

ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ: ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΓΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥΣ ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ.

Επιστροφή στη δια ζώσης εκπαίδευση, επιστροφή στο φυσικό μέρος των μαθητών και των καθηγητών, επιστροφή στο σχολείο. Θα ήταν ουτοπικό να πιστέψουμε όμως, πως επιστρέφουμε στη κανονικότητα. Επιβάλλεται η συνέχιση της τήρησης των μέτρων προστασίας από καθηγητές και μαθητές.

Η περίοδος της πανδημίας, αποτελεί για όλους μια δύσκολη και πρωτόγνωρη κατάσταση, και μας φέρνει αντιμέτωπους με πολλές προκλήσεις. Φαίνεται πλέον ότι η κρίση που διανύουμε, αυτή του covid-19, έχει μερικά επιπλέον ιδιαίτερα χαρακτηριστικά σε σχέση με άλλες κρίσεις.

Κάποια από αυτά είναι τα παρακάτω:

- Παρατεταμένη διάρκεια
- Απρόβλεπτη εξέλιξη
- Αφορά όλο τον πληθυσμό
- Υπάρχει διαρκής ανησυχία για την υγεία/ιδίως για τις ευάλωτες ομάδες
- Έχει επιφέρει ποικίλες επιπτώσεις(π.χ. οικονομικό, εκπαιδευτικό, προσωπικό επίπεδο)

Όλοι μας, έχουμε κληθεί να κάνουμε αλλαγές στην καθημερινότητα μας, προκειμένου να προσαρμοστούμε στα νέα δεδομένα. Όσον αφορά τους μαθητές, η απουσία από το σχολείο και η απομάκρυνση από φίλους, φαίνεται να έχουν επηρεάσει αρνητικά το ψυχισμό τους. Πιο συγκεκριμένα, αρκετοί έφηβοι αντιμετωπίζουν δυσκολίες στην διαχείριση της κατάστασης. Είναι μακριά από τους συμμαθητές και τους καθηγητές τους, έχουν σταματήσει τις εξωσχολικές δραστηριότητες και έχει αποδιοργανωθεί το καθημερινό τους πρόγραμμα. Παράλληλα είναι φυσικό να ανησυχούν για την πορεία της πανδημίας, για την υγεία της οικογένειάς τους και των ίδιων, αλλά και για το μέλλον τους. Είναι πιθανό να βιώνουν έντονο άγχος για την κατάσταση, φόβο, συμπτώματα καταθλιπτικής διάθεσης ή απόσυρσης. Τα συναισθήματα αυτά, μπορεί να προκαλούν αλλαγές και στην συμπεριφορά τους. Όπως, δυσκολία στη συγκέντρωση, διάσπαση της προσοχής, άρνηση για σχολικό διάβασμα, προκλητική συμπεριφορά, προσκόλληση στο διαδίκτυο, αλλαγές στην διατροφή και τον ύπνο κ.α.

Επιστρέφοντας πίσω στο σχολείο, είναι σημαντικό, οι εκπαιδευτικοί να :

Αναγνωρίζουν ότι και οι ίδιοι αντιμετωπίζουν την ίδια δύσκολη κατάσταση με τον δικό του τρόπο ο καθένας/η καθεμία. Είναι πολύ πιθανό να βιώνουν τις δικές τους δυσκολίες, αλλά και τα ίδια ή παρόμοια συναισθήματα και σκέψεις με τους μαθητές. Είναι σημαντικό να φροντίζουν τον εαυτό τους μέσα από δίκτυα υποστήριξης, ώστε να είναι σε θέση να φροντίζουν και να στηρίζουν τους μαθητές.

Αποδεχτούν ότι όλη αυτή η διαδικασία αποτελεί κάτι πρωτόγνωρο για όλους μας και είναι πιθανό να προκαλεί ανησυχία και άγχος σε σχέση με την αποτελεσματικότητά τους στον εκπαιδευτικό τους ρόλο. Αυτά τα συναισθήματα είναι απολύτως φυσιολογικά. Δίνουμε «χώρο» και χρόνο στον εαυτό μας και προχωρούμε με μικρούς, ρεαλιστικούς στόχους, ενώ φροντίζουμε να αξιοποιούμε τα δικά μας δυνατά στοιχεία.

Διατηρούν την ψυχραιμία τους. Η υπεύθυνη και ψύχραιμη στάση των ενηλίκων συμβάλλει στην διατήρηση αντίστοιχης στάσης από τους μαθητές. Ενημερώνουν τα παιδιά τι πρέπει να κάνουν σε περίπτωση που εκδηλώσουν συμπτώματα. Υπενθυμίζουν τα μέτρα πρόληψης, συνεργάζονται με τα παιδιά για την δημιουργία χρήσιμου υλικού, σχετικά με την προστασία από τον κορωνοϊό, και το αναρτούν στην τάξη.

Λάβουν υπόψη ότι υπάρχουν διαφορές μεταξύ των παιδιών σε θέματα που αφορούν στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, καθώς δεν παρακολούθησαν όλοι οι μαθητές τα διαδικτυακά μαθήματα στον ίδιο βαθμό, δεν είχαν όλοι την ίδια βοήθεια από το οικογενειακό περιβάλλον και δεν διέθεταν όλοι τον απαραίτητο τεχνολογικό εξοπλισμό ή χρειαζόταν να το μοιράζονται με άλλα μέλη της οικογένειας. Αναγνωρίζουμε τα σημεία αυτά ως φυσιολογικά και αναμενόμενα, και αποφεύγουμε οποιαδήποτε κριτική για την παρουσία ή μη των μαθητών στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση.

Σχετικά με την επανένωση των μαθητών στην τάξη

Είναι σημαντικό τις πρώτες μέρες της επιστροφής, να αφιερωθεί λίγος χρόνος στα παιδιά για συζήτηση/μοίρασμα σκέψεων και συναισθημάτων για την επιστροφή πίσω στο σχολείο. Μιας και η αποχή από τους συμμαθητές αλλά και το εκπαιδευτικό προσωπικό διήρκεσε αρκετό καιρό, θα είναι ωφέλιμο, να

υπάρξει χρόνος για επικοινωνία και αλληλοϋποστήριξη. Οι κοινωνικές επαφές διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχολογία των παιδιών. Είναι σημαντικό επομένως να ενισχυθεί η επαφή μεταξύ τους. Παράλληλα αυτή η διαδικασία θα συνδράμει στην ομαλή μετάβαση των παιδιών από την εξ αποστάσεως στην δια ζώσης διδασκαλία.

Χρήσιμες επισημάνσεις:

Κάποιοι μαθητές ενδεχομένως να έχουν επηρεαστεί περισσότερο ψυχολογικά από κάποιους άλλους. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο μοναδικό χαρακτήρα τους, τις συνθήκες στο σπίτι, σε ενδεχόμενη νοσηλεία ενός μέλους της οικογένειας κ.λπ. Είναι χρήσιμο να θυμόμαστε ότι σε περιπτώσεις έντονων καταστάσεων, υπάρχει πάντα η πιθανότητα τα παιδιά να εκδηλώνουν διαφορετική συμπεριφορά από αυτή που συνήθως εκδήλωναν(π.χ. εμφάνιση επιθετικότητας, απόσυρση, απομόνωση, αντιδραστική συμπεριφορά κ.α.) Είναι επίσης πιθανό, να εμφανίζουν ίδια συμπεριφορά με πριν αλλά με μεγαλύτερη ένταση και διάρκεια. Αυτά, είναι στα πλαίσια μιας φυσιολογικής αντίδρασης όταν υπάρχει μια κρίση. Χρειάζεται επομένως να δοθεί ο απαραίτητος χρόνος στην αναπροσαρμογή του παιδιού.

Θα πρέπει να ανησυχήσουμε όταν

-Τα συμπτώματα εμφανίζονται για μεγάλο χρονικό διάστημα.

-Έχουν μεγάλη ένταση, ή αυξάνονται με το πέρασμα του χρόνου.

-Υπάρχουν αρνητικές επιπτώσεις στην καθημερινότητα του παιδιού.(π.χ. έλλειψη επαφών με άλλα παιδιά, κακή σχολική επίδοση, προβλήματα στο σχολείο κ.α).

Σε γενικές γραμμές όταν τα συμπτώματα προκαλούν έκπτωση στην ποιότητα ζωής, και το άτομο δεν μπορεί να είναι λειτουργικό, είναι ένα καμπανάκι ότι πρέπει να παρέμβουμε.

Αν εντοπίσουμε τέτοιες συμπεριφορές, ερχόμαστε σε επαφή με το παιδί και την οικογένεια. Παράλληλα μπορούμε να απευθυνθούμε στο ψυχολόγο του σχολείου για επιπλέον ενημέρωση ή παρέμβαση.

Οι εκπαιδευτικοί, καλούνται να έχουν ανοιχτή επικοινωνία με τους μαθητές στην τάξη. Μπορούν να θέτουν ανοιχτές ερωτήσεις στα παιδιά που να αφορούν τα συναισθήματά τους, να τους βοηθούν να καταλάβουν πως όλα τα

συναισθήματα είναι φυσιολογικά και αναμενόμενα στην φάση που διανύουμε. Αυτή η ενέργεια θα ενισχύσει την θέληση των παιδιών να επικοινωνήσουν κάποια ενδεχόμενη δυσκολία τους.

Εκτός από δυσκολίες και αρνητικές συμπεριφορές που ίσως αναφερθούν στο πλαίσιο της συζήτησης, την περίοδο της παραμονής στο σπίτι, είναι απαραίτητο επίσης το εξής. Να επισημανθούν τα θετικά που εμφανίστηκαν μέσα σε αυτή τη κατάσταση αλλά και τα στοιχεία εκείνα που μας βοήθησαν να την αντιμετωπίσουμε. Από κάθε δύσκολη κατάσταση βγαίνει πάντα κάτι καλό που βοηθά στην εξέλιξη μας και ενισχύει την ανθεκτικότητά μας. Αυτό ίσως να μην γίνεται αμέσως αντιληπτό αλλά στην πορεία γίνεται αντιληπτό. Επομένως, ως εκπαιδευτικοί ενισχύουμε την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και καλλιεργούμε την αισιόδοξη στάση ζωής. Συγκεκριμένα:

-βοηθάμε τα παιδιά να εντοπίσουν νέα ταλέντα και δεξιότητες που ίσως αναπτύχθηκαν την περίοδο της καραντίνας(μαγειρική, χορός, κ.λπ.)

-μέσα από δραστηριότητες, βοηθάμε τα παιδιά να εντοπίσουν τα στοιχεία του χαρακτήρα τους που τους βοήθησαν να ανταπεξέλθουν, αλλά και παράγοντες που συνέβαλλαν στην καλύτερη αντιμετώπιση της κατάστασης(π.χ. το οικογενειακό περιβάλλον, η επικοινωνία με φίλους, το κατοικίδιο μου). Δίνουμε την πρέπουσα αξία στην σημασία της ύπαρξης ενός υποστηρικτικού δικτύου.

-συζητάμε με τους μαθητές για τα όνειρά τους και τις σκέψεις τους για το μέλλον. Γενικότερα ενθαρρύνουμε τις συζητήσεις με μελλοντική προοπτική που δημιουργούν μια αίσθηση ελπίδας και αισιοδοξίας μιας και αποτελούν σημαντικές πτυχές της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Τέλος, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι ο καθένας αντιδρά διαφορετικά στην ίδια κατάσταση και ότι οι δυσκολίες επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση αλλά και τη συμπεριφορά μας. Η παροχή στήριξης, ιδιαίτερα στους ευάλωτους μαθητές είναι ιδιαίτερα σημαντική σε αυτή τη φάση για την ενίσχυση και την προαγωγή της ψυχικής τους ανθεκτικότητας και τη διευκόλυνση της ανάκαμψής τους.

Παρακάτω, παρουσιάζονται κάποιες ενδεικτικές δραστηριότητες για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών, που προτείνεται να εφαρμοστούν στην τάξη, από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας.

Θυμόμαστε

Το διάστημα που μέναμε σπίτι:

Οι στιγμές που ένιωσα όμορφα ή που απόλαυσα περισσότερο ήταν

.....

Αυτό που με δυσκόλεψε περισσότερο την περίοδο που μέναμε σπίτι ήταν

.....

Όταν αισθανόμουν

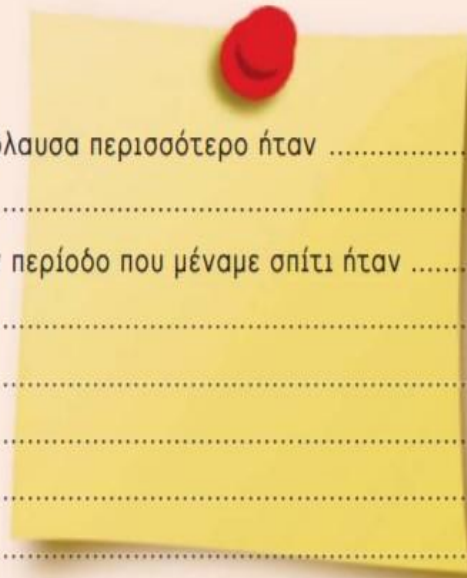
Προσπαθούσα να

Με βοηθούσε ο/η

Με βοηθούσε να σκέφτομαι ότι

Έμαθα για τον εαυτό μου ότι

.....



Επανασυνδεόμαστε στην τάξη

Το διάστημα αυτό:

Μου αρέσει/απολαμβάνω

.....

Αυτό που με δυσκολεύει/ανησυχεί περισσότερο αυτήν την περίοδο είναι

.....

Όταν αισθάνομαι

.....

Προσπαθώ/θα προσπαθώ να

Στις δυσκολίες της ζωής μου:

Τα δυνατά στοιχεία του εαυτού μου που με βοηθούν να τα καταφέρω είναι

.....

Με βοηθά να σκέφτομαι ότι

.....

Αναζητώ βοήθεια από (άτομα)

.....

Προτείνω στους συμμαθητές και συμμαθήτριές μου για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν να

.....

Οι στόχοι μου για το επόμενο διάστημα είναι

.....

Για τις μέρες που θα ακολουθήσουν μέχρι το τέλος της σχολικής χρονιάς,

είναι σημαντικό στην τάξη μου να

.....

.....

Οι e-ιστορίες στην τάξη!
«Όλοι μαζί Συνδεδεμένοι»
Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

A. Την εβδομάδα που πέρασε κατάφερα να...



.....

.....

.....

.....

B. Ποιο/α χαρακτηριστικά του εαυτού μου με βοήθησαν να τα καταφέρω...

.....

.....

.....

.....

Γ. Τι άλλο ή ποιος άλλος με βοήθησε να τα καταφέρω...



.....

.....

.....



Οι Ε-ιστορίες στην τάξη!
«Όλοι μαζί Συνδεμένοι»
Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

A. Αυτό που με δυσκόλεψε την εβδομάδα που πέρασε ήταν...



.....

.....

.....

B. Τι έκανα για να ξεπεράσω τη δυσκολία μου;

.....

.....

.....

Γ. Τι άλλο θα μπορούσα να κάνω;



.....

.....

.....

Από ποιον θα μπορούσα να ζητήσω βοήθεια;

.....