**ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ Ε.Δ.Ε.Α.Υ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ**

Για μία ακόμη φορά, το προσεχές χρονικό διάστημα, καλούμαστε όλοι, λόγω του Covid-19, να βρισκόμαστε στα σπίτια μας για να προφυλάξουμε τους εαυτούς μας και τους γύρω μας από τη μετάδοση του ιού.

Αυτή η νέα πραγματικότητα είναι φυσιολογικό να μας κάνει να νιώθουμε φόβο και άγχος, θλίψη και ανία, θυμό και εκνευρισμό, γιατί φέρνει πολλές αλλαγές στην καθημερινότητά μας.

Γι’ αυτό το λόγο σας παραθέτουμε ορισμένες καλές πρακτικές για την περίοδο που είμαστε σε περιορισμό. Οι πληροφορίες είναι από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, από την Ιατρική Σχολή σε συνεργασία με την Α΄Ψυχιατρική Κλινική. (<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fdl=16500>)

Είναι πολύ σημαντικό να θυμόμαστε ότι και τα παιδιά έχουν ανάγκες όπως κι εμείς. Τα μάτια τους είναι στραμμένα στους ενήλικες, αφουγκράζονται και αντανακλούν το πώς νιώθουμε, παρατηρούν και επηρεάζονται από το πώς αντιδρούμε και έχουν ανάγκη από τη δική μας καθοδήγηση. Έτσι λοιπόν διαβάζοντας την παρακάτω πηγή λαμβάνετε συμβουλές για τη διαχείριση των παιδιών. Οι πληροφορίες είναι από το Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, από την Ιατρική Σχολή σε συνεργασία με την Α΄Ψυχιατρική Κλινική.

(<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-dhmosias-ygieinhs/metadotika-kai-mh-metadotika-noshmata/c388-egkyklioi/6936-korwnoios-covid-19-odhgies-psyxologikhs-yposthrikshs-twn-politwn?fdl=16499>)

Οι σχέσεις των μελών της οικογένειας είναι πάντα σημαντικές και ίσως σε αυτήν την κρίση να χρειάζονται ακόμη περισσότερο την προσοχή και τη φροντίδα μας. Αυτό σημαίνει ότι κάθε μέλος έχει δικαίωμα στην έκφραση της αλήθειας του αλλά και υποχρέωση να αναλαμβάνει την ευθύνη που του αναλογεί για τα όσα λέει και πράττει. Ειδικά σε αυτή την περίπτωση ας θυμόμαστε ότι προτεραιότητα έχει η καλή σχέση αγάπης των μελών κι όχι το δίκιο του καθενός. Ας είναι πυξίδα μας το πώς θα ανακουφίσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τους άλλους ώστε να προωθήσουμε την ψυχική μας ευεξία.

Αν παρόλα αυτά, αισθάνεστε ότι κάτι σας δυσκολεύει σημαντικά και χρειάζεστε να το μοιραστείτε και να λάβετε μία επιπλέον στήριξη, μπορείτε να απευθυνθείτε στα μέλη της ΕΔΕΑΥ του σχολείου μας.

Πιο συγκεκριμένα, μπορείτε να στέλνετε τα στοιχεία επικοινωνίας σας στο ακόλουθο mail: edeay2020@yahoo.com και τα μέλη της: **Σοφία Χατζηιωάννου** (κοινωνική λειτουργός) και **Ελένη Θεοδωροπούλου** (ψυχολόγος), θα επικοινωνήσουν μαζί σας για να βρεθεί ο κατάλληλος τρόπος υποστήριξής σας.