

Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας
Τμήμα Ψυχολογίας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΤΑ ΝΕΑ ΜΑΣ

«Συν...Δεδεμένοι»

Αγαπητοί και αγαπητές συνάδελφοι, συνεργάτες και φίλοι/φίλες,

Το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας αποσκοπεί στην πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας και ψυχικής ανθεκτικότητας στο χώρο του σχολείου και της οικογένειας. Με τα ενημερωτικά μας δελτία παρουσιάζουμε συνοπτικά τις δράσεις του Εργαστηρίου στην εκάστοτε χρονική περίοδο για την υποστήριξη των μελών της σχολικής κοινότητας. Στο πλαίσιο αυτό, αξιοποιείται το πολυεπίπεδο μοντέλο που αναπτύχθηκε και εφαρμόζεται τα τελευταία χρόνια από την επιστημονική ομάδα του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας και συνδέει τη θεωρία, την έρευνα, την εκπαίδευση με την πρακτική εφαρμογή. Έμφαση δίνεται στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή των μαθητών/μαθητριών ιδιαίτερα σε καταστάσεις κρίσεων και δύσκολες περιόδους σε τοπικό και εθνικό και επίπεδο καθώς και στη στήριξη ευάλωτων ομάδων μαθητών και μαθητριών.

Στο παρόν ενημερωτικό δελτίο παρουσιάζονται οι δράσεις του Εργαστηρίου για το χρονικό διάστημα Ιανουάριος-Δεκέμβριος 2022 σε συνέχεια των πολλαπλών και πολυεπίπεδων δράσεων για την αντιμετώπιση των ψυχοκοινωνικών αναγκών των σχολείων στην περίπτωση της πανδημίας COVID-19 καθ' όλη τη διάρκεια της εξέλιξής της. Οι δράσεις που αναπτύχθηκαν και υλοποιήθηκαν από το Εργαστήριο το διάστημα 2019-2022 περιελάμβαναν μεταξύ άλλων 14 έντυπα που δημιουργήθηκαν σε όλες τις φάσεις της πανδημίας με χρήσιμες επισημάνσεις (για εκπαιδευτικούς/σχολικές κοινότητες, γονείς/οικογένειες/πλαίσια φιλοξενίας, μαθητές/μαθήτριες), επιμορφώσεις (εκπαιδευτικών, ψυχολόγων, ειδικών ψυχικής υγείας, γονέων), προγράμματα παρέμβασης και στήριξης σχολικών μονάδων σε συνεργασία με τους μεταπτυχιακούς φοιτητές και φοιτήτριες σχολικής ψυχολογίας (βλ. Newsletter, Δεκέμβριος 2021).

Δεκέμβριος 2022

Το τελευταίο διάστημα αποτελεί μια περίοδο ανάκαμψης και προσαρμογής από τις αλλαγές που χρειάστηκε να βιώσουμε σε προσωπικό, οικογενειακό και επαγγελματικό επίπεδο αλλά κυρίως στην σχολική καθημερινότητα των μαθητών/τριών-φοιτητών/τριών μας. Συνεχίζουμε συνεργατικά για τον κοινό στόχο που μοιραζόμαστε - την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας των παιδιών και των εφήβων.

Σας ευχόμαστε καλές γιορτές και καλή χρονιά με υγεία, αγάπη, γαλήνη και με συλλογικές δράσεις στις σχολικές κοινότητες που ενδυναμώνουν και εμπνέουν.



Χρυσή (Σίβου) Χατζηχρήστου, Ph.D
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας
Διευθύντρια ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας
Διευθύντρια Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας
Τμήμα Ψυχολογίας
Φιλοσοφική Σχολή
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

Πολυεπίπεδη Προσέγγιση και Δράσεις για τη Στήριξη των Σχολικών/Εκπαιδευτικών Κοινοτήτων στο Πλαίσιο της Πανδημίας COVID-19

Στη συνέχεια περιγράφονται οι δράσεις του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ για τη χρονιά 2022 για τη στήριξη των σχολικών/εκπαιδευτικών κοινοτήτων και αφορούν στους ακόλουθους αλληλένδετους τομείς:

- I. Έρευνα
- II. Εκπαίδευση/επιμόρφωση/κατάρτιση
- III. Ακαδημαϊκή εκπαίδευση
- IV. Παρεμβάσεις
- V. Εκδόσεις/δημοσιεύσεις
- VI. Διάχυση
- VII. Διεθνείς Συνεργασίες
- VIII. Ορκωμοσία μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών του ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», ΕΚΠΑ



I. Έρευνα



Ολοκληρώθηκε το ευρύτερο ερευνητικό πρόγραμμα με τίτλο «Διερεύνηση των ψυχοκοινωνικών και εκπαιδευτικών αναγκών στο πλαίσιο διαφορετικών φάσεων της πανδημίας COVID-19 με βάση τις αντιλήψεις εκπαιδευτικών, γονέων, μαθητών και ψυχολόγων/ειδικών ψυχικής υγείας», το οποίο εκπονήθηκε από την αρχή της εκδήλωσης της πανδημίας και σε όλες τις φάσεις της εξέλιξής της.

Τα αποτελέσματα των ερευνών παρουσιάστηκαν σε προηγούμενα έντυπό μας (<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/entypo-gia-arxi-sxolikis-xronias-sept-2021.pdf>), σε επιστημονικές δημοσιεύσεις, ημερίδες, διεθνή και ελληνικά συνέδρια (βλ. επόμενες ενότητες).

II. Εκπαίδευση - επιμόρφωση - κατάρτιση



Πραγματοποιήθηκε διαδικτυακά η έκτη ημερίδα με τίτλο **«Στηρίζοντας τη σχολική κοινότητα στην περίοδο πανδημίας COVID-19: Ανάγκες, Πρακτικές και Παρεμβάσεις»**, το Σάββατο 9 Απριλίου 2022. Η διοργάνωση της 6ης κατά σειρά ημερίδας υλοποιήθηκε από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας και το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Σχολική Ψυχολογία» του Τμήματος Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, στο πλαίσιο του Κύκλου ημερίδων Σχολικής Ψυχολογίας «Διά-λογοι στήριξης και συνεργασίας στη σχολική κοινότητα». Την ημερίδα παρακολούθησαν πάνω από 700 συμμετέχοντες εκπαιδευτικοί, στελέχη εκπαίδευσης, ειδικοί ψυχικής υγείας, επαγγελματίες που εργάζονται σε εκπαιδευτικά πλαίσια, καθώς και προπτυχιακοί και μεταπτυχιακοί φοιτητές/τριες.

Ειδικότερα, στην 6η Ημερίδα Σχολικής Ψυχολογίας, παρουσιάστηκαν οι ευρύτερες προκλήσεις που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν τα παιδιά/έφηβοι, οι οικογένειες και οι σχολικές/εκπαιδευτικές κοινότητες, καθώς και δράσεις / παρεμβάσεις στήριξης που υλοποιήθηκαν σχετικά με την ανταπόκριση στις εκπαιδευτικές και ψυχολογικές ανάγκες των μαθητών/τριών σε όλη τη διάρκεια της πανδημίας. Οι συμμετέχοντες ομιλητές και ομιλήτριες –ειδικοί ψυχικής υγείας και εκπαιδευτικοί– από διαφορετικούς φορείς και εκπαιδευτικά πλαίσια (διαφόρων βαθμίδων εκπαίδευσης) συμμετείχαν με τις εισηγήσεις τους σε έναν «διάλογο» που δομήθηκε αξιοποιώντας τη διεπιστημονική οπτική στελεχών εκπαίδευσης, εκπαιδευτικών και επαγγελματιών/ειδικών ψυχικής υγείας διαφορετικών βαθμίδων εκπαίδευσης και

Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας
Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Σχολική Ψυχολογία»
Τμήμα Ψυχολογίας
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνών και Καποδιστριακό
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Κύκλος ημερίδων Σχολικής Ψυχολογίας
«Διά-λογοι στήριξης και συνεργασίας στη
σχολική κοινότητα»

Ημερίδα Σχολικής Ψυχολογίας (6)

**Στηρίζοντας τη σχολική
κοινότητα στην περίοδο
πανδημίας COVID-19:
Ανάγκες, Πρακτικές και
Παρεμβάσεις**

**Σάββατο, 9 Απριλίου 2022
09:00-15:00**

Η Ημερίδα θα πραγματοποιηθεί
διαδικτυακά

Η εγγραφή για την παρακολούθηση είναι
χωρίς κόστος συμμετοχής



III. Ακαδημαϊκή εκπαίδευση

Το περιεχόμενο των μαθημάτων των προπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών του Τμήματος Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ και των μεταπτυχιακών φοιτητών/φοιτητριών του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ εμπλουτίστηκε με θέματα που αφορούσαν στη διαχείριση κρίσεων, τη στήριξη των σχολείων και την προαγωγή της ψυχικής ανθεκτικότητας στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Συμπεριλήφθηκαν επίσης σύγχρονα ερευνητικά δεδομένα (διεθνή ευρήματα - ευρήματα ερευνητικού προγράμματος τριών φάσεων του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας), εφαρμογές παρεμβάσεων και αξιοποίηση εκπαιδευτικού υλικού που σχεδιάστηκε από το Εργαστήριο στο πλαίσιο της πανδημίας.

Όσον αφορά στους μεταπτυχιακούς φοιτητές και φοιτήτριες του ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, βασική μέριμνα της εκπαίδευσής τους στην περίοδο της πανδημίας ήταν η απόκτηση εξειδικευμένων γνώσεων και επαγγελματικών δεξιοτήτων σε καταστάσεις κρίσεων και δύσκολων συνθηκών. Ειδικότερα οι μεταπτυχιακοί φοιτητές στο εαρινό εξάμηνο 2022 είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν και να εφαρμόσουν επιλεγμένες δραστηριότητες από προσφερόμενο υλικό για την ενίσχυση των κοινωνικών δεξιοτήτων σε μια περίοδο σταδιακής επανάκαμψης και προσαρμογής από την πανδημία και να παρουσιάσουν την εμπειρία τους στα σχετικά μαθήματα.

IV. Παρεμβάσεις



INTERNATIONAL PROJECT SCHOOL WELL-BEING: «Νιώθοντας φροντίδα και υποστήριξη στο σχολείο μας: Ένα ταξίδι στο δικό μας κόσμο» (“Feeling CARED in School: A Journey Around the World”)

Η διεθνής δράση με τίτλο «Νιώθοντας φροντίδα και υποστήριξη στο σχολείο μας: Ένα ταξίδι στο δικό μας κόσμο» (“Feeling CARED in School: A Journey Around the World”) διοργανώθηκε από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, το ISPA School Psychology Trainers Task Force, και το ISPA Student Organizing Committee (του International School Psychology Association). Πρόκειται για ένα νέο εγχείρημα με διεθνή διάσταση και αποτελεί τη συνέχεια των πολυεπίπεδων δράσεων και παρεμβάσεων του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη σχολικών κοινοτήτων και την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας στη περίοδο της πανδημίας COVID-19 και ειδικότερα για τη σχολική χρονιά 2022.

Το περιεχόμενο των εντύπων αφορούσε σε χρήσιμες κατευθύνσεις για μαθητές/τριες, εκπαιδευτικούς και οικογένειες καθώς και προτεινόμενες δραστηριότητες για εφαρμογή στην τάξη με στόχο την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών/εφήβων στην περίοδο πανδημίας. Απώτερος σκοπός της παρούσας διεθνούς πρωτοβουλίας αποτέλεσε η ανάδειξη του ρόλου του σχολείου/τάξης ως πλαισίου που στηρίζει τα παιδιά, ενισχύοντας την ψυχική ανθεκτικότητα ακόμα και σε δύσκολες/ιδιαίτερες περιόδους και η ανταλλαγή εμπειριών για τον τρόπο που νιώθουν οι μαθητές/τριες ότι το σχολείο μπορεί να προσφέρει φροντίδα και υποστήριξη στα μέλη του.

Στη συγκεκριμένη δράση συμμετείχαν μαθητές/τριες πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης από διαφορετικές χώρες, με σκοπό την ανάδειξη του σχολείου σε ένα πλαίσιο φροντίδας που μπορεί να λειτουργεί υποστηρικτικά για τους μαθητές/τριές του αξιοποιώντας:

α) συζήτηση στην τάξη που αποτυπώθηκε σε σχετικό έντυπο με πλήρεις οδηγίες για σταδιακή εφαρμογή στην τάξη σχετικά με την ανάδειξη του σχολείου, ως σταθερό πλαίσιο ανάπτυξης, μάθησης, στήριξης και αποδοχής μέσα από την οπτική των άμεσα ενδιαφερόμενων, των μαθητών/τριών

β) ομαδική συνεργασία μαθητών για τη δημιουργία Αφίσας/Poster με βάση το περιεχόμενο της συζήτησης που προηγήθηκε.

Συνολικά συμμετείχαν 56 σχολεία και 61 τάξεις από τις Ελλάδα, ΗΠΑ, Ηνωμένο Βασίλειο, Εσθονία και Κύπρο συμπεριλαμβάνοντας την εμπλοκή 80 εκπαιδευτικών και σχολικών ψυχολόγων. Στη συνέχεια δημιουργήθηκε η Διαδικτυακή έκθεση (“Feeling CARED in School: A Journey Around the World”) όπου αναρτήθηκαν τα έργα των τάξεων/σχολείων διαφόρων περιοχών της Ελλάδας που συμμετείχαν στη διεθνή δράση κατά τη σχολική χρονιά 2021-22 και διεθνής διαδικτυακή έκθεση με τα έργα τάξεων/σχολείων διαφόρων χωρών.

Μέσα από τις απαντήσεις των μαθητών/τριών στα έντυπα που αξιοποιήθηκαν κατά τη συζήτηση στην τάξη αλλά και μέσα από τη δημιουργική τους έκφραση στο σχεδιασμό της αφίσας της τάξης τους, αναδείχθηκαν οι σημαντικές διαστάσεις ενός σχολείου που νοιάζεται και φροντίζει λειτουργώντας προστατευτικά για τα μέλη του σε δύσκολες περιόδους. Ειδικότερα φαίνεται ότι οι μαθητές/τριες αναφέρθηκαν στη σημαντικότητα των δεσμών φιλίας που τους ενώνουν, τους κοινούς στόχους, τα όνειρά τους αλλά και τις κοινές τους ανάγκες. Επιπλέον οι μαθητές/τριες εξέφρασαν την υποστήριξη που λαμβάνουν από τους εκπαιδευτικούς τους και τους/τις συμμαθητές/τριές τους στο σχολικό περιβάλλον. Τα στοιχεία της ομαδικότητας, της αποδοχής και της αλληλοϋποστήριξης αποτέλεσαν βασικές αξίες αναδεικνύοντας τα χαρακτηριστικά σε επίπεδο ατόμου και τάξης/σχολείου που μπορούν να αποτελέσουν προστατευτικούς παράγοντες ιδιαίτερα σε δύσκολες περιόδους.

Κάθε προσπάθεια, κάθε έργο ήταν μοναδικό, είχε την δική του ιδιαίτερη υπόσταση και εξέφραζε το ενδιαφέρον και το νοιάξιμο των εκπαιδευτικών και των συντονιστών που έδωσαν τη δυνατότητα στα παιδιά να μεταδώσουν το δικό τους μήνυμα αλλά και να βιώσουν τη χαρά του μοιράσματος και της δημιουργίας, αλλά και τη φωνή των ίδιων των παιδιών

Η έκθεση πραγματοποιήθηκε και στα αγγλικά με τη συμμετοχή σχολείων από άλλες χώρες αλλά και με σχολεία από Ελλάδα που ανήρτησαν έργα στην αγγλική γλώσσα.

- Διαδικτυακή έκθεση με τα έργα των τάξεων/σχολείων διαφόρων περιοχών της Ελλάδας (2021-2022):

<https://international-school-project.eu/s/posters/page/welcome>

- Διαδικτυακή διεθνής έκθεση και video με τα έργα των τάξεων/σχολείων διαφόρων χωρών (2021-2022):

<https://international-school-project.space/s/posters/page/welcome>

<https://youtu.be/WeuT0ZPpHc0>



V. Εκδόσεις

Πρόσφατες δημοσιεύσεις του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας και μελών της επιστημονικής ομάδας

Ελληνικές

Χατζηχρήστου, Χ., Λιανός, Π., Λαμπροπούλου, Α., Γεωργακάκου-Κουτσονίκου, Ν., Υφαντή, Θ., & Γεωργουλέας, Γ. (2021). Πολυεπίπεδη παρέμβαση για τη στήριξη των σχολικών κοινοτήτων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19: Εμπειρικά δεδομένα και δράσεις. *Ψυχολογία (Ειδικό αφιέρωμα στις ψυχολογικές συνέπειες της πανδημίας COVID-19)*, 26 (3), 111-125.

Χατζηχρήστου, Χ., Λαμπροπούλου, Α., Λιανός, Π., Γεωργακάκου-Κουτσονίκου, Ν., Μίχου, Σ., Υφαντή, Θ., & Γεωργουλέας, Γ. (2021). Ψυχοκοινωνικές και εκπαιδευτικές ανάγκες στη σχολική κοινότητα στην περίοδο της πανδημίας COVID-19: Σύνδεση εμπειρικών δεδομένων με δράσεις υποστήριξης και κατάρτισης. *Νέα Παιδεία*, 177, 13-32.

Χατζηχρήστου, Χ., & Λαμπροπούλου, Α. Υφαντή, Θ. (2020). Ψυχοκοινωνική υποστήριξη των σχολικών κοινοτήτων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19: Πολυεπίπεδες δράσεις του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, *Νέα Υγεία*, 109, 1-7.

Διεθνείς

Hatzichristou, C., Lampropoulou, A., Georgakakou-Koutsonikou, N., & Yfanti, T. (2022). A multilevel approach for assessing needs and supporting school communities during the COVID-19 pandemic: University, schools, and community interconnections. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 11(2), 89–97.

Hatzichristou, C., Georgakakou-Koutsonikou, N., Lianos, P.G., Lampropoulou, A., & Yfanti, T. (2021). Assessing school community needs during the initial outbreak of the COVID-19 pandemic: Teacher, parent and student perceptions. *School Psychology International*, 42(6), 590-615.

Δείτε περισσότερες εδώ: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/images/pdf/----.pdf>

Δείτε τα 14 έντυπα του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας για την πανδημία COVID-19 (2019-2022) εδώ : <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

Επιπλέον εκπονήθηκαν 12 διπλωματικές και 4 πτυχιακές εργασίες. Στη συνέχεια αναφέρονται ενδεικτικά οι διπλωματικές εργασίες που έχουν ολοκληρωθεί:

-Γεωργίου, Σ. (2022). Αντιλήψεις εκπαιδευτικών της Κύπρου σχετικά με τις διαστάσεις της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στην αρχική περίοδο της πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Γκοτσοπούλου, Α.Ε. (2022). Αντιλήψεις Εφήβων για την Ψυχική Ανθεκτικότητα και τις Διαστάσεις της Εκπαιδευτικής Διαδικασίας την Περίοδο της Πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Γρυπάρη, Ε. (2022). Διερεύνηση των αντιλήψεων των ψυχολόγων στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα για τον επαγγελματικό ρόλο, την ποιότητα επαγγελματικής ζωής, τις ανάγκες και τις πηγές στήριξης τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Καλαρύτης, Γ. (2022). Αντιλήψεις εκπαιδευτικών ως προς το άγχος και τη μαθησιακή προσαρμογή των μαθητών κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Καλογερόπουλος, Χ. (2021). Διερεύνηση της ψυχικής ανθεκτικότητας και του γενικευμένου άγχους εκπαιδευτικών την περίοδο της πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Ματσίγκου, Π. Κ. (2021). Αλλαγές προτεραιοτήτων ζωής και άγχος γονέων κατά τη διάρκεια της πρώτης φάσης της πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Παπαδοπούλου, Φ. (2022). Αλλαγές στις προτεραιότητες ζωής γονέων της Κύπρου κατά την αρχική περίοδο της πανδημίας COVID-19 και η σχέση τους με την ψυχική ανθεκτικότητα. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Πέππα, Β. (2022). Διερεύνηση αντιλήψεων ψυχολόγων σε εκπαιδευτικά/σχολικά πλαίσια για το άγχος, την ποιότητα επαγγελματικής ζωής και την παροχή σχολικών ψυχολογικών υπηρεσιών, όπως διαμορφώθηκε πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Σολδάτου, Α. (2022). Αντιλήψεις γονέων ως προς το άγχος και τον φόβο για την πανδημία COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Τσόγκα, Δ. (2022). Διερεύνηση των αντιλήψεων της επαγγελματικής ποιότητας ζωής και της ψυχικής ανθεκτικότητας εκπαιδευτικών κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

-Χουχούμη, Γ.(2022). Άγχος και ψυχική ανθεκτικότητα γονέων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19. Διπλωματική εργασία, ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

VI. Διάχυση

A) Στο πλαίσιο του 43ου Συνεδρίου της Διεθνούς Εταιρίας Σχολικής Ψυχολογίας (43rd International School Psychology Association Conference, July 7-10, Leuven, Belgium), υλοποιήθηκε η εναρκτήρια ομιλία από την κ. Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, ως Προέδρου του Διεθνούς Συλλόγου Σχολικής Ψυχολογίας (International School Psychology Association). Στην εναρκτήρια και προσκεκλημένη ομιλία της η κ. Χατζηχρήστου αναφέρθηκε στην ανάπτυξη διεθνούς πρωτοβουλίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 με τίτλο International Synergy and Dialogos που περιλαμβάνει webinars επιμόρφωσης, δράσεις διασύνδεσης και εκπαίδευσης με τη συμμετοχή μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών διαφόρων χωρών και project για την ενίσχυση των σχολικών κοινοτήτων διεθνώς. Επιπλέον, συμμετείχε και με προσκεκλημένη ομιλία με τίτλο "Supporting school and educational communities during unsettling times: A multilevel approach of linking theory, research, training and practice" όπου έδωσε έμφαση στη διαχρονική συμβολή του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ στην ψυχοκοινωνική υποστήριξη των σχολικών κοινοτήτων κατά τη διάρκεια κρίσεων και δύσκολων καταστάσεων-συμπεριλαμβανομένης και της πανδημίας COVID-19 με βάση τη διασύνδεση θεωρίας, έρευνας, εκπαίδευσης και πρακτικής εφαρμογής στη σχολική ψυχολογία.

Σημαντική ήταν και η παρουσία και συμμετοχή σε συμπόσια μελών της επιστημονικής ομάδας του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας-μελών ΔΕΠ και διδασκόντων-συνεργατών επικ. καθ. Κατερίνα Λαμπροπούλου, επικ. καθ. Πήλιος Σταύρου, Δρ. Παναγιώτης Λιανός, Δρ. Νίκη Γεωργακάκου, υποψ. Διδακτόρων Δανάη Αθανασίου και Διαμάντω Φραγκιαδάκη και μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών/αποφοίτων του ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας Έρη Γρυπάρη, Βασιλική Πέππα, Δώρα Τσόγκα, Γεωργία Χουχούμη, Γιώργος Καλαρύτης με έμφαση στην έρευνα και παρεμβάσεις για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη των σχολικών κοινοτήτων κατά τη διάρκεια της πανδημίας



B) Στο πλαίσιο του 3ου Πανελληνίου Συνεδρίου Σχολικής Ψυχολογίας, 10-13 Νοεμβρίου, 2022, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, η κ. Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας και Διευθύντρια του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας και του ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία» του Τμήματος Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, συμμετείχε με την προσκεκλημένη ομιλία: «Διασύνδεση Πανεπιστημίου – Σχολικών Κοινοτήτων για τη στήριξη των σχολείων σε περιόδους κρίσεων: Σύνδεση θεωρίας, έρευνας, εκπαίδευσης και παρέμβασης».

Συγκεκριμένα, παρουσιάστηκαν πολυεπίπεδες, αλληλένδετες δράσεις που αναπτύχθηκαν και αφορούν στην παροχή σχολικών ψυχολογικών/συμβουλευτικών υπηρεσιών σύμφωνα με διεθνή πρότυπα και κατευθύνσεις σε καταστάσεις κρίσεων. Επιπλέον, επισημάνθηκε η αναγκαιότητα ανάπτυξης αντίστοιχων δράσεων και παρεμβάσεων σε επίπεδο συστήματος ώστε το σχολείο να λειτουργήσει προστατευτικά για την ψυχική υγεία και την προαγωγή της ψυχικής ευεξίας όλων των παιδιών λαμβάνοντας υπόψη τις ιδιαίτερες ανάγκες ευάλωτων ομάδων μαθητών/τριών. Τέλος, αναδείχθηκε ο σημαντικός ρόλος των πανεπιστημίων στη στήριξη των σχολικών κοινοτήτων σε περιόδους κρίσης.

Επιπλέον, στο 3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Σχολικής Ψυχολογίας συμμετείχαν με παρουσιάσεις μέλη της επιστημονικής ομάδας του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας και διδάσκοντες του ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία, καθώς και απόφοιτοι και μεταπτυχιακοί φοιτητές και φοιτήτριες του ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία στα ακόλουθα συμποσεία:

-«Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα: Σύνδεση θεωρίας, ερευνητικών δεδομένων και δράσεων στην περίοδο της πανδημίας COVID -19»

-«Εκπαίδευση και δράσεις στήριξης των σχολείων στην περίοδο της πανδημίας COVID -19: Διασύνδεση πανεπιστημίου με την κοινότητα και το σχολείο (Μέρος Α και Μέρος Β)»

Συμμετέχοντες: Μέλη ΔΕΠ και διδάσκοντες-συνεργάτες (καθ. Χρυσή Χατζηχρήστου, επικ.καθ. Κατερίνα Λαμπροπούλου, Δρ. Θεοδώρα Υφαντή, Δρ., Αικατερίνη Γεωργαντή, Δρ. Βασιλική Νικολοπούλου, υποψ. Δρ., Γεώργιος Γεωργουλέας, υποψ. Δρ. Δανάη Αθανασίου, υποψ. Δρ. Διαμάντω Φραγκιαδάκη) και απόφοιτοι/μεταπτυχιακοί φοιτητές/τριες του ΠΜΣ Σχολική Ψυχολογία (Δώρα Τσόγκα, Γεωργία Χουχούμη, Γιώργος Καλαρύτης, Δέσποινα Μαρρέ, Ιωάννης Δασκαλάκης, Γεωργία - Δήμητρα Αχνούλα, Μαρία Βάθη, Ιωάννα Μαγοπούλου, Βικτώρια Γαϊδατζή, Μαρίνα Καβουρίδη, Άρια Κωνσταντινίδη, Δέσποινα Κουνενάκη, Ιωάννης Μαυρίδης, Ελένη Παραγιοπού, Χαλίνα Σιδηροπούλου, Ευαγγελία Λιακοπούλου, Δέσποινα Αθανασιάδου, Βασιλική Αρχολέκα, Σπυριδούλα Κοκκάλα, Ευστράτιος Ματζάνας, Μαρία Φιτσάκη).

Το περιεχόμενο των συμποσείων και οι παρουσιάσεις αφορούσαν:

-στο ευρύτερο ερευνητικό πρόγραμμα που αναπτύχθηκε από το Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών κατά τις διάφορες φάσεις της πανδημίας COVID-19 για τη μελέτη ποικίλων ψυχολογικών και εκπαιδευτικών διαστάσεων.

-στη σύνδεση της έρευνας με τις δράσεις ενημέρωσης, ευαισθητοποίησης και εκπαίδευσης σύμφωνα με τις αναδυόμενες ανάγκες των σχολικών/εκπαιδευτικών κοινοτήτων στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19.

-στην εφαρμογή του διεθνούς project: «Νιώθοντας φροντίδα και υποστήριξη στο σχολείο μας: Ένα ταξίδι στον κόσμο», "Feeling CARED in School: A Journey Around the World", σε σχολεία πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης στην Ελλάδα και σε άλλες χώρες. Παράλληλα στο πλαίσιο του συνεδρίου έγινε έκθεση έργων του διεθνούς project.



Γ) Παρουσιάσεις σχετικά με την διαχείριση κρίσεων και δύσκολων καταστάσεων-συμπεριλαμβανομένης και της πανδημίας COVID-19- στη σχολική κοινότητα από την επιστημονική ομάδα του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας παρουσιάστηκαν στο **18ο Πανελλήνιο Συνέδριο Σχολικής Έρευνας, 5-9 Οκτωβρίου, 2022, Πάντειο Πανεπιστήμιο**, στο πλαίσιο του συμποσίου με τίτλο: «Διαχείριση κρίσεων στη σχολική κοινότητα: Σύνδεση θεωρίας, ερευνητικών δεδομένων και δράσεων στην περίοδο της πανδημίας COVID -19».

Συμμετέχοντες: Μέλη ΔΕΠ (καθ. Χρυσή Χατζηχρήστου και επικ. καθ. Κατερίνα Λαμπροπούλου), διδάσκοντες-συνεργάτες (Δρ. Παναγιώτης Λιανός, υποψ. Δρ. Γεώργιος Γεωργουλέας, Δρ. Θεοδώρα Υφαντή, Δρ. Νίκη Γεωργακάκου -Κουτσουνίκου).



VII. Διεθνείς Συνεργασίες/διακρίσεις

- Τιμητική συνέντευξη και συζήτηση της κ. Χρυσής (Σίσσους) Χατζηχρήστου, καθηγήτριας Σχολικής Ψυχολογίας και Διευθύντριας του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας και του ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία» του Τμήματος Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ, ως Προέδρου της Διεθνούς Εταιρίας Σχολικής Ψυχολογίας (International School Psychology Association) με δύο συναδέλφους Προέδρους Αμερικανικών Ψυχολογικών Εταιρειών, τον Prof. Frank Worrell, President of the American Psychological Association και την Dr. Laurie Klose, President of the National Association of School Psychologists, USA σχετικά με την συμβολή των μεταπτυχιακών τους σπουδών στο University of California, Berkeley στην μετέπειτα ακαδημαϊκή και επαγγελματική τους πορεία και τη συμβολή τους στην εξέλιξη της Σχολικής Ψυχολογίας ως επιστήμης και επαγγέλματος σε τοπικό, εθνικό και διεθνές επίπεδο. Η συνέντευξη/συζήτηση έγινε στο πλαίσιο της τιμητικής συγκυρίας αυτή την ακαδημαϊκή χρονιά τρεις απόφοιτοι του UC Berkeley Graduate School Psychology Program να είναι Πρόεδροι σημαντικών αμερικανικών και διεθνών επιστημονικών εταιρειών.

- Main story:

<https://gse.berkeley.edu/news/three-school-psychology-alumni-berkeley-unique-program>

- Hatzichristou profile:

<https://gse.berkeley.edu/alumna-sissy-hatzichristou-serves-president-international-school-psychology-association>

- Στο πλαίσιο του 43rd International School Psychology Association Conference, July 7-10, Leuven, Belgium αναδείχθηκε και τιμήθηκε η σημαντική συμβολή της κ. Δανάης Αθανασίου, υποψ.Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας και μέλος της επιστημονικής ομάδας του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, ως chair of the ISPA Student Membership and Networking Committee, στη διασύνδεση μεταπτυχιακών φοιτητών/τριών σχολικής ψυχολογίας διαφόρων χωρών και στην ανάπτυξη εκπαιδευτικών και συνεργατικών διεθνών δράσεων.



VIII. Ορκωμοσία μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών του ΠΜΣ «Σχολική Ψυχολογία», ΕΚΠΑ

Στο πλαίσιο της ορκωμοσίας (17 Μαρτίου 2022) των μεταπτυχιακών φοιτητών/τριων «Σχολικής ψυχολογίας» και «Εφαρμογών Ψυχολογίας στη σχολική κοινότητα» εκφωνήθηκε Λόγος από τις μεταπτυχιακές φοιτήτριες με άριστη επίδοση Γεωργία Χριστοπούλου και Γεωργία Χουχούμη για τις δύο κατευθύνσεις αντίστοιχα και διαβάστηκε το ομαδικό κείμενο με τον τίτλο «Η κρυφή σκυτάλη ή Ένας άλλος τρόπος να πούμε αντίο!». Το ομαδικό κείμενο ήταν γραμμένο συνεργατικά από όλους τους/τις μεταπτυχιακούς /ες φοιτητές /τριες με βιωματικές περιγραφές για τις ιδιαίτερες συνθήκες που υλοποιήθηκε / προσαρμόστηκε το Πρόγραμμα Σπουδών του ΠΜΣ τις ακαδημαϊκές χρονιές 2019-2022 στις συνθήκες της πανδημίας. Η τελετή της ορκωμοσίας ολοκληρώθηκε σε κλίμα συγκίνησης με την προβολή video της ομάδας των μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών που αποφοίτησαν«καθώς είπαμε «αντίο» στις εμπειρίες των μεταπτυχιακών σπουδών έχοντας αποκτήσει γνώσεις, αναγνωρίσει τα δικά μας στηρίγματα και ψυχικές αντοχές προς μια νέα σταδιοδρομία για τη στήριξη των μαθητών/τριων στα σχολεία μας».

Ορκωμοσία μεταπτυχιακών φοιτητών και φοιτητριών (17 Μαρτίου 2022) «Η κρυφή σκυτάλη ή Ένας άλλος τρόπος να πούμε αντίο!»

Ομαδικό κείμενο από την τελετή Ορκωμοσίας μεταπτυχιακών φοιτητών/τριων «Σχολικής ψυχολογίας» και «Εφαρμογών Ψυχολογίας στη σχολική κοινότητα»

Συγχαρητήρια! Μόλις έλαβες τη σκυτάλη. Επειδή τελικά οι αναστολές ήταν μπόλικες, ας παίξουμε ένα σιωπηλό και κρυφό παιχνίδι.. Θα φτιάξουμε την ιστορία γράφοντας ο καθένας από μία πρόταση... Μην μιλήσεις σε κανέναν για αυτό! Κάνε υπομονή και θα ακούσεις την ιστορία σου/της/του/ΜΑΣ την ημέρα που θα συναντηθούμε για τελευταία φορά ως συμφοιτητές... και ως φοιτητές!

Ας το κρατήσουμε ως το κοινό μας μυστικό ως τότε!

Τα βήματα είναι απλά:

1. Διαβάζεις ότι έχει γραφτεί ως τώρα.
2. Γράφεις την επόμενη πρόταση σε α' ενικό
3. Στέλνεις το κείμενο στο όνομα που βρίσκεται αμέσως μετά το δικό σου όνομα στη λίστα(μην ξεχάσεις να κάνεις κοινοποίηση στο georgia.chouchoumis@gmail.com)

Σημείωση!

- Δεν χρειάζεται όνομα..

- Η πρόταση σου μπορεί να συνεχίσει από εκεί που την άφησε ο προηγούμενος.. π.χ. αν ο προηγούμενος λέει για την πρώτη εξεταστική εσύ μπορείς να πεις για την έναρξη της εξ αποστάσεως.. πως το περίμενες και πως ήταν; Και ο επόμενος για το τι κέρδισε τελικά... Θα ήταν καλό να διατηρείται και μια χρονολογική σειρά..
- Γενικά γράψε 1με 3 προτάσεις με την ψυχούλα σου.. Μια έννοια που σε στιγμάτισε (πχ. Wellbeing, ανθεκτικότητα, social-justice) .. κάποια εμπειρία που θέλεις να αναφέρεις από κάποιο πλαίσιο.. για την εξ αποστάσεως υποστήριξη που παρείχες σε σχολεία..για τους καθηγητές.. τα συναισθήματα σου.. τι κέρδισες.. αλλά και τι έχασες ακόμη.. 1 ΜΕ 3 ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ! ... άντε τέσσερις αν είσαι πολυλογάς ή πολυλογού!
- Τη λίστα με τα ονόματα θα τη βρεις κάτω από το κείμενο στο οποίο θα γράψεις την πρόταση σου! Έχεις και τα μεηλ για διευκόλυνση... στα πούπουλα είσαι!!!
- Ένα σύντομο ξενέρωτο deadline μόνο: να έχει ολοκληρωθεί μέχρι το βράδυ της Τρίτης (15/3).. οπότε στείλ' το όσο γίνεται πιο άμεσα να μην ταλαιπωρηθεί η τελευταία ψυχή που θα το επεξεργαστεί.. να προλάβουμε και κάνα νύχι για την φωτό υπογραφής!

Εννοείται πως αν δεν θέλεις να πεις κάτι δεν χρειάζεται... μπορείς όμως να αφήσεις ένα οκ που τα καταφέραμε τόσο καλά! Που φτάσαμε στο τέλος.. Που ενώ κουραστήκαμε, δακρύσαμε, αγανακτήσαμε είναι βέβαιο ότι χαρήκαμε, κάναμε νέους φίλους και νιώσαμε περήφανοι που ενώ καταρρέει ο κόσμος.. είμαστε ακόμη δυνατοί και σε λίγο μετα...πτυχιούχοι!!!

Καλή μας σταδιοδρομία!!

See you out there

συνέχεια..

Απίστευτο μου φαίνεται! Πέρασαν σχεδόν τρία χρόνια από τη μέρα που δειλά δειλά κρυφοκοίταζα τα εισιτήρια για το ταξίδι που σήμερα έφτασε στο τέλος του.. «Ξεφύλλιζα» με περιέργεια τον οδηγό σπουδών και κάπως φανταζόμουν τον εαυτό μου και πάλι στα έδρανα. Να ψάχνω, να μελετώ, να μαθαίνω, αυτό, εκείνο, το άλλο.. άγνωστα τότε για μένα! Κι έφτασε ο καιρός των εξετάσεων εισαγωγής... ανάμεσα σε τόσους άλλους.. και να που μια ζεστή μέρα έλαβα το μέηλ.. Η είσοδος μου στο ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας ήταν γεγονός.. κι εγώ ήμουν έτοιμη/ος να ρουφήξω ότι επρόκειτο να προσφερθεί σαν διψασμένο σφουγγάρι..

Τα μαθήματα ξεκίνησαν τον Οκτώβρη του 2019 με λίγη αγωνία για τις απαιτήσεις, αλλά περισσότερες προσδοκίες για νέες γνωριμίες, χρήσιμες γνώσεις και εμπειρίες, για μια καλύτερη σταδιοδρομία στο επάγγελμα που αγαπώ. Και πράγματι, οι πρώτοι μήνες ήταν του μέλιτος ενδιαιτήματα, προσιτοί και φωτισμένοι καθηγητές και πολλές βιωματικές ασκήσεις. Αχ οι βιωματικές ασκήσεις... είχαν γέλιο, συγκινήσεις και ένα αίσθημα που σε γεμίζει.

Θυμάμαι έντονα το α' εξάμηνο. Θυμάμαι την αγωνία που ένιωθα στα πρώτα μαθήματα...να μπορέσω να ανταπεξέλθω στις απαιτήσεις των μαθημάτων...να κάνω φίλους. Πολύ γρήγορα η αγωνία με εγκατέλειψε και τη θέση της πήραν ευχάριστα συναισθήματα, όπως ενθουσιασμός, προσμονή και ευχαρίστηση. Κάθε μάθημα ήταν μία καινούργια πρόκληση για μένα, καθώς και μία ευκαιρία να εκτεθώ σε νέες εμπειρίες και γνώσεις. Ακόμη εφαρμόζω τις τεχνικές mindfulness!

Και κάπου εκεί εμφανίζεται η πανδημία...αυτή η πρωτόγνωρη συνθήκη, που, εκτός των άλλων, μας έφερε αντιμέτωπους και με τα εξ αποστάσεως μαθήματα. Τα συναισθήματα ανάμεικτα...Απ' τη μια άγχος, αβεβαιότητα και αγωνία γι' αυτή τη νέα συνθήκη και την προσαρμογή σε αυτή και από την άλλη δίψα και χαρά για τη συνέχιση αυτού του μοναδικού ταξιδιού και την απόκτηση νέων γνώσεων και εμπειριών. Τα δυσάρεστα συναισθήματα, όμως, με εγκατέλειψαν γρήγορα, χάρη στους συμφοιτητές-συνοδοιπόρους μου σε αυτό το ταξίδι, με τους οποίους παραμείναμε Συνδε-Δεμένοι καθόλη τη διάρκεια και πρόθυμοι για κάθε συναισθηματικό «μοίρασμα».

Δύσκολη αλλά και "βολική" συνθήκη η εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Δύσκολο να συγκεντρωθείς ενώ είσαι στο σπίτι σου, με όλους τους περισπασμούς που το συνοδεύουν, αλλά και βολικό να γλιτώνεις τις μετακινήσεις για τα μαθήματα, ειδικά όταν υπάρχει και η πρακτική. Ανεκτίμητο να φοράς πυτζάμα στο κάτω μέρος και από πάνω κανονικά ρούχα για το διαδικτυακό μάθημα.

Ανεκτίμητες φάνηκε πώς ήταν τελικά οι εμπειρίες και οι σχέσεις που είχαμε δημιουργήσει στο διάστημα που βρισκόμασταν ακόμη στην κανονική προ covid εποχή. Τις νοστάλησα πολλές φορές και ακόμη περισσότερες σκεφτόμουν τι έχασα και πόσο πιο όμορφα θα ήταν. Είχαν όμως τον σκοπό τους και έβαλαν το λιθαράκι τους, καθώς οι ισχυροί δεσμοί με βοήθησαν να ανταπεξέλθω στην πρωτόγνωρη εμπειρία της εξ' αποστάσεως παρακολούθησης και να διατηρήσω τη δημιουργικότητα και τον ενθουσιασμό μου σε μία δύσκολη περίοδο. Τα μαθήματα, οι συναντήσεις και η επικοινωνία αποτέλεσαν την καθημερινότητα μου στην περίοδο της πανδημίας και λειτούργησαν ως μέσο στήριξης, καθώς είχα το προνόμιο να εξελίσσομαι ατομικά και να παραμένω συνδεδεμένη με αγαπημένα πρόσωπα. Πολύωρες καθημερινές διαδικτυακές συναντήσεις για τις εργασίες και την πρακτική... Μια γλυκιά κούραση στο τέλος της ημέρας και ένιωθα γεμάτη από την επικοινωνία και την υπέροχη δουλειά που χιζάμε σιγά σιγά με τους αγαπημένους συναδέλφους...

Και ενώ κάπου εκεί σκέφτομαι "ωραίες όλες αυτές οι ανέσεις και οι συνδέσεις, όμως ο εγκέφαλος μου κοντεύει να αποσυνδεθεί μετά από τόσες ώρες διαδικτυακών μαθημάτων πίσω από μια οθόνη..." σκάει σαν βόμβα η εξ αποστάσεως πρακτική! Συγγνώμη;;; Εξ από.. Τι; ; Κι ενώ όλα έμοιαζαν τόσο αβέβαια στην αρχή, τόσο περίεργα και αντίθετα με αυτό που θα είχα να αντιμετωπίσω, εξελίχθηκε η πιο ανέλπιστα δυνατή εμπειρία αυτού του μεταπτυχιακού. Μια εξ αποστάσεως πρακτική που όμως με έφερε τόσο κοντά με διαφορετικά πλαίσια, με διαφορετικά παιδιά - εκπαιδευτικούς - γονείς και ανάγκες και κυρίως με ομάδες συμφοιτητών μου στην προσπάθεια να υποστηρίξουμε αυτά τα πλαίσια. Και το πιο σημαντικό; Αλληλοϋποστήριξη!!! Βόρεια Ελλάδα, Πελοπόννησος, Κρήτη... Από εκεί που δεν είχαμε εμπειρία από τις τάξεις, να βρεθούμε σε τόσες διαφορετικές γωνιές της Ελλάδας. Παιδιά πριν τις πανελλήνιες να μας ανοίγονται πίσω από τις οθόνες και εμείς με την ομάδα να κάνουμε τις καθημερινές, καθιερωμένες zoom-συναντήσεις με καφέ και κέικ και να ψάχνουμε συνεχώς νέες, φρέσκιες ιδέες για να κάνουμε την καθημερινότητά των σχολείων και τη δική μας λίγο πιο φωτεινή! Με αυτό το μεταπτυχιακό γίναμε λίγο πιο παιδιά! Τι ωραία που θα ήταν να ανταμώναμε από κοντά! Και τσουπ... μιλ επιστροφής στο πλαίσιο πρακτικής! Και σε πιάνει χαρά και αγωνία πάλι.. Θα μπορέσω να ανταπεξέλθω; Και γυρνάς και βλέπεις τη θέση σου να σε περιμένει! Σα να μην πέρασε ούτε μισή μέρα.. Οι επόπτες εκεί.. στήριγμα! Και άγχος.. «θα προλάβω να καλύψω όλες τις απαιτούμενες ώρες;»

Και δε σε νοιάζει πια.. γιατί είσαι γεμάτος από εμπειρίες και ενθουσιασμό.. Το μόνο που λείπει πια είναι η συγγραφή της διπλωματικής! Οκ κάπου εκεί αρχίζεις και τρέμεις... SPSS??? ANALYSEIS;

συνέχεια..

Μεσ' στο μυαλό μου οι σκέψεις 'καναν πάρτυ... «Πφφφ... ωχ μάνα μου! Ανάσες ανάσες! Για να δούμε... ένα ένα...» «Ωραία...Ξεκινάω δουλειά...Μέχρι τέλη Σεπτέμβρη- αρχές Οκτώβρη θα παραδώσω.Το 'χω!» «Συνεχίζω δουλειά...» «Ούψι είναι ήδη Νοέμβριος!! ... Πολύ ωραία τα κατάφερες! Ααχ-βαχ... πώς θα συνεχίσω; Κάθε μέρα τα ίδια και τα ίδια... Θεέ μου, κάνε να κλείσω τα μάτια μου κι αύριο να έχω το πτυχίο στα χέρια μου...! ΠΟΥ' ΝΑΙ ΟΙ ΒΑΛΕΡΙΑΝΕΣ;;;» «Κοίτα να δεις... πώς εισάχθηκα στο πρόγραμμα και πώς κατήντησα, ε;» «Οκ... πολύ ντράμα έπεσε! Πάλι καλά που δεν είμαι μόνη σε αυτό και συμπορεύομαι με τις αγαπημένες συμφοιτήτριες- φιλινάδες.. Αααχ ενωμένες θα νικήσουμε! Μαζί σε όλο!» με παρηγορούσα....Και προχωρούσα και προχωρούσα και ήρθε ο Δεκέμβρης. Τελευταία μέρα στην πρακτική, η συγκίνηση μεγάλη, αλλά ήξερα πως το ταξίδι συνεχιζόταν.. Το όνειρο έμοιαζε πάλι να πλησιάζει, αλλά ήταν και εκείνος ο Κοβιντάκος που δε με άφηνε να ηρεμήσω στιγμή.. Με θετικά τα σελφ τεστ εγώ αναζητούσα παραπομπές και άρθρα, και να και τα στατιστικά.. ΩΧ AMAN! Να και τα $p < 0.05$, να και οι Ανόβες. Θυμήσου το RESILIENCE έλεγα και ξανάλεγα, πάμε πάμε γερά, θα το καταφέρουμε και αυτό!

Μα συνέχισα, δε λύγισα. Και να τα ξενύχτια πάλι, και να οι διορθώσεις της διπλωματικής. Αχ αυτό το APA! Όμως πρέπει να σταθώ δυνατή. Κοντεύω στο τέλος του ταξιδιού αυτού. Και ωχ...SOS!!! Έρχεται η μεγάλη μέρα της παρουσίασης. Λίγο πριν ξεκινήσω η καρδιά μου είναι έτοιμη να σπάσει. Τρέμω. SOS!!! Πολλά credits στην υπέροχη αδερφή μου (είναι κάπου εδώ τώρα) που με ταρακούνησε και είπα τελικά: «Χα εδώ στο τσεπάκι σε έχω RESILIENCE. Πάμε δυνατά». Έτσι φτάνω, εγώ (!!!), να βρίσκομαι σε μια τελευταία διαδικτυακή συνάντηση, με αγαπημένους καθηγητές και αγαπημένες καθηγήτριες, να τους παρουσιάζω τη δική μου εργασία, το δικό μου δημιούργημα! Η συγκίνησή μου δε περιγράφεται με λόγια. Ανεκτίμητο! Κι έτσι όλα αυτά που μαθαίναμε στην θεωρία βρίσκουν τη θέση τους στην πραγματικότητα! Διαχείριση συναισθημάτων και ψυχική ανθεκτικότητα καθώς θέλουμε να συνεχίσουμε και προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στις συνθήκες κοβιντ και στα διαδικτυακά μαθήματα! Ωστόσο στο τέλος,το οποίο γιορτάζουμε σήμερα, θυμάμαι με αγάπη τον κόπο που κατέβαλα για να ανήκω σε αυτό το μεταπτυχιακό και κρατάω τις όμορφες στιγμές που βρισκόμασταν στην μικρή αίθουσα της φιλοσοφικής την οποία είχαμε στολίσει με πολύχρωμα κολάζ, ανταλλάσσαμε χριστουγεννιάτικα δωρα καθόμασταν στο πάτωμα σε στρωματάκια στα πλαίσια δράσης, χειροκροτούσαμε τις δραστηριότητες των συμφοιτητών μας και ήμασταν συνάδελφοι, συμφοιτητές και παιδιά ταυτόχρονα!

Και να που ήρθε η σημερινή ημέρα...ορκομωσία λένε. Μία διαδικασία τυπική κατά τα άλλα αλλά μία ευκαιρία να ξαναβρεθούμε μαζί σε αυτό το κτίριο ονομάζεται φιλοσοφική σχολή και να συνδεθούμε ξανά όπως τότε. «3 χρόνια; Μου φάνηκε σαν να μην πέρασε μία μέρα». Κοιτάζω γύρω μου πρόσωπα που γνώρισα πριν από καιρό, πρόσωπα που θα ήθελα φυλάξω στη μνήμη και στη ζωή μου για πολύ καιρό ακόμα. Πρόσωπα που δέθηκα μαζί τους, πρόσωπα που μοιράστηκα στιγμές, βιώματα και τις αλήθειες μου. Πρόσωπα που με εμπιστεύτηκαν να είμαι η φωνή τους όταν οι συνθήκες δεν ήτανε πάντα εύκολες, νομίζω το οποίο θα τους ευχαριστώ για πάντα. Με τη φαρέτρα μου γεμάτη γνώριμίες, φίλους εμπειρίες και δεξιότητες από το μεταπτυχιακό θα συνεχισω σ'αυτό το δύσβατο μονοπάτι που λέγεται ζωή.

Την περιμένω πως και πως αυτή τη μέρα! Και όχι για το τυπικό της κατάστασης αλλά γιατί θέλω να ξανακούσω αυτές τις γνώριμες φωνές, τις συζητήσεις, τα πειράγματα, τις πλάκες, τα γέλια ακόμη και τις γκρίνιες και τα άγχη στους διαδρόμους της σχολής (ακόμη και αυτά τώρα που τα σκέφτομαι είχαν τη γλύκα τους). Να δω αυτούς τους ανθρώπους/συμφοιτητές/συνοδοιπόρους με τους οποίους αυτά τα δύομιση χρόνια είτε δια ζώσης είτε εξ' αποστάσεως μοιραστήκαμε πολλά, στηριχθήκαμε ο ένας στον άλλο, αγχωθήκαμε πολύ αλλά γελάσαμε ακόμη πιο πολύ! Γενικότερα περάσαμε πάρα πολλές ώρες μαζί. Ώρες ατελείωτες στη σχολή, στη λέσχη, σε καφετέριες και στο δωμάτιο μας ή στο σαλόνι μας με τον υπολογιστή αγκαλιά, κάνοντας εργασίες και χαζολογώντας φυσικά! Αυτά θέλω να ξαναθυμηθώ και μακάρι να είναι η μία από τις πολλές φορές που θα βρεθούμε πάλι όλοι μαζί συμφοιτητές και καθηγητές στην ίδια αίθουσα!

Αυτή την στιγμή γράφω μέσα από το αστικό λεωφορείο. Πάω να συναντήσω φίλους. Τους φίλους μου, που λόγω της πανδημίας και του μεταπτυχιακού στερήθηκα, που γκρίνιαζαν λιγουλάκι και έλεγαν ότι έχω εξαφανιστεί, που με κοροϊδεύαν λιγουλάκι, για να με πειράξουν, ότι τάχα κάνω το πιο δύσκολο μεταπτυχιακό στην Ελλάδα. Τελικά, όμως νομίζω ότι άξιζε τον κόπο. Δεν αποκτήσαμε μόνο γνώσεις και επαγγελματική εμπειρία. Ταυτόχρονα, μάθαμε καινούργια πράγματα για τον εαυτό μας, φτάσαμε στα όρια μάς και τα ξεπεράσαμε. Το πιο σημαντικό όμως ήταν πως δημιουργήσαμε ένα υποστηρικτικό δίκτυο σε επαγγελματικό και προσωπικό επίπεδο. Εύχομαι, λοιπόν, η ημέρα της ορκομωσίας να αποτελέσει μόνο την αρχή της επαγγελματικής σταδιοδρομίας καθεμίας και καθενός από εμάς, η οποία θα εκπληρώσει τα όνειρα και τους υψηλότερους στόχους όλων και, ελπίζω και θεωρώ δεδομένο ότι θα είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ευημερία την «κοινοτήτων» και των «συστημάτων» που θα εμπλακούμε.

συνέχεια..

Εγώ απλά θα ήθελα να συγχαρώ όλους μας για την ολοκλήρωση αυτής της διαδρομής που μας γέμισε πρωτόγνωρες εμπειρίες, χαρούμενες και συγκινητικές στιγμές και μας βοήθησε να αντιμετωπίσουμε διάφορες προκλήσεις ώστε να αναπτύξουμε ανθεκτικότητα και να εξελίξουμε τις δεξιότητες μας!!! Καλή σταδιοδρομία σε όλους μας, καλή συνέχεια στην πορεία μας!!!

Όπως γνωρίζετε αυτά τα λόγια δεν είναι μόνο δικά μου.. αυτά τα λόγια είναι της Δώρας, της Αθανασίας, της Τζωρτζίνας, της Έλλης, της Κορίνας, της Βίκυς, της Δέσποινας, της Νέλλυς, της Αριαλένας, της Δανάης, της Ελένης, της Γαρυφαλιάς, της Μαντώς, του Γιώργου, της Χρύσας, του Χρήστου, της Έλμας, της Φωτεινής, της Άννας, της Ραφαέλας, της Αγγελικής, της Ματίνας, της Κατερίνας και της Εύης. Είναι τα λόγια και οι σκέψεις όλων μας.. κυριολεκτικά αυτά τα λόγια γράφτηκαν δίνοντας το πρόταση-πρόταση στον επόμενο ή στην επόμενη σαν μια σκυτάλη αποχαιρετισμού.. Έτσι, θέλω και θέλουμε να ευχαριστήσουμε όσους ενεπλάκησαν σε αυτό το ταξίδι.. τους συμφοιτητές και τις συμφοιτήτριες, τους καθηγητές και τις καθηγήτριες και την γραμματεία μας που ήσασταν μια κοινότητα που «νοιιάστηκε και φρόντισε» για εμάς, για τα μέλη της.

Λένε πως για να μπορέσεις να προσφέρεις από την κανάτα σου, πρέπει να είναι γεμάτη και εσείς φροντίζατε να ξεχειλίζετε την κανάτα της ψυχής μας αυτά τα χρόνια. Τέλος, εύχομαι να μην χάσω ποτέ το μεράκι μου και να αξιωθώ μετά το ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας να είμαι η εκπαιδευτικός που ως παιδί ονειρευόμουν να ανοίξει την πόρτα της τάξης μου..

Σας ευχαριστούμε για όλα!!!

Δώρα Τσόγκα
Αθανασία Σολδάτου
Γεωργία Χριστοπούλου
Έλλη Βελισσαρίου
Κορίνα Σαρδέλη
Βίκυ Τζιάλα
Δέσποινα Μαρρέ
Νέλλυ Γεωργίου
Αριαλένα Γκοτσοπούλου
Δανάη Γαλάνη
Ελένη Λιούρδη
Γαρυφαλιά Κρουσανιωτάκη
Μαντώ Κουτσιούκη
Γιώργος Καλαρύτης
Χρύσα Καράτζιου
Χρήστος Καλογερόπουλος
Έλμα Δημητροπούλου
Φωτεινή Γεωργακοπούλου
Άννα Γερακίνη
Ραφαέλα Αθανάτου
Αγγελική Ζήκου
Ματίνα Σαπουντζή
Κατερίνα Γαρεφαλάκη
Εύη Ματσιόγκου
Γεωργία Χουχούμη



Επιστημονική ομάδα Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας

Διευθύντρια: Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου,
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Λαμπροπούλου Αικατερίνη, Επικ.καθηγήτρια, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Θεοδώρα Υφαντή, Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Γεωργουλέας Γιώργος, Υπ. Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Σπυριδούλα Μίχου, Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Παναγιώτης Λιανός, Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Δανάη Αθανασίου, Υπ. Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Διαμάντω Φραγκιαδάκη, Υπ. Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Κωνσταντίνα Αυγερινού, Υπ. Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ
Νίκη Γεωργακάκου, Δρ. Κλινικής Ψυχολογίας

Οργανωτική υποστήριξη: Σωτηρία Θεολόγη

Επεξεργασία κειμένου: Θεοδώρα Υφαντή, Δρ. Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Γραφιστική επιμέλεια: Παρασκευάς Δεληβοριάς, μεταπτυχιακός φοιτητής ΠΜΣ Σχολικής Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ

Ιστότοπος: <http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr>

email: schoolpsychlab@psych.uoa.gr

Facebook Page: <https://www.facebook.com/schoolpsychlab>

**Χρήσιμες πηγές για την ψυχοκοινωνική υποστήριξη
κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19
του Εργαστηρίου Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ**

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-58>

<http://www.centerschoolpsych.psych.uoa.gr/index.php/2020-03-27-17-58-59>

