

## **Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΑΧΑΪΑΣ**

### **“Οδηγός υποστήριξης των γονέων, των φροντιστών και των μαθητών – μαθητριών του σχολείου μας στην περίοδο του Κορονοϊού”**

Επιμέλεια: Θεοδόσιος Πιλήσης

Κοινωνικός Λειτουργός ΠΕ30 Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΑΧΑΪΑΣ

Πάτρα, 2020

Αγαπητοί/ές γονείς και φροντιστές των μαθητών και των μαθητριών του σχολείου μας. Αρχικά ευχόμαστε να είστε υγιείς και δυνατοί τόσο οι ίδιοι όσο και οι οικογένειές σας. Στο παρόν φυλλάδιο θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες για διάφορους τομείς όπως είναι η ψυχική υγεία, η στήριξη και η απασχόληση των παιδιών, η δική σας στήριξη, παροχές που υπάρχουν αυτή τη στιγμή στην κοινότητά μας. Το έντυπο ολοκληρώθηκε στις 30/3/2020 οπότε μπορεί να υπάρξουν κάποιες αλλαγές την επόμενη περίοδο. Στο τέλος θα βρείτε κάποιες δραστηριότητες αυτορρύθμισης και χαλάρωσης για τα παιδιά και που μπορεί να σας φανούν χρήσιμα. Το πιο σημαντικό σε μια δραστηριότητα είναι η ασφάλεια του παιδιού. Επίσης, θα βρείτε και κάποιες προτάσεις με ιδέες απασχόλησης σε περιπτώσεις που τυχαίνει να έχετε άτομα της τρίτης ηλικίας με χρόνιες νόσους. Εύχομαι να είστε ασφαλείς, ψύχραιμοι και δυνατοί, καλούμαστε όλοι να αντιμετωπίσουμε μια πρωτόγνωρη κατάσταση χωρίς να χάσουμε την ελπίδα μας.

- **Γενικές πληροφορίες για τον Κορονοϊό**

**Οδηγίες προστασίας από αναπνευστική λοίμωξη από το νέο κορονοϊό**

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkykliai/6652-odhgies-prostasias-apo-anapneystikh-loimwksh-apo-to-neo-koronaio>

**Νέος κορονοϊός Covid-19 – Οδηγίες**

<https://eody.gov.gr/neos-koronaivos-covid-19/>

- **Ψυχική υγεία**

**Ψυχική διαχείριση (ΕΚΠΑ)**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/psych\\_diax.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/psych_diax.pdf)

**Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής υποστήριξης για τον κορονοϊό, Αιγινήτειο Νοσοκομείο**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/tel\\_koron.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/tel_koron.pdf)

**Ψυχιατρική κάλυψη της Ελληνικής Ψυχιατρικής Εταιρείας για τον COVID-19**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/psych\\_kalyps\\_koron.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/psych_kalyps_koron.pdf)

**Οδηγός για ανθρώπους σε απομόνωση λόγω κορονοϊού (ΕΚΠΑ)**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/apomonosi\\_koron.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/apomonosi_koron.pdf)

- **Γονείς και παιδιά**

**Covibook – Το όνομά μου είναι Κορονοϊός Manuale Molina**

<https://www.openbook.gr/covibook/>

## **Κοινωνική Ιστορία για τον κορωνοϊό (από την επιστημονική ομάδα του ΙΕΠ)**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/koron\\_ki\\_book.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/koron_ki_book.pdf)

## **Ενημέρωση για τον COVID-19 σε προσβάσιμες μορφές**

<http://prosvasimo.iep.edu.gr/el/de-fovomaste-prostateuomaste-aspida-mas-h-gnwsh>

## **Η διαχείριση της πανδημίας του κορωνοϊού σε οικογένειες παιδιών με ΔΑΦ**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/diax\\_koron\\_daf.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/diax_koron_daf.pdf)

## **MENOYME ΣΠΗΤΙ: Ο ελεύθερος χρόνος παιδιών & εφήβων (ΠΑΓΝΗ)**

<https://www.flipsnack.com/paidopsypagni/- .html>

## **Οδηγίες για παιδιά (ΕΚΠΑ)**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/odig\\_paidia.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/odig_paidia.pdf)

## **Δημιουργικές δραστηριότητες στο σπίτι**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/dimi\\_drast\\_spiti1.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/dimi_drast_spiti1.pdf)

## **Χρήσιμοι σύνδεσμοι για δραστηριότητες δημιουργικής απασχόλησης**

<http://2kesy-a.thess.sch.gr/yliko/Links.pdf>

## **Κορωνοϊός- Ένας χάρτης ψύχραιμης αντιμετώπισης γονέων και δημιουργικής απασχόλησης παιδιών**

<http://1kesy-v-new.thess.sch.gr/wp-content/uploads/2020/03/%CE%9A%CE%BF%CF%81%CE%BF%CE%BD%CE%BF%CE%B9%CE%BF%CF%82-%CE%88%CE%BD%CE%B1%CF%82-%CF%87%CE%AC%CF%81%CF%84%CE%B7%CF%82-%CF%88%CF%8D%CF%87%CF%81%CE%B1%CE%B9%CE%BC%CE%B7%CF%82-%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BC%CE%B5%CF%84%CF%8E%CF%80%CE%B9%CF%83%CE%B7%CF%82-%CE%B3%CE%BF%CE%BD%CE%AD%CF%89%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B4%CE%B7%CE%BC%CE%B9%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%B3%CE%B9%CE%BA%CE%AE%CF%82-%CE%B1%CF%80%CE%B1%CF%83%CF%87%CF%8C%CE%BB>

[%CE%B7%CF%83%CE%B7%CF%82-%CF%80%CE%B1%CE%B9%CE%B4%CE%B9%CF%8E%CE%BD.pdf](#)

**Σύντομος οδηγός υποστήριξης γονέων και παιδιών εν μέσω της πανδημίας**  
<https://www.alfavita.gr/sites/default/files/2020-03/kesy-pierias-odigos.pdf>

**Δωρεάν βιβλίο ζωγραφικής για χαλάρωση**

[http://www.rectherapytoday.com/wp-content/uploads/2020/02/therapy\\_coloring\\_book.pdf](http://www.rectherapytoday.com/wp-content/uploads/2020/02/therapy_coloring_book.pdf)

- **Δομές – Παροχές**

**Οργανισμός Προνοιακών Επιδομάτων και Κοινωνικής Αλληλεγγύης**  
<https://opeka.gr/>

**Κοινωνικός Οργανισμός Δήμου Πατρέων – Σύσταση Νέας Υπηρεσίας: Το Προσωπικό του Κοινωνικού Οργανισμού σε συνεργασία με υπηρεσίες του Δήμου Πατρέων αναλαμβάνει την καταγραφή και εν συνεχεία την εξυπηρέτηση των κατοίκων του Δήμου μας οι οποίοι δεν μπορούν ή δεν επιτρέπεται να μετακινηθούν από τις κατοικίες τους και αδυνατούν να εξυπηρετηθούν.**  
<http://www.kodip.gr/index.php/menu-deltia-typou/234-anakoinosi-systasi-neas-ypiresias>

**Υπηρεσίες Δήμου Πατρών**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/ypir\\_dimou\\_patreon.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/ypir_dimou_patreon.pdf)

**Εργασιακή συμβουλευτική για εργαζόμενους και ανέργους-INE ΓΣΕΕ Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας**

[http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/domi\\_ergaz\\_ekpa\\_pde.pdf](http://1kesy.ach.sch.gr/autosch/joomla15/images/PDF/domi_ergaz_ekpa_pde.pdf)

- **Νευρολογικές παθήσεις**

Υλικό από την Α' Νευρολογική Κλινική του Πανεπιστημίου Αθηνών, Αιγινήτειο Νοσοκομείο (Υπάρχουν πληροφορίες για την παρούσα κατάσταση σχετικά με τα ΚΕΠΑ και την ηλεκτρονική συνταγογράφηση). Επίσης, υπάρχουν και τηλέφωνα επικοινωνίας

[https://eginitio.uoa.gr/klinikes/a\\_neyrologiki\\_kliniki/ektakti\\_enimerosi\\_a\\_neyrologikis\\_klinikis\\_pandimia\\_koronoioy/](https://eginitio.uoa.gr/klinikes/a_neyrologiki_kliniki/ektakti_enimerosi_a_neyrologikis_klinikis_pandimia_koronoioy/)

- **Τρίτη Ηλικία**

Κορονοϊός: Οδηγίες για την προστασία της ψυχικής υγείας των ηλικιωμένων

<https://www.onmed.gr/ygeia-eidhseis/story/382937/koronoios-odigies-gia-tin-prostasia-tis-psyxikis-ygeias-ton-ilikiomeon>

# Παιχνίδια αυτορρύθμισης και δραστηριότητες χαλάρωσης

Θεοδόσιος Πιλήσης

Κοινωνικός Λειτουργός Ε.Ε.Ε.Ε.Κ. ΑΧΑΪΑΣ

Στα παιχνίδια αυτορρύθμισης και στις δραστηριότητες χαλάρωσης φροντίζουμε να τις προσαρμόσουμε και να τις εξατομικεύσουμε στις ανάγκες και στις δυσκολίες του δικού μας παιδιού, λαμβάνοντας υπόψη μας και προβλήματα υγείας. Δεν ασκούμε πίεση, ενθαρρύνουμε και επιβραβεύουμε το παιδί μας για την προσπάθειά του, εάν δεν νιώθουμε ασφαλείς δεν κάνουμε κάποια δραστηριότητα.

## Παιχνίδια αυτορρύθμισης (Αρμενιάκου, Χριστόγερου & Ανδριώτη, 2016)

Με τα παιχνίδια αυτορρύθμισης βοηθάμε τα παιδιά να ελέγχουν το σώμα τους, τις κινήσεις τους αλλά και να οριοθετούν τη συμπεριφορά τους.

- Μαζί με το παιδί κινούμαστε ελεύθερα στο ρυθμό της μουσικής. Όταν πούμε μια λέξη – σύνθημα που έχουν συμφωνήσει μαζί (π.χ. Στοπ) σταματάμε αμέσως, σταματάμε και την μουσική και κάνουμε μια αγκαλιά ή σταματάμε και μένουμε ακίνητοι ή πηδάμε ψηλά ή ό,τι άλλο θέλουμε. Με την μουσική κινούμαστε πάλι ελεύθερα στον χώρο και το παιχνίδι συνεχίζεται με τον ίδιο τρόπο. (Για τα παιδιά σε αναπηρικό αμαξίδιο τα βοηθάμε και κινούμαστε μαζί).
- Καθόμαστε με το παιδί στο τραπέζι, κρατάμε από έναν μαρκαδόρο και με το ξεκίνημα της μουσικής ζωγραφίζουμε στο χαρτί μας ό,τι θέλουμε προσπαθώντας να μην σταματήσουμε και να μην σηκώσουμε τον μαρκαδόρο από το χαρτί. Όταν σταματήσουμε την μουσική, αφήνουμε κάτω τους μαρκαδόρους και στεκόμαστε ακίνητοι, ώσπου να ακουστεί ξανά η μουσική οπότε και συνεχίζουμε να ζωγραφίζουμε αλλά με μαρκαδόρο άλλου χρώματος.

## Δραστηριότητες χαλάρωσης (Thiesen, 2013)

- Δευτερόλεπτα χαλάρωσης

Σφίγγουμε τους μύες μας από πάνω μέχρι κάτω και τους κρατάμε σφιγμένους για 8 δευτερόλεπτα, μετά τους χαλαρώνουμε και απολαμβάνουμε το αίσθημα απόλυτης χαλάρωσης.

- Σαν να ήμασταν μπαλόνια

Ας φανταστεί ο καθένας μας ότι είναι ένα μπαλόνι. Σιγά – σιγά αρχίζει να φεύγει ο αέρας από το μπαλόνι, όλο και περισσότερο, μέχρι που το μπαλόνι ξεφουσκώνει τελείως. Τώρα αρχίζει και μπαίνει ξανά αργά αέρας μέσα στο μπαλόνι, το μπαλόνι αρχίζει να φουσκώνει, μέχρι που γεμίζει με αέρα και είναι πάλι ολοστρόγγυλο. (Κάνουμε 3 με 4 επαναλήψεις αλλαγής από φουσκωμένο σε ξεφουσκωτο μπαλόνι).

## Βιβλιογραφία

Αρμενιάκου, Κ., Χριστόγερου, Κ., & Ανδριώτη, Ε. (2016). *Ανακαλύπτω τον εαυτό μου: Πρωτότυπες δραστηριότητες για την προσωπική και κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών*. Αθήνα: Μεταίχμιο.

Thiesen, P. (2013). *420 παιδικά παιχνίδια για την απόκτηση σωματικών, πνευματικών, κοινωνικών & δημιουργικών δεξιοτήτων*. Αθήνα: Ίων.