



Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

Επιστημονική ομάδα: Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Δρ. Σ. Μίχου

01/04/2021

Ενισχύοντας την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών κατά την επιστροφή στο σχολείο στην περίοδο της πανδημίας COVID-19

Η επάνοδος στο σχολείο σε περίοδο πανδημίας μετά από μεγάλο διάστημα σηματοδοτεί την επιστροφή στην καθημερινότητα και τη ρουτίνα. Ωστόσο, στην παρούσα φάση, η επιστροφή στο σχολείο αποτελεί μία ιδιαίτερη συνθήκη για το εκπαιδευτικό προσωπικό, τις οικογένειες και τους/τις μαθητές/τριες που διαμορφώνεται με βάση την μοναδική εμπειρία της πανδημίας για κάθε μέλος της σχολικής κοινότητας ξεχωριστά.

I. Επανασύνδεση



Το σχολείο αποτελεί το πλαίσιο που προάγει όχι μόνο τη μάθηση, αλλά και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και προσαρμογή των παιδιών, δίνοντας το μήνυμα ότι υπάρχει «**Νοιάξιμο**»- **Φροντίδα και Αλληλοϋποστήριξη**, ακόμα και σε δύσκολες περιόδους.

- Καλωσορίζουμε τους/τις μαθητές/τριες συνδέοντας τη συνύπαρξή μας ως ομάδα/τάξη με διαφορετικούς τρόπους εκπαίδευσης (δια ζώσης- εξ αποστάσεως) με το γεγονός ότι βρισκόμαστε ξανά μαζί στο φυσικό μας χώρο, το σχολείο, επισημαίνοντας την ικανότητα των ανθρώπων να «τα καταφέρνουμε» παρά τις δυσκολίες (ψυχική ανθεκτικότητα).
- Δίνουμε έμφαση **στην επανασύνδεση** μεταξύ των μαθητών/τριών της τάξης παρέχοντας ελεύθερο χρόνο για συναναστροφή και αλληλεπίδραση των μαθητών, μέσα από δημιουργικές δραστηριότητες, ομαδικές ασκήσεις, συζητήσεις κλπ.
- Αξιοποιούμε όσο το δυνατόν περισσότερο **εξωτερικούς χώρους** ενισχύοντας την επανασύνδεση της ομάδας και την κοινωνική αλληλεπίδραση.

II. «Ανοίγοντας διαλόγους» – Δημιουργώντας «γέφυρες» επικοινωνίας



Ενθαρρύνουμε **συζητήσεις/παρεμβάσεις/δράσεις**

- που διευκολύνουν παιδιά να κατανοήσουν τη νέα κατάσταση, να διατυπώσουν απορίες, ανησυχίες, να εκφράσουν συναισθήματα π.χ. Πώς νιώθουμε που επιστρέψαμε, τι μας βοηθάει να «τα καταφέρνουμε» σε δύσκολες περιόδους της ζωής μας.
 - Η έκφραση - το μοίρασμα σκέψεων, συναισθημάτων, εμπειριών μας κάνει να μη νιώθουμε μόνοι, λειτουργεί συνήθως ανακουφιστικά ενεργοποιώντας τρόπους αλληλοϋποστήριξης.
 - Ενθαρρύνουμε την έκφραση όλων των μαθητών/τριών χωρίς να πιέζουμε καθώς δεν είχαν όλοι/ες οι μαθητές/τριες τα ίδια βιώματα λαμβάνοντας υπόψη ότι το «μοίρασμα» μιας δύσκολης εμπειρίας είναι μια ιδιαίτερη διαδικασία και είναι πιθανό σε ορισμένους/ες μαθητές /τριες να προκαλεί εσωτερική αναστάτωση και να εκδηλώνεται με διάφορα συναισθήματα (π.χ. θυμός, θλίψη, φόβος) και συμπεριφορές (π.χ. διάσπαση, πρόκληση, απόσυρση).
- που συμβάλλουν στην ενίσχυση των κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών/τριών (π.χ. ενσυναίσθηση, επίλυση προβλήματος, διαχείριση συγκρούσεων) με αφορμή καταστάσεις και γεγονότα που παρατηρούμε κατά την επιστροφή των μαθητών/τριών στο σχολείο ή μας αναφέρουν οι ίδιοι/ες οι μαθητές/τριες ή και οι γονείς τους:
 - Προσπαθούμε να κατανοήσουμε τα συναισθήματα των παιδιών που μπορεί να εκφράζονται μέσα από συμπεριφορές.
 - Ειδικότερα τα μικρότερα παιδιά μπορεί να μην είναι σε θέση να εκφράσουν λεκτικά τους φόβους τους, να διατυπώσουν ερωτήσεις ή/και να εκφράσουν τις υποθέσεις και τα συμπεράσματα για τα γεγονότα/εμπειρίες που βιώνουν.
 - Η αναζήτηση λειτουργικών τρόπων διαχείρισης των δύσκολων συναισθημάτων μέσα από κοινωνικά αποδεκτές μορφές συμπεριφοράς συμβάλλει στη συναισθηματική αποφόρτιση και στην ενδυνάμωση των κοινωνικών δεξιοτήτων.
- που ενισχύουν την ενεργό συμμετοχή, τα κίνητρα την υπευθυνότητα και την ουσιαστική συνδιαλλαγή/αλληλεπίδραση των μαθητών μας
- που λειτουργούν υποστηρικτικά σε περιόδους κρίσεων και αφορούν στις έννοιες της ευελιξίας, της προσαρμοστικότητας, της αλληλοϋποστήριξης, της παροχής βοήθειας, της αλληλεγγύης και της αισιοδοξίας σε δύσκολες περιόδους και καταστάσεις κρίσεων

**Θέματα συζήτησης στην τάξη
για τη διευκόλυνση της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής σε δύσκολες περιόδους**

Ευελιξία/προσαρμοστικότητα	Αλληλεγγύη	Αισιοδοξία
<p>Η ευελιξία και η προσαρμοστικότητα ως βασικό στοιχείο της ψυχικής ανθεκτικότητας, της ικανότητας των ανθρώπων να «τα καταφέρνουν παρά τις δυσκολίες που βιώνουν»</p>	<p>Η αλληλεγγύη ως οικουμενική αξία:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Καλλιεργεί το κίνητρο για δράση και ενεργό συμμετοχή, κινητοποιεί ανθρώπους και συστήματα, ενισχύει την υπευθυνότητα και την αίσθηση του ανήκειν στο σχολείο και την κοινότητα - Προάγει την αίσθηση ανάκτησης ελέγχου της κατάστασης (η αίσθηση αυτή συνδέεται με χαμηλότερα επίπεδα στρες /άγχους) 	<p>Ο εντοπισμός σκέψεων/στοιχείων/δράσεων που διατηρούν το αίσθημα της ελπίδας και αποτελούν κίνητρο για τους/τις ίδιους/ες τους/τις μαθητές/τριες για το μέλλον παρά τη δύσκολη περίοδο που διανύουμε</p>
<p><i>Σημαντικά σημεία συζήτησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Τι έχουμε καταφέρει, παρά τις σημαντικές δυσκολίες; - Όμορφες/ξεχωριστές εμπειρίες, στιγμές που ο χρόνος αξιοποιείται δημιουργικά και ευχάριστα - Στοιχεία του εαυτού μας, πρόσωπα (πηγές στήριξης) του περιβάλλοντός μας που μας βοηθούν να προσαρμοζόμαστε (οικογένεια, άτομα που μας φροντίζουν, εκπαιδευτικοί, φίλοι κλπ.) 	<p><i>Σημαντικά σημεία συζήτησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Πώς οι ίδιοι οι μαθητές λειτούργησαν ως πηγές στήριξης για τους άλλους - Η σημασία των σχέσεων σε δύσκολες περιόδους (τρόποι αλληλοϋποστήριξης συνομηλίκων σε δυσκολίες) - Πώς φαντάζονται τον εαυτό τους ως ενεργούς πολίτες στο μέλλον, με ποιές δράσεις θα ήθελαν να ασχοληθούν και πώς; 	<p><i>Σημαντικά σημεία συζήτησης</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Συζήτηση για τη σημασία της θετικής οπτικής για τη ζωή σε δύσκολες συνθήκες και της προοπτικής για το μέλλον. - Στοχοθεσία για τα ίδια τα παιδιά και την τάξη τους για το επόμενο διάστημα δίνοντας την αίσθηση της προοπτικής και της αισιοδοξίας

Δίνουμε «χώρο» για τις παραπάνω συζητήσεις αξιοποιώντας

- ευκαιρίες για συζήτηση και διάλογο μέσα από το αναλυτικό πρόγραμμα σπουδών (π.χ. γεγονότα από την ιστορία, λογοτεχνικά κείμενα, πίνακες ζωγραφικής), δράσεις, θέματα επικαιρότητας, προβληματισμούς μαθητών/τριών

-εναλλακτικές μορφές έκφρασης, απεικονίσεις, εικαστικές εκφράσεις (π.χ. τέχνη, δραματοποίηση, λογοτεχνία, ποίηση)



III. Ψυχοκοινωνικές ανάγκες

Λαμβάνουμε υπόψη ότι λόγω της κατάστασης της πανδημίας **είναι πιθανό τα παιδιά και οι ενήλικοι να έχουν επιπρόσθετες δυσκολίες** που ενδεχομένως σχετίζονται με **παραμέτρους που λειτουργούν επιβαρυντικά για την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και ψυχική υγεία.**

Παράμετροι που σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική προσαρμογή και ψυχική υγεία των μαθητών/τριών σε περίοδο πανδημίας:

-βαθμός υποστήριξης (π.χ. υποστήριξη γονέων/ ενηλίκων που έχουν την φροντίδα των παιδιών, σε συναισθηματικό και εκπαιδευτικό επίπεδο κατά την εξ αποστάσεως εκπαίδευση, άλλες πηγές στήριξης κλπ.)

-περιορισμένη πρόσβαση στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ελλιπής τεχνικός εξοπλισμός (π.χ μαθητές/τριες με περιορισμένη πρόσβαση, πολλά αδέρφια που μοιράζονται εξοπλισμό κλπ)

-θέματα υγείας (π.χ. μαθητές/τριες που νόσησαν, νόσησε μέλος της οικογένειας, ανησυχία ότι θα νοσήσουν οι δικοί τους - μέλη ευπαθών ομάδων στην οικογένεια/ή σε δομές που φιλοξενούνται παιδιά, ανησυχία για την υγεία γονέων/ κηδεμόνων/ συγγενών που εργάζονται σε πλαίσια με αυξημένη πιθανότητα μετάδοσης του ιού κλπ.)

-θέματα διαβίωσης και λειτουργίας στην οικογένεια (π.χ. ενδοοικογενειακές συγκρούσεις, αλλαγή-απώλεια εργασίας γονέων, οικονομικές δυσκολίες κλπ)

-θέματα διαβίωσης στο πλαίσιο που διαμένουν (π.χ. δομές φιλοξενίας, ιδρύματα, διαπολιτισμικές παράμετροι προσαρμογής κλπ.)

-θέματα σχετικά με απώλειες (παιδιά που μπορεί να βιώνουν απώλεια ή ανησυχία για την απώλεια αγαπημένων τους προσώπων)

-άλλοι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες

-ατομικοί παράγοντες (π.χ. δυσκολίες στη διαχείριση και ρύθμιση συναισθήματος, στην ικανότητα επίλυσης προβλήματος, στις διαπροσωπικές σχέσεις, χαμηλή αυτοεκτίμηση κλπ)

Η συνεκτίμηση των παραγόντων αυτών που σχετίζονται με την ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών κατά την επιστροφή τους στο σχολείο αποτελεί μια πολύπλοκη διαδικασία και είναι σημαντικό:

α) να είμαστε ενήμεροι/ες για τις ανάγκες των μαθητών μέσα από επικοινωνία/συνεργασία με την οικογένεια, συνεργασία με συναδέλφους, αναφορές των ίδιων των μαθητών/τριών, παρατήρηση (στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση και κατά την επιστροφή στο σχολείο),

β) να εκτιμούμε το βαθμό επιβάρυνσης σε σχέση με ατομικές, οικογενειακές, εκπαιδευτικές, κοινωνικές, πολιτισμικές και άλλες παραμέτρους που σχετίζονται με την προσαρμογή στο σχολείο,

γ) να αναζητήσουμε τη συνεργασία με τον/την ψυχολόγο του σχολείου ή άλλες δομές ψυχικής υγείας, εφόσον κριθεί απαραίτητο.

Ιδιαίτερη μέριμνα χρειάζεται για:



Μαθητές/τριες με επιπρόσθετες ανάγκες που:

- έχουν προϋπάρχουσες εκπαιδευτικές, συναισθηματικές, κοινωνικές δυσκολίες (π.χ. παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, παιδιά με προϋπάρχουσα ψυχοπαθολογία, σοβαρά θέματα υγείας),
- διαμένουν σε ιδρύματα και δομές φιλοξενίας και παιδιά προσφύγων,
- φοιτούν σε μεταβατικές τάξεις (π.χ. Νηπιαγωγείο, Α' τάξη Δημοτικού, Γυμνασίου, Λυκείου) (αναδυόμενες σχέσεις με συνομηλίκους, συνεχείς αλλαγές στον τρόπο επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης με συνομηλίκους, αίσθηση μαθησιακής και ψυχοκοινωνικής επάρκειας, ασφάλειας και αίσθηση του ανήκειν)
- συμμετέχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις



Θυμόμαστε ότι

- ο/η καθένας/μία αντιδρά διαφορετικά στην ίδια κατάσταση και ότι οι δυσκολίες επηρεάζουν με διαφορετικό τρόπο την ψυχοσυναισθηματική μας κατάσταση αλλά και τη συμπεριφορά μας.
- είναι πιθανό να δούμε αλλαγές στη συμπεριφορά και το συναίσθημα σε οποιοδήποτε μαθητή/τρια ανεξάρτητα από ατομικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους καθώς η πανδημία έχει επηρεάσει σε παγκόσμιο επίπεδο παιδιά, εφήβους και ενήλικους.
- τα περισσότερα παιδιά και οι έφηβοι σε συνθήκες κρίσης ανακάμπτουν και προσαρμόζονται στην καθημερινότητα
- μετά από μια κρίση μπορεί να αναδυθούν νέες δυνατότητες για το άτομο, για την ψυχική του ανθεκτικότητα και νέες προοπτικές στην μετέπειτα ζωή του.

IV. Ειδικά θέματα



Στιγματισμός - Παραπληροφόρηση

- ➔ Η ακριβής πληροφόρηση συμβάλλει στο να αποφευχθεί ο στιγματισμός. Σκοπός μας, όταν αντιμετωπίζουμε μια σημαντική υγειονομική κρίση, όπως η πανδημία COVID-19, είναι να εστιάζουμε στα απαραίτητα μέτρα πρόληψης διασφαλίζοντας ότι δεν αποδίδονται ευθύνες σε άλλους ανθρώπους.
- ➔ Ο τρόπος που οι μαθητές κατανοούν τα γεγονότα συνδέεται και με τον τρόπο που αισθάνονται για την κατάσταση. Σε αυτό το πλαίσιο προσπαθούμε να διαψεύσουμε τυχόν φήμες και προτρέπουμε τα παιδιά για αναζήτηση έγκυρων πληροφοριών αποφεύγοντας την παραπληροφόρηση.

Δυσλειτουργικές μορφές επικοινωνίας και αλληλεπίδραση

α) *Επιθετικές ή άλλες μη αποδεκτές μορφές συμπεριφοράς στο διαδίκτυο.* Κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης οι μαθητές/τριες φαίνεται ότι λόγω των συνθηκών επικοινωνούσαν μεταξύ τους σε μεγαλύτερο βαθμό διαδικτυακά (μέσα κοινωνικής δικτύωσης, online παιχνίδια κλπ). Στο διάστημα αυτό ενδέχεται να έχουν υπάρξει περιπτώσεις εκδήλωσης επιθετικών και άλλων μη αποδεκτών μορφών συμπεριφοράς (υποτιμητικά σχόλια, παρενόχληση,

εκφοβισμός κλπ.) από και προς τους/τις μαθητές/τριές μας. Οι παραπάνω συμπεριφορές, πιθανόν να μην είχαν γίνει αντιληπτές και μπορεί να αναδειχθούν επιστρέφοντας στο σχολείο/τάξη.

-Καθιστούμε σαφές ότι τέτοιου είδους συμπεριφορές δεν είναι αποδεκτές. Χρειάζεται να συζητήσουμε με τα παιδιά και τους εφήβους σχετικά με τους λόγους που οδηγούν σε ανάλογες συμπεριφορές και τα βοηθούμε να σκεφθούν λειτουργικούς τρόπους έκφρασης και διαχείρισης του θυμού, της θλίψης, του φόβου, της απομόνωσης, της ανησυχίας, της σύγχυσης και της ανασφάλειας που ίσως νιώθουν.

β) Απόσυρση: Στο διάστημα της πανδημίας, είναι επίσης πιθανό κάποιιοι/ες μαθητές/τριες να έχουν διαθέσει υπέρμετρο χρόνο στο διαδίκτυο και τον ηλεκτρονικό υπολογιστή γενικότερα (π.χ βλέποντας ταινίες, παίζοντας online παιχνίδια κλπ) παρουσιάζοντας συμπεριφορές απόσυρσης (π.χ. έλλειψη ενδιαφέροντος και αποφυγή συναναστροφής/επικοινωνίας με συνομηλίκους, καταστάσεων /δραστηριότητες της καθημερινότητας που συνήθως απολάμβαναν και τους βοηθούσαν να νιώθουν καλύτερα κλπ.).

Επιστρέφοντας στο σχολείο είναι σημαντικό να προσπαθήσουμε:

- να παρατηρήσουμε αν υπάρχουν μαθητές μας που εκδηλώνουν αλλαγές στη συμπεριφορά τους (π.χ. απομάκρυνση από συνομηλίκους, απομόνωση, έλλειψη κινήτρου),
- να επικοινωνήσουμε με τους γονείς/ κηδεμόνες/ άτομα που φροντίζουν παιδιά (στην περίπτωση που διαμένουν σε δομές φιλοξενίας) και συνεργαζόμαστε ως προς την κατανόηση της συμπεριφοράς των μαθητών/τριών,
- να δώσουμε χρόνο στους/στις μαθητές/τριες για προσαρμογή παρέχοντας ευκαιρίες κοινωνικής αλληλεπίδρασης με τους συμμαθητές τους και εμπλοκής στη μάθηση.
- «ενεργοποιώντας» την αίσθησή των μαθητών/τριών ότι τα «καταφέρνουν» και ότι «ανήκουν» στην τάξη τους και το σχολείο συμβάλλουμε στην ενίσχυση της ψυχοκοινωνικής προσαρμογής τους.
- εφόσον παρατηρούμε τις παραπάνω συμπεριφορές να εμμένουν ως προς την ένταση, τη συχνότητα, τη διάρκεια και το βαθμό που παρεμβαίνουν στην καθημερινή λειτουργικότητα των παιδιών, είναι σημαντικό να ενημερώσουμε την οικογένεια/άτομα που φροντίζουν παιδιά (στην περίπτωση που διαμένουν σε δομές φιλοξενίας) και να συστήσουμε την παροχή βοήθειας από ειδικούς ψυχικής υγείας αρμόδιων φορέων ή απευθυνόμαστε στον/η ψυχολόγο του σχολείου εφόσον υπάρχει.

Απώλεια

Κατά το άνοιγμα των σχολείων χρειάζεται να είμαστε όλοι προετοιμασμένοι να στηρίξουμε όσους βιώνουν απώλεια και πένθος. Προσπαθούμε να αναζητήσουμε τα πρόσωπα που έρχονται σε επαφή με το παιδί που πενθεί και να αντλήσουμε πληροφορίες σχετικά με την προσαρμογή του μετά την απώλεια. Αναγνωρίζουμε την συναισθηματική επιβάρυνση του γεγονότος της απώλειας και ιδιαίτερα στη δύσκολη περίοδο που διανύουμε, δείχνοντας τη διαθεσιμότητά μας και την πρόθεσή μας να προσφέρουμε τη στήριξή μας σε μαθησιακό και ψυχοκοινωνικό επίπεδο στο πλαίσιο του ρόλου μας.

Ίσες ευκαιρίες για όλους

Για όσο διάστημα τα μαθήματα γίνονται εξ αποστάσεως, προσπαθούσαμε να κάνουμε το καλύτερο δυνατό για όλους τους μαθητές και τις μαθήτριές μας. Κατά την επιστροφή στο σχολείο/

τάξη χρειάζεται να φροντίσουμε τους μαθητές/τριές μας που είχαν λιγότερες ευκαιρίες πρόσβασης στην εκπαίδευση το προηγούμενο διάστημα, καθώς η κρίση της πανδημίας είναι ιδιαίτερα πιθανό να συμβάλλει στην αύξηση ανισοτήτων

V. Αλληλοϋποστήριξη συναδέλφων



Διανύουμε όλοι μια πολύ ιδιαίτερη, πρωτόγνωρη περίοδο με δυσκολίες και προκλήσεις σε διάφορα επίπεδα. Στο πλαίσιο αυτό καλούμαστε επιπρόσθετα να αναλάβουμε τη διαχείριση σύνθετων θεμάτων μέσα από τους πολλαπλούς ρόλους μας στην καθημερινότητα (ως εκπαιδευτικοί, γονείς, φροντιστές των μελών της οικογένειάς μας κλπ).

- Έχουμε υπόψη ότι όλοι χρειαζόμαστε αλληλοϋποστήριξη και ενθάρρυνση, σε διαφορετικό βαθμό ο καθένας/καθεμία, ανάλογα με τις ιδιαίτερες ανάγκες/προκλήσεις/δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε σε προσωπικό οικογενειακό ή/και επαγγελματικό επίπεδο (π.χ. θέματα υγείας, απώλεια, φροντίδα/υποστήριξη ατόμων στο οικογενειακό περιβάλλον)

-Αναγνωρίζουμε τις δικές μας ανάγκες και συναισθήματα και αναζητούμε υποστήριξη στο δίκτυο των συναδέλφων μας.

-Απευθυνόμαστε σε ειδικούς, όταν παρατηρούμε έντονη σωματική ή/και ψυχολογική επιβάρυνση που επηρεάζει σημαντικά τη λειτουργικότητά μας στην καθημερινότητα.

VI. Διεπιστημονική συνεργασία



Η διεπιστημονική συνεργασία (εκπαιδευτικοί, εκπαιδευτικοί τμημάτων ένταξης, παράλληλης στήριξης, ψυχολόγοι, κοινωνικοί λειτουργοί, νοσηλευτές κλπ.) είναι σημαντική για την ολόπλευρη προσέγγιση των αναγκών, των δυσκολιών, των προκλήσεων αλλά και της προσαρμογής των μαθητών/τριών. Ειδικά σε περιόδους κρίσης οι ανάγκες (μαθησιακές, ψυχολογικές κοινωνικές) είναι ιδιαίτερα αυξημένες και προϋποθέτουν διεπιστημονική συνεργασία για τη συνδιαμόρφωση σχεδίων δράσεων και παρεμβάσεων.

Χρήσιμες Πηγές

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ., Γεωργακάκου, Ν., (2020). *Καλώς ήρθαμε στο σχολείο! Έντυπο για την ψυχοκοινωνική στήριξη και προσαρμογή των μαθητών στη νέα σχολική χρονιά κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Kalws-irthame-sto-Sxoleio-Covid19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Αθανασίου, Δ., Φραγκιαδάκη, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/Epistrofi_sto_Sxoleio_Covid19.pdf

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ., Μίχου, Σ. (2020). *Επανασυνδεόμαστε στο Σχολείο: Οι e-ιστορίες στην τάξη. Χρήσιμες επισημάνσεις για τη μετάβαση στην ηλεκτρονική τάξη και τη διαχείριση συζητήσεων που είναι πιθανό να προκύψουν σε σχέση με τη δύσκολη κατάσταση που βιώνουμε & Δραστηριότητες ενδυνάμωσης κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην ηλεκτρονική τάξη για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μαθητών σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων λόγω έκτακτων συνθηκών*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/epanasyndeomaste-sto-sxoleio-e-istories-drastiriotites-stin-taksi-COVID-19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Μένουμε σπίτι...Συνδε-Δεμένοι. Προτάσεις για την ψυχολογική υποστήριξη οικογενειών, παιδιών και εφήβων κατά τη διάρκεια παραμονής στο σπίτι λόγω των προληπτικών μέτρων για τον κορωνοϊό — Covid-19*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/menoumespitisyndedemenoi--psychologiki-stirixi-gia-oikogeneies.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Συζητώντας και στηρίζοντας τους μαθητές για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για εκπαιδευτικούς και σχολεία*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/psychologiki-stirixi-st-sxolei-gia-koronoio-covid19.pdf>

Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Μίχου, Σ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). *Χατζηχρήστου, Χ., Υφαντή, Θ., Λαμπροπούλου, Κ., Λιανός, Π., Γεωργουλέας, Γ., Φραγκιαδάκη, Δ., Αθανασίου, Δ. (2020). Συζητώντας και στηρίζοντας τα παιδιά και τους εφήβους για τον Covid-19: Χρήσιμες επισημάνσεις για γονείς*. Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.
<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/psychologiki-stirixi-paidiwn-apo-goneis-gia-koronoio-covid19.pdf>

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/>