

## Υποστήριξη των μαθητών/-τριων κατά την επιστροφή στο σχολείο

Επιμέλεια κειμένου: Ρόκα Όλγα,  
Ψυχολόγος 1<sup>ου</sup> ΚΕΣΥ Ανατολικής Αττικής

Η επιστροφή στο σχολείο μετά από μεγάλο χρονικό διάστημα και σε συνθήκες πανδημίας αποτελεί μια πρωτόγνωρη κατάσταση για όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας. Είναι αναμενόμενη η έκφραση ανησυχίας αναφορικά με τη δυνατότητα ανταπόκρισης στις νέες προκλήσεις (κατάλληλη εφαρμογή μέτρων πρόληψης και προστασίας, ομαλή μαθησιακή και ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/-τριών, επαναφορά στην καθημερινή σχολική ρουτίνα με νέους κανόνες).

Το παρόν έντυπο βασίζεται στις γνώσεις, την εμπειρία και τις δεξιότητες που ήδη διαθέτετε ως εκπαιδευτικοί. Έχει ως στόχο να σας παρέχει περαιτέρω καθοδήγηση για ζητήματα που πιθανά θα διαχειριστείτε κατά την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς και πρακτικά εργαλεία ενδυνάμωσης των σχέσεων και υποστήριξης των μαθητών/-τριών σας.

### Θετική προοπτική

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τις προκλήσεις που προκύπτουν από τις παρούσες συνθήκες, λόγω πανδημίας, όμως εξίσου σημαντικό είναι να υιοθετήσουμε μια θετική προοπτική για το μέλλον. Η εστίαση στη δημιουργία ισχυρών σχέσεων και η διατήρηση μιας αισιόδοξης και με αυτοπεποίθηση στάσης μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση της ανησυχίας που πιθανά βιώνουν οι μαθητές/-τριες.

- Μπορείτε να συζητήσετε με τους μαθητές/-τριες για τα θετικά στοιχεία της επιστροφής στο σχολείο, τα «δυνατά σημεία» της τάξης, τις δυσκολίες που αντιμετωπίσατε ως τάξη και τους τρόπους που ανταπεξήλθατε σε αυτές, την αξία της ευελιξίας και της προσαρμοστικότητας.

### Διαφοροποίηση αναγκών

Στην ίδια τάξη διαφορετικοί μαθητές/-τριες θα έχουν διαφορετικές εκπαιδευτικές και ψυχοκοινωνικές ανάγκες, διαφορετικό τρόπο συναισθηματικής έκφρασης και ανταπόκρισης αλλά και διαφορετικές εμπειρίες κατά το διάστημα που τα σχολεία ήταν κλειστά.

- Μπορείτε να ενημερωθείτε ως προς το μαθησιακές ανάγκες των μαθητών/-τριων, εστιάζοντας ιδιαίτερα στα παιδιά που δεν επανήλθαν την προηγούμενη σχολική χρονιά ή/και δε συμμετείχαν στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση.
- Σε αυτό το πλαίσιο, η συνεργασία και επικοινωνία με εκπαιδευτικούς από την προηγούμενη σχολική χρονιά αλλά και την οικογένεια θα μπορούσε να σας προσφέρει χρήσιμες πληροφορίες.

### **Πρώθηση σύνδεσης και αισθήματος «ανήκειν»**

Οι καλοκαιρινές διακοπές, η παρατεταμένη αποχή από τη μαθησιακή διαδικασία, οι περιορισμένες επαφές μεταξύ των συμμαθητών/-τριων κατά την προηγούμενη σχολική χρονιά (λόγω, πχ της διαίρεσης τμημάτων κατά το τελευταίο διάστημα λειτουργίας των σχολείων) πιθανά περιορίζουν την αίσθηση ότι ανήκουν στη σχολική κοινότητα και συνδέονται με άλλους.

- Η οργάνωση δραστηριοτήτων σε επίπεδο τάξης ή/και σχολείου μπορεί να συμβάλει στην αποκατάσταση της σύνδεσης των μαθητών/-τριών μεταξύ τους και με το ίδιο το σχολείο.
- Έμφαση χρειάζεται να δοθεί στους νέους μαθητές/-τριες που μπορεί να έχετε στην τάξη σας. Βρείτε εναλλακτικούς τρόπους (δραστηριότητες, παιχνίδια) για να δημιουργήσετε μια ισχυρή σύνδεση τόσο με τους συμμαθητές/-τριες, όσο και με το εκπαιδευτικό προσωπικό.
- Θα μπορούσατε να εφαρμόσετε δραστηριότητες που εστιάζουν στα «δυνατά σημεία» των μαθητών/-τριών και περιλαμβάνουν πχ. γραφή, σχέδιο, σωματικές ασκήσεις, επίλυση προβλημάτων.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να δοκιμάσετε καλλιτεχνικές δραστηριότητες, που διευκολύνουν την έκφραση συναισθημάτων, πχ τη δημιουργία μιας εικόνας με τα ατομικά αποτυπώματα των παιδιών, ενός τραγουδιού με βάση τις εμπειρίες τους ή το πώς αισθάνονται κλπ.

### **Διευκόλυνση προσαρμογής**

Η απευθείας έναρξη του συνηθισμένου προγράμματος πιθανά να είναι δύσκολη, καθώς οι μαθητές/-τριες επιστρέφουν στο σχολείο μετά από μια μακρά χρονική περίοδο.

- Θα είναι χρήσιμο να αφιερωθεί χρόνος στην ενημέρωση για τα μέτρα πρόληψης και προστασίας στο σχολείο, την εφαρμογή των κανόνων υγιεινής και την επίλυση σχετικών αποριών.

- Η σταδιακή επιστροφή στα μαθήματα, η εξισορρόπηση μεταξύ μαθησιακών στόχων, δραστηριοτήτων ψυχοκοινωνικής και συναισθηματικής ανάπτυξης και δημιουργικών δραστηριοτήτων θα μπορούσε να είναι βοηθητική. Ειδικότερα:
  - ⇒ Ανάλογα με την ηλικία των μαθητών/-τριων, θα μπορούσε να δοθεί περισσότερος χρόνος σε «κύκλους συζήτησης», για το μοίρασμα των εμπειριών και την ενίσχυση δεξιοτήτων αλληλεπίδρασης και επικοινωνίας (πχ ακούω τον άλλον, περιμένω τη σειρά μου) και σε δραστηριότητες «γνωριμίας».
  - ⇒ Ανεξάρτητα από την ηλικία, εάν εργάζεστε με μικρές ομάδες ή εξατομικευμένα με μαθητές/-τριες που μπορεί να χρειάζονται περισσότερη υποστήριξη, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υλικό/δραστηριότητες για τον εντοπισμό αγχογόνων καταστάσεων, την ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης και τη δημιουργία ενός συστήματος υποστήριξής τους.

### Ευκαιρίες εξατομικευμένης συζήτησης

Οι δραστηριότητες σε επίπεδο τάξης μπορεί να είναι χρήσιμες στην (επανα)σύνδεση των μαθητών/-τριων, αλλά είναι εξίσου σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι τα παιδιά έχουν την ευκαιρία να μιλήσουν μαζί σας ατομικά, εφόσον το χρειάζονται.

- Μπορείτε να προγραμματίσετε σύντομες εξατομικευμένες συναντήσεις με κάθε μαθητή/-τρια.
- Εναλλακτικά, μπορείτε να διαθέσετε μια «ώρα γραφείου», ώστε αν οι μαθητές/-τριες το επιθυμούν, να έρθουν και να σας μιλήσουν.
- Συνεχίστε να προσφέρετε ευκαιρίες επικοινωνίας για μερικές εβδομάδες, καθώς κάποια παιδιά μπορεί να χρειάζονται χρόνο για να μιλήσουν.

### Μην αγνοείται ορισμένες συμπεριφορές

Πιθανά να χρειαστεί να μεριμνήσετε για μαθητές/-τριες που ανήκουν σε ευάλωτες ομάδες ή έχουν βιώσει ψυχοπιεστικές καταστάσεις. Ανάγκη εξειδικευμένης παρέμβασης μπορεί να έχουν και μαθητές/-τριες με:

- Παρατεταμένη αλλαγή στη διάθεση (χαμηλή ενέργεια, απόσυρση φιλικές/ κοινωνικές επαφές, δυσκολία συγκέντρωσης στα μαθήματα, κλάμα).
- Μεγάλη και απότομη αλλαγή βάρους.
- Κούραση που διαρκεί περισσότερο από μερικές ημέρες (μπορεί να υποδηλώνει αλλαγές στη ρουτίνα ύπνου).
- Αναίτιες και αδικαιολόγητες εκρήξεις θυμού.
- Σημάδια (αυτό)καταστροφικής συμπεριφοράς.

## Πρωώθηση ηρεμίας και ασφάλειας

Κατά την έναρξη της σχολικής χρονιάς, οι μαθητές/-τριες μπορεί να έχουν περισσότερες ανησυχίες και άγχος από ότι συνήθως.

- Εξασκηθείτε με τα παιδιά σε σύντομες ασκήσεις αναπνοής και υπενθυμίστε τους ότι μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν (χωρίς να κλείσουν τα μάτια τους), αν τα βοηθά να συγκεντρωθούν και να ηρεμήσουν.
- Φτιάξτε με τα παιδιά μια λίστα με όσα τα ανησυχούν και τους τρόπους που μπορούν να αντιμετωπίσουν αυτές τις ανησυχίες. Τοποθετήστε τη λίστα μέσα στην τάξη.
- Χρησιμοποιήστε ένα ευέλικτο σύστημα «time-out», όπου οι μαθητές/-τριες μπορούν να έχουν λίγο χρόνο για να διαβάσουν ή να ξεκουραστούν όταν το χρειάζονται.
- Έχετε στην τάξη ένα «βάζο ανησυχίας», όπου οι μαθητές/-τριες μπορούν να σας ενημερώσουν, μέσω «μηνύματος», για ό,τι τους απασχολεί.

## Είστε μέρος μιας ομάδας

Ως εκπαιδευτικοί μπορεί να αντιμετωπίζεται έντονες προκλήσεις, αλλά δεν είμαστε μόνοι σε αυτό.

- Τηρώντας τα όρια εμπιστευτικότητας για τους μαθητές/-τριες, συνεργαστείτε με άλλους εκπαιδευτικούς ή/και το ειδικό εκπαιδευτικό προσωπικό για λήψη υποστήριξης και καθοδήγησης.
- Υπηρεσίες, φορείς και δομές ενδέχεται να είναι σε θέση να προσφέρουν υποστήριξη, αναφορικά με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε στην τάξη σας.

## Αυτό-φροντίδα εκπαιδευτικού

- Θυμηθείτε πως πρόκειται για μια περίοδο προσαρμογής, όπου καλείσθε να ανταποκριθείτε σε πρωτόγνωρες συνθήκες και αλλαγές. Η σχολική κοινότητα σταδιακά θα μάθει και θα προσαρμοστεί, αλλά στην παρούσα φάση, μπορείτε να ελέγξετε μόνο τον εαυτό σας και τις συνθήκες στην τάξη σας.
- Αναλογιστείτε και αναγνωρίστε τις νέες δεξιότητες που αποκτήσατε και τα επιτεύγματά σας, όπως αυτά προέκυψαν από την προηγούμενη σχολική χρονιά (π.χ. εμπλοκή στην εξ' αποστάσεως εκπαίδευση, επιστροφή μετά από την περίοδο της καραντίνας). Όλα αυτά αποτελούν εφόδια που μπορείτε να αξιοποιήσετε τη νέα σχολική χρονιά.

- Εντάξτε στο καθημερινό σας πρόγραμμα δραστηριότητες που σας ευχαριστούν και σας χαλαρώνουν (πχ άσκηση, ασφαλής επικοινωνία με φίλους/οικογένεια). Διαθέστε χρόνο σε δραστηριότητες που βελτιώνουν τη διάθεσή σας και σας χαλαρώνουν.
- Φροντίστε συστηματικά τη σωματική σας υγεία, δίνοντας έμφαση στη διατροφή, τον ύπνο και τη σωματική άσκηση. Κρατήστε σε χαμηλά επίπεδα την κατανάλωση καφεΐνης και αλκοόλ.
- Μοιραστείτε τα συναισθήματα και τις ανησυχίες σας με πρόσωπα που εμπιστεύεστε, καθώς διαφορετικοί άνθρωποι πιθανά να μπορούν να σας βοηθήσουν σε διαφορετικούς τομείς.
- Δημιουργήστε πλαίσια εμπιστοσύνης και συνεργασίας εντός της σχολικής κοινότητας. Η ανταλλαγή ιδεών και πρακτικών μπορεί να διευκολύνουν την προσαρμογή και την επαναφορά στη σχολική ζωή, τόσο τη δική σας, όσο και των μαθητών/-τριών σας.
- Αναζητήστε βοήθεια και αξιοποιείτε διαθέσιμες υποστηρικτικές υπηρεσίες, αν αισθάνεστε έντονη σωματική ή/και ψυχολογική επιβάρυνση.

### **Ενδεικτικές πηγές**

Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Mental Health Foundation, UK

National Association of School Psychologists, USA