



Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών  
Τμήμα Ψυχολογίας  
Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογία

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

**Διευθύντρια:** Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου, Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

**Επιστημονικοί Συνεργάτες:** Δρ. Θ. Υφαντή, Δρ. Κ. Λαμπροπούλου, Δρ. Π. Λιανός, Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας, Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου, Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη, Δρ. Σ. Μίχου

# ΕπανάΣυνδεόμαστε στο Σπίτι



## Οι δικές μας ιστορίες

**Δραστηριότητες ενδυνάμωσης  
κοινωνικών και συναισθηματικών δεσμών στην οικογένεια  
για την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας των παιδιών  
σε περιόδους που έχει ανασταλεί η λειτουργία των σχολείων  
λόγω έκτακτων συνθηκών**

## 3<sup>η</sup> ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

### «Δημιουργούμε τη μέρα...μας»



Η οργάνωση της καθημερινότητας της οικογένειας είναι σημαντική σε μια περίοδο, στην οποία οι καθημερινές συνήθειες και το ημερήσιο πρόγραμμα έχει αλλάξει. Στη δραστηριότητα «**Δημιουργούμε τη μέρα...μας**», ενθαρρύνεται όλη η οικογένεια να οργανώσει το χρόνο στο σπίτι.

Αρχικά, κάθε μέλος συμπληρώνει ξεχωριστά το Έντυπο 3 και φτιάχνει το δικό του ατομικό ημερήσιο / εβδομαδιαίο πρόγραμμα Έντυπο 4. Στη συνέχεια μπορείτε να ενώσετε το πρόγραμμα του κάθε μέλους σε ένα χαρτόνι, να το αναρτήσετε σε εμφανές σημείο στο σπίτι και να σημειώσετε κοινές δραστηριότητες που σας αρέσουν να κάνετε σαν οικογένεια και να τις αναγράψετε σαν υπενθύμιση στο μεγάλο χαρτόνι. Τις δραστηριότητες που η οικογένεια απολαμβάνει από κοινού προτείνεται να τις ζωγραφίσετε ή να τις αναπαραστήσετε με μια φωτογραφία ή ότι άλλο δημιουργικό σκεφτείτε.

#### Στόχοι

- ✓ Ανάδειξη της σημασίας της οργάνωσης της καθημερινότητας.
- ✓ Ανάδειξη λειτουργικών τρόπων απασχόλησης και οργάνωσης της καθημερινότητας μέσα από τη συνεργασία όλων των μελών της οικογένειας.
- ✓ Αυτοοργάνωση των μελών της οικογένειας, ώστε να διατηρούν την αίσθηση ελέγχου που είναι απαραίτητη, όταν βιώνουν συνθήκες αποσταθεροποίησης.
- ✓ Ενίσχυση αίσθησης ομαδικότητας και συνεργασίας μεταξύ των μελών της οικογένειας.

## ΕΝΤΥΠΟ3

### «Δημιουργούμε τη μέρα...μας» Σκεπτόμαστε Θυμόμαστε Απαντούμε

1. Πώς περνάω την μέρα μου αυτό το διάστημα που μένω σπίτι; Ποιες είναι οι δραστηριότητες μου;



.....  
.....  
.....  
.....

2. Ποια είναι η αγαπημένη μου στιγμή-δραστηριότητα κατά τη διάρκεια της ημέρας;



.....  
.....  
.....  
.....

3. Σε τι θα με βοηθούσε να έχω ένα πρόγραμμα στην ημέρα μου;



.....  
.....  
.....

4. Σε τι θα βοηθούσε να έχουμε όλοι ένα οικογενειακό πρόγραμμα στην ημέρα μας;

.....  
.....  
.....

5. Ποιος είναι ο επόμενος στόχος μου σχετικά με το καθημερινό μου πρόγραμμα;  
Τι θέλω να συμπεριλάβω;



.....  
.....  
.....

## ΕΝΤΥΠΟ 4

### Οργανώνω τη μέρα μου

 <b>Τι έχω να κάνω σήμερα</b>		<input checked="" type="checkbox"/>
<b>Πρωί</b> 	Ώρα: π.χ. 9:00-10:00	π.χ. παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων
	Ώρα: π.χ. 10:00-11:00	π.χ. μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη
	Ώρα: π.χ. 11:00-12:00	π.χ. τηλεόραση
	Ώρα: π.χ. 12:00-13:00	π.χ. μουσική
<b>Μεσημέρι</b> 	Ώρα: π.χ. 13:00-14:00	π.χ. ώρα φαγητού
<b>Απόγευμα</b> 		
<b>Βράδυ</b> 		
<b>Θυμάμαι στη μέρα μου να συμπεριλάβω:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>✓ παρακολούθηση εξ αποστάσεως μαθημάτων</li> <li>✓ μελέτη ασκήσεων από ηλεκτρονική τάξη(παιδιά)/παροχή βοήθειας στα παιδιά για μελέτη (ενήλικες)</li> <li>✓ δραστηριότητες ευχάριστες: π.χ. επιτραπέζιο</li> <li>✓ δραστηριότητες που με χαλαρώνουν: π.χ. μουσική, διάβασμα βιβλίων, ταινίες</li> <li>✓ γυμναστική: πχ ασκήσεις στο σπίτι.</li> <li>✓ χαλάρωση: ύπνος</li> <li>✓ ώρα φαγητού</li> <li>✓ επικοινωνία με φίλους και αγαπημένα πρόσωπα: π.χ. chat με συμμαθητές, τηλ. παππού-γιαγιά</li> </ul> ό,τι άλλο έχω επιλέξει να κάνω αυτές τις μέρες στο σπίτι		
<b>Τι μου άρεσε περισσότερο στην ημέρα μου:</b> ----- -----	<b>Να μην ξεχάσω αύριο στο πρόγραμμα μου</b> ..... .....	



Εθνικό και Καποδιστριακό  
Πανεπιστήμιο Αθηνών

Τμήμα Ψυχολογίας  
ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

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

ΔΙΕΥΘΥΝΤΡΙΑ

Χρυσή (Σίσσυ) Χατζηχρήστου,  
Καθηγήτρια Σχολικής Ψυχολογίας

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΙ ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ

Δρ. Θ. Υφαντή

Δρ. Κ. Λαμπροπούλου

Δρ. Π. Λιανός

Υποψ. Δρ. Γ. Γεωργουλέας

Υποψ. Δρ. Δ. Αθανασίου

Υποψ. Δρ. Δ. Φραγκιαδάκη

Δρ. Σ. Μίχου



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



<https://www.facebook.com/pg/schoolpsychlab>

Έντυπα / υλικό Ψυχοκοινωνική Υποστήριξη COVID-19

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

schoolpsychlab@psych.uoa.gr

