**Χρήσιμες Συμβουλές για την παραμονή στο σπίτι εν μέσω**

 **πανδημίας Κορονοϊού**

Αγαπητοί μαθητές/τριες,

Όπως ήδη γνωρίζετε αυτή την περίοδο βιώνουμε πρωτόγνωρες καταστάσεις εξαιτίας της πανδημίας του κορωνοϊού, που άλλαξαν τις καθημερινές μας συνήθειες. Οι οδηγίες κοινωνικής αποστασιοποίησης και η απαγόρευση των άσκοπων μετακινήσεων έχουν οδηγήσει σε μία νέα καθημερινότητα, κατά την οποία, καλούμαστε να διαχειριστούμε πολλές ώρες μέσα στο σπίτι, χωρίς να υπάρχει η δυνατότητα εξωτερικών δραστηριοτήτων.

Αυτή η αναγκαστική προσαρμογή σε νέες συνήθειες δημιουργεί πολλαπλές προσαρμοστικές απαιτήσεις που επηρεάζουν την ψυχική μας υγεία. Τόσο το άγχος και η αίσθηση της αβεβαιότητας, όσο και η αναγκαστική κοινωνική αποστασιοποίηση και η παραμονή στο σπίτι είναι δυνατόν να εξαντλήσουν τα ψυχικά αποθέματά μας. Γενικότερα αυτή η κατάσταση μπορεί να προκαλέσει:

* δυσκολίες στη συγκέντρωση
* πονοκέφαλο, στομαχόπονο και άλλα σωματικά συμπτώματα
* ένταση (συναισθηματική και σωματική)
* έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που μας αρέσουν
* έλλειψη ενδιαφέροντος προς το διάβασμα ή την παρακολούθηση των εξ αποστάσεως μαθημάτων.

Δεν μπορούμε να σταματήσουμε αυτά τα συναισθήματα αλλά μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε, να τους δώσουμε χώρο, να τα δούμε ως φυσιολογικά. Είναι φυσιολογικό, κάτω από τέτοιες συνθήκες, να νιώθουμε έντονα και μπερδεμένα συναισθήματα. Η ενσυνειδητότητα, δηλαδή να επικεντρωνόμαστε στο τώρα, μπορεί να φανεί βοηθητική στην φροντίδα του εαυτού μας, τη συναισθηματική ρύθμιση και τη δημιουργία αίσθησης εγγύτητας με τους συνανθρώπους μας, όσο μακριά τους κι αν χρειάζεται να βρισκόμαστε αυτές τις μέρες.

Ακόμη και αν αυτή η κατάσταση δεν ευνοεί την εξ αποστάσεως εκπαίδευση που έχει οριστεί από το Υπουργείο Παιδείας, είναι σημαντικό να διατηρήσουμε μια ρουτίνα γιατί κάποια στιγμή θα επιστρέψουμε πίσω σε αυτή!

* Διαβάζουμε έστω και λίγο κάθε μέρα
* Διαχειριζόμαστε το χρόνο μας (ύπνος, φαγητό, δουλειές, μαθήματα, επικοινωνία, ξεκούραση)
* Κοιμόμαστε αρκετά
* Έχουμε το χώρο που διαβάζουμε
* Τρώμε καλά και υγιεινά
* Κάνουμε διαλείμματα
* Έχουμε ρεαλιστικούς στόχους
* Διατηρούμε την κοινωνική μας ζωή, με διαφορετικούς τρόπους (διαδικτυακές συναντήσεις)

Επιπλέον είναι σημαντικό:

* Να γνωρίζετε ότι το σχολείο θα επικοινωνήσει με κάποιο τρόπο μαζί σας για να σας ενημερώσει για ό,τι χρειάζεται.
* Να κοιτάζετε τακτικά την ιστοσελίδα του σχολείου για τις ανακοινώσεις και τα μηνύματα από το Ηλεκτρονικό Σχολείο.
* Να ενημερώνεστε από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (<http://www.moec.gov.cy/>).
* Οι μαθήτριες και οι μαθητές της Γ΄ τάξης να γνωρίζουν ότι θα ενημερωθούν για θέματα των τελικών και προσαγωγικών εξετάσεων. Μπορούν να ενημερώνονται και από τις ιστοσελίδες της Υπηρεσίας Εξετάσεων (<http://www.moec.gov.cy/ypexams/index.html>) και της Υπηρεσίας Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (<http://www.moec.gov.cy/ysea/index.html>).

Παρόλο που είμαστε μακριά, βρίσκομαι πάντα στη διαθεσή σας. Μπορείτε να επικοινωνείτε μαζί μου μέσω του ηλεκτρονικού ταχυδρομίου (email) staloyioutani@te.schools.ac.cy .

Σας χαιρετώ,

Σταλω Γιουτανή- Καθηγήτρια ΣΕΑ

**ΥΠΟΣΤΗΡΙΚΤΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΓΙΑ ΑΜΕΣΗ ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ**



Γραμμή 1410 – Γραμμή Στήριξης και Συμβουλευτικής του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου. Οι Σύμβουλοι του 1410 χειρίζονται όλα τα περιστατικά με τον ίδιο επαγγελματισμό ανεξάρτητα από το φύλο, την καταγωγή, την εθνότητα, την ηλικία ή τον σεξουαλικό προσανατολισμό των καλούντων, τηρούν την αρχή της ανωνυμίας και δεν ζητούν οποιαδήποτε προσωπικά στοιχεία. Οι κλήσεις προς το 1410 γίνονται χωρίς χρέωση και οι ώρες λειτουργίας του είναι: ΔΕΥΤΕΡΑ – ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 10:00-23:00, ΣΑΒΒΑΤΟ – ΚΥΡΙΑΚH 15:00-23:00



Γραμμή Βοήθειας 1440 - Σύνδεσμος για την Πρόληψη και Αντιμετώπιση της Βίας στην Οικογένεια (ΣΠΑΒΟ). Ο περιορισμός λόγω COVID-19 δημιουργεί πρόσφορο εδαφος για επιδείνωση της ενδοοικογενειακής βίας. Τα στοιχεία του ΣΠΑΒΟ από το πρώτο επιβεβαιωμένο κρούσμα στην Κύπρο μέχρι και σήμερα επισφραγίζουν και σκιαγραφούν το τοπίο. Μπορεί να πρέπει να περιοριστείς αλλά δεν απαγορεύεται να φύγεις και να ζητήσεις βοήθεια. Όλες οι υπηρεσίες έχουν αναπροσαρμοστεί και εναρμονιστεί σύμφωνα με τα νέα δεδομένα και για όσους τις χρειάζονται συνεχίζουν να παρέχονται 24 ώρες καθημερινά δωρεάν.

Γραμμή Βοήθειας 11611 – «Hope For Children». Η «Γραμμή στήριξης παιδιών και εφήβων 116 111» είναι μια νέα συμβουλευτική τηλεφωνική γραμμή αποκλειστικά για παιδιά και εφήβους. Αν είσαι παιδί ή έφηβος μέχρι 18 ετών μπορείς να τηλεφωνήσεις δωρεάν από σταθερό ή κινητό τηλέφωνο από οποιοδήποτε μέρος της Κύπρου. Οι μέρες και ώρες που μπορείς να καλέσεις είναι από Δευτέρα έως και Παρασκευή από τις 12:00 το μεσημέρι ως τις 20:00 το βράδυ και κάθε Σάββατο από τις 9:30 το πρωί ως τις 14:00 το μεσημέρι. Η γραμμή 116 111 σου δίνει την ευκαιρία να μιλήσεις για οτιδήποτε σε απασχολεί.