



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Πρόγραμμα Εξατομικευμένης Ψυχοκοινωνικής Παρέμβασης  
και Συμβουλευτικής για τις Μαθησιακές Δυσκολίες και τη  
ΔΕΠ-Υ 2022 - 2023

# Παλι Σχολείο;

Πώς βοηθάω το παιδί μου να συνδυάσει το σχολείο με την καθημερινότητά του;

Πιτσικάκη Σοφία  
MSc Κοινωνική Λειτουργός

#1

03/11/2022, Ηράκλειο

Η περίοδος του καλοκαιριού και εν γένει των διακοπών, σηματοδοτούν την αποχή από την μαθησιακή διαδικασία, τους εκπαιδευτικούς στόχους, τα σχολικά όρια και τους κανόνες.



Η επάνοδος στα παραπάνω, εγείρει το άγχος τόσο των μαθητών, όσο και των γονέων -φροντιστών.

Κάθε μετάβαση και κάθε μεγάλη αλλαγή, απαιτεί χρόνο προσαρμογής.

Ο χρόνος προσαρμογής στο σχολικό πλαίσιο ή και σε άλλες δραστηριότητες μπορεί να διαρκέσει ακόμα και δύο μήνες.

Η προσαρμογή δεν αφορά μόνο το παιδί, αλλά και όλους τους εμπλεκόμενους.



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Παράγοντες που επηρεάζουν την προσαρμογή



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

- Η ετοιμότητα των γονέων για την αλλαγή
- Η θετική τους στάση για το σχολικό πλαίσιο
- Η διαχείριση του γονεϊκού άγχους
- Η καλή επικοινωνία ανάμεσα στα μέλη της οικογένειας
- Διαθεσιμότητα για υποστήριξη, ενθάρρυνση, ενσυναίσθηση
- Ο σεβασμός στα ιδιαίτερα ενδιαφέροντα, ικανότητες και δεξιότητες των παιδιών
- Οι προσδοκίες των γονέων

# Παρεμβάσεις που οδηγούν σε μια καλή προσαρμογή



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

- Προετοιμασία μία-δύο εβδομάδες πριν την επάνοδο
- Θετική διάθεση για τη νέα σχολική χρονιά
- Επαναπροσδιορισμός στόχων
- Καταγραφή στόχων σε λίστα
- Σταθερό πρόγραμμα - ρουτίνα
- Εμπλοκή των παιδιών στην αγορά των απαραίτητων ειδών
- Αποφυγή επίμονων και αγχωτικών προτροπών, όπως «πρόσεχε μην πέσεις από τις σκάλες», «δεν θα ακουμπάς τα βρώμικα σημεία της αυλής» κλπ



- Αφουγκραζόμαστε τις δικές τους ανησυχίες, φόβους ή και την άρνηση
- Δεν προσπαθούμε να μειώσουμε το συναίσθημά τους
- Συμπάσχουμε πχ «καταλαβαίνω πως νοιώθεις...», «κι εγώ φοβάμαι όταν ξεκινάω κάτι καινούργιο...»
- Αφήνουμε χώρο και χρόνο
- Διατηρούμε ένα ήρεμο οικογενειακό περιβάλλον
- Φροντίζουμε για ένα σωστό ύπνο και μια υγιή, πλήρης, ανάλογα με το αναπτυξιακό στάδιο διατροφή



Ρυθμίζουμε το χρόνο μας και φροντίζουμε να υπάρχει πάντα ελεύθερος χρόνος για δραστηριότητες είτε από κοινού, είτε ατομικές.



Η επιλογή των δραστηριοτήτων να γίνονται με βάση τα ιδιαίτερα ενδιαφέροντά τους, ικανότητες και δεξιότητες



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



# Πώς επιλέγουμε δραστηριότητες, με ποια κριτήρια;

Οι δραστηριότητες θα πρέπει να  
άπτονται τα ενδιαφέροντα του παιδιού  
και να ανταποκρίνονται στην  
προσωπικότητά του

Ένα παιδί με δυσκολία στην αναγνώριση και  
στην έκφραση των συναισθημάτων του, θα  
ήταν ωφέλιμη μια δραστηριότητα που θα  
βοηθούσε σε αυτό, όπως θεατρικό παιχνίδι  
ή ζωγραφική κ.ά.

Ένα παιδί πχ με κακή διαχείριση θυμού,  
θα ήταν ωφέλιμη μια δραστηριότητα που  
θα αποσκοπούσε στον αυτοέλεγχο και  
στην αυτορρύθμιση, όπως οι πολεμικές  
τέχνες

Σε ένα παιδί που δυσκολεύεται στην  
αυτονόμησή του, ωφέλιμη θα είναι μια  
δραστηριότητα, όπως ο οδηγισμός



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Επιπρόσθετα, η ενθάρρυνση των γονέων  
για ανάληψη ευθυνών στην  
καθημερινότητα του σπιτιού, οδηγεί στην  
αυτονόμηση, συγχρόνως βελτιώνει την  
εικόνα του εαυτού και οδηγεί σε μια καλή  
αυτοεκτίμηση



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Ένα εσωστρεφές παιδί θα το ωφελούσε μια ομαδική δραστηριότητα, όπως ποδόσφαιρο, μπάσκετ κλπ

Είναι αναγκαίο μέσα στο ημερήσιο ή και εβδομαδιαίο πρόγραμμα του παιδιού, να υπάρχει ελεύθερος χρόνος που θα τον διαχειρίζεται όπως εκείνο θέλει, πάντα σε ελεγχόμενο και ασφαλές πλαίσιο

Η ρομποτική, η ενασχόληση με Lego, τα επιτραπέζια παιχνίδια, θα συντελούσαν στη βελτίωση της μνήμης και της παρατηρητικότητας

Ο χρόνος επίσης με τους γονείς είναι μια αναγκαία συνθήκη



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Οι χαλαρές στιγμές μέσα στην οικογένεια  
τροφοδοτούν τη σύνδεση, την καλή επικοινωνία,  
την ανταλλαγή σκέψεων και συναισθημάτων, τα  
“οικογενειακά συμβούλια”



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Τι είναι τα “οικογενειακά συμβούλια”



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

## Τα οικογενειακά συμβούλια είναι...

Ένας έξυπνος τρόπος διαχείρισης συγκρούσεων, συμπεριφορικών δυσκολιών, φόβων, να θέσουμε "συμβόλαια" - να δώσουμε και να πάρουμε υποσχέσεις, να επικοινωνήσουμε, να πούμε συγνώμη, να δεχτούμε συγνώμη

Τα οικογενειακά συμβούλια διενεργούνται σε ώρες που όλη η οικογένεια είναι συγκεντρωμένη, που είναι χαρούμενοι και διαθέσιμοι όλοι..

Μια Κυριακή θα ήταν μια καλή ιδέα..



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Θέματα που πρέπει να λαμβάνουμε υπόψιν...

Το άγχος των παιδιών αυξάνεται καθώς οι βαθμίδες εκπαίδευσης ανεβαίνουν, όπως επίσης και οι αντίστοιχες μαθησιακές ευθύνες

Η απομάκρυνση από τη χαλαρότητα και την ανεμελιά και η υποχρεωτική ένταξη σε αυστηρά οριοθετημένα πλαίσια, μπορεί να δυσκολέψει

Τα εγκαθιδρυμένα γονεϊκά όρια και οι κανόνες, βοηθούν και αμβλύνουν την παραπάνω δυσκολία



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



Λόγω αυξημένων επιπέδων στρες ή και ανασφάλειας, ένα παιδί μπορεί να εμφανίσει:

Άρνηση να πάει στο σχολείο

Άρνηση να ντυθεί

Παλινδρόμηση σε προηγούμενα αναπτυξιακά στάδια

Ανήσυχος, τρομαχτικό ύπνος ή υπνοβασία

Νυχτερινή ενούρηση

Βουλιμία ή ανορεξία

Ονυχοφαγία

Τραυλισμός



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

**Διάσπαση προσοχής**

**Υπερκινητικότητα**

**Έλλειψη αυτοελέγχου και αυτορρύθμισης**

**Ευερεθιστότητα**

**Καταθλιπτικά συναισθήματα**

**Συχνή εναλλαγή συναισθημάτων**

**Συχνά κλάματα**

**Απομόνωση**



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Πώς επιλύουμε ή αμβλύνουμε τις δυσκολίες;



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

**Προσέχουμε τα λεκτικά και τα μη εξωλεκτικά τους μηνύματα**

**Επιτρέπουμε να εκφράσουν και να βιώσουν τα συναισθήματά τους,  
χωρίς να τα μειώνουμε**

**Δεν τα κρίνουμε, ούτε τα συγκρίνουμε με άλλα παιδιά**

**Φροντίζουμε τον ελεύθερο χρόνο τους και τις δραστηριότητές τους**

**Παρέχουμε το αίσθημα της ασφάλειας**



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Διαθέτουμε ψυχραιμία

(Σκέφτομαι πριν απαντήσω)

Οι φωνές, οι απειλές και η τιμωρητική διάθεση, ακόμα και αν βραχυπρόθεσμα ευνοούν, μακροπρόθεσμα επιφέρουν πλήγματα στην καλή εικόνα του εαυτού, στις κοινωνικές δεξιότητες, στον τρόπο που μαθαίνουν να διαχειρίζονται τις συγκρούσεις και να επιλύουν τις διαφορές τους...



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

**Θέτουμε όρια και κανόνες, με συνέπειες θετικές και αρνητικές ανάλογα**

**Διδάσκουμε τεχνικές χαλάρωσης**

**Αφήνουμε χώρο**

**Χαϊδεύουμε**

**Μοιράζουμε φιλιά**



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Ζητάμε βοήθεια

Αναπτύσσουμε δίκτυο  
συνεργασίας και υποστήριξης

Ενημερώνουμε και  
συνεργαζόμαστε με τον  
εκπαιδευτικό της Τάξης και όλους  
τους εμπλεκόμενους

Εάν δυσκολευόμαστε να  
διαχειριστούμε τόσο το δικό μας  
άγχος, όσο και του παιδιού,  
αναζητούμε βοήθεια από τον  
αρμόδιο επαγγελματία Ψυχικής  
Υγείας



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

# Και μην ξεχνάμε...

Η αγκαλιά νικά την κατάθλιψη

Η αγκαλιά τονώνει το νευρικό σύστημα

Η αγκαλιά μας απελευθερώνει

Η αγκαλιά παρέχει ασφάλεια



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ



## Πιτσικάκη Σοφία MSc Κοινωνική Λειτουργός



Ολοκλήρωσε τις πτυχιακές της σπουδές στο ΤΕΙ ΑΘΗΝΑΣ, στο Τμήμα Κοινωνικής Εργασίας (1991).

Σπούδασε "Εξειδίκευση στην Ειδική Αγωγή" και "Συμβουλευτική Κρίσεων και Ψυχομετρίας" στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου και ολοκλήρωσε το Πρόγραμμα Παιδαγωγικής Κατάρτισης (ΕΠΠΑΙΚ) στην ΑΣΠΑΙΤΕ.

Είναι Εκπαιδύτρια Σχολών Γονέων και Πιστοποιημένη Εκπαιδύτρια στη Δια Βίου Μάθηση. Έχει Διδακτική Εμπειρία σε ΚΔΒΜ, ΔΙΕΚ, ΚΕΚ και έχει διατελέσει Συντονίστρια Εργαστηρίων και Εισηγήτρια σε Εκπαιδευτικά Σεμινάρια.

Οι μεταπτυχιακές της σπουδές αφορούν στις "Διαμεθοδικές κοινωνικές παρεμβάσεις σε καταστάσεις κρίσης" (2019) στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο.

Εργάζεται ως Κοινωνική Λειτουργός στην Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση σε Δομές του Υπουργείου Παιδείας (Ειδικά Σχολεία-ΣΜΕΑΕ, Ε.Δ.Υ., ΚΔΑΥ, ΚΕΔΥ, ΚΕΣΥ) από το 2005 έως και σήμερα ενώ παράλληλα είναι εξωτερικός συνεργάτης στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο από το 2020.



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ

Σας  
ευχαριστούμε!



REGION OF CRETE  
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΚΡΗΤΗΣ