

## ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΔΡΑΣΕΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟΥ

**Περίοδος:** Φεβρουάριος – Μάρτιος (1/2/21 έως 5/3/21)

**Ημερ/νία:** 5/2/21 (4 τμήματα)

**Ημερ/νία:** 12/2/21 (5 τμήματα)

### Πρόγραμμα παρέμβασης στην τάξη για την διαχείριση της κρίσης της πανδημίας

Χρήση υλικού από το εργαστήριο σχολικής ψυχολογίας του ΕΚΠΑ για την επιστροφή στο σχολείο με τίτλο «Η δική μου ιστορία αντοχής και δύναμης».

Στόχοι:

Οι μαθητές/ τριες:

- ανακαλύπτουν τις δικές τους στρατηγικές προσαρμογής σε δύσκολες καταστάσεις,
- ανταλλάσσουν θετικά μηνύματα και πρακτικές που τους βοηθούν να αντεπεξέλθουν συναισθηματικά σε μια δύσκολη περίοδο μέσα από την ενεργοποίηση της δυναμικής της ομάδας των συνομηλίκων,
- συνδημιουργούν με τους/τις συμμαθητές/τριές τους μια πηγή χρήσιμων στρατηγικών και εναλλακτικών τρόπων διαχείρισης δυσκολιών και δυσάρεστων συναισθημάτων.

Τα ερωτήματα του εντύπου αντανακλούν βασικούς τομείς της ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο ατόμου που αφορούν στις σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων, στην αναγνώριση δυνατών στοιχείων του εαυτού και πηγών στήριξης του περιβάλλοντος (οικογένεια, συνομήλικοι, σημαντικοί άλλοι), ικανότητα για στοχοθεσία κλπ.

Ατομική συμβουλευτική μαθητών (ανταπόκριση ήδη υπάρχοντα και νέα αιτήματα).

**Ημερ/νία:** 19/2/21 (3 τμήματα)

**Ημερ/νία:** 26/2/21 (3 τμήματα)

**Ημερ/νία:** 5/3/21 (3 τμήματα)

### Πρόγραμμα παρέμβασης στην τάξη για την διαχείριση της κρίσης της πανδημίας

Χρήση υλικού από το εργαστήριο σχολικής ψυχολογίας του ΕΚΠΑ για την επιστροφή στο σχολείο με τίτλο «Όλοι μαζί ΣυνδεΔεμένοι».

Στόχοι:

Οι μαθητές μετακινούνται από την ατομική διεργασία στη συλλογική, μέσα από την ομάδα συνομηλίκων. Με τον τρόπο αυτό αξιοποιείται η δύναμη της ομάδας, στην οποία τα παιδιά νιώθουν ότι «ανήκουν»,

αισθάνονται ασφαλή και δημιουργικά για να αντεπεξέλθουν σε δύσκολες καταστάσεις. Τα ερωτήματα του εντύπου αντανακλούν σε βασικούς τομείς της ψυχικής ανθεκτικότητας σε επίπεδο ομάδας και αφορούν:

— στην ανάδειξη της σχέσης μεταξύ συνομηλίκων,

— στην ενεργό εμπλοκή των μαθητών,

— στην αναγνώριση δυνατών στοιχείων της τάξης,

— στην ευελιξία και προσαρμοστικότητα των ομάδων σε δύσκολες περιόδους ως προς την πορεία και τη στοχοθεσία τους.

Ατομική συμβουλευτική μαθητών (ανταπόκριση ήδη υπάρχοντα και νέα αιτήματα).