



# ΠΩΣ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΩ ΤΙΣ ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΦΕΡΝΕΙ Ο «ΚΟΡΟΝΟΪΟΣ» ΣΤΗΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΜΟΥ;

## ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

Τους τελευταίους μήνες είμαστε αντιμέτωποι με μία νέα πρόκληση, τον ιό Covid-19, γνωστό σε όλους ως «Κορονοϊό». Ξαφνικά έχει μονοπωλήσει το ενδιαφέρον των ειδήσεων, των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και της καθημερινότητάς μας γενικώς. Και όπως κάθετι άγνωστο και καινούργιο έτσι και ο «Κορονοϊός» φέρνει μαζί του **άγχος**. Πληρεί όλα τα χαρακτηριστικά μιας κρίσης, καθώς μαζί με το άγνωστο έρχονται και μέτρα που αλλάζουν την καθημερινότητά μας για απροσδιόριστο χρόνο και τρόπο. Σίγουρα είναι μία κατάσταση μη συνηθισμένη, μη ελεγχόμενη, επομένως και οι όποιες αντιδράσεις δικιές μας ή των συνανθρώπων μας όσο "παράλογες" και αν φαίνονται, αποτελούν φυσικό επακόλουθο και προσπάθεια αντιμετώπισης απέναντι στο «παράλογο» που μας συμβαίνει.

Τα παιδιά ζούνε αυτή τη πραγματικότητα και δε γίνεται να θεωρήσουμε ότι δε τα αγγίζει, όπως ακριβώς γίνεται με οτιδήποτε συμβαίνει στο περιβάλλον τους. Αντιλαμβάνονται το συναίσθημα που πλανάται και τα γεγονότα όπως ο καθένας μας: με το δικό τους τρόπο. Ακούνε ειδήσεις, ράδιο, τη σιωπή στη γειτονιά, βλέπουν τους τίτλους στο διαδίκτυο, τις αντιδράσεις των ανθρώπων στο σπίτι, δε πάνε σχολείο, δε βγαίνουν να δούνε τους φίλους τους, τους συγγενείς τους, αλλάζουν συνήθειες...

Κρίσεις, όμως, η κοινωνία, τα παιδιά και ο καθένας από εμάς έχει περάσει και περνάει κι άλλες, πέραν της εμφάνισης του ιού. Κάποιες μικρότερες, κάποιες μεγαλύτερες, κάποιες ισάξιες. Το θετικό σε αυτές είναι ότι συνάμα αποτελούν και **ευκαιρία αναδιοργάνωσης**, καθώς μετά τη κρίση πιθανόν έρχεται αλλαγή (όχι απαραίτητα κραυγαλέα). Επιπλέον, το άγχος με το οποίο έρχονται μαζί οι κρίσεις, εφόσον είναι σε μέτρια επίπεδα, μπορεί να λειτουργήσει ως κινητήρια **δύναμη για δράση**.

Στη συγκεκριμένη κρίση λοιπόν υπάρχει ένα στοιχείο που ενώ την δυσκολεύει, ταυτόχρονα είναι βοηθητικό για τη διαχείρισή της. Αυτό το στοιχείο είναι η παγκόσμια γνώση και συζήτηση για αυτή. Γνωρίζοντας για τη κρίση μπορούμε να μοιραζόμαστε τις εμπειρίες μας, τις ανησυχίες μας, τα συναισθήματά μας, τις δυνάμεις μας, να παίρνουμε θάρρος και ιδέες από την αντιμετώπιση άλλων, να ξέρουμε ότι μας επηρεάζει, ότι είναι OK να το συζητάμε με άλλους και (το σημαντικότερο κομμάτι) **να προετοιμαζόμαστε**. Το κρυφό διαχειρίζεται πιο δύσκολα.

ΑΚΟΛΟΥΘΟΥΝ ΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟΙ ΔΙΕΥΚΟΛΥΝΤΙΚΟΙ ΤΡΟΠΟΙ ΓΙΑ ΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ ΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ. ΤΟ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΕΝΕΡΓΕΙΕΣ ΝΑ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΝΑΠΟΦΑΣΙΖΟΝΤΑΙ ΑΠΟ ΚΟΙΝΟΥ ΚΑΙ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΔΥΟ ΓΟΝΕΙΣ Η ΚΗΔΕΜΟΝΕΣ ΟΠΟΤΕ ΕΙΝΑΙ ΕΦΙΚΤΟ.

### ΕΓΚΥΡΗ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ



- ✚ Περιορίζουμε την ενημέρωσή μας σε **ιστοσελίδες έγκυρες** (βλέπε Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας <https://eody.gov.gr/>). Είμαστε η πηγή των παιδιών.
- ✚ **Μειώνουμε την συνεχή έκθεση** της οικογένειας σε **ειδήσεις** και ρεπορτάζ που μπορεί να τρομάζουν τα παιδιά και να αυξάνουν το άγχος μας. Τα παιδιά νιώθουν απειλή όταν βλέπουν τους γονείς αναστατωμένους. **Ορίζουμε σε συνεννόηση με όλα τα μέλη της οικογένεια ποιες ώρες τις ημέρας θα ενημερωνόμαστε.** Αφορά όλους μας και είναι απολύτως σεβαστό να θέλετε συνεχή ενημέρωση, αλλά είναι δικαίωμα των παιδιών να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων μέσα στην οικογένεια. Αν γνωρίζουν ποιες ώρες της ημέρας θα παίξουν οι ειδήσεις, τότε μπορείτε να συζητήσετε πώς θέλουν να τις περνάνε.

### ΜΙΛΑΜΕ ΜΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΤΟ ΑΚΟΥΜΕ

Μας ενδιαφέρει να ενημερωθεί έγκυρα και έγκαιρα το παιδί και η πηγή είμαστε κυρίως εμείς, **καθώς η φαντασία του λόγω σύγχυσης των πληροφοριών μπορεί να έχει σχηματίσει πολύ χειρότερα σενάρια από ό,τι ισχύει.** Γι αυτό και ενθαρρύνουμε το παιδί να μιλήσει για το πώς πιστεύει ότι είναι η κατάσταση χωρίς να το διορθώνουμε σε αυτή τη φάση.

- ✚ Συζητάμε με **το παιδί τι γνωρίζει** για την κατάσταση χωρίς να το πιέζουμε αν δε θέλει να μιλήσει. Επιλέγουμε τον τρόπο αναλόγως τις προτιμήσεις του και την ηλικία του. **Μας ενδιαφέρει να αισθανθεί το παιδί την ασφάλεια ότι όποτε και όπως θέλει να μιλήσει, θα το ακούσουμε.**
- ✚ Ας μη ξεχνάμε ότι μικροί και μεγάλοι ζούμε **μικρές και μεγάλες απώλειες.** **Αισθήματα θυμού, λύπης, απόγνωσης, αδιαφορίας αλλά και συμπεριφορές όπως υπερδραστηριότητα ή έλλειψη διάθεσης είναι όλα αποδεκτά.** Ο σκοπός δεν είναι να τα κρύψετε από τα παιδιά. **Έχετε το δικαίωμα να νιώθετε έτσι** και ακόμα και αν τα παιδιά σας δουν σε στιγμή έντασης, **συζητήστε μαζί τους εξηγώντας τους πώς νιώθετε και θυμηθείτε μαζί τους και άλλες φορές που νιώσατε και αντιδράσατε έτσι. Μοιράζοντας τα δύσκολα συναισθήματά σας δείχνετε ότι είναι επιτρεπτά και**


ίσως μοιραστούν και αυτά τα δικά τους δύσκολα συναισθήματα, όχι απαραίτητα μόνο για την τωρινή κρίση.

- ✚ **Να είστε επιεικής** με το παιδί σε αυτή τη φάση, αν π.χ. θέλει να κοιμηθεί μαζί σας αφήστε το ή αν σας λέει συνέχεια να προσέχετε δείξτε-πείτε του ότι κατανοείτε την ανησυχία του και απαντήστε του ήρεμα ή με αγκαλιά (όπως δέχεται και θέλει το παιδί), σταθερά κάθε φορά.
- ✚ **Μοιραστείτε την εμπειρία** σας και εσείς με το παιδί και διερευνείστε τι το κάνει χαρούμενο, τι φοβάται ότι έχει αλλάξει ή θα αλλάξει, τι το στεναχωρεί, τι περιμένει από εσάς. Μπορεί το παιδί να μην αισθάνεται άνετα να μιλήσει σε α πρόσωπο ή και να μην έχει τι να απαντήσει. Σε αυτές τις περιπτώσεις **βοηθάει πολύ το αυθόρμητο παιχνίδι και να μιλάει-δρα μέσω αυτού, σαν να είναι κάποιος άλλος.**



#### ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑΤΑ:

- Παίζουμε μαζί του, μεταμφιεζόμαστε και το βάζουμε στο **ρόλο της/του δημοσιογράφου** που μας ενημερώνει για το τι είναι ο Κορονοϊός, πώς μεταδίδεται, τι γίνεται αν κάποιος νοσήσει, «Το κακό είναι ότι..., αλλά έχουμε το καλό νέο ότι...», γνώμη για τα μέτρα, τι μπορούμε να κάνουμε και ένα νέο της ημέρας σχετικό. Εναλλακτικά, μπορείτε να παίξετε εσείς το ρόλο των δημοσιογράφων και να απευθύνετε ερωτήσεις στα παιδιά, τα οποία έχουν το ρόλο ειδικού.
- Βάζετε το παιδί να ζωγραφίσει πώς είναι ο Κορονοϊός και που κατοικεί. Ακολουθεί συζήτηση με αφορμή τη **ζωγραφιά.**
- Μέσα **από παιχνίδι με κουκλάκια** βάζουμε το παιδί στο ρόλο π.χ. του γιατρού ή του ασθενή ή του ιού που ενημερώνει για τον ιό και διερευνούμε τι συνέπειες νομίζει ότι θα έχει.
- Το ενθαρρύνουμε **να γράψει ένα γράμμα ή ποίημα** για το τι γίνεται με τον ιό, πώς προστατευόμαστε, τι φοβάται, τι του λείπει, για τι χαιρείται, σε έναν εξωγήινο που δεν έχει ιδέα τι γίνεται στη γη.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί **να φτιάξει τον ιό από διάφορα υλικά** ακόμα κι αν φαίνονται άσχετα μεταξύ τους (π.χ. του δίνουμε βαμβάκι, κλωστές, χαρτί και κόλλα, ακόμα και ζυμάρι μπορούμε). Ακολουθεί παραπάνω συζήτηση πάνω στο έργο του παιδιού.
- Ξεκινάω τη συζήτηση παίρνοντας αφορμή από δικιά του απορία ή ζητώντας τη γνώμη του.

- 
- Αν δε θέλει να συζητήσει μαζί μας του προτείνουμε αν θα ήθελε να κρατάει **ημερολόγιο** και το διαβεβαιώνουμε **ότι όποτε νιώσει ότι θέλει να μιλήσει θα είμαστε στη διάθεσή του.**

## ΔΙΑΨΕΥΣΗ ΤΩΝ ΑΝΑΚΡΙΒΕΙΩΝ ΠΟΥ ΠΙΣΤΕΥΕ ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΚΑΙ ΠΑΡΟΧΗ ΕΓΚΥΡΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Αφού ακούσουμε την οπτική του, διορθώνουμε τυχόν ανακρίβειες και εξηγούμε αναλόγως των ερωτήσεων και της διάθεσης του παιδιού. Σημαντικό είναι να **καλυφθούν ερωτήσεις** του παιδιού σχετικά με τη χρησιμότητα των μέτρων που τηρεί η οικογένεια (π.χ. Γιατί δε βλέπω τους παπούδες και τους φίλους μου πλέον; Γιατί δε με αγκαλιάζετε πια;).

- ✚ Προσπαθούμε να μην αποδίδουμε κατηγορίες, καθώς κάνουν το παιδί να νιώθει αβοήθητο «*Αφού φταίνε άλλοι, τι μπορώ να κάνω εγώ;*», ενώ σε περίπτωση που νοσήσει το ίδιο ή όποιος δικός του αυξάνονται οι ενοχές, οι τύψεις και ο θυμός
- ✚ Αν δε ξέρετε κάτι, να είστε ειλικρινείς, αυξάνει την εμπιστοσύνη τους προς εσάς
- ✚ Επιμείνετε στο ότι **υπάρχει τρόπος να προστατευτούν** και ότι το φροντίζετε. Βοηθάει στο αίσθημα ασφάλειας. Όμως **πείτε του την αλήθεια**, ότι υπάρχει πιθανότητα δικό του να νοσήσουν. Ούτως ή άλλως ζει τη πραγματικότητα και **ψεύτικοι καθησυχασμοί δε βοηθάνε.**
- ✚ **Ενημερώστε τα πώς μπορούν να δράσουν για πρόληψη αλλά και σε περίπτωση που δε νιώθουν καλά.** Έτσι αυξάνεται η αυτονομία τους και μειώνεται το άγχος γιατί νιώθουν ότι ξέρουν το πλάνο. Δεν έρχονται προ τετελεσμένων γεγονότων.
- ✚ Βοηθεί σε αυτό το έργο είναι **βιντεάκια** που έχουν κυκλοφορήσει για την ενημέρωση των παιδιών π.χ. Ενημέρωση για παιδιά <https://www.youtube.com/watch?v=zzPu9pG96xY>  
Βίντεο παιδικού παραμυθιού για «Κορονοϊό» <https://www.youtube.com/watch?v=EW09BVsu-v0>
- ✚ Αλλά και το **παραμύθι** που έχει βγει για τον Κορονοϊό: <https://fliphtml5.com/ksfx/tcou>
- ✚ Μεγαλύτερες ηλικίες μπορούν να ενημερώνονται από τον **Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας** <https://eody.gov.gr/> και από **ενημερωτικά βίντεο:**
  - <https://www.youtube.com/watch?v=BtN-goy9VOY>



## ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΡΟΥΤΙΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΧΙΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΑΦΩΝ

Το **αίσθημα ασφάλειας** είναι ένα πολύ σημαντικό εφόδιο αυτή τη στιγμή τόσο για τους ενήλικες όσο και για τα παιδιά.

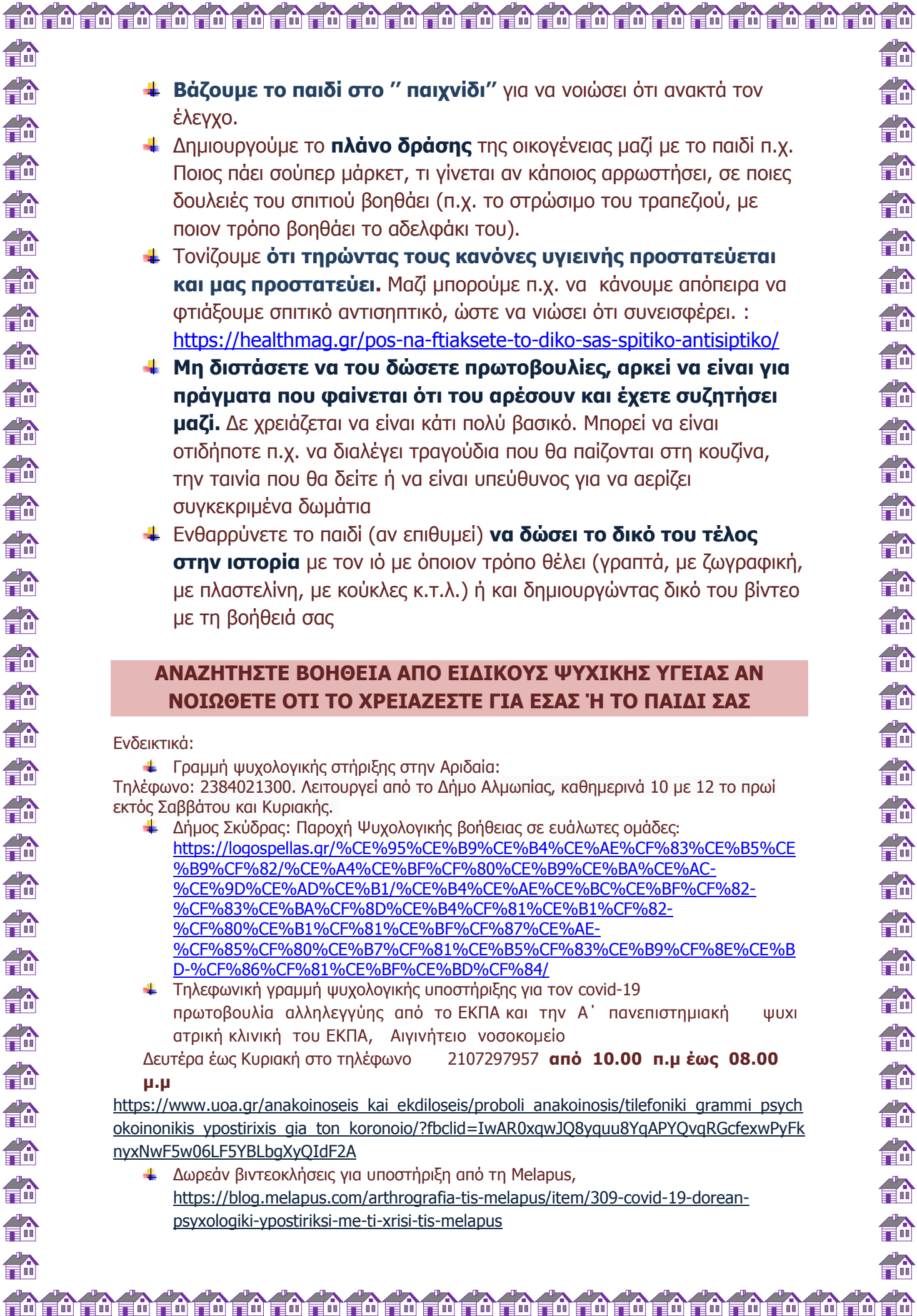
Διατηρώντας μία κανονικότητα όσο γίνεται κρατάμε την αίσθηση ελέγχου και τα παιδιά νιώθουν ότι ξέρουν τι να κάνουν και τι να περιμένουν. Επίσης είναι η στιγμή που ενήλικες και **παιδιά χρειάζονται την επαφή και την στήριξη δικών τους ανθρώπων.**

- ✚ Κρατάμε σταθερά **τα ωράρια ύπνου, ξυπνήματος και φαγητού**
- ✚ Φροντίζουμε να φοράνε **πυτζάμες** κυρίως για τον ύπνο και **όχι όλη τη μέρα**
- ✚ **Κανονίζουμε μαζί με το παιδί το πρόγραμμα της ημέρας** αν δε μπορούμε να τηρήσουμε το παλιό. Μπορούμε να το βάλουμε να το ζωγραφίσει σε εικόνες και να το έχει στο δωμάτιό του
- ✚ Μπορούμε να συμφωνήσουμε με ποιο **τραγούδι** θέλει να ξεκινάει και να τελειώνει η μέρα του
- ✚ Έχει **καθημερινή** επαφή με συγγενείς που πριν έβλεπε συχνά και το θέλει. Πλέον μέσω **τηλεφώνου** ή το καλύτερο με **βιντεοκλήση.**
- ✚ Αν δεν είναι εφικτό βοηθάει πολύ να τους γράφει **γράμματα** ακόμα και αν δε παραδοθούν και τα κρατήσει το ίδιο. Μπορεί να τα σκίσει κιόλας.
- ✚ Έχει συχνή επαφή με **συμμαθητές και φίλους** του μέσω skype ή βιντεοκλήσεων. Μπορούν ακόμη να κανονίσουν να βλέπουν **την ίδια ταινία** κάνοντας ταυτόχρονα βιντεοκλήση ή να στέλνουν με τη βοήθεια και επίβλεψή σας **βιντεάκια για τα νέα τους ή με τις δημιουργίες τους.** Έτσι ο εγκλεισμός δε μετατρέπεται σε αποκλεισμό και συμβάλλει στην κοινωνικότητα του παιδιού.

## ΚΙΝΗΣΗ ΓΙΑ ΔΡΑΣΗ

- ✚ Συζητάμε **τρόπους που το έχουν βοηθήσει** σε άλλες δύσκολες για το ίδιο φορές.
- ✚ **Ρωτάμε τη γνώμη του** «Τι θα μπορούσαμε να κάνουμε για να ξεπεράσουμε τις δυσκολίες;». Μπορούμε να το κάνουμε κι αυτό μέσω παιχνιδιού. Π.χ. το βάζουμε να ζωγραφίσει τον σούπερ ήρωα που θα βοηθούσε σε αυτή την κατάσταση και να το ρωτήσουμε αν τον έχει βοηθήσει κι άλλες φορές.
- ✚ **Μοιραζόμαστε και δικούς μας τρόπους αντιμετώπισης** του παρελθόντος



- 
- ✚ **Βάζουμε το παιδί στο "παιχνίδι"** για να νοιώσει ότι ανακτά τον έλεγχο.
  - ✚ Δημιουργούμε το **πλάνο δράσης** της οικογένειας μαζί με το παιδί π.χ. Ποιος πάει σούπερ μάρκετ, τι γίνεται αν κάποιος αρρωστήσει, σε ποιες δουλειές του σπιτιού βοηθάει (π.χ. το στρώσιμο του τραπέζιου, με ποιον τρόπο βοηθάει το αδελφάκι του).
  - ✚ Τονίζουμε **ότι τηρώντας τους κανόνες υγιεινής προστατεύεται και μας προστατεύει**. Μαζί μπορούμε π.χ. να κάνουμε απόπειρα να φτιάξουμε σπιτικό αντισηπτικό, ώστε να νιώσει ότι συνεισφέρει. : <https://healthmag.gr/pos-na-ftiaksete-to-diko-sas-spitiko-antisiptiko/>
  - ✚ **Μη διστάσετε να του δώσετε πρωτοβουλίες, αρκεί να είναι για πράγματα που φαίνεται ότι του αρέσουν και έχετε συζητήσει μαζί**. Δε χρειάζεται να είναι κάτι πολύ βασικό. Μπορεί να είναι οτιδήποτε π.χ. να διαλέγει τραγούδια που θα παίζονται στη κουζίνα, την ταινία που θα δείτε ή να είναι υπεύθυνος για να αερίζει συγκεκριμένα δωμάτια
  - ✚ Ενθαρρύνετε το παιδί (αν επιθυμεί) **να δώσει το δικό του τέλος στην ιστορία** με τον ιό με όποιο τρόπο θέλει (γραπτά, με ζωγραφική, με πλαστελίνη, με κούκλες κ.τ.λ.) ή και δημιουργώντας δικό του βίντεο με τη βοήθειά σας

## ΑΝΑΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ ΑΠΟ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΑΝ ΝΟΙΩΘΕΤΕ ΟΤΙ ΤΟ ΧΡΕΙΑΖΕΣΤΕ ΓΙΑ ΕΣΑΣ Ή ΤΟ ΠΑΙΔΙ ΣΑΣ

Ενδεικτικά:

- ✚ Γραμμή ψυχολογικής στήριξης στην Αριδαία:  
Τηλέφωνο: 2384021300. Λειτουργεί από το Δήμο Αλμωπίας, καθημερινά 10 με 12 το πρωί εκτός Σαββάτου και Κυριακής.
- ✚ Δήμος Σκύδρας: Παροχή Ψυχολογικής βοήθειας σε ευάλωτες ομάδες:  
<https://logospellas.gr/%CE%95%CE%B9%CE%B4%CE%AE%CF%83%CE%B5%CE%B9%CF%82/%CE%A4%CE%BF%CF%80%CE%B9%CE%BA%CE%AC-%CE%9D%CE%AD%CE%B1/%CE%B4%CE%AE%CE%BC%CE%BF%CF%82-%CE%83%CE%BA%CF%8D%CE%B4%CF%81%CE%B1%CF%82-%CE%80%CE%B1%CF%81%CE%BF%CF%87%CE%AE-%CE%85%CF%80%CE%B7%CF%81%CE%B5%CF%83%CE%B9%CF%8E%CE%BD-%CE%86%CF%81%CE%BF%CE%BD%CF%84/>
- ✚ Τηλεφωνική γραμμή ψυχολογικής υποστήριξης για τον covid-19 πρωτοβουλία αλληλεγγύης από το ΕΚΠΑ και την Α' πανεπιστημιακή ψυχιατρική κλινική του ΕΚΠΑ, Αιγινήτειο νοσοκομείο  
Δευτέρα έως Κυριακή στο τηλέφωνο 2107297957 **από 10.00 π.μ έως 08.00 μ.μ**  
<https://www.uoa.gr/anakoinoseis-kai-ekdiloseis/proboli-anakoinosis-tilefoniki-grammi-psychokoiononikis-ypostirixis-gia-ton-koronoio/?fbclid=IwAR0xqWJQ8yquu8YqAPYQvqRGcfexwPyFknyxNwF5w06LF5YBLbgXyQIdF2A>
- ✚ Δωρεάν βιντεοκλήσεις για υποστήριξη από τη Melapus,  
<https://blog.melapus.com/arthrografia-tis-melapus/item/309-covid-19-dorean-psychologiki-ypostiriksi-me-ti-xrisi-tis-melapus>

Ας αναλογιστούμε και τα λόγια του φιλόσοφου Arthur Schopenhauer (όπως είναι γραμμένα στο βιβλίο του «Η τέχνη να είσαι ευτυχισμένος»)

«Αν δε θέλουμε να θυσιάσουμε την ηρεμία της ζωής μας ολόκληρης στο βωμό της αβεβαιότητας και της απροσδιοριστίας, θα πρέπει να συνηθίσουμε να βλέπουμε τα αβέβαια κακά ως γεγονότα που δε θα συμβούν ποτέ και τα απροσδιόριστα ως γεγονότα που ευτυχώς δε συμβαίνουν τώρα».

Θα ήθελα από το παραπάνω απόσπασμα να εστιάσω στο αισιόδοξο μήνυμα για το παρόν και τη δύναμη που κρύβει. Μάθετε από τα παιδιά να **ζείτε στο παρόν** και μαζί **διδάξτε-ανακαλύψτε πώς να προστατεύετε για το μέλλον.**

**Μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μας και μέσω email για όποιο ζήτημα προβληματίζει εσάς ή τα παιδιά και για παροχή υλικού εφόσον είναι δυνατόν.**

**Κασσεροπούλου Μαρία, Ψυχολόγος**

**Μαρκουζάνη Ελένη, Κοινωνική Λειτουργός**

**Email: edeay2020@outlook.com**

Ευχόμαστε να τα πούμε σύντομα και από κοντά και μη ξεχνάτε να **ΦΡΟΝΤΙΖΕΤΕ** τον εαυτό σας.

Υ.Σ. Μένουμε σπίτι

**We are the word:** <https://www.youtube.com/watch?v=mIqhlOrHOWc>



Ανακτήθηκε από: [anxiety.com](http://anxiety.com)



BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΠΗΓΕΣ ΕΜΠΝΕΥΣΗΣ

---

Χατζηχρήστου, Χ. (2011). *Κοινωνική και Συναισθηματική Αγωγή στο Σχολείο: Πρόγραμμα για την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και της Μάθησης στη Σχολική Κοινότητα: Διαχείριση Κρίσεων στη Σχολική Κοινότητα*. Αθήνα:Τυποθητώ.

Αναγνωστοπούλου, Τ., & Χατζηνικολάου, Σ. (2015). *Το Πένθος στα Παιδιά: Ένας Οδηγός για γονείς και εκπαιδευτικούς*. Θεσσαλονίκη:ΙΨΥ.

Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη των οικογενειών από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του ΕΚΠΑ  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psichologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>

Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19 Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς  
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psichologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>