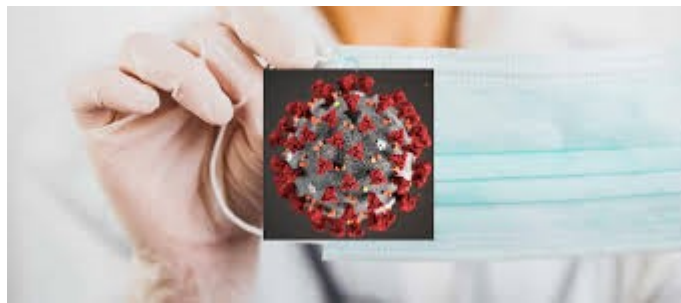


Γενικές Συμβουλές προς γονείς σε καιρό πανδημίας

Διατηρούμε την δύναμη και την αισιοδοξία μας. Αναγνωρίζουμε τα δυνατά μας σημεία. Η πανδημία είναι μια παροδική κατάσταση και θα τελειώσει γρήγορα, εφόσον χειριστούμε την κατάσταση με σύνεση, ψυχραιμία και υπευθυνότητα.



- Τηρούμε τις αποστάσεις, περιορίζουμε τις μετακινήσεις, προσέχουμε τους εαυτούς μας και τους γύρω μας (προσωπική υγιεινή, πλύσιμο χεριών, χρήση μάσκας σε χώρους συνάθροισης - συνωστισμού).
- Είμαστε όλοι μαζί. Ακόμα και τις δύσκολες καταστάσεις τις κάνουμε ευκολότερες, όταν είμαστε ενωμένοι και δικτυωμένοι με όλες τις πηγές στήριξης που διαθέτουμε (οικογένεια, φιλικό περιβάλλον, ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, κοινωνικούς φορείς υποστήριξης).
- **Μοιραζόμαστε τα συναισθήματά μας και αναγνωρίζουμε ότι είναι φυσιολογικό να υπάρχουν έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις** κάτω από αγχογόνες συνθήκες και καταστάσεις που επηρεάζουν την καθημερινότητά μας.
- **Αναζητούμε βοήθεια ειδικού, αν νιώσουμε ότι χάνουμε τον έλεγχο** και δεν μπορούμε να διαχειριστούμε ικανοποιητικά την καθημερινότητα αλλά και θέματα που σχετίζονται με την σωματική και ψυχική μας υγεία.
- **Αντιμετωπίζουμε με ψυχραιμία την περίπτωση που εμείς ή πρόσωπο της οικογένειάς μας νοσήσει.** Τηρούμε τις οδηγίες σχετικά με την ενδεδειγμένη αντιμετώπιση της κάθε περίπτωσης.
- **Συνεχίζουμε τα σχέδιά μας για τους μελλοντικούς μας στόχους,** κάτι το οποίο αποτελεί κινητήρια δύναμη.

Συμβουλές προς γονείς για μαθητές με ηλικιακή κατανομή

Εφηβική ηλικία (Γυμνάσιο-Λύκειο)

- Οι μαθητές κατά τη διάρκεια της εφηβείας έρχονται αντιμέτωποι με ποικίλες αλλαγές στο σώμα τους, στα συναισθήματα και στη διάθεσή τους. Αυτή η διαδικασία, παράλληλα με το άγχος της σχολικής επίδοσης και των διαπροσωπικών επαφών, χρειάζεται επίδειξη μεγάλης υπομονής και κατανόησης από πλευράς γονέων.
- Απαραίτητη είναι η υπενθύμιση των σχολικών υποχρεώσεων και η παρακολούθηση του προγράμματος τηλεκπαίδευσης σε καθημερινή βάση.
- Για την αποφυγή εντάσεων στο σπίτι, χρήσιμη είναι η αποφόρτιση των μαθητών με εξωσχολικού τύπου δραστηριότητες, τις οποίες μπορούν να κάνουν και μόνοι.
- Απαραίτητη είναι η ενθάρρυνση της επικοινωνίας του μαθητή με έναν καθηγητή εμπιστοσύνης, ώστε να προστατευθεί η έως τώρα καλή σχέση μεταξύ παιδιού και σχολείου.
- Οι γονείς οφείλουν να παρακολουθούν τη σωστή τήρηση ενός προγράμματος ύπνου-διατροφής-άσκησης που θα ενισχύει τις γνωστικές διεργασίες και θα καλύπτει τις αυξημένες ανάγκες της εφηβικής ηλικίας.
- Οι γονείς καλό θα ήταν να παραμένουν ψύχραιμοι και ρεαλιστικοί αναφορικά με τη νέα κατάσταση, καθώς αποτελούν το βασικό πρότυπο και σημείο αναφοράς για τα παιδιά τους.
- Απαραίτητες είναι οι συχνές συζητήσεις μεταξύ γονέων και παιδιών αναφορικά με την τηλεκπαίδευση, ώστε να δίδονται συμβουλές και να επιλύονται απορίες, εάν είναι δυνατόν.
- Χρήσιμες είναι οι μικρές διαδικτυακές ομάδες με συμμαθητές κατά τη διάρκεια της σχολικής διαδικασίας.

Σε περίπτωση που χρειαστεί να περιοριστούμε στο σπίτι

- Αναδιαμορφώνουμε το σπίτι μας.
- Βάζουμε πρόγραμμα και οργανώνουμε την ημέρα μας.
- Φτιάχνουμε την απαραίτητη καθημερινή μας ρουτίνα.
- **Κινούμαστε και γυμναζόμαστε όσο πιο συχνά μπορούμε**, ακόμη και με διαδικτυακά προγράμματα με τη συμμετοχή όλης της οικογένειας.
- **Πρωθούμε εναλλακτικούς τρόπους επικοινωνίας των παιδιών με την ομάδα των συνομηλίκων**, χωρίς σωματική εγγύτητα αλλά με ευκαιρίες κοινωνικής συνδιαλλαγής (**ηλεκτρονικές πλατφόρμες, διαδίκτυο, με την ανάλογη εποπτεία κ.λπ.**).
- Δημιουργούμε ευκαιρίες ενίσχυσης του δεσμού μεταξύ των μελών της οικογένειας. Περισσότερος ποιοτικός χρόνος, διανθισμένος με ομαδικές

δημιουργικές δραστηριότητες, συζητήσεις, κοινό σχεδιασμό ομαδικών και ατομικών στόχων.

- Γινόμαστε ευρηματικοί και δημιουργικοί. Καταπιανόμαστε με δραστηριότητες που μας ευχαριστούν (**μουσική, μαγειρική, χορό, διάβασμα, συγγραφή, ζωγραφική κ.τ.λ.**). **Πρωθούμε στα παιδιά την ενασχόληση με ένα νέο hobby** κ.λπ.
- Προσανατολίζουμε την ενέργεια και τις προσδοκίες των παιδιών στο εγγύς μέλλον με στόχο τη διατήρηση της εγρήγορσης και της στοχοθέτησης.
- Καλό είναι, στο ενδεχόμενο πολύωρου συγχρωτισμού όλης της οικογένειας, **να προβλέπεται χώρος και χρόνος για το κάθε μέλος προκειμένου να διατηρηθούν οι ισορροπίες**, ιδιαίτερα εάν πρόκειται για οικογένειες με εφήβους.

ΦΟΡΕΙΣ ΠΟΥ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΜΕ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΟΥΝ ΣΕ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Γραμμές πληροφοριών

- Ο Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (ΕΟΔΥ) έχει θέσει σε λειτουργία την τηλεφωνική γραμμή βοήθειας 1135, η οποία επί 24ώρου βάσεως θα παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον νέο κορονοϊό.

Γραμμές υποστήριξης παιδιών και εφήβων

- **«Γραμμή SOS 1056»:** Η Γραμμή είναι διαθέσιμη καθημερινά, όλο το 24ωρο, με κλήση άνευ χρέωσης από κινητό και σταθερό.
- **Γραμμή στήριξης Παιδιών και Εφήβων:** Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου. Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια σε 16 παιδιά και έφηβους έως 18 χρονών. Δευτέρα - Παρασκευή, 14.00 έως 20.30. Τηλ.: 116 111
- **Τηλεφωνική Γραμμή "Μαζί για το Παιδί":** Δωρεάν Συμβουλευτική στήριξη για την ψυχική υγεία των Παιδιών, την άσκηση βίας μέσα στην οικογένεια, τα παιδιά με ειδικές ανάγκες. Τηλ : 11525

Γραμμές υποστήριξης γονέων

- Γραμμή-σύνδεσμος για γονείς : **Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου.** Στήριξη, συμβουλές και βοήθεια αποκλειστικά σε γονείς και ενήλικες για προβλήματα ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων. Δευτέρα - Παρασκευή, 9:30 έως 20.30, Σάββατο 9:30 έως 14:00. Τηλ.: 801 801 1177.
- **Εθνικό Κέντρο Κοινωνικής Αλληλεγγύης.** Συμβουλευτικές υπηρεσίες για οικογενειακά και ψυχολογικά προβλήματα. Όλο το εικοσιτετράωρο. Τηλ: 197

- **Εθνική Γραμμή Παιδικής Προστασίας:** Τηλ :1107. Άμεση ενημέρωση και επείγουσα συμβουλευτική, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη για παιδιά και γονείς. Καθημερινά, όλο το 24ωρο.
- **Γραμμή Σύνδεσμος.** Γραμμή βοήθειας για γονείς, εκπαιδευτικούς και οποιονδήποτε ενήλικα θέλει να μιλήσει για κάποιο θέμα που τον απασχολεί σε σχέση με ένα παιδί ή έναν έφηβο. Τηλ.: 801 801 1177 (μία αστική μονάδα από σταθερό τηλέφωνο) Δευτέρα – Παρασκευή, 9:30 – 20:30. Ιστοσελίδα: <http://www.tilefonikigrammi.gr>

Γραμμές υποστήριξης για ψυχικά ευάλωτο πληθυσμό

- Γραμμή Βοήθειας για την Κατάθλιψη: Τηλ : 1034 Δευτέρα έως Παρασκευή, 9:00 – 21:00.
- Εθνική Τηλεφωνική Γραμμή για ηλικιωμένους – Γραμμή Ζωής SOS Συμβουλευτική σε ηλικιωμένους, στα παιδιά τους ή/και το συγγενικό τους περιβάλλον. Τηλ :1065. Καθημερινά, όλο το 24ωρο.

Γραμμές υποστήριξης γυναικών θυμάτων κακοποίησης

- Τηλεφωνική Γραμμή SOS : 15900 για γυναίκες, θύματα βίας . Η γραμμή λειτουργεί στα Ελληνικά, τα Αγγλικά, τα Γαλλικά, για να βοηθήσει κάθε γυναίκα, ενήλικη ή ανήλικη που έχει πέσει θύμα βίας.
- Γραμμή SOS, χωρίς χρέωση, κατά της οικογενειακής βίας. Η βία προτιμά τις Γυναίκες: Κέντρα Υποστήριξης. "Δίπλα σου". Γραμμή χωρίς χρέωση: 800 1188881. Από κινητό στο : 210 7786800.

ΤΟΠΙΚΟΙ ΦΟΡΕΙΣ

- **Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΚΕΣΥ) Αργολίδας.** Παρέχει υποστήριξη στις σχολικές μονάδες και τα Ε.Κ. της περιοχής αρμοδιότητας του, διασφαλίζοντας την ισότιμη πρόσβαση όλων ανεξαιρέτως των μαθητών στην εκπαίδευση και την προάσπιση της αρμονικής ψυχοκοινωνικής τους ανάπτυξης και προόδου. Λειτουργεί Δευτέρα έως Παρασκευή. Βρίσκεται στην οδό Ανδριανουπόλεως 14 και Θερμογιάννη, τηλ: 2752096065.