



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΗ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
ΠΡΩΤΟΒΑΘΜΙΑΣ & ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑΣ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΔΥΤΙΚΗΣ ΕΛΛΑΔΑΣ

2^ο ΚΕΝΤΡΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗΣ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (2^ο Κ.Ε.Σ.Υ.) ΑΧΑΪΑΣ

Πάτρα, 9-4-2020
Αρ. Πρωτ.: 518

Ταχ. Δ/ση: Αχαϊκής Συμπολιτείας 20
Τ.Κ.-Πόλη: 26441 Πάτρα
Πληροφορίες:
Τηλέφωνο: 2610423433, 2610341005
E-mail: mail@2kesy.ach.sch.gr

Προς: Νηπιαγωγεία, Δημοτικά,
Γυμνάσια, ΓΕ.Λ., ΕΠΑ.Λ. περιοχής
ευθύνης μας

ΘΕΜΑ: « Αποστολή οδηγιών για τις οικογένειες των μαθητών »

Σας αποστέλλουμε εγκύκλιο με συνοπτικές οδηγίες που ενδεχομένως χρησιμεύσουν για την αντιμετώπιση των δύσκολων καταστάσεων λόγω των περιοριστικών μέτρων που μας έχουν επιβληθεί. Απευθύνονται σε γονείς και μαθητές και θεωρούμε ότι μπορούν να βοηθήσουν για τη καλύτερη αξιοποίηση του χρόνου κατά τη δύσκολη περίοδο που όλοι βιώνουμε.

Η εγκύκλιος περιλαμβάνει και μια σειρά τηλεφώνων που αφορούν σε ορισμένες υπηρεσίες της περιοχής μας, που συνήθως προτείνουμε στις οικογένειες των μαθητών για την κάλυψη των αναγκών τους. Οι υπηρεσίες, την περίοδο αυτή, δέχονται νέα αιτήματα αξιοποιώντας την τηλεφωνική ή την ηλεκτρονική επικοινωνία.

Παρακαλούμε να τη επικοινωνήσετε στους γονείς των μαθητών του σχολείου σας με όποιο τρόπο κρίνετε πρόσφορο και αποδοτικό.



Το Εκπαιδευτικό Προσωπικό

Οδηγίες για παιδιά και οικογένειες για την αντιμετώπιση των περιοριστικών μέτρων λόγω του κορονοϊού

Τον τελευταίο καιρό η χώρα μας αλλά και πολλές άλλες χώρες έχουν έρθει αντιμέτωπες με μια πρωτόγνωρη κρίση, που πλήττει καταρχάς την υγεία μας αλλά και όλες τις πτυχές της ζωής μας. Οι περιορισμοί στον ελεύθερο χρόνο, τις ατομικές ελευθερίες και τις προσωπικές μας επιλογές είναι πολλοί και συνεχώς αυξανόμενοι. Οι αλλαγές στον τρόπο εργασίας, στην εκπαίδευση αλλά και στην προσωπική - καθημερινή ζωή είναι τεράστιες και πρωτόγνωρες.

Οι οργανώσεις προάσπισης και προαγωγής της υγείας, με πρώτο τον **Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας**, έχουν ήδη προβεί στην έκδοση οδηγιών προστασίας της ψυχικής υγείας για τον γενικό πληθυσμό. Ειδικά για τον πληθυσμό των παιδιών και των εφήβων υιοθετούμε απόλυτα τις οδηγίες που αφορούν στον γενικό πληθυσμό και επιδιώκουμε να εστιάσουμε στις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Συγκεκριμένα:

➡ Προστατεύουμε τα παιδιά και τους εφήβους από την υπερβολική έκθεση σε ειδήσεις, εικόνες και πληροφορίες σχετικά με την πανδημία COVID-19.

Συμβουλεύουμε κατάλληλα τους εφήβους μεγαλύτερης ηλικίας σχετικά με μια ελεγχόμενη έκθεση σε ένα ή δύο μέσα, την αξιοπιστία και ασφάλεια των οποίων θα έχουμε προηγουμένως συζητήσει μαζί. **Αποφεύγουμε** την απευθείας έκθεση στη ροή των ειδήσεων των παιδιών μικρότερης ηλικίας, αλλά μπορούμε να τους μιλήσουμε για τον ιό μέσα από παραμύθια, ζωγραφιές, βιωματικές δραστηριότητες....(https://nikoubasilikh.blogspot.com/2020/03/blogpost_22.html?spref=fb&fbclid=IwAR3IXkj8VuAPLOPnU0D4wek4QCdvu4hK1iDUtkoi2D7qpCbl5K39Jp86vo, https://www.alfavita.gr/ekpaideysi/316418_thayma-ton-paidion-ena-paramythi-gia-ton-koronoio, <https://www.ebooks4greeks.gr/enas-ios-me-korona-koronoios>)

➡ Ενημερώνουμε τα παιδιά και τους εφήβους με σύντομο για την ηλικία τους τρόπο σχετικά με τα πραγματικά γεγονότα.

Η απόκρυψη της κρίσης και η προσπάθεια διατήρησής της ως «μυστικό» μεταξύ των ενηλίκων μπορεί να έχει σύνθετες επιπλοκές. Τα παιδιά αντιλαμβάνονται τις μεγάλες αλλαγές που συμβαίνουν στην καθημερινότητά τους και οι ενήλικες χρειάζεται να ερμηνεύσουν τα γεγονότα, ώστε να μην αφεθεί το έργο της ερμηνείας αποκλειστικά στον χώρο της φαντασίας των παιδιών. Χρειάζεται λοιπόν να εξηγηθούν απλά και κατανοητά οι λόγοι που οδηγούν στην αναγκαιότητα επιβολής μέτρων περιοριστικών της ελευθερίας τους.

➡ Ενθαρρύνουμε συνεχώς και ενεργητικά το παιχνίδι.

Διευκολύνουμε τα παιδιά να αναπτύξουν την δημιουργικότητά τους και να διαχειριστούν τον ελεύθερο χρόνο τους. Είναι σημαντική η αναζήτηση κάποιων δραστηριοτήτων με εκπαιδευτικό χαρακτήρα για τα παιδιά χωρίς όμως να προσπαθούμε να υποκαταστήσουμε το σχολικό πρόγραμμα.

➡ **Βοηθούμε τα παιδιά να εκφράσουν τα συναισθήματά τους, όπως το άγχος ή τον φόβο.**

Κάποιες φορές μπορεί το παιχνίδι ή η ζωγραφική να διευκολύνουν την διαδικασία αυτή. Τα παιδιά αισθάνονται ανακουφισμένα, όταν εκφράζουν και μοιράζονται τα συναισθήματά τους. Προσφέρουμε στα παιδιά μια προοπτική για το μέλλον, εξηγώντας τους ότι ακόμα και οι επιδημίες έχουν ένα τέλος.

➡ **Διαμορφώνουμε μια νέα καθημερινή ρουτίνα για τα παιδιά, ιδιαίτερα για όσο διάστημα διαρκεί η αποχή από την οργανωμένη εκπαιδευτική διαδικασία του σχολείου.**

Για παράδειγμα η διατήρηση μιας σταθερής ώρας πρωινής έγερσης, μεσημεριανού γεύματος, ξεκούρασης, εκπαιδευτικής δραστηριότητας και νυχτερινού ύπνου βοηθά τα παιδιά να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες.

➡ **Προσπαθούμε να διατηρήσουμε τις κοινωνικές σχέσεις του παιδιού (φίλους) μέσω εναλλακτικών τρόπων επικοινωνίας, για παράδειγμα μέσω τηλεφώνου, μέσω κοινωνικής δικτύωσης, τηλεδιασκέψεων κ.τ.λ.**

➡ **Κατά την διάρκεια στρεσογόνων περιόδων τα παιδιά συχνά προσκολλώνται εντονότερα στους γονείς και μπορεί να γίνονται περισσότερο απαιτητικά.**

Εάν τα παιδιά σας έχουν ανησυχίες, συζητώντας μαζί τους θα μετριαστεί το άγχος τους. Τα παιδιά παρατηρούν τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα των ενηλίκων, ώστε να εξάγουν συμπεράσματα σχετικά με τρόπους διαχείρισης των δικών τους συναισθημάτων σε κρίσιμες περιόδους.

➡ **Σε περίπτωση που παρατηρήσουμε έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις ή δυσκολίες συμπεριφοράς απευθυνόμαστε καταρχάς τηλεφωνικά σε ειδικό ψυχικής υγείας παιδιών και εφήβων και εκθέτουμε τις ανησυχίες μας.**

➡ **Προστατεύουμε την υγεία μας.**

Τα παιδιά χρειάζονται έναν κατά τον δυνατόν υγιή ενήλικα δίπλα τους. Ταυτόχρονα η φροντίδα του γονέα για την ατομική του υγεία θα λειτουργήσει και ως πρότυπο μίμησης για τα παιδιά για την προάσπιση της δικής τους υγείας.

Χρήσιμα τηλέφωνα

(Τα ζητήματα διεκπεραίωσης να υποβάλλονται τηλεφωνικά ή στο E-mail του αρμοδίου Τμήματος)

- **Το Χαμόγελο του Παιδιού - Παράρτημα Πάτρας**

Παρέχει υλική, κοινωνική, ψυχολογική και ιατρική υποστήριξη/ παρέμβαση. Μια από τις υπηρεσίες του είναι η λειτουργία του Κέντρου Στήριξης Παιδιού και Οικογένειας.

- Όθωνος Αμαλίας 83, 2610332499, patra@hamogelo.gr

✖ Εθνική Γραμμή για τα Παιδιά SOS 1056 (χωρίς χρέωση)

- **Συμβουλευτικό Κέντρο Γυναικών**

Παρέχει εξειδικευμένες και εξατομικευμένες υπηρεσίες σε γυναίκες, όπως: ψυχοκοινωνική στήριξη σε θύματα βίας λόγω φύλου, πληροφόρηση και συμβουλευτική σε θέματα απασχόλησης και επιχειρηματικότητας, νομική συμβουλευτική.

Συνεργάζεται με το Κέντρο Ερευνών για θέματα Ισότητας (ΚΕΘΙ) σε θέματα συμβουλευτικής απασχόλησης και επιχειρηματικότητας καθώς και με τον Δικηγορικό Σύλλογο Πάτρας για την παροχή νομικής βοήθειας.

- Κανακάρη 101B, 2610620059, patra@isotita.gr

✖ Πανελλαδική Τηλεφωνική Γραμμή SOS 15900 (με αστική χρέωση)

- **Ινστιτούτο Εργασίας/Γ.Σ.Ε.Ε**

Συμβουλευτική για ζητήματα εργασίας στους εργαζόμενους και ανέργους της περιφερειακής δομής ΙΝΕ ΓΣΕΕ Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας.

- Κολοκοτρώνη 20, 2610624755, patrainediktio@inegsee.gr

- **Καλλίπολις – Κέντρο Πρόληψης Εξαρτήσεων & Προαγωγής Ψυχοκοινωνικής Υγείας Π.Ε. Αχαΐας**

Παρέχει συμβουλευτική υποστήριξη για θέματα που σχετίζονται με τις σχέσεις στην οικογένεια καθώς επίσης και ειδικότερα θέματα που αφορούν την εξάρτηση από ουσίες. Επίσης, παρέχει συμβουλευτική σε εκπαιδευτικούς σε πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας.

- Ν.Ε.Ο. Πατρών-Αθηνών 35 (έναντι νέου μουσείου), 2610226948, 2610623290 krachaia@pat.forthnet.gr

- **Κέντρο Ημέρας του Συλλόγου για την Ψυχική Υγεία-ΣΟΨΥ Πάτρας**

Ψυχιατρική, παιδοψυχιατρική, ψυχοκοινωνική, ψυχοθεραπευτική, εργοθεραπευτική, νοσηλευτική υποστήριξη/ παρέμβαση. Προτεραιότητα βάσει κρίσιμότητας του αιτήματος.

- Κανάρη 74, 2610621273, sopsipatron@gmail.com

- **Συμβουλευτικό Κέντρο Ατόμου και οικογένειας**

Στόχος της υπηρεσίας είναι να βοηθήσει το άτομο και την οικογένεια να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες και τα προβλήματα. Παρέχει - ατομική και ομαδική Συμβουλευτική για γονείς - παιδιά σε θέματα σχέσεων, επικοινωνίας και διαπαιδαγώγησης, προβλήματα άγχους, φοβιών, κατάθλιψης, διαταραχών προσωπικότητας, -Συμβουλευτική σε εξαρτημένα άτομα από αλκοόλ και σε μέλη των οικογενειών τους, -Ενημέρωση - παρέμβαση για θέματα ψυχικής υγείας σε σχολεία, συλλόγους, φορείς, υπηρεσίες κ.λπ.

Ωράριο λειτουργίας : Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 πμ – 16:00 μμ(Περισσότερες πληροφορίες στο <http://www.kodip.gr/index.php/men-koinoniki-yposthriksh>)

- Ελευθερίου Βενιζέλου 38 & Σολωμού, 2614409977

- **ΚΕΘΕΑ Κύτταρο -Οξυγόνο**

Ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε έφηβους και νεαρούς ενήλικες χρήστες ναρκωτικών ουσιών καθώς και στις οικογένειές τους.

- Φωκαίας 26, 2610343400, info@kethea-oxygono.gr

- **Το Φωτεινό Αστéρι**

Ψυχοκοινωνική και υλική υποστήριξη οικογενειών με παιδιά έως 16 ετών, που αντιμετωπίζουν οικονομικές δυσκολίες

Ελ. Βενιζέλου 122, 2611122497, 6981044.800 , tofoteinoasteri@gmail.com

- **Δομές Παροχής Βασικών Αγαθών: Κοινωνικό Παντοπωλείο, Συσσίτια**

Σκοπός της λειτουργίας της Δομής η κάλυψη βασικών βιοτικών αναγκών των οικονομικά και κοινωνικά αδύναμων δημοτών του Δήμου Πατρέων..

Απευθύνεται σε: άνεργους, χαμηλόμισθους, χαμηλοσυνταξιούχους, Άτομα με Αναπηρία και λοιπές ευπαθείς ομάδες. Τα κριτήρια ένταξης είναι κοινωνικοοικονομικά.

Ωράριο Λειτουργίας: Δευτέρα – Παρασκευή: 08:00 πμ – 16:00 μμ (Περισσότερες πληροφορίες στο <http://www.kodip.gr/index.php/men-koinoniki-yposthriksh>)

- Ελευθερίου Βενιζέλου 38 & Σολωμού, 2614 409977/ 2614409975 (γραφεία)

- Κοραή 5 2610 311561 (Αποθήκη)

trapezatrofimon@gmail.com , koinonikopantopoleio.patras@gmail.com

- **Κέντρο Κοινότητας Δήμου Πατρέων**

(Κοινωνικός Οργανισμός Δήμου Πατρέων: kodip.proedros@gmail.com/
2610-390963, Διευθύντριας: dkodip@gmail.com / 2610-390968)

Παρέχει **πληροφόρηση, παραπομπή και διασύνδεση** με προγράμματα πρόνοιας και κοινωνικής ένταξης ανάλογα με τις ανάγκες του ωφελούμενου, **-υποστήριξη στην υποβολή αιτήσεων** για το Κοινωνικό Εισόδημα Αλληλεγγύης ή, επίδομα στέγασης, για πιστοποίηση αναπηρίας, για συντάξεων γήρατος σε ανασφάλιστους και άλλα προγράμματα κοινωνικής πρόνοιας, **-ψυχοκοινωνική υποστήριξη, - υπηρεσίες εργασιακής συμβουλευτικής....**

Λειτουργεί καθημερινά, από Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-16:00 (Περισσότερες πληροφορίες στο <http://www.kodip.gr/index.php/men-koinoniki-yposthriksh>)

Ελ. Βενιζέλ 38 & Σολωμού, 2614409977, 2614409970

d.patrewn.k.k@gmail.com

- **Υπηρεσία ενίσχυσης των πληθυσμιακών ομάδων, που αδυνατούν ή δεν επιτρέπεται να μετακινηθούν από τις κατοικίες τους και αδυνατούν να εξυπηρετηθούν**

Σύσταση μιας νέας υπηρεσίας από το Προσωπικό του Κοινωνικού Οργανισμού σε συνεργασία με υπηρεσίες του Δήμου Πατρέων από 23/3/2020. Σκοπό έχει την καταγραφή των συμπολιτών που δεν διαθέτουν οικογενειακό ή φιλικό περιβάλλον, που αδυνατούν να μετακινηθούν από τις οικίες τους και χρήζουν φροντίδας ή εξυπηρέτησης σε θέματα φαρμακευτικής περίθαλψης και παροχής ειδών πρώτης ανάγκης.

Όσοι ανήκουν σε κάποια από τις προαναφερόμενες κατηγορίες μπορούν να αποστέλλουν αιτήματα και ερωτήσεις στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου ms.kodip@gmail.com

Επίσης μπορούν να απευθύνονται στα παρακάτω τηλέφωνα:

[Λειτουργεί καθημερινά, από Δευτέρα - Παρασκευή 08:00-14:00 \(πρωί\)](#)

Α΄ ΚΑΠΗ : Τηλ.επικ.: 2610 311060

Β΄ ΚΑΠΗ : Τηλ.επικ.:2610 453907

Γ΄ ΚΑΠΗ : Τηλ.επικ.:2610 339638

[Λειτουργεί καθημερινά, από Δευτέρα - Παρασκευή 14:00-20:00 \(απόγευμα\)](#)

ΚΔΑΠ ΜΕΑ «ΚΟΜΑΙΘΩ» : Τηλ.επικ.: 2610 329490

- ✘ **Γραμμή στήριξης παιδιών και έφηβων 116111 (δωρεάν)**
- ✘ **Γραμμή άμεσης κοινωνικής βοήθειας 197 (δωρεάν)**
- ✘ **Γραμμή βοήθειας για την κατάθλιψη 1034 του Ε.Π.Ι.Ψ.Υ. (Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής)**
- **Χρήσιμα τηλέφωνα για ενημέρωση - συμβουλευτική υποστήριξη για θέματα που αφορούν τον [COVID-19](#)**
 - Τηλεφωνικό Κέντρο ΕΟΔΥ, [210 5212000](tel:2105212000), E-mail: info@eody.gov.gr
 - Κεντρικό Εργαστήριο Δημόσιας Υγείας, [210 8921004-005](tel:2108921004005)
 - Τηλεφωνική γραμμή ψυχοκοινωνικής στήριξης 10306. Η τηλεφωνική γραμμή παρέχει:-ψυχολογική στήριξη σε 24ωρη λειτουργία, -ψυχιατρική βοήθεια σε πάσχοντες από ψυχικό νόσημα, από τις 8:00 έως τις 20:00, - ψυχολογική στήριξη παιδιών και οικογενειών σε 24ωρη λειτουργία, - ψυχολογική στήριξη υγειονομικού προσωπικού από τις 8:00 έως τις 20:00, καθώς και κοινωνική στήριξη από τις 8:00 έως τις 20:00.
- ✘ **Πανελλαδική Τηλεφωνική Γραμμή SOS 1135 (24ωρης λειτουργίας)**
- ✘ **Η Περιφέρεια Αττικής και ο ΙΣΑ έχουν ενεργοποιήσει το 2142142000 και τον τετραψήφιο αριθμό [1110](#), ώστε οι πολίτες να ενημερώνονται για τον κορονοϊό και να καταγγέλλουν φαινόμενα αισχροκέρδειας. (24ωρης λειτουργίας)**