυσκολίες και προκλήσεις σε διάφορα επίπεδα, σε συνδυασμό με τους πολλαπλούς ρόλους που αναλάβαμε/αναλαμβάνουμε στην καθημερινότητά μας (ως εκπαιδευτικοί, γονείς/κηδεμόνες, φροντιστές των μελών της οικογένειάς μας κ.λπ.). Στο πλαίσιο αυτό είναι σημαντικό να φροντίζουμε τη σωματική μας υγεία (διατροφή, ύπνος, άσκηση), να αναζητούμε υποστηρικτικά δίκτυα (συγγενείς, φίλοι, συνάδελφοι), να αναγνωρίζουμε την συμβολή μας ως εκπαιδευτικοί στα νέα δεδομένα λαμβάνοντας υπόψη τον κόπο, τον χρόνο και την προσαρμοστικότητα που ήδη έχουμε δείξει.




Στις περισσότερες περιπτώσεις η αλλαγή στη διάθεση λόγω των συνθηκών αποτελεί μια αναμενόμενη και φυσιολογική αντίδραση στο πλαίσιο της αντιξοότητας που έχουμε παρατεταμένα βιώσει (pandemic fatigue) (WHO, 2020). Ωστόσο αναζητούμε βοήθεια από ειδικούς, όταν παρατηρούμε έντονη σωματική ή/και ψυχολογική επιβάρυνση στη λειτουργία της καθημερινότητάς μας.

### Ελπίδα και προοπτική

Επιστρέφουμε στο σχολείο για τη νέα σχολική χρονιά με στόχους, ενεργοποιώντας τους προσωπικούς μας μηχανισμούς προσαρμογής, των μαθητών και μαθητριών μας, αλλά και του σχολείου μας ως **σύστημα**, ώστε να αποτυπώσουμε σε αυτήν την εμπειρία, ελπίδα, δύναμη, γνώση, φροντίδα, υποστήριξη, αισιοδοξία και αξίες ζωής.



**Συνοπτικός Πίνακας.** Ενίσχυση ψυχοκοινωνικής προσαρμογής των μαθητών/τριών τη νέα σχολική χρονιά κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19: Το σχολείο ως προστατευτικό πλαίσιο σε δύσκολες περιόδους

Επιστρέφουμε	Στηρίζουμε	Συνεργαζόμαστε
<p><b>Όλοι/ες οι μαθητές/τριες</b>            -Έμφαση στην ενίσχυση των σχέσεων στην ομάδα/τάξη            -Ενίσχυση κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων (δραστηριότητες, ευκαιρίες της καθημερινότητας)            -Αίσθημα ασφάλειας και αποδοχής vs στιγματισμός            -Εντοπισμός εκπαιδευτικών και ψυχοκοινωνικών αναγκών για όλους/ες τους μαθητές/τριες</p>	<p><b>Ενίσχυση βασικών τομέων της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών/τριών</b></p>  <p>Βλ. Ψυχική ανθεκτικότητα στην τάξη:            Ενίσχυση βασικών τομέων της ψυχικής ανθεκτικότητας  <a href="http://www.centerschoolpsych.psych.uo.a.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf">http://www.centerschoolpsych.psych.uo.a.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf</a></p>	<p><b>Διεπιστημονική συνεργασία</b> για τη συνδιαμόρφωση δράσεων/ και παρεμβάσεων για όλους τους μαθητές και ιδιαίτερα τους μαθητές με εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες (εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτικοί τμημάτων ένταξης, και παράλληλης στήριξης, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλευτές κλπ.)</p>
<p><b>Μαθητές/τριες με εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες</b>            -προϋπάρχουσες            -αναδυόμενες λόγω της υγειονομικής κρίσης (μαθητές/τριές μας με λιγότερες ευκαιρίες πρόσβασης στην εκπαίδευση, λιγότερο υποστηρικτικό οικογενειακό περιβάλλον ή μειωμένη μαθησιακή εμπλοκή λόγω των συνθηκών)            -έκθεση σε επιπλέον στρεσογόνους παράγοντες (π.χ. απώλεια, πυρκαγιά)</p>	<p><b>«Χτίζοντας γέφυρες» στη μάθηση και την ψυχοκοινωνική προσαρμογή</b>            Εκτίμηση μαθησιακών κενών μέσα από την ενεργό συμμετοχή αποφεύγοντας τεστ επίδοσης στο πρώτο διάστημα της σχολικής χρονιάς.</p> <p><b>Ίσες ευκαιρίες -διαφοροποιημένες μαθησιακές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες:</b> Εκτίμηση των μαθησιακών και ψυχοκοινωνικών αναγκών και δυνατοτήτων σε σχέση με ατομικές, οικογενειακές, εκπαιδευτικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και άλλες παραμέτρους</p>	<p><b>Συνεργασία σχολείου-οικογένειας</b></p>
<p><b>Μαθητές/τριες με ανάγκη επιπλέον ψυχολογικής στήριξης</b>            Ανησυχητικές αντιδράσεις που μας προβληματίζουν, εμμένουν ως προς την ένταση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και το βαθμό που παρεμβαίνουν στην καθημερινή λειτουργικότητα των παιδιών/εφήβων ή κοινωνικοοικονομικές ανάγκες</p>	<p><b>Έκτακτες συνθήκες/καταστάσεις κρίσεων:</b>            Πρόσφατη απώλεια λόγω της πανδημίας, έκθεση σε επιπλέον στρεσογόνες καταστάσεις κρίσης (πυρκαγιά) κλπ.</p>	<p><b>Σύνδεση με ειδικούς – φορείς ψυχικής υγείας</b></p>
<p><b>Φροντίζουμε αυτούς που φροντίζουν</b></p>		
<p>-Εντοπίζουμε τις δικές μας ανάγκες            -Φροντίζουμε τον εαυτό μας            -Αναζητούμε τις δικές μας πηγές στήριξης (συγγενείς, φίλοι, συνάδελφοι)            -Θυμόμαστε πόσα έχουμε καταφέρει παρά τις αντιξοότητες</p>		
<p><b>Ελπίζουμε</b></p>		
<p>Προσέγγιση της κατάστασης με βάση την εμπειρία, τη γνώση, τη φροντίδα και την υποστήριξη διατηρώντας την ελπίδα, τη δύναμη, την αισιοδοξία και αξίες ζωής.</p>		

## Βασικά ερευνητικά ευρήματα για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/τριών κατά την περίοδο της πανδημίας COVID -19 σύμφωνα με αντιλήψεις εκπαιδευτικών, μαθητών, γονέων.

### ➤ *Επιστροφή στο σχολείο*

-Επιστρέφοντας στο σχολείο μετά το διάστημα τηλεκπαίδευσης οι μαθητές/μαθήτριες ανέφεραν σε μεγαλύτερη συχνότητα ότι τους απασχολούσαν θέματα υγείας (αγαπημένων προσώπων, προσωπική υγεία) και ζητήματα σχολικής απόδοσης (τα διαγωνίσματα, η σχολική επίδοση, η κατανόηση μαθημάτων) ενώ κατά τη διάρκεια της τηλεκπαίδευσης τους απασχολούσε και η έλλειψη επικοινωνίας με φίλους. Το άγχος παραμένει περίπου στα ίδια επίπεδα και κατά την επιστροφή στη διά ζώσης εκπαίδευση.

### ➤ *Ευαλωτότητα στην πανδημία*

-Οι έφηβοι που ανησυχούσαν περισσότερο για την υγεία των δικών τους ή ανέφεραν ότι είχε νοσήσει κάποιος από το περιβάλλον τους ανέφεραν αυξημένο φόβο για την πανδημία, αυξημένες ανησυχίες σχετικά με θέματα που άπτονται της καθημερινότητας και των σχέσεών τους και ανέφεραν σε μεγαλύτερο βαθμό σωματικές ενοχλήσεις .

-Οι έφηβοι των οποίων οι γονείς/κηδεμόνες είχαν οικονομικές δυσκολίες ανέφεραν επιβάρυνση ως προς την ευεξία, την μοναξιά, την ψυχική ανθεκτικότητα και τον φόβο για την πανδημία.

-Επισημάνθηκε από εκπαιδευτικούς και γονείς/κηδεμόνες η ανάγκη να ληφθεί ιδιαίτερη μέριμνα για την μαθησιακή και ψυχοκοινωνική στήριξη μαθητών/τριών χωρίς επαρκές υποστηρικτικό πλαίσιο, καθώς και μαθητών/τριών με προϋπάρχουσες μαθησιακές, συναισθηματικές και κοινωνικές ανάγκες ή με μαθησιακές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες που αναδύθηκαν στην περίοδο της πανδημίας.

-Όσοι εκπαιδευτικοί ανέφεραν ότι είχαν άτομο στο στενό τους περιβάλλον που είχε νοσήσει ή και νοσηλευτεί ανέφεραν υψηλότερο άγχος και υψηλότερο φόβο για την πανδημία.

-Οι γονείς με παιδιά με αυξημένες δυσκολίες σε συναισθηματικό επίπεδο και γονείς παιδιών που εκδήλωσαν αυξημένες δυσκολίες σε επίπεδο συμπεριφοράς εξέφρασαν αυξημένο άγχος, μειωμένη ψυχική ανθεκτικότητα, αυξημένο φόβο για την πανδημία και αύξηση των παρατηρούμενων δυσκολιών.

### ➤ *Έλλειψη κινήτρου*

Οι γονείς μαθητών/τριών ιδιαίτερα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ανέφεραν ότι:

-παρατήρησαν έλλειψη κινήτρου και δυσκολία στην οργάνωση των εργασιών και των δραστηριοτήτων τους  
-τα παιδιά στη διάρκεια της πανδημίας βίωσαν άγχος, ανησυχία και ανασφάλεια που σε αρκετές περιπτώσεις εκφράστηκε με θυμό και ευερεθιστότητα λόγω των ειδικών συνθηκών και των αλλαγών στην καθημερινότητα και τη σχολική ρουτίνα. Φαίνεται να λειτούργησε ανακουφιστικά η παροχή κινήτρου και ενθάρρυνσης για ενασχόληση με δραστηριότητες εντός και εκτός σπιτιού καθώς και η προσπάθεια εκπαιδευτικών και γονέων να εξηγήσουν θέματα σχετικά με την πανδημία.

### ➤ *Αλλαγές στην καθημερινότητα με ψυχοκοινωνικές προεκτάσεις στις οικογένειες και τους/τις μαθητές/τριες*

Οι γονείς ανέφεραν ότι:

-οι αλλαγές στην καθημερινότητα της οικογένειας και οι συνθήκες αναγκαίας συνύπαρξης στο σπίτι επηρεάζουν τον τρόπο επικοινωνίας μεταξύ των μελών και ενίοτε επιφέρουν τριβές/ εντάσεις .

-υπήρξε προβληματισμός σχετικά με την πολύωρη χρήση διαδικτύου

-μετά από διάστημα μακρόχρονης παραμονής στο σπίτι αντιμετώπισαν μεγαλύτερες δυσκολίες ψυχοκοινωνικής προσαρμογής και στήριξης των παιδιών λόγω έντονης κόπωσης των ίδιων και των παιδιών τους σε συνδυασμό με την προσπάθεια των γονέων να ανταποκριθούν σε πολλαπλούς ρόλους (π.χ. παράλληλη τηλε-εργασία).

Επισημαίνεται η ανάγκη των εφήβων για την ύπαρξη σταθερότητας μέσω της οικογενειακής ρουτίνας σε μια περίοδο αβεβαιότητας.

### ➤ *Σχέσεις-κοινωνικοσυναισθηματικές δεξιότητες*

-Η εξ αποστάσεως εκπαίδευση περιόρισε και δεν διευκόλυνε τη βαθύτερη ανάπτυξη σχέσεων μεταξύ των μελών της σχολικής κοινότητας.

-Οι εκπαιδευτικοί κατά τη διάρκεια της τηλεκπαίδευσης παρατήρησαν δυσκολίες στην ανάπτυξη των κοινωνικοσυναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών που συνδέονται με ερεθίσματα της καθημερινότητας στη διά ζώσης εκπαίδευση (τάξη, διάλειμμα, εκπαιδευτικές επισκέψεις, εκδρομές) και ανέφεραν τον προβληματισμό και την ανησυχία τους για την εξέλιξη των σχέσεων σε τάξεις με μη διαμορφωμένες σχέσεις όπως οι πρώτες τάξεις σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης.

-Επισημαίνεται η προσπάθεια των εκπαιδευτικών να ανταποκριθούν στις αναδυόμενες ψυχοκοινωνικές ανάγκες των μελών της σχολικής κοινότητας -παρ όλη την αναφερόμενη επιβάρυνση των ίδιων - μέσα από

πολλαπλούς ρόλους που χρειάστηκε να αναλάβουν σε επαγγελματικό και σε προσωπικό επίπεδο στην περίοδο της πανδημίας.

✓ Αναδεικνύεται η σημασία των υποστηρικτικών σχέσεων της διά ζώσης εκπαίδευσης για την κοινωνικοσυναισθηματική στήριξη προσαρμογή των παιδιών.

#### ➤ *Στήριξη σε σχέση με την πανδημία*

Η στήριξη των μαθητών/μαθητριών μέσω παροχής έγκυρης-αξιόπιστης πληροφόρησης για την υγειονομική κρίση από τους/τις εκπαιδευτικούς και τους γονείς συνέβαλε στην καλύτερη γνωστική και συναισθηματική διαχείριση της πανδημίας για τους /τις μαθητές/τριες.

#### ➤ *Συνεργασία σχολείου- οικογένειας*

Οι εκπαιδευτικοί επισημαίνουν τη σημασία της συνεργασίας/επικοινωνίας σχολείου - οικογένειας για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και την εμπλοκή των μαθητών/τριών κατά την εξ αποστάσεως εκπαίδευση ειδικά για τις μικρές τάξεις ( δημοτικού-νηπιαγωγείου).

#### ➤ *Συμβολή ειδικών ψυχικής υγείας-ψυχολόγων*

Αναφέρεται από εκπαιδευτικούς και γονείς η σημασία της συμβολής των ψυχολόγων σε επίπεδο σχολικής μονάδας.

#### ➤ *Προσαρμογή*

Αναφέρεται από εκπαιδευτικούς και γονείς:

-η ικανότητα των παιδιών/εφήβων να προσαρμόζονται σε νέες συνθήκες - γεγονός που φαίνεται να λειτουργεί ενθαρρυντικά για τις πιθανές μελλοντικές επιπτώσεις στην ψυχοκοινωνική εξέλιξη των παιδιών και των εφήβων καθώς και της ψυχικής τους υγείας γενικότερα .

-η αισιόδοξη οπτική, η ανάδειξη αξιών ζωής και η ύπαρξη υποστηρικτικών σχέσεων συνέβαλε στην ενδυνάμωση-προσαρμογή

### **Έντυπα του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ για τη διαχείριση κρίσεων και την ψυχοκοινωνική υποστήριξη στη σχολική κοινότητα κατά την περίοδο της υγειονομικής κρίσης COVID-19**

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., (2021). *Επιλέγω τις διαδρομές μου γιατί... Υπάρχει λόγος .Ένα έντυπο για εφήβους στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Προτάσεις-Οδηγίες για εφαρμογή στην τάξη.* Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Entypo-efivwn-Covid19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., (2021). *Ενισχύοντας την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών κατά την επιστροφή στο σχολείο στην περίοδο της πανδημίας COVID-19.* Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/epistrofi-sto-sholeio-psychokoinoniki-prosarmogi-COVID-19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19.* Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. [http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi\\_sto\\_Sxoleio Covid19.pdf](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio Covid19.pdf)

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία.* Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ. [http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-giakoronoio\\_covid19.pdf](http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-giakoronoio_covid19.pdf)