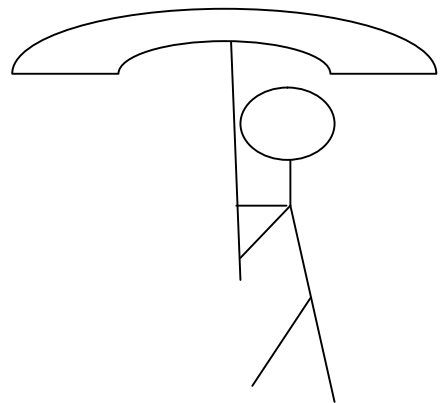
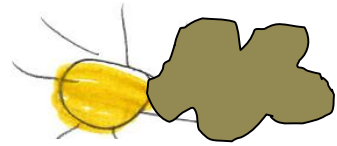


ΚΟΡΟΝΟΛΟΓΙΟ

ή αλλιώς...

Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΜΟΥ ΑΠΟ
ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ



Ημερομηνία πρώτης καταγραφής:

Ημερομηνία τελευταίας καταγραφής:

Το «Κορονολόγιο» αποτελεί μια μορφή ημερολογίου για την περίοδο του εγκλεισμού. Απευθύνεται κυρίως σε παιδιά, αλλά μπορεί να συμπληρωθεί και σε συνεργασία με ενήλικα εφόσον υπάρχει επιθυμία ΚΑΙ από τις 2 πλευρές.

Το «Κορονολόγιο» έχει συνταχθεί από την Κασσεροπούλου Μαρία. Κύρια επιρροή αποτέλεσε το ακόλουθο ενημερωτικό εγχειρίδιο με δραστηριότητες για παιδιά, δασκάλους και φροντιστές, που συντάχθηκε για την διαχείριση της πανδημίας που ζούμε:

Kliman, G, Oklan, E. & Wolfe, H. (2020). MY PANDEMIC STORY: A GUIDED ACTIVITY WORKBOOK FOR THE WORLD'S CHILDREN, FAMILIES, TEACHERS AND CAREGIVERS. San Francisco.

Retrieved from: <http://www.childrenspsychologicalhealthcenter.org/wp-content/uploads/2014/11/MyPandemicStory-8.3.pdf>

Επιπλέον, διάσπαρτα υπάρχουν 6 Mandala (από την ιστοσελίδα www.COLORMANDALA.com) . Τα Mandala είναι γεωμετρικά σχήματα τα οποία μπορείτε να χρωματίσετε και βοηθάνε στην χαλάρωση, ειδικά σε περιόδους κρίσης, όπως για παράδειγμα αυτή που ζούμε.

Μπορείτε να συμπληρώσετε όποια κομμάτια από το «Κορονολόγιο» θέλετε, να αφήσετε κάποια κενά, να προσθέσετε σελίδες και ό,τι άλλο επιθυμείτε. Μπορείτε να το συμπληρώσετε γραπτά ή μέσω της ζωγραφικής, του κολάζ και γενικά μέσω όποιου τρόπου σας εκφράζει. Μπορείτε μέσω αυτού να εξερευνήσετε τα συναισθήματά σας ή και να το συμπληρώσετε για να το κρατήσετε ως αναμνηστικό, να το χαρίσετε ή και απλά να σας κρατήσει συντροφιά αυτές τις μέρες.

Μη ξεχνάτε ότι ΑΥΤΟ ΠΟΥ ΖΕΙΤΕ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΜΙΑ ΟΛΟΔΙΚΙΑ ΣΑΣ ΑΛΗΘΙΝΗ
ΙΣΤΟΡΙΑ!

Πριν ξεκινήσεις το «Κορονολόγιο» διάβασε λίγο και αυτά.

Αυτή την περίοδο ΕΙΝΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΟ αν ισχύουν για εμένα κάποια από τα παρακάτω. Είναι κάποια σημάδια που εμφανίζουν μικροί και μεγάλοι όταν αντιμετωπίζουν καταστάσεις καινούργιες για αυτούς και αβέβαιες.

- 🌀 Ίσως έχω κάποια προβλήματα ύπνου
- 🌀 Ίσως βλέπω εφιάλτες
- 🌀 Ίσως ανησυχώ για την υγεία τη δικιά μου και άλλων ανθρώπων
- 🌀 Ίσως φοβάμαι ότι η πανδημία μπορεί να ξαναέρθει
- 🌀 Ίσως θυμάμαι τρομαχτικά πράγματα όταν δε θέλω να τα θυμάμαι
- 🌀 Ίσως δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ
- 🌀 Ίσως έχω περισσότερα νεύρα
- 🌀 Ίσως φέρομαι σαν να ήμουν μικρότερη/ος σε ηλικία

Όμως τέτοιες καταστάσεις μπορεί να με ΚΑΝΟΥΝ ΠΙΟ ΔΥΝΑΤΟ ΑΤΟΜΟ
ΣΤΟ ΜΕΛΛΟΝ:

- 🌀 Ίσως βρω καινούργιους τρόπους που δεν ήξερα πριν για να αντιμετωπίζω δύσκολες για εμένα καταστάσεις
- 🌀 Ίσως βρω καινούργιους τρόπους επικοινωνίας
- 🌀 Ίσως μάθω να σέβομαι τον εαυτό μου και τους άλλους που έχουν δυσκολίες
- 🌀 Ίσως έχω έντονα την επιθυμία να βοηθάω και να συνεισφέρω στους συνανθρώπους μου
- 🌀 Ίσως μάθω καλύτερα τους κανόνες υγιεινής
- 🌀 Ίσως έχω περισσότερη αυτοπεποίθηση για τον εαυτό μου στο μέλλον
- 🌀 Η ιστορία μου εν καιρώ πανδημίας είναι μόνο μία από τις ιστορίες της ζωής μου. Έχουν γραφτεί και έχω να γράψω ακόμα πάρα πάρα πολλές!

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ



Ονομάζομαι

Είμαι χρονών και πηγαίνω

Μου αρέσει πολύ να

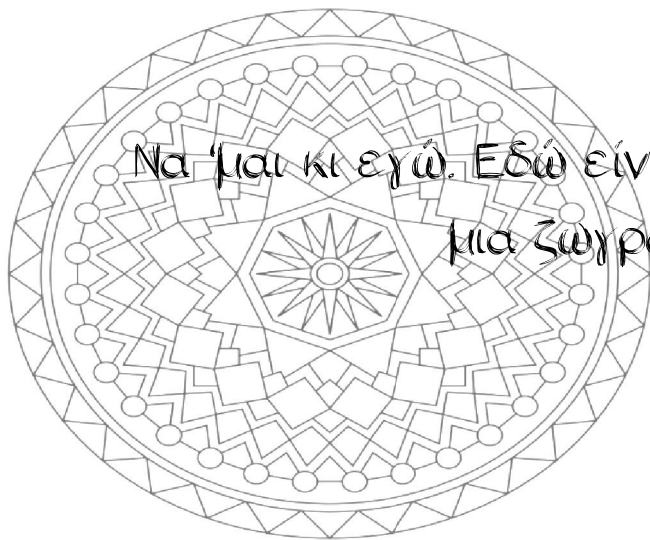
Αγαπημένη μου μουσική είναι

Αγαπημένο μου παιχνίδι στον υπολογιστή είναι

Δε χάνω ΠΟΤΕ

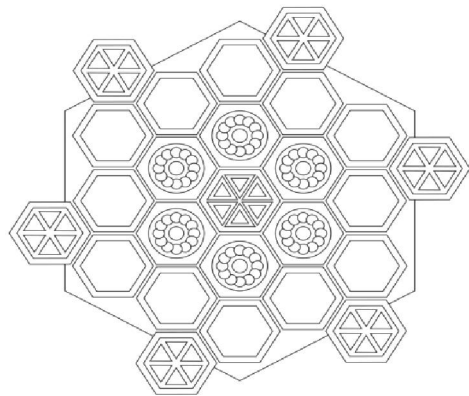
Δεν αντέχω καθόλου

Θέλω να γίνω



Να 'μαι κι εγώ. Εδώ είναι μια φωτογραφία μου,
μια ζωγραφιά μου ή κάτι που με
αντιπροσωπεύει..

Η ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΟΥ



Μοιράζομαι το σπίτι μου με

Με φωνάζουν

Με την οικογένειά μου μου αρέσει να

Εδώ μπορώ να γράψω/ζωγραφίσω/βάλλω εικόνα
από μια μέρα που μου έχει μείνει αξέχαστη με
την οικογένεια.



ΦΙΛΙΑ

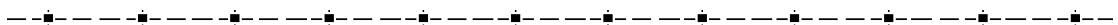
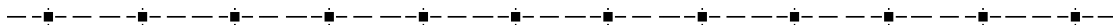


Η/Ο/Οι καλύτερη/ος/οι φίλη/ος/οι μου είναι

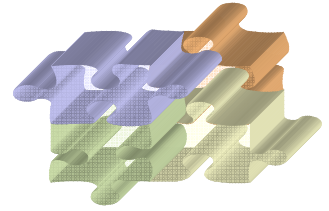
Με φωνάζει/ουν

Μου αρέσει να περνάμε το χρόνο μαζί

Εδώ μπορώ να γράψω/ζωγραφίσω/βάλλω εικόνα
από μια μέρα που μου έχει μείνει αξέχαστη με
τους φίλους μου.



Πρώτη φορά έμαθα για την ΠΑΝΔΗΜΙΑ από



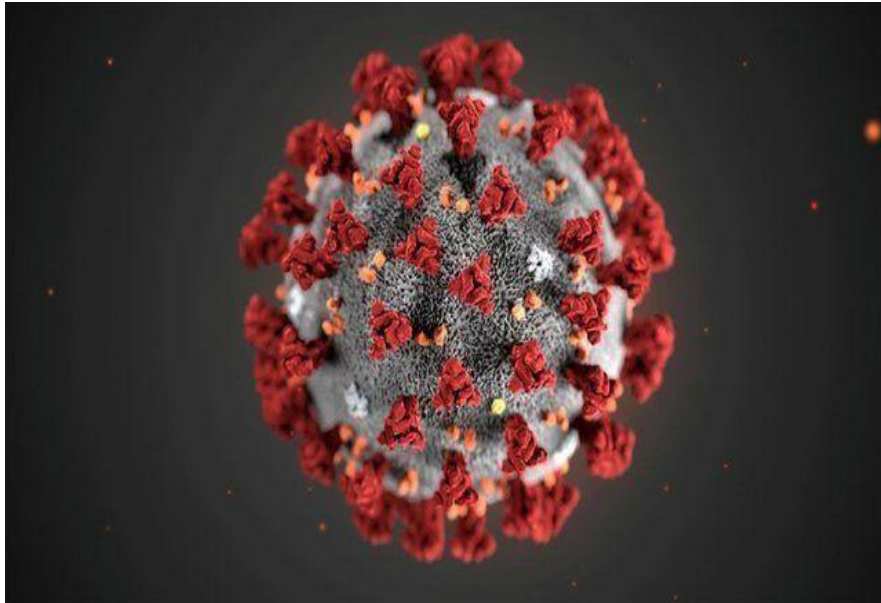
Ένωσα

Σκέφτηκα

Στην οικογένειά μου φάνηκε

Στους φίλους μου φάνηκε

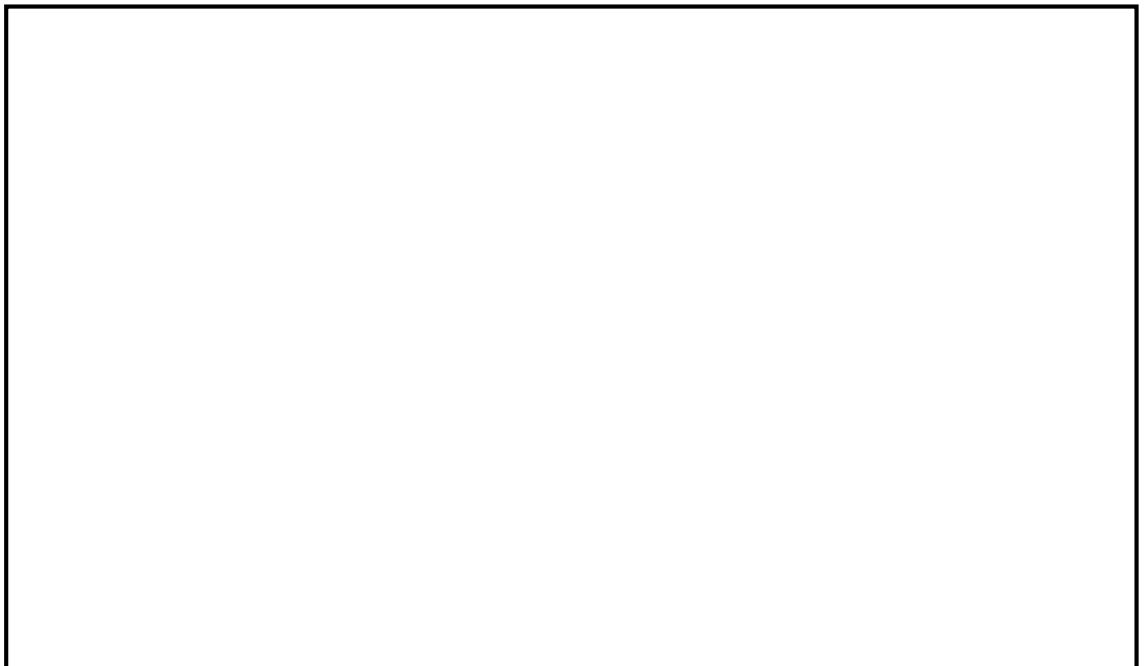
Έτσι μολιάζει ο ιός Covid-19 με τη βοήθεια
ενός μικροσκοπίου



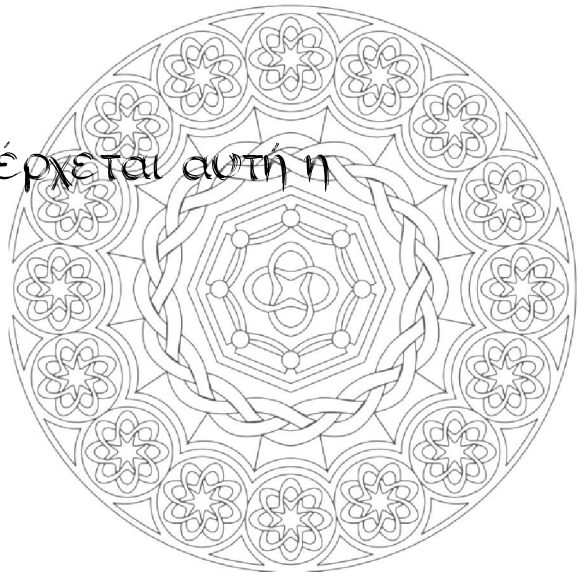
Πηγή εικόνας: bbc.com

https://ichef.bbci.co.uk/news/640/cpsprodpb/10E2/production/_111509240_059688539.jpg

Για εμένα η μορφή του μολιάζει κάπως έτσι:



Όταν ακούω για τον Ιό μιν έρχεται αυτή η
εικόνα



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΔΗΜΙΑ



Ξεκίνησε από

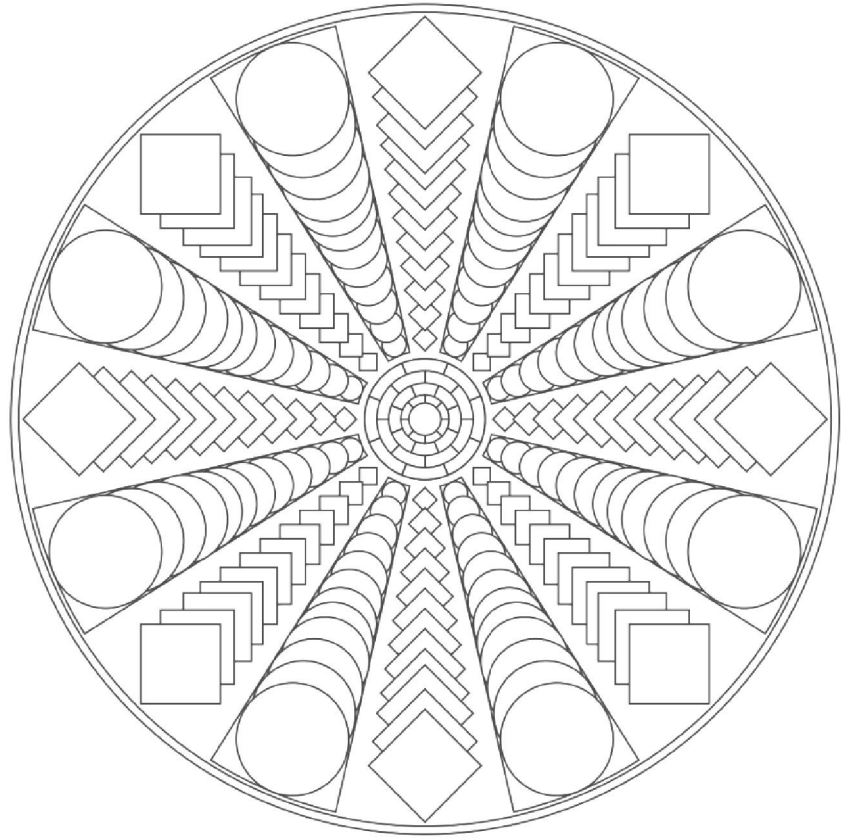
Ο τρόπος που μεταδόθηκε πρώτη φορά ήταν

Στους ανθρώπους μεταδίδεται

Προκαλεί τα εξής συμπτώματα στον άνθρωπο

Για να προστατευτώ χρειάζεται να

Αυτή η πανδημία μου θυμίζει



Αν δε γνωρίζεις και σε ενδιαφέρει, μπορείς να ψάξεις ενδεικτικά τις εξής παρόμοιες καταστάσεις:



Ο λοιμός της Αθήνας (430 Π.Χ.-427 Π.Χ.)



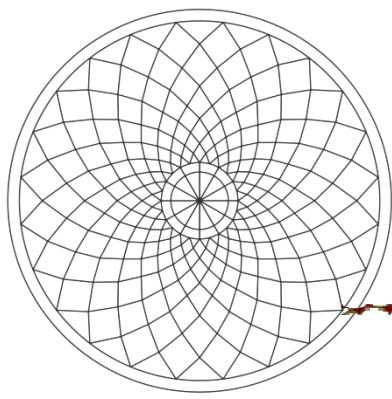
Ισπανική γρίπη (1918-1919)



H1N1 (2009)



Ebola (2018-2020)



Ο ΕΓΚΛΕΙΣΜΟΣ

Για εμένα ο εγκλεισμός σημαίνει

Εδώ αναφέρω κάποιες αλλαγές που χρειάστηκε
να κάνω ή να γίνουν λόγω του εγκλεισμού

Με τους φίλους μου επικοινωνώ

Παρακολουθώ το σχολείο

Οι αλλαγές μου φαίνονται



Πως περνάω τη μέρα μου στο σπίτι;

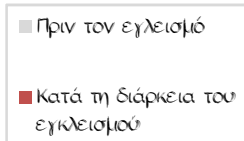
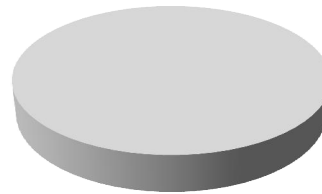
Όταν ακούω ειδήσεις

Εδώ είναι μια ζωγραφιά με μια αλλαγή που
χρειάστηκε να κάνω (πριν και μετά τον
εγκλεισμό).



Το καλύτερο αυτόν τον καιρό είναι ότι

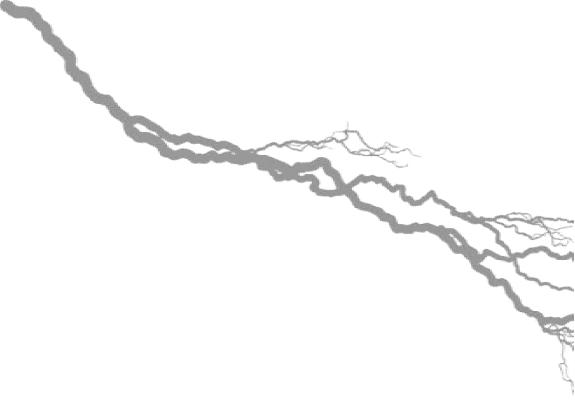
Σχεδιάζω πόση Χαρά νιώθω



Ένα πράγμα που θα ήθελα να μείνει έτσι και μετά την πανδημία είναι

Δεν περίμενα ποτέ ότι θα διασκέδαζα σπίτι με

Πρώτη φορά



Ένα πράγμα που μου λείπει είναι

Με το που τελειώσει ο εγκλεισμός θα

Κάτι που αυτό τον καιρό με κάνει να λυπάμαι
είναι

Η λύπη που νιώθω

■ Πριν τον εγκλεισμό ■ Κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού

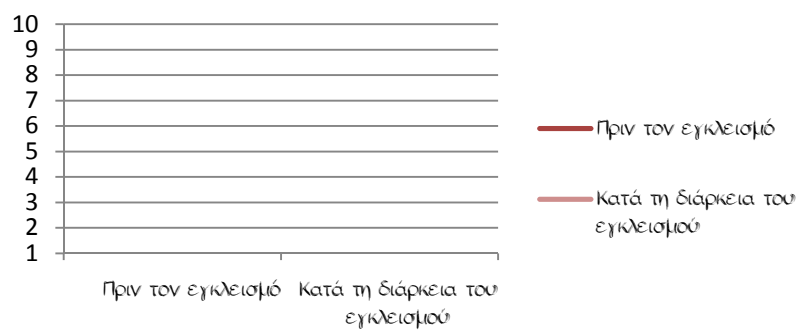


Πριν τον
εγκλεισμό

Κατά τη
διάρκεια του
εγκλεισμού

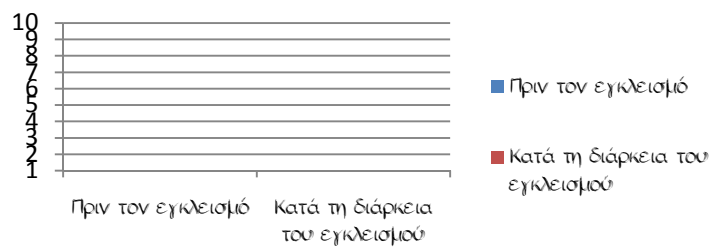
Αυτό που με αγχώνει είναι

Το Άγχος που νιώθω



Ένα τρομαχτικό πράγμα που μου έρχεται στο μυαλό τελευταία είναι

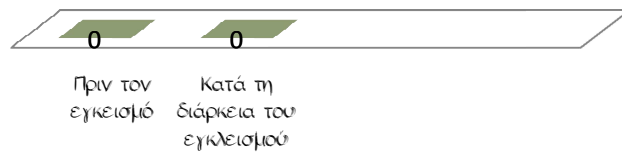
Ο Φόβος που νιώθω



Με εκνευρίζει τελευταία όταν

Ο θυμός που νιώθω

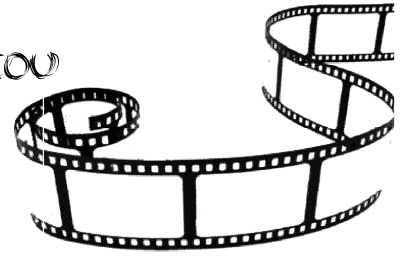
■ Πριν τον εγκλεισμό ■ Κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού



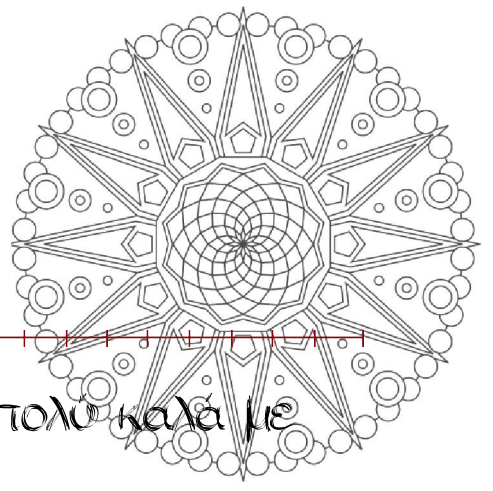
Βαριέμαι

Ένα πράγμα που θέλω να ξεχάσω μετά την πανδημία είναι

Εδώ ζωγραφίζω ή γράφω ένα όνειρο που
θυμάμαι να είχα κατά τη διάρκεια του
εγκλεισμού.



ΛΥΣΕΙΣ



Σε στιγμές που δεν αισθάνομαι πολύ καλά με βοηθάει

Αισθάνομαι πολύ άνετα να ζητήσω βοήθεια από

Είμαι καλή/καλός στο

Έχω βοηθήσει

Θα ήθελα να ξέρω παραπάνω πράγματα για

Εδώ μπορώ να ζωγραφίσω ΕΝΑ ΜΕΡΟΣ ΤΟ ΟΠΟΙΟ ΜΕ ΚΑΝΕΙ ΝΑ
ΑΙΣΘΑΝΟΜΑΙ ΗΡΕΜΑ (ή να βάλω μια εικόνα), να γράψω τους
στίχους από ένα τραγούδι που με κάνουν να αισθάνομαι
δυνατός, ένα ποίημα, τα λόγια του αγαπημένου μου ήρωα και
ό,τι άλλο με βοηθάει να χαλαρώνω.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.