



Συναισθηματική Ενδυνάμωση των Παιδιών στην Εποχή της Πανδημίας:



Οι ιστορίες της Ιολίνας και του Κορονάκου

Αναστασία Καλαντζή – Αζίζι, ομ. Καθ. Κλ. Ψυχ. ΕΚΠΑ
Αγγελική Παναγιωτοπούλου, Ψυχολόγος, MSc

Επιστημονική Ημερίδα:

Οι Επιπτώσεις της Πανδημίας της Covid- 19 στην Ψυχική Υγεία των Παιδιών και των Εφήβων.

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής 07/05/2022





Η πανδημία COVID-19

Υγειονομική κρίση αλλά και ψυχοκοινωνική κρίση



Ξαφνική & αναπάντεχη εμφάνιση

Παγκόσμιο Χαρακτήρα

Παρατεταμένη διάρκεια

Απειλή υγείας

Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις





Κρίση

Προκαλεί αποσταθεροποίηση αλλά δεν έχει μόνο αρνητικές επιπτώσεις

Η αντιμετώπιση της «κρίσης» έχει προσαρμοστικό χαρακτήρα

Μπορεί να μετατραπεί σε ευκαιρία ανάπτυξης νέων δεξιοτήτων επίλυσης προβλημάτων

Διάφορες μορφές κρίσεων (φυσικές καταστροφές, πόλεμοι, απώλειες, εκτοπισμοί κ.α.)

- Πλούσια επιστημονικά τεκμηριωμένη έρευνα & προληπτικές –συμβουλευτικές δράσεις





Ορισμός

Παρέμβαση στην
κρίση

Είναι η άμεση παροχή ψυχολογικής φροντίδας και υποστήριξης προκειμένου να διατηρηθεί και να βελτιωθεί το επίπεδο λειτουργικότητας του ατόμου



Παγκόσμια Κινητοποίηση για
την Ψυχική Υγεία παιδιών /
εφήβων

Παραδείγματα καλής Πρακτικής

Κατάλληλο
Αναπτυξιακά Υλικό

- Έντυπο υλικό & βίντεο

Πληροφορίες

- Τι είναι η COVID 19
- Ποια τα μέτρα προστασίας

Συμβουλές για
γονείς/
εκπαιδευτικούς

- Οδηγοί Δραστηριοτήτων
- Τηλ. Γραμμές στήριξης





Ινστιτούτο Έρευνας & Θεραπείας της Συμπεριφοράς
ΙΕΘΣ



Τμήμα Παιδιών/Εφήβων



Ομάδα COVID-19



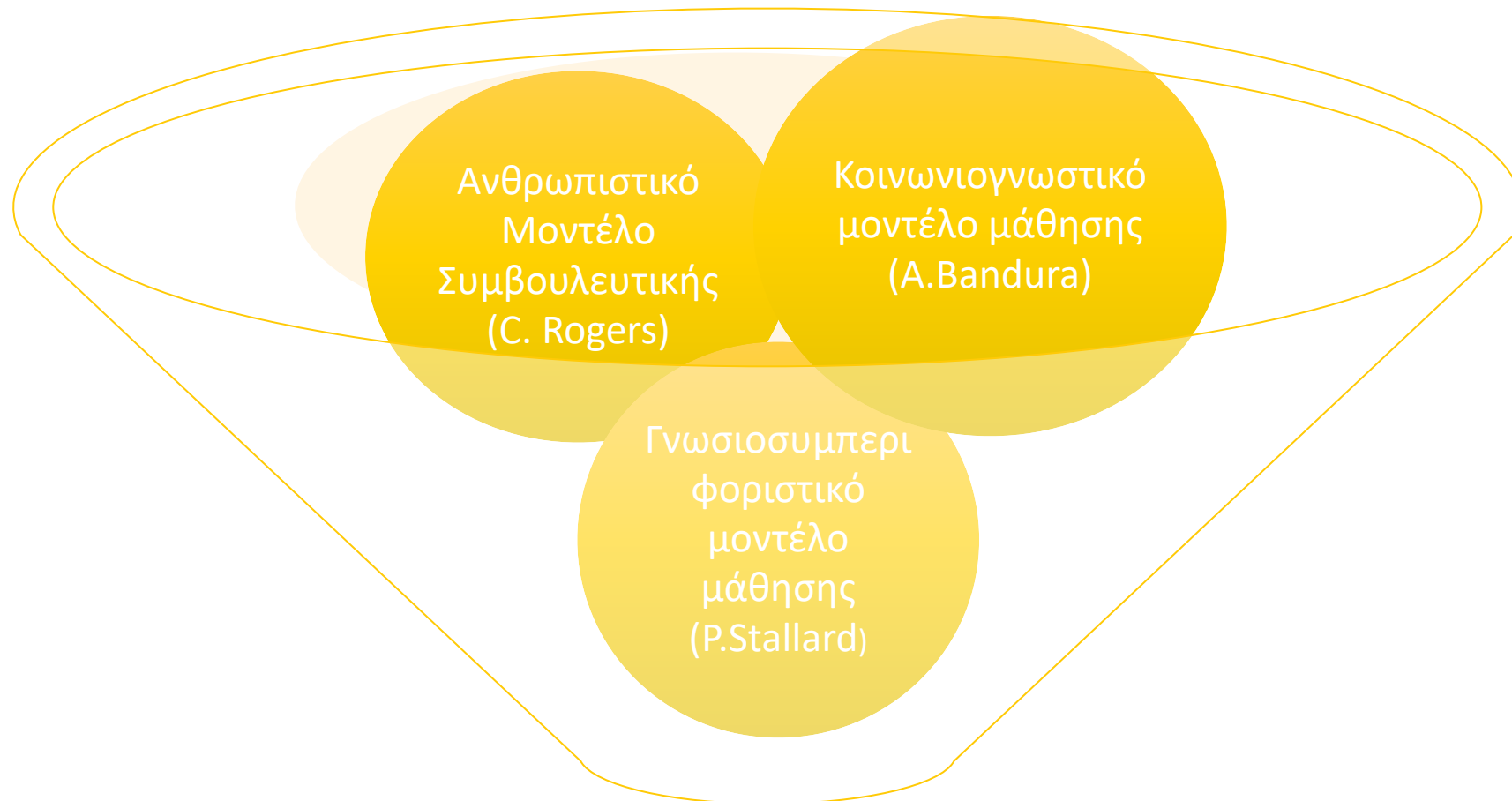


Ομάδα COVID-19

- Υλοποίηση καινοτόμου προληπτικής πρότασης συμβουλευτικής
- Υιοθέτηση ενός συμβολικού *μοντέλου συμβουλευτικής ομηλίκων*
ταύτιση/μίμηση προτύπων
- Συγγραφή ιστοριών σε επεισόδια

(Μαλικιώση- Λοϊζου, 2014)





Συμβουλευτική Ομηλίκων
(Peer Counselling) *





Ψυχολογική Συμβουλευτική

Συμβουλευτική Ομηλίκων

Εκπαίδευση ομηλίκων από σχολικούς και συμβουλευτικούς ψυχολόγους/εκπαιδευτικούς

Δημιουργία υλικού Συμβολικής μάθησης μέσω προτύπων

Εκπαιδευμένοι Ομήλικοι

Ειδικά εκπαιδευμένοι Ομήλικοι

Διαδικτυακό Πρότυπο μάθησης Συμβουλών

Μετάδοση Νέας Μάθησης

Δια ζώσης μετάδοση νέας μάθησης μέσω παιδιών προτύπων

Διαδικτυακή Μετάδοσης νέας μάθησης μέσω παιδιών ηρώων ιστοριών

Ενεργοποίηση μηχανισμών αυτορρύθμισης και αυτοδιαχείρισης των παιδιών στόχων

Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των παιδιών στόχων

Μάθηση μέσω Προτύπων

Συμβουλευτική Ομηλίκων (*peer counselling*) & Συμβουλευτική μέσω Ομηλίκων ηρώων ιστοριών μέσω διαδικτύου





Τα παιδιά ήρωες και οι γονείς τους



Ιολίνα



Κορονάκος



Μαμά



Μπαμπάς



παππούς
& γιαγιά



Διήγηση Ιστοριών σε Περιόδους Κρίσης



Φάση Πρόληψης

- Προετοιμάζει τα παιδιά
- Τα βοηθάει να κατανοήσουν το φαινόμενο
- Τους δίνει αίσθηση ελέγχου

Φάση Διαχείρισης

- Δίνει τη δυνατότητα για διερεύνηση, λεκτικοποίηση & επεξεργασία συναισθημάτων
- Δίνει στα παιδιά ένα «χάρτη» διαχείρισης της κρίσης

Φάση Επούλωσης

- Βοηθάει τα παιδιά να νοηματοδοτήσουν την εμπειρία





Ιολίνα & Κορονάκος

<https://ibrt.gr/edu/IK>

- Α' Μέρος: 13.04.2020 έως 30.06.2020
 - 23 Επεισόδια
 - Οδηγός Χρήσης Για γονείς
 - Οδηγός Χρήσης Για εκπαιδευτικούς
- Β' Μέρος: 15.09.2020 έως 18/06/2021
 - 33 επεισόδια
 - Video στο YouTube
- E-Book Α' Μέρος, Δεκέμβριος 2020, Εκδόσεις ΙΕΘΣ, Δωρεάν
- E - Book Β' Μέρος, Δεκέμβριος 2021 Εκδόσεις ΙΕΘΣ Δωρεάν





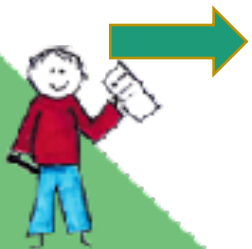
Στόχος των ιστοριών

- Αξιοποίηση εγγενών δυνάμεων επίλυσης προβλημάτων
- Βοήθεια για αυτοβοήθεια
- Ενίσχυση αυτό-υπευθυνότητας και αυτό-αποτελεσματικότητας
- Δημιουργική διαμόρφωση νέων συνθηκών (συνδιαμόρφωση)

Προαγωγή της **ψυχικής ανθεκτικότητας** με νέους τρόπους

→ αυτορρύθμισης

Ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης





Δομή Επεισοδίων

- I. Πλοκή: Η διατύπωση ενός προβλήματος
- II. Θεμελιώδης Αρχή: **Ενσυναίσθηση**
- III. Ο ήρωας οδηγείται στην **αυτορρύθμιση με την εύρεση κατάλληλων δεξιοτήτων**
 - Με κατανόηση της αλληλεπίδρασης μεταξύ σκέψεων, συναισθημάτων και εξωτερικευμένης συμπεριφοράς.
 - Χρήση χιούμορ και το γέλιου ως μέσο απελευθέρωσης
 - Θετική Σκέψη & Πρόκληση Ανησυχίας
 - Ενσυνειδητότητα & Σύνδεση με αξίες (προσφορά)
 - Οργανωτικότητα
 - Ανοικτή επικοινωνία & μοίρασμα
 - Ευελιξία και Προσαρμοστικότητα
 - Αυτοαποδοχή και φροντίδα εαυτού





Μάθε κι από τις βίαιες παύλες με τη ζωή άλλων παιδιών από διάφορες χώρες. Η ζωή αυτών των παιδιών δεν αλλάζει. Η δική σου ζωή όμως μέσα στο σπίτι θα αλλάξει σύντομα...

Και μην ξεχάσεις να γράψεις στους φίλους τι γινιάρεις εσύ για τα παιδιά και τα δικαιώματά τους.

to mail των φίλων σου: iolinakoronakos@gmail.com

Κλείσιμο Επεισοδίων

Οι ήρωες καταγράφουν ένα **σχέδιο δράσης** με τις δεξιότητες που τους βοήθησαν ώστε να ανταπεξέλθουν

- Υπενθυμιστικά
- Αναπλαισιώνει την εμπειρία ως εμπειρία ωρίμανσης
- Ενδυναμώνει τα παιδιά για μελλοντικές αντιξοότητες

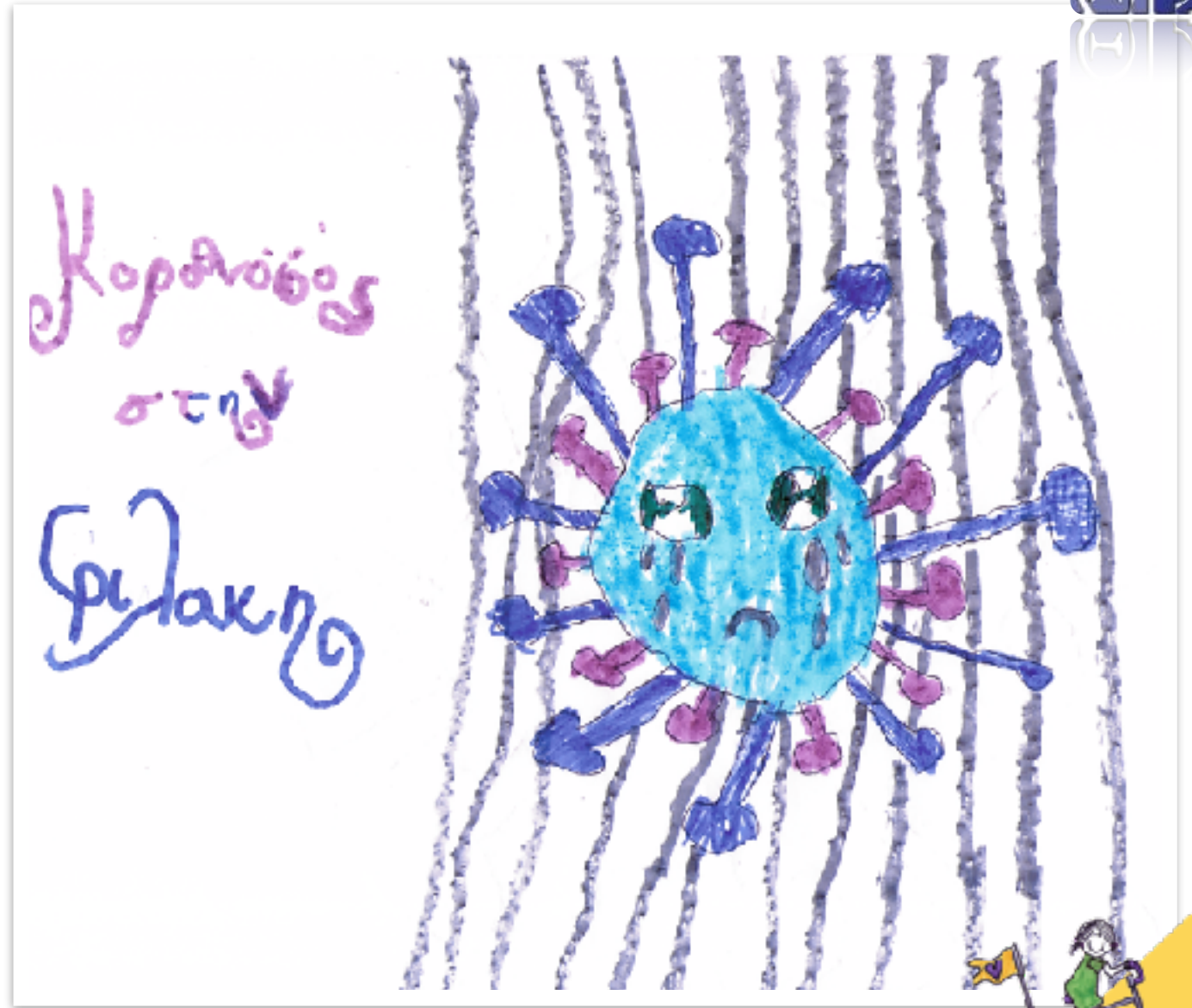
Ακολουθεί το **ερώτημα ανατροφοδότησης**

- Βοηθάει το παιδί να επεξεργαστεί την αφήγηση βάζοντας τον εαυτό του στη θέση των ηρώων.
- Δίνει τη δυνατότητα στους αναγνώστες να συμμετέχουν διαδραστικά στα επεισόδια μέσω email

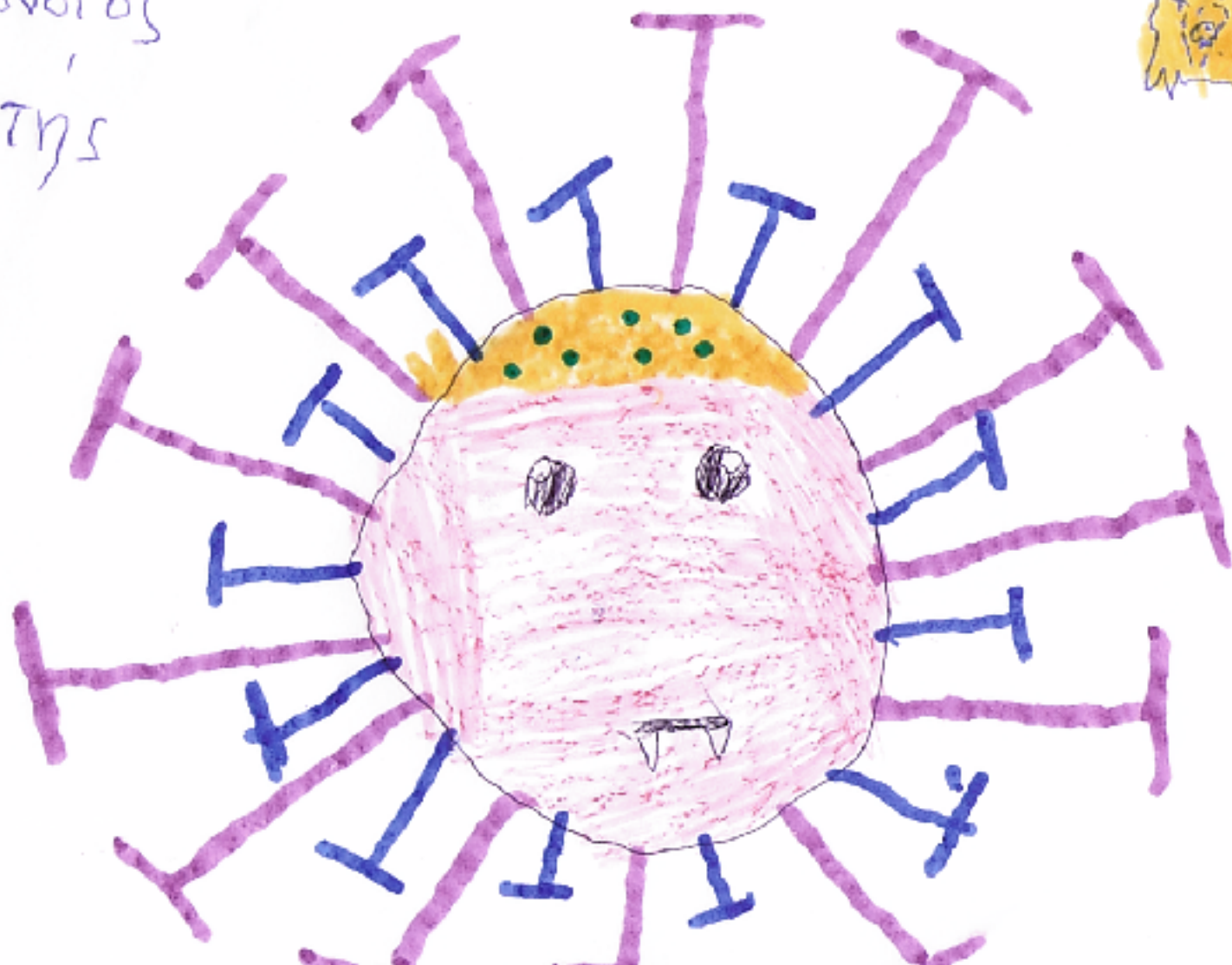
iolinakoronakos@gmail.com



Ζωγραφιές παιδιών



Ο Κορονοϊός
ο Πιρατής



Το σχέδιο δράσης μου στις δύσκολες στιγμές

Γεια σας είμαι ο Βασίλης Πρ. και θέλω να σας πω το σχέδιο δράσης μου. Όλοι κάποιες φορές είμαστε θυμωμένοι, στενοχωρημένοι και πάντα ο εαυτός μας θα βρίσκει έναν τρόπο να πεινάει. Λιπόν το δικό μου σχέδιο δράσης είναι: πρώτα πέρνω το τηλέφωνο μου, μετά τα αγαπημένα μου αντικείμενά και τρέχω κρύβομαι στην ντουλάπα. Έτσι με αυτόν τον τρόπο πεινάω. Λιπόν σας είπα το σχέδιο δράσης μου, να δουμε θα σας αρέσει ; ; ;

Φιλιά Βασίλης Πρ.
ενκλαμπή χρονών !!!



Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας της δράσης

Α. πιλοτική ερευνητική εργασία *

- Σκοπός: Έλεγχος αποτελεσματικότητας από την χρήση των ιστοριών
- Εφαρμογή Παρέμβασης σε 6 διδακτικές ώρες σε παιδιά 5-11 ετών
- Συνδυασμός αφήγησης ιστοριών και βιωματικών δράσεων
 - Ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας
 - Μείωση ανησυχίας παιδιών και αβεβαιότητας
 - Αύξηση αίσθησης ικανότητας
 - Αυξημένα επίπεδα συναισθηματικών στρατηγικών επίλυσης προβλημάτων

Ιδιαίτερες δυσκολίες της έρευνας κατά τη διάρκεια κρίσεων

** Δρίτσα, 2021*





Διερεύνηση της αποτελεσματικότητας κατά την περίοδο κρίσης

*Β. ποιοτικά δεδομένα από την εφαρμογή
της παρέμβασης σε σχολικές τάξεις-
εμπειρία εκπαιδευτικών*

Γ. «Δείκτες «Ανταπόκρισης»

- ✓ YouTube analytics: 11.200 θεάσεις
- ✓ Σύνολο ωρών θέασης: 331,9 ώρες.
- ✓ Ιστοσελίδα ΙΕΘΣ:
 - ✓ Μεταφορτώσεις e book: 5320
 - ✓ Feedback από το διαδραστικό email iolinakoronakos@gmail.com





Απώτερο Μέλλον
Συνέχιση της Δράσης
μετά τη λήξη της
πανδημίας

- ! Αναμένεται αύξηση των αρνητικών εκδηλώσεων στην ψυχική υγεία των *παιδιών της γενιάς COVID* (Generation Covid, GEN C)
Long COVID σε ψυχοκοινωνικά συμπτώματα





Επιβάλλεται

Συνέχιση των παρεμβάσεων και την μετά την πανδημία εποχή

!Πολυεπίπεδη προσέγγιση

- Σχολικό επίπεδο
- Οικογένεια
- Κοινωνικό Επίπεδο
- Κλινική Πρακτική





Η Ιολίνα ο Κορονάκος και
εμείς σας ευχαριστούμε πολύ
για την προσοχή σας!

A. Καλαντζή-Αζίζι

email: kalantzi@psych.uoa.gr



A. Παναγιωτοπούλου

email: info@ypostirixi.net

