



Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης  
Φιλοσοφική Σχολή  
Τμήμα Ψυχολογίας, Π.Μ.Σ. Σχολικής Ψυχολογίας, 2019-2020

#### Επιμέλεια

Ελευθερία Ν. Γωνίδα, Καθ. Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας και Ανθρώπινης Ανάπτυξης

Μεταπτυχιακοί/ές Φοιτητές/ήτριες: Σταυρούλα Βερβερίδου, Βασίλειος Γρίβας, Χριστίνα Ευθυμίου, Ιφιγένεια Καραμφίλλη, Έλλη Καστρονή, Χριστίνα Κορετσίδου, Βάγια Ρόιδου, Κατερίνα Παναγιώτα Σταυρουλάκη, Βασιλική Τόμκου.

Συνομιλία με 13033

ΜΕΤΑΚΙΝΗΣΗ 7  
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ  
ΣΧΟΛΕΙΟ -  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΕΣ 2020



Όπως κάθε πανδημία, η πανδημία του νέου κορωνοϊού είναι μία υγειονομική αλλά και κοινωνική κρίση. Το κλείσιμο των σχολείων, ο εγκλεισμός στο σπίτι, οι συναναστροφές, οι δραστηριότητες και οι εμπειρίες που έπρεπε να στερηθείς άλλαξαν πολύ την καθημερινότητά σου και μπορεί να σε δυσκόλεψαν σε κοινωνικό και συναισθηματικό επίπεδο. Η κατανόηση του τι συμβαίνει και η πίστη στον εαυτό και στις ανθρώπινες σχέσεις θα σε βοηθήσουν μέχρι το τέλος της κρίσης αυτής.

*Η επόμενη μέρα ήρθε... Καιρός να ξαναπάς σχολείο... Και τώρα τι;;; Μπορεί να αναρωτιέσαι... Πώς θα είναι τα πράγματα μετά την καραντίνα;* Παρακάτω θα βρεις συνομιλίες με τις οποίες ίσως ταυτιστείς και προτάσεις που θα σε βοηθήσουν να προσαρμοστείς σε αυτήν τη μεταβατική περίοδο και ενόψει των Πανελλαδικών Εξετάσεων.



Πάμε σχολείο...απίστευτο μου φαίνεται...δεν ξέρω τι να πιστέψω με αυτόν τον κορωνοϊό, ο καθένας λέει τα δικά του...

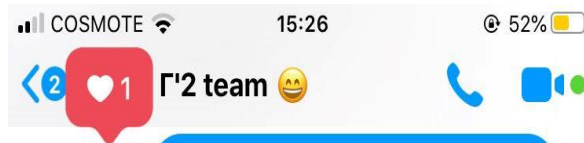
Christina

Αντιφάσεις! Κάθε μέρα και κάτι άλλο! Αλλά don't panic φίλη...καλύτερα να διαβάζουμε από έγκυρες πηγές, όπως η σελίδα του Υπουργείου Υγείας και να ακούμε μόνο έμπιστα άτομα 😊



Αγγελος

Εγώ πάντως παιδιά, όπως και να 'χει, φοβάμαι να μην κολλήσω τίποτα...λέτε κανένας από το σχολείο να έχει περάσει τον ιό;

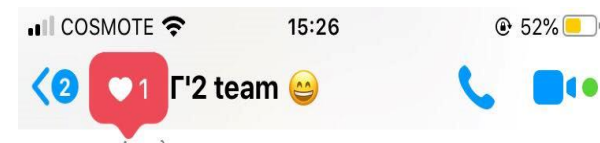


Πιθανό είναι...αλλά αν τηρήσουμε τα μέτρα, όπως το να κρατάμε αποστάσεις, να πλένουμε τα χέρια μας και να μην ακουμπάμε το πρόσωπό μας, θα είμαστε όλοι ασφαλείς 😊

Έτσι και αλλιώς, σύμφωνα με τον ΕΟΔΥ, εμείς έχουμε μικρότερες πιθανότητες να νοσήσουμε...

Christina

Αυτό ισχύει! Κι ακόμα κι αν κολλήσουμε κάτι, μη ξεχνάτε ότι θα το περάσουμε σχετικά ελαφριά 😊



Αγγελος

Χαχα, έχετε δίκιο! Θα προσπαθήσω να το σκέφτομαι με αυτό τον τρόπο! Έτσι, θα γίνουμε και το σωστό παράδειγμα για τους μαθητές των μικρότερων τάξεων που θα έρθουν την επόμενη βδομάδα! Σαν μεγαλύτεροι και υπεύθυνοι που είμαστε 😊

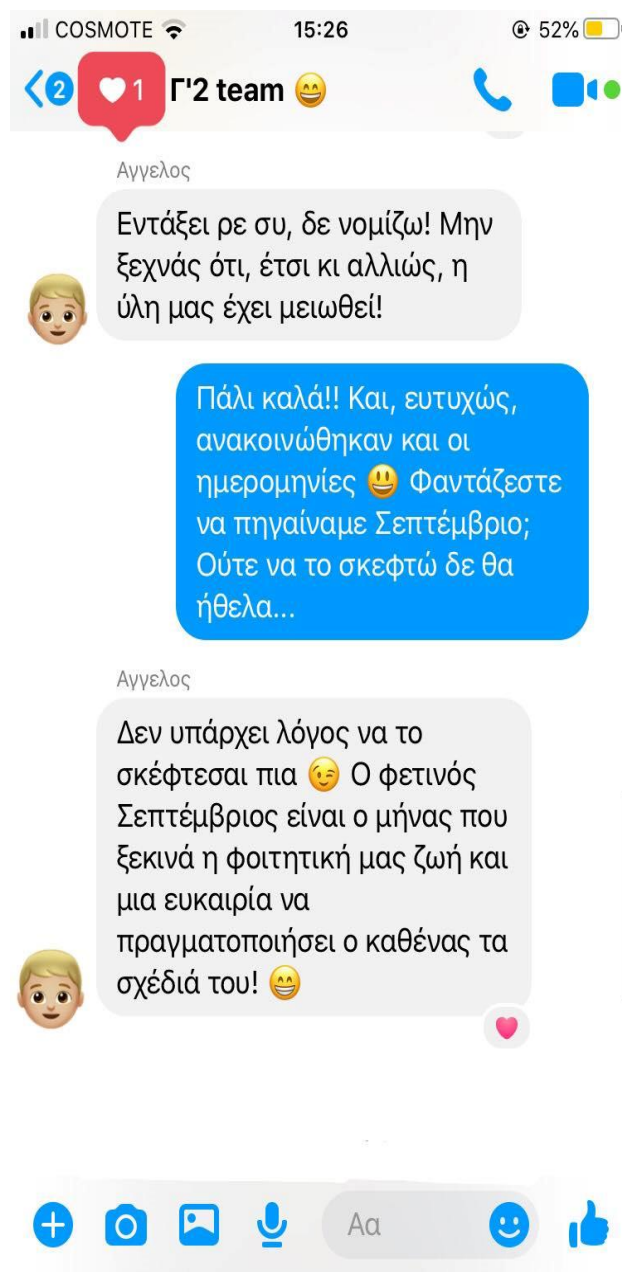
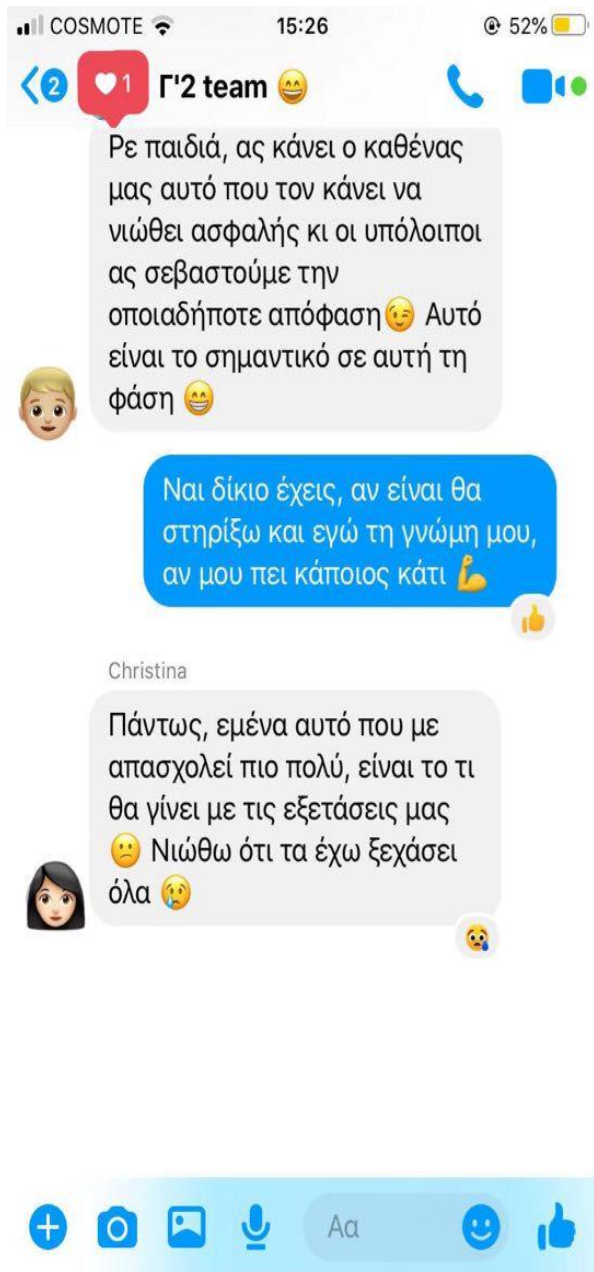


Να πω και κάτι άλλο;; Με τη μάσκα τι θα κάνουμε; 😊 Εγώ θέλω να βάλω γιατί αγχώνομαι...

Christina

Αλήθεια; Εγώ νομίζω ότι δεν θα με βολεύει πολύ...





Εγώ χαίρομαι που θα γυρίσουμε 😊, η κατάσταση στο σπίτι ήταν χάλια...

Ανησυχώ που θα περιτριγυρίζομαι από τους συμμαθητές και τις συμμαθήτριές μου, πώς θα κρατάμε αποστάσεις;;

Μου λείψατε, καλή η τεχνολογία, δεν λέω, αλλά το "από κοντά", έστω και σε απόσταση, καλύτερο!

Νιώθω άγχος... ήμουν καιρό σπίτι και είχα συνηθίσει, πιστεύω δεν θα μου κάνει καλό η επιστροφή...

Εγώ σκέφτομαι ότι επιτέλους θα τον δω!



Εγώ έχω στενοχωρηθεί που χάσαμε τους τελευταίους μας μήνες στο σχολείο και ας μην πω και για την 7μερη 😞

Θυμώνω που πρέπει να γυρίσω στο σχολείο. Είχα αποφασίσει έτσι και αλλιώς να μην πηγαίνω για να διαβάσω!

Πω πω...αυτές θα είναι οι τελευταίες μας μέρες στο σχολείο, το έχετε σκεφτεί αυτό;

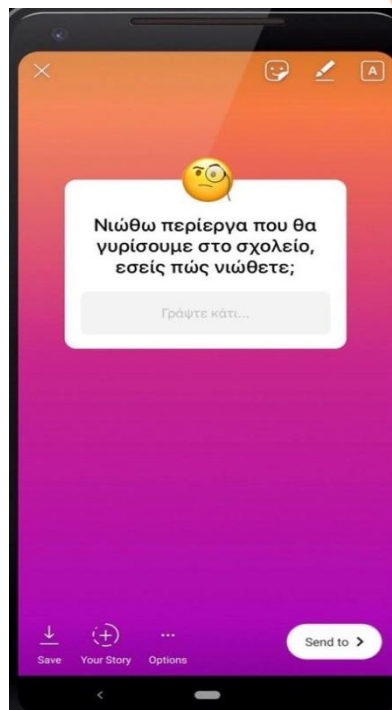
Καλύτερα, στο σπίτι δεν μπορούσα να συγκεντρωθώ και είχα βγει από το πρόγραμμά μου...

Όλα με ενοχλούν, μου βγαίνει θυμός και συχνά ξεσπάω...

Εγώ δεν θα έρθω για λόγους υγείας. Πόσο στεναχωριέμαι που δεν θα είμαι εκεί μαζί σας...

Και εγώ ένιωθα πολύ περίεργα... Τσέκαρε την επόμενη σελίδα, έχει κάποια χρήσιμα **pins!**

Δεν ξέρω, είμαι μπερδεμένη. Νιώθω μια αβεβαιότητα για το μέλλον και αναρωτιέμαι τι είναι όλο αυτό που ζούμε;;



Όλα τα συναισθήματα είναι φυσιολογικά! Αυτό που ζούμε είναι μία μη φυσιολογική κατάσταση!

Είναι εντάξει να αισθάνεσαι πολλά διαφορετικά συναισθήματα, θετικά και αρνητικά, και είναι δυνατόν να τα αισθάνεσαι συγχρόνως.

Να θυμάσαι ότι κάθε πανδημία τελειώνει κάποια στιγμή. Άρα, συνέχισε να κάνεις όνειρα και να προσπαθείς να τα πραγματοποιήσεις. Σκέψου τρόπους και συγκεκριμένα σχέδια δράσης που θα σε φέρουν πιο κοντά στον εαυτό που θα ήθελες να είσαι στο μέλλον...

Πιθανότατα να κάνεις σκέψεις που σε κάνουν να νιώθεις άγχος και αυτό είναι απολύτως φυσιολογικό... Είχες που είχες τις πανελλαδικές, ήρθε και ο κορωνοϊός...

Σκέψου όμως:

- Θα μπορούσες να πιστέψεις ότι θα τα κατάφερνες τόσο καλά με την τήρηση των μέτρων πρόληψης κατά την περίοδο της καραντίνας;
- Θα μπορούσες να σκεφτείς πόσο πολύ θα συνέβαλες με τη στάση σου στην προστασία των δικών σου αλλά και στον περιορισμό της πανδημίας στη χώρα μας;
- Θα φανταζόσουν ότι θα χρησιμοποιούσες τόσο πολύ την τεχνολογία για τα μαθήματά σου;

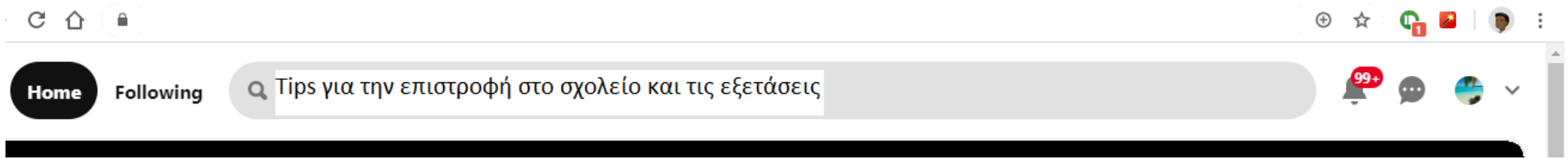
Μήπως, τελικά, είσαι πιο ανθεκτικός/ή από ό,τι νόμιζες στις δυσκολίες;

Η πανδημία, να θυμάσαι, είναι ένα διάλειμμα και η ζωή συνεχίζεται. Μην αφήσεις τυχόν αρνητικές σκέψεις να σε κρατήσουν πίσω... Εντάξει;;; Φάση είναι και θα περάσει! 🤗

**Oops!**

Μπορεί να μην είσαι ικανοποιημένος/η από τον τρόπο που αντιμετώπισες την κατάσταση ως τώρα. Δεν διάβασες όσο θα ήθελες... Δεν ήσουν όσο ψύχραιμος/η θα ήθελες... Δεν τήρησες τα μέτρα όσο θα ήθελες... Δεν βοήθησες όσο θα ήθελες...

Αυτά, όμως, δεν σημαίνουν ότι δεν μπορείς να τα καταφέρεις στις εξετάσεις! Άλλωστε, οι εξετάσεις, ακόμη και οι πανελλαδικές, είναι κάτι πιο γνώριμο από τον κορωνοϊό!



Και επειδή οι πανελλαδικές πλησιάζουν πλέον, δες κάποιες χρήσιμες συμβουλές για την περίοδο αυτή



**!** Μην ξεγελιέσαι...

Οι πανελλαδικές δεν απαιτούν εξυπνάδα, αλλά σωστή διαχείριση, αποφασιστικότητα για δουλειά και αποτελεσματικές στρατηγικές μελέτης! Αν ο τρόπος μελέτης σου δεν είναι αποδοτικός, άλλαξέ τον ή ζήτη υποστήριξη ακόμη και τώρα, δεν είναι αργά!  
**Πίστεψε** ότι μπορείς να τα καταφέρεις κι έτσι θα μπορείς να μελετάς καλύτερα για να τα पास και καλύτερα!



- ✓ Φτιάξε ένα πρόγραμμα μελέτης, κατάγραψέ το και προσπάθησε να το τηρείς.
- ✓ Πότε είσαι πιο αποδοτικός/ή στο διάβασμα κατά τη διάρκεια της μέρας; Επίλεξε αυτές τις ώρες για τις πιο δύσκολες ενότητες.
- ✓ Οργάνωσε προσεκτικά ένα πρόγραμμα επαναλήψεων ώστε να νιώθεις ότι έχεις τον έλεγχο της κατάστασης.
- ✓ Όταν μελετάς κάτι, μπορείς ταυτόχρονα να σκέφτεσαι φωναχτά, να κρατάς σημειώσεις ή να το επαναλαμβάνεις νοερά μέσα σου.
- ✓ Την ώρα της μελέτης απομάκρυνε το κινητό, διασπά την προσοχή σου. Συνενοήσου με τους/τις φίλους/ες σου για κοινά σύντομα διαλείμματα.
- ✓ Απόφυγε τα ξενύχτια, ειδικά πριν από τις μέρες των εξετάσεων.
- ✓ Την ώρα της εξέτασης διάβασε ψύχραιμα τα θέματα και μοίρασε το χρόνο σου κατάλληλα. Να έχεις ένα ευέλικτο νοερό σχέδιο για το πώς θα διαχειριστείς τα θέματα.
- ✓ Εάν νιώσεις ένταση ή σφίξιμο στο σώμα την ώρα των εξετάσεων, πάρε βαθιές ανάσες και σκέψου ότι θα κάνεις ό,τι καλύτερο μπορείς.
- ✓ Αφιέρωσε χρόνο για προσεκτικό έλεγχο του γραπτού σου.
- ✓ Μην ξεχνάς να προσέχεις τον εαυτό σου, να τρως και να κοιμάσαι καλά.

**Καλή επιτυχία!**

## Ενδεικτική Βιβλιογραφία

- Brock, S., Sandoval, J., & Lewis, S. (2005). *Διαχείριση κρίσεων στο σχολείο: Εγχειρίδιο για τη δημιουργία ομάδων διαχείρισης κρίσεων στο σχολείο*. (Επιμ.: Χ. Χατζηχρήστου, Μετ. Ε. Θεοχαράκη). Αθήνα: Τυπωθήτω.
- Γωνίδα, Ε. (2012). Κίνητρα και μάθηση: Ο ρόλος του σχολείου και της οικογένειας. Στο Χ. Χατζηχρήστου, & Η. Μπεξεβέγκης (Επιμ. Έκδ.), *Ψυχο-παιδιά: Θέματα Ανάπτυξης και Προσαρμογής των Παιδιών στην Οικογένεια και στο Σχολείο* (σελ. 130-171). Αθήνα: Πεδίο.
- Hecht, C. A., Priniski, S. J., & Harackiewicz, J. H. (2019). Understanding long-term effects of motivation interventions in a changing world. In E. N. Gonida & M. S. Lemos (Eds.), *Advances in Motivation and Achievement Series: Motivation in Education at a Time of Global Change* (Vol. 20, pp. 81-98). Bingley, UK: Emerald Publishing.
- Smith, E. J. (2006). The strength-based counseling model. *The Counseling Psychologist, 34*, 13-79.
- Χατζηχρήστου, Χ. (2012) (Επιμ. Έκδ.). *Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα: Τυπωθήτω.

### Ιστοσελίδες

- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Νέος κορωνοϊός Covid 19: Οδηγίες. Ανακτήθηκε από <https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19>
- Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). Γρίπη και Εποχική Γρίπη. Ανακτήθηκε από <https://eody.gov.gr/disease/gripikaiepochikigripi/>
- Center on the Developing Child, Harvard University (2020). In brief: The science of resilience. Ανακτήθηκε από <https://46y5eh11fhgw3ve3ytpwxt9r-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2015/05/InBrief-The-Science-of-Resilience.pdf>
- National Association of School Psychologists (2020). Preparing for a Pandemic Illness: Guidelines for School Administrators and Crisis Teams. Ανακτήθηκε από <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-andcrisis/health-crises/preparing-for-a-pandemic-illness-guidelines-for-school-administrators-and-school-crisisresponse-teams>
- National Association of School Psychologists (2020). Preparing for Infectious Disease Epidemics: Brief Tips for School Mental Health Professionals. Ανακτήθηκε από <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources-and-podcasts/school-climate-safety-andcrisis/health-crises/preparing-for-infectious-disease-epidemics-brief-tips-for-school-mental-health-professionals>
- World Health Organization (2020). Mental Health Considerations during COVID-19 Outbreak. Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>

Για κάποιους εφήβους η οδηγία «Μένουμε σπίτι» έφερε προβλήματα και συγκρούσεις με γονείς και αδέρφια. Μπορεί να ήρθαν στην επιφάνεια δύσκολα συναισθήματα όπως θυμός, φόβος, απόγνωση και θλίψη τα οποία νιώθεις ότι δεν μπορείς να διαχειριστείς μόνη/μόνος. Ακόμη, μπορεί πολλές αντιδράσεις σου να άλλαξαν και πολλές στιγμές να βλέπεις πτυχές του εαυτού σου που δεν γνώριζες. Μην ανησυχείς γιατί δεν είσαι ο μόνος/η μόνη και **δεν είσαι μόνος/μόνη σου σε αυτό**.



Σε περίπτωση που αναγνωρίζεις τέτοια 'σημάδια' στον εαυτό σου, μπορείς να συμβουλευτείς ειδικούς ψυχικής υγείας σε κάποια από τις ακόλουθες ενδεικτικές γραμμές υποστήριξης:

- Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης του Υπουργείου Υγείας: **10306**
- Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Στήριξης του Παιδιού και του Εφήβου: **116 111**