Τα πιο κάτω φτιάχτηκαν ως κατευθυντήριες γραμμές για όσους από εσάς πιθανόν να τα χρειάζονται. Επιπλέον, μπορείτε να βρείτε διαδικτυακές διαδραστικές πηγές για δημιουργική απασχόληση. Τέλος, υπάρχει ένα φύλλο εργασίας το οποίο μπορεί να βοηθήσει στους τρόπους που μπορούμε να βρούμε για να διαχειριστούμε την περίοδο αυτή. Μην ξεχνάτε να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας ότι όλο αυτό θα τελειώσει και ας κρατήσουμε το άγνωστο μέλλον στο μυαλό μας, με ένα θετικό «άνοιγμα» προς νέα, λειτουργικά και υγιή πράγματα για όλους μας.

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΗΣ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

1. Τι έχει ακούσει το παιδί και τι σκέφτεται για τον ιό/πανδημία ; (αντίστοιχα και για άλλες φοβίες ή άγχη που μπορεί να έχει εκδηλώσει κατά την περίοδο αυτή)
2. Διορθώστε πιθανές «παρεξηγήσεις» ή παρερμηνείες σε σχέση με τον ιό/ πανδημία
3. Τι μπορείτε να πείτε :
    - υπάρχουν πολύ έξυπνοι άνθρωποι που η δουλειά τους είναι να προστατεύουν την υγεία των ανθρώπων. Ανακαλύπτουν τι χρειάζονται οι άνθρωποι για να παραμένουν ασφαλείς. Βρίσκουν τρόπους για να συνεχίσουν οι άνθρωποι να είναι καλά στην υγεία τους.
    - Οι περισσότεροι που αρρωσταίνουν είναι καλά και δεν έχουν κάποιο σύμπτωμα. Μόνο λίγοι μπορεί να αρρωστήσουν αλλά μετά γίνονται καλύτερα. Δώστε ένα παράδειγμα στο παιδί όταν κάποια στιγμή είχε αρρωστήσει με κρυολόγημα, το φροντίσατε και το ξεπέρασε.
    - Υπάρχουν πάρα πολλοί «βοηθοί» όπως γιατροί, νοσοκόμοι, άτομα που εργάζονται στα νοσοκομεία, σε σουπερμάρκετ, δάσκαλοι, καθηγητές, άτομα που εργάζονται για την πόλη και τη χώρα μας που δουλεύουν όλοι μαζί για να βρουν πως μπορούν να βοηθήσουν τους ανθρώπους που όλοι περνούν από αυτή τη δύσκολη περίοδο.
4. Σκεφτείτε όλοι μαζί ως οικογένεια, τι θα μπορούσατε να έχετε ως δικό σας στόχο σε αυτή την πρωτόγνωρη περίοδο που όλοι περνούμε π.χ φτιάξτε μια ευχαριστήρια κάρτα και αναρτήστε την για όσους εργάζονται σκληρά αυτή την φάση με μια θετική και ενθαρρυντική σημείωση μέσα.
5. Δημιουργήστε και κρατήστε νέα ρουτίνα μέσα στο σπίτι φτιάχνοντας ένα καθημερινό ημερολόγιο – πρόγραμμα.

6. Κάντε μια λίστα με διασκεδαστικές δραστηριότητες.
7. Περιορίστε την έκθεση των παιδιών στην τηλεόραση και σε όλες τις ειδήσεις που ακούγονται συνεχώς για το θέμα – οι συζητήσεις για το θέμα προκαλούν περισσότερο άγχος και φόβο.
8. ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΟΥΜΕ !!

ΒΟΗΘΩΝΤΑΣ ΤΟΥΣ ΕΦΗΒΟΥΣ ΣΕ ΠΕΡΙΟΔΟ ΠΑΝΔΗΜΙΑΣ

- ***Δώστε έμφαση στην πρακτική «social distancing»***

Η πρόκληση με τους εφήβους είναι να μπορέσουν να προσαρμοστούν με τις οδηγίες και τα μέτρα που αφορούν στην περίοδο της πανδημίας και πιο συγκεκριμένα την οδηγία του «social distancing». Οι έφηβοι γνωρίζουν τις πληροφορίες γύρω από το νέο κορονοϊό οπότε πολύ συχνά μπαίνουμε στη συζήτηση μαζί τους, «θέλω να δω τους φίλους μου, θέλω να πάω μια βόλτα, αφού ο ιός δεν είναι τόσο επικίνδυνος για την ηλικία μου, δεν θα πάθω κάτι είμαι νέος».

Μπορείτε να εξηγήσετε ότι : Η έκθεση στον ιό είναι θέμα που αφορά την εκθετική τάση του (ιού) και αυτό δεν είναι κάτι που αφορά μόνο τον κάθε έφηβο ξεχωριστά. Δεν έχει να κάνει με το γεγονός ότι οι ίδιοι αισθάνονται καλά στην υγεία τους ή με το γεγονός ότι οι έφηβοι δεν επηρεάζονται τόσο πολύ. Για την ακρίβεια μπορεί να είναι ασυμπτωματικοί φορείς και κυριολεκτικά να σκοτώσουν άλλα άτομα, συμπεριλαμβανομένου των παππούδων/ γιαγιάδων ακόμη και των γονέων τους.

- ***Δείξτε κατανόηση για τη δυσφορία που εκδηλώνουν σε σχέση με τις εξόδους και το ότι δεν βλέπουν τους φίλους τους***

Μπορείτε να πείτε : Είναι πολύ δύσκολο ξαφνικά να μην μπορείς να δεις τους φίλους σου ή να βγεις έξω.

Ακούστε αυτά που έχουν να πουν και αναγνωρίστε τα συναισθήματα τους, στη συνέχεια με άμεσο τρόπο πείτε τους ότι είστε στη διάθεση τους να βρείτε κάποιες εναλλακτικές λύσεις μαζί έτσι ώστε η περίοδος αυτή να περάσει πιο ανώδυνα.

Ως ενήλικες, μπορείτε να «χαλαρώσετε» τους κανόνες που είχατε μέχρι τώρα για τη χρήση των κοινωνικών μέσων δικτύωσης/ internet και ενθαρρύνεται τους να γίνουν δημιουργικοί με τον τρόπο που επικοινωνούν με τους φίλους τους.

- ***HomeSchooling***

Βοηθήστε τους εφήβους να δημιουργήσουν ένα ρεαλιστικό πρόγραμμα (σύμφωνα με τις συνθήκες και τα ατομικά τους δεδομένα) για να μπορούν να ανταποκριθούν στις νέες εκπαιδευτικές απαιτήσεις.

Το κλειδί σε αυτή την περίπτωση είναι : Πρώτα εργάζομαι και μετά ανταμείβομαι με μια χαλαρωτική δραστηριότητα . Η εκπαίδευση σε αυτές τις συνθήκες δεν θα είναι τόσο αποτελεσματική όσο η δια ζώσης εκπαίδευση όμως μη ξεχνάτε ότι είναι προσωρινό και η καθημερινή χρήση φέρνει βελτίωση.

Ενθαρρύνεται τους εφήβους να έχουν υγιείς συνήθειες

Μερικές σημαντικές και υγιείς συνήθειες είναι : ο επαρκής ύπνος, υγιεινά γεύματα και γυμναστική στο βαθμό που είναι εφικτό να γίνει.

«Επικυρώστε» την απογοήτευση που αισθάνονται

Οι πιο πολλοί έφηβοι για την προσωπική τους εξέλιξη και πορεία η οποία, όπως όλων, διακόπηκε απότομα με αποτέλεσμα να διακοπούν και πιθανόν να μην πραγματοποιηθούν. Συγκεκριμένα, αυτά μπορεί να είναι διαγωνισμοί, σημαντικές εξετάσεις, αποφοιτήσεις κλπ.

Τι μπορώ να κάνω : Δώστε χώρο και χρόνο για να εκφράσουν τις σκέψεις και τις ανησυχίες τους, χωρίς να διακόπτετε και χωρίς να λέτε τη γνώμη σας. Δεν χρειάζεται να απαντήσετε σε τίποτα από αυτά που έχετε ακούσει, ο έφηβος/η έχει ανάγκη να ακουστεί !

ΠΗΓΗ : Child Mind Institute (www.childmind.org)

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
Κυπριακή Δημοκρατία
Διαρθρωτικά Ταμεία
της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην Κύπρο
Το Έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο της Ε.Ε. και την Κυπριακή Δημοκρατία
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
Διεύθυνση Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης

ΠΕΡΝΑΜΕ ΚΑΛΑ ΕΝΤΟΣ !!

Υλικό από διαδικτυακές σελίδες για δημιουργική απασχόληση τώρα που είμαστε στο σπίτι.

1. *ΕΜΣΤ (Εθνικό Μουσείο Σύγχρονης Τέχνης) : Υλικό για μαθητές και εκπαιδευτικούς*
https://www.emst.gr/training/ekpedevtiko-yliko?fbclid=IwAR3QNfhXg6QcLzzHe9owq_Tfj5lxUNnsXjRsvBkpZ5-se5rDGDIAQxcWMZY

2. *Αποτυπώματα : Εκπαιδευτικό Έντυπο*
https://www.emst.gr/web3/wp-content/uploads/2020/02/EMST_EDU_D-ST_DHMOTIKOU_ENT1_SPREADS.pdf

3. *Δημιουργικές Αναζητήσεις, Τεχνολογία, Επιστήμη, Ταξίδια*
https://www.emst.gr/web3/wp-content/uploads/2020/02/EMST_EDU_D-ST_DHMOTIKOU_ENT2_SPREADS.pdf

4. *Στο σπίτι| DeBop : πολιτιστικές δράσεις (μουσική, θέατρο, χορός, κ.α εντελώς δωρεάν*
https://www.debop.gr/sto-spiti?utm_campaign=agenda&utm_content=agenda%20Name&utm_medium=email&utm_source=email

5. *Άκουσε ένα βιβλίο*
https://www.debop.gr/sto-spiti?utm_campaign=agenda&utm_content=agenda%20Name&utm_medium=email&utm_source=email

6. Το Olympia International Film Festival for Children and Young People στις οθόνες σας, καθημερινά στις 11:00 και στις 18:00. Μια θαυμάσια πρωτοβουλία για μικρούς και μεγάλους σινεφίλ

Άσκηση : Η άσκηση συστήνεται να γίνετε ένα κομμάτι/ μέρος τη φορά. Κατά τη διάρκεια της άσκησης δεν αξιολογήστε ούτε χρειάζεται να μοιραστείτε τις πληροφορίες με οποιονδήποτε άλλον. Από την άλλη πλευρά, η άσκηση μπορεί να γίνει σε ομαδικό πλαίσιο εάν είστε οικογένεια, και μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως μια κοινή δραστηριότητα όλης της οικογένειας μαζί, κάθε βράδυ. Στην περίπτωση αυτή είναι σημαντικό να μην σχολιάζουμε τις απαντήσεις των άλλων, να ακούμε με προσοχή, να μην διακόπτουμε και να μην κάνουμε οποιανδήποτε υπόδειξη.

Τι χρειάζομαι πριν ξεκινήσω : μολύβι/ χρώματα και ένα φύλλο χαρτί

Α. Πως αισθάνεσαι? (γράψε, σχεδίασε αυτό που αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή)

Β. Πλάνο για το τι βρίσω δύσκολο με τη διακοπή επικοινωνίας από το σχολείο/ οτιδήποτε άλλο έκανα πριν και τώρα δεν μπορώ να το κάνω

- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……
- ……

Γ. Τι μπορείς να κάνεις για να αισθάνεσαι καλύτερα μέρα με τη μέρα ? Φτιάξε το πλάνο σου (γράψε ή/και σχεδίασε πως φαντάζεσαι το πλάνο σου).

Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
Κυπριακή Δημοκρατία
Διαρθρωτικά Ταμεία
της Ευρωπαϊκής Ένωσης στην Κύπρο
Το Έργο συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο της Ε.Ε. και την Κυπριακή Δημοκρατία
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥ, ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΝΕΟΛΑΙΑΣ
Διεύθυνση Μέσης Τεχνικής και Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης

ΟΙ ΔΙΚΟΙ ΜΟΥ ΤΡΟΠΟΙ/ ΜΗΧΑΝΙΣΜΟΙ ΓΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΥΤΗΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ

1. **Βρίσκω ένα έμπιστο φίλο με τον οποίο μπορείς να μοιραστείς το πως αισθάνεσαι.**

2. **Κρατώ επαφή με αυτό/α τα άτομα και υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον. Πώς ;**
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……

3. **Προσέχω τον εαυτό μου / γράψε μερικούς τρόπους που μπορείς να το πετύχεις**
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……
   - ……

ΜΠΡΑΒΟ ΓΙΑ ΤΗ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΟΥ !!!