

## Ανοικτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοικτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία

Τόμ. 18, Αρ. 2 (2022)

Open Education - The Journal for Open and Distance Education and Educational Technology



Ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης για την άμβλυση του αντίκτυπου της πανδημίας του Covid 19: Ο ρόλος του εκπαιδευτικού και ενδεικτικές πρακτικές

Ιωάννα Λ Μπαλτά

doi: [10.12681/jode.28193](https://doi.org/10.12681/jode.28193)

Copyright © 2022, ΙΩΑΝΝΑ Λ ΜΠΑΛΤΑ



Άδεια χρήσης [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

Βιβλιογραφική αναφορά:

**Ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών της  
Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης για την άμβλυνση του αντίκτυπου της πανδημίας  
του Covid 19: Ο ρόλος του εκπαιδευτικού και ενδεικτικές πρακτικές**

**Strengthening the mental and emotional resilience of Primary Education  
students to mitigate the impact of the Covid 19 pandemic: The role of the teacher  
and indicative practices**

**Ιωάννα Μπαλά**

Εκπαιδευτικός ΠΕ70

Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, ΕΚΠΑ

Μεταπτυχιακό στην Εκπαιδευτική Ψυχολογία, Πανεπιστήμιο Λευκωσίας

[ioannab6@gmail.com](mailto:ioannab6@gmail.com)

**Summary**

Educational systems, and school units, are required to deal with a wide range of challenges, and subsequently establish and meet the conditions and requirements that will allow the provision of effective and multifaceted support to all students, without any discrimination or exclusion. One such challenge refers to dealing with the situation that has arisen as a result of the Covid 19 pandemic, which has brought about rapid change in the teaching process, as well as in the everyday life of both children and adolescents in general. A large part of the research, that has been conducted over the past two years, was focused on investigating and highlighting the effects of the pandemic on the psycho-emotional development of children and adolescents.

Research findings in international literature support the negative impact that the pandemic has had on the psycho-social, cognitive, and physical development of children at all levels of education. A common theme in the findings of research that has been conducted, is the fact, that the pandemic has affected students who showed increased levels of stress, anxiety, and fear, as well as difficulty in concentrating, and also irritability, nervousness, and strong emotions of loneliness, as a result of social distancing. In some cases, symptoms of depression were also developed, with the risk being much higher in cases of children diagnosed with a psycho-pathological disorder, as well as in cases of children with special educational needs.

Another point of concern for the scientific world, and which, in turn, makes it imperative to take measures to support students, is the issue that refers to the long-term consequences that the pandemic can have, on the quality of life and well-being of children during their transition to adulthood. In an attempt to mitigate the behavioral and emotional difficulties faced by students, it is an imperative need to consider it as top priority to support children and adolescents, who are more vulnerable in situations of crisis.

Finding and identifying the consequences of the pandemic on the psycho-emotional development of children can play a key role in taking measures, in order to strengthen the mental resilience of students, since this concept is inextricably linked to the ability of an individual to deal with adverse situations and traumatic experiences in the best way possible. As it emerges by conducting a literature review, it is essential that both school units and teachers proceed with a methodical approach and taking systematic

action aimed at providing multi-level support to the student population, in order for children to be able to manage, control, and regulate their emotions.

I.e., it is acknowledged, that a return to normality cannot be achieved, unless the adoption of certain practices takes place first, in order to equip students with all those skills that will enable them to manage change that has occurred within the context of the teaching process, as well as in their everyday life. The psycho-educational activities, that are aimed at strengthening mental resilience, are recognized as key determinants of the process of reinforcing a sense of self-efficacy, also reducing any feelings of failure, as a result of negative experiences and events while being locked down at home.

It is the teachers' responsibility to differentiate the objectives of teaching, by attaching special importance to social-emotional objectives, that will allow children to redefine their developmental and social network within the school environment, and thereby establish new meanings, which will be built on the foundations of the experience that students have gained from the pandemic. In any case, teachers should redefine the role that they are required to play, in the sense that they should provide support to the groups of students and equip them with the tools that will allow them to recover a feeling of safety, enhancing at the same time, the protective factors that can build the mental resilience of an individual.

In practical terms, a pivotal role is played by the design of alternative and innovative activities that encourage the free expression of students, also offering them the opportunity to socially reconnect with the school environment, and build, at the same time, a sense of stability, in order to gradually and smoothly return to the new school routine. To achieve this, it is required to enable students to express their own thoughts and feelings, so that teachers can understand the students' concerns, and jointly enter a process, that will lead to finding solutions. The advantages of this type of activities also include the fact that students have the opportunity to re-frame their social interaction and improve the quality of their interpersonal relationships with their peers.

In conclusion, it becomes obvious that it is the teachers' duty, as well as the school units in general, to weight and be driven by the students' needs, in order to be able to establish a supportive learning environment that seeks to promote the full development of students in a coordinated way, without any discrimination or exclusion.

### **Keywords**

pandemic, students, Covid19, psycho-emotional effects, teachers, mental resilience, coronavirus, inclusion

### **Περίληψη**

Οι σχολικές μονάδες και οι εκπαιδευτικοί καλούνται τα τελευταία χρόνια να διαχειριστούν ένα ευρύ φάσμα από προκλήσεις. Μία από τις σημαντικότερες ήταν η διαχείριση των νέων δεδομένων, που διαμορφώθηκαν στα σχολικά περιβάλλοντα εξαιτίας της πανδημίας του Covid 19 και η οποία επέφερε ραγδαίες αλλαγές στην εκπαιδευτική διαδικασία, αλλά και γενικότερα στην καθημερινότητα των μαθητών. Με το παρόν άρθρο επιχειρείται η ανάδειξη της αναγκαιότητας ενίσχυσης της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών που φοιτούν στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. Ειδικότερα, επιδιώκεται να καταδειχθεί αφενός, ο αντίκτυπος που είχε η πανδημία στους μαθητές και αφετέρου, επιδίωξη ήταν να διαφανεί ο ρόλος που καλούνται να διαδραματίσουν οι εκπαιδευτικοί σε μία

κατεύθυνση ενδυνάμωσης της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας του μαθητικού δυναμικού, αλλά και ενδεικτικές πρακτικές που συμβάλλουν σε αυτό. Από την ανασκόπηση ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί τα τελευταία χρόνια, διαπιστώνεται η πολλαπλή επίδραση που είχε η πανδημία στην ψυχοκοινωνική, γνωστική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών. Τα ερευνητικά ευρήματα επισημαίνουν αυξημένα επίπεδα άγχους, ανησυχίας και φόβου, όπως επίσης δυσκολίες συγκέντρωσης, ευερεθιστότητα, νευρικότητα και έντονα συναισθήματα μοναξιάς, ως απόρροια της κοινωνικής αποστασιοποίησης. Για το λόγο αυτό οι εκπαιδευτικοί, αλλά και γενικότερα το σχολείο είναι σημαντικό να προβούν σε μεθοδευμένες και καλά σχεδιασμένες ενέργειες, για την πολύπλευρη υποστήριξη των μαθητών. Προτάσσεται δηλαδή, η ανάγκη σχεδιασμού ψυχο-εκπαιδευτικών δράσεων με σκοπό την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας μέσα από την αξιοποίηση ενός συνδυασμού διαφορετικών διδακτικών μεθόδων και πρακτικών, που εναρμονίζονται με τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά του μαθητικού δυναμικού.

### **Λέξεις-κλειδιά**

πανδημία, μαθητές, Covid19, ψυχο-συναισθηματικές επιπτώσεις, εκπαιδευτικοί, ψυχική ανθεκτικότητα, κορονοϊός, συμπερίληψη

### **Εισαγωγή**

Η πανδημία του Covid 19 αποτέλεσε μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις με την οποία ήρθαν αντιμέτωπα διεθνώς τα εκπαιδευτικά συστήματα και συνακόλουθα οι εκπαιδευτικοί. Οι προκλήσεις αυτές βρίσκονται σε άμεση συνάρτηση με τις ραγδαίες αλλαγές που συντελέστηκαν σε επίπεδο οργάνωσης και υλοποίησης της εκπαιδευτικής διαδικασίας, ενώ παράλληλα συνδέονται άμεσα με τις ποιοτικές διαφοροποιήσεις που επήλθαν στην καθημερινότητα των μαθητών της Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης. Κοινή συνισταμένη των ευρημάτων ερευνών (Di Giorgio, Di Riso, Mioni&Cellini, 2020·Orgilés, Morales, Delvecchio, Mazzeschi & Espada, 2020·Pisano,Galimi&Cerniglia, 2020) αποτελεί, εκτός από την αναγνώριση των πολλαπλών επιδράσεων που είχε η πανδημία στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των μαθητών σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης, η ανάγκη επαναπροσδιορισμού του ρόλου που καλείται να διαδραματίσει ο σύγχρονος εκπαιδευτικός.

Στη βάση αυτή, από τις έρευνες που έχουν υλοποιηθεί, τίθεται η ανάγκη ενδυνάμωσης της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί μέσα από τη διαφοροποίηση των διδακτικών πρακτικών και μεθόδων που αξιοποιούνται από τους εκπαιδευτικούς (Masten&Motti-Stefanidi, 2020·Pisano, et al., 2020·Zhang,Zhou&Xia, 2020), σε μία προσπάθεια να διαμορφωθεί ένα υποστηρικτικό μαθησιακό περιβάλλον, που θα διασφαλίσει την ομαλή δια ζώσης λειτουργία των σχολείων(Capurso, Dennis, Salmi, Parrino&Mazzeschi, 2020). Στο σημείο αυτό, να αναφερθεί ότι το Μάρτιο του 2020 εφαρμόστηκε στην Ελλάδα για πρώτη φορά η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στα Δημοτικά Σχολεία. Τα μαθήματα δηλαδή πραγματοποιούνταν μέσα από τον συνδυασμό της ασύγχρονης και της σύγχρονης εκπαίδευσης (τηλεκπαίδευσης). Ωστόσο, λόγω έλλειψης προηγούμενης εμπειρίας, αλλά και εξαιτίας της απότομης μετάβασης από τη δια ζώσης λειτουργία του σχολείου στην εξ αποστάσεως, υπήρξαν αρκετές δυσκολίες και εμπόδια (Αναστασιάδης, 2020).

Οι δυσκολίες αυτές σχετίζονταν αφενός με το γεγονός ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση επί της ουσίας «σχολειοποιήθηκε», γιατί, χωρίς να γίνουν προσαρμογές, μεταφέρθηκε το ωρολόγιο πρόγραμμα και γενικότερα η διδακτική πράξη σε ένα

πλαίσιο εξ αποστάσεως, προσδίδοντας στη διδασκαλία έντονο δασκαλοκεντρικό περιεχόμενο (Αναστασιάδης, 2020). Πέραν τούτου, οι εκπαιδευτικοί δεν είχαν στη διάθεσή τους το κατάλληλο εκπαιδευτικό υλικό για να οργανώσουν τη διδασκαλία, ενώ δεν θα πρέπει να παραληφθεί, ότι ένα μεγάλο μέρος του εκπαιδευτικού προσωπικού δεν διέθετε τις απαιτούμενες γνώσεις, δεξιότητες και ψηφιακό εξοπλισμό, ώστε να σχεδιάσει και να οργανώσει τη διδασκαλία, αξιοποιώντας τα σύγχρονα τεχνολογικά εργαλεία και λαμβάνοντας παράλληλα υπόψη τις διαφοροποιημένες ανάγκες των μαθητών (Σκορδύλη & Σπανακά, 2020). Επίσης, οι δυσκολίες που ανέκυψαν από την απότομη μετάβαση στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση σχετίζονταν και με το ότι οι μαθητές δεν είχαν τον απαιτούμενο τεχνολογικό εξοπλισμό ή/και με το ότι όλα τα μέλη της οικογένειας έπρεπε να εξεύρουν τρόπους να ισορροπήσουν τις επαγγελματικές και σχολικές υποχρεώσεις από το σπίτι.

Συνεκτιμώντας τα παραπάνω, σκοπός του παρόντος άρθρου είναι η ανάδειξη της αναγκαιότητας ενίσχυσης της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών που φοιτούν στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση όπως επίσης, και ο ρόλος που καλούνται να διαδραματίσουν οι εκπαιδευτικοί, αλλά και ενδεικτικές αποτελεσματικές πρακτικές που μπορούν να υιοθετηθούν και εφαρμοστούν από τον εκπαιδευτικό της τάξης για την ενδυνάμωσή της. Από μεθοδολογικής απόψεως για να καταδειχθούν τα όσα καταγράφονται στο σκοπό, επιλέχθηκε να πραγματοποιηθεί ανασκόπηση ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί σε διεθνές επίπεδο. Επιπλέον, επιλέχθηκαν να αξιοποιηθούν επιστημονικά άρθρα, τα οποία πραγματεύονται ζητήματα σχετικά με το υπό εξέταση θέμα. Κριτήρια επιλογής τόσο των ερευνών όσο και των άρθρων, αποτέλεσε το να έχουν δημοσιευθεί σε έγκριτα επιστημονικά περιοδικά. Συνολικά μελετήθηκαν 45 άρθρα από τα οποία αξιοποιήθηκαν 31. Η εύρεση των άρθρων αυτών έγινε με τη βοήθεια των μηχανών αναζήτησης (googlescholar) και βάσεων δεδομένων, κατόπιν αναζήτησης με λέξεις-κλειδιά.

### **Ο αντίκτυπος της πανδημίας του Covid 19 στη ψυχο-συναισθηματική λειτουργικότητα των μαθητών**

Η πανδημία του Covid 19 αποτέλεσε μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν τα παιδιά, οι οικογένειες, το σχολείο αλλά και η ευρύτερη κοινωνία τα τελευταία χρόνια. Αναγνωρίζεται ως μια παγκόσμια κρίση, την οποία τα εκπαιδευτικά συστήματα δεν ήταν προετοιμασμένα να αντιμετωπίσουν (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Σε διεθνές επίπεδο, σύμφωνα με την Orgilés,etal. (2020), η πανδημία επηρέασε περισσότερα από 860 εκατομμύρια παιδιά και εφήβους. Καθοριστικό ρόλο σε αυτό διαδραμάτισε το κλείσιμο των σχολείων και η κοινωνική αποστασιοποίηση (απομάκρυνση από φίλους, εγκλεισμός στο σπίτι). Θα πρέπει να ληφθεί ακόμα υπόψη, ότι κάποια παιδιά κλήθηκαν να διαχειριστούν και την απώλεια μελών της οικογένειάς τους (Masten & Motti-Stefanidi, 2020). Τα δεδομένα αυτά αποτέλεσαν αφορμή για να ενταθεί το ενδιαφέρον της επιστημονικής κοινότητας για τη διερεύνηση των επιπτώσεων της πανδημίας στην ψυχο-συναισθηματική λειτουργικότητα των μαθητών (Orgilés et al., 2020).

Το ακαδημαϊκό στρες προκαλεί σε γενικές γραμμές ψυχολογικές αντιδράσεις, όπως είναι για παράδειγμα το άγχος, ο θυμός, η κατάθλιψη. Κάτω από συγκεκριμένες συνθήκες οι αντιδράσεις αυτές μπορεί να οξυνθούν, λόγω του γεγονότος ότι οι μαθητές, ιδιαίτερα κατά τη φοίτηση στο δημοτικό σχολείο, δεν έχουν σταθεροποιήσει την συναισθηματική τους ανάπτυξη και κατ' επέκταση, είναι πιο ευάλωτοι σε συνθήκες κρίσης. Το στοιχείο αυτό βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση και με το γεγονός ότι τα παιδιά σχολικής ηλικίας, 6 έως 12 ετών, δεν έχουν αναπτύξει επαρκώς τις

δεξιότητες εκείνες που τους επιτρέπουν να διαχειριστούν καταστάσεις κρίσης, όπως αυτές που διαμορφώθηκαν μέσα στο σχολικό περιβάλλον, αλλά και εν γένει στο κοινωνικό, κατά τη διάρκεια της πανδημίας του Covid 19 (Zhang et al., 2020).

Τα δεδομένα ερευνών που έχουν πραγματοποιηθεί από το 2020 έως σήμερα, όπως είναι λόγω χάρη η ερευνητική μελέτη των Pisano et al. (2020), αναφέρουν ένα ευρύ φάσμα αλλαγών που έχουν παρατηρηθεί στη συμπεριφορά των παιδιών, ενώ παράλληλα τονίζουν ποιοτικές διαφοροποιήσεις που εντοπίζονται στον τρόπο με τον οποίον εκφράζουν και ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους. Οι δυσκολίες συγκέντρωσης, η αυξημένη ανησυχία, η μοναξιά και η ευερεθιστότητα, αποτελούν κάποιες από τις βασικές συμπεριφορικές αλλαγές που παρατηρήθηκαν στα παιδιά ηλικίας από 4 έως 10 ετών (Pisano et al., 2020). Αυτές οι αλλαγές δε μπορούν να εξεταστούν ανεξάρτητα από το γεγονός, ότι διαταράχθηκαν οι φιλικές σχέσεις και γενικότερα η συναναστροφή με τους συνομηλίκους στο πλαίσιο της κοινωνικής αποστασιοποίησης.

Αντίστοιχα και από τα αποτελέσματα των Di Giorgio et al. (2020) διαφάνηκε ότι οι μητέρες παιδιών ανέφεραν αύξηση των συναισθηματικών και προβλημάτων συμπεριφοράς, ενώ παρατήρησαν ότι εντάθηκε η υπερκινητικότητα και η απροσεξία των παιδιών κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού στο σπίτι. Ιδιαίτερα κατατοπιστικά σε αυτή την κατεύθυνση, είναι και τα στατιστικά στοιχεία που παραθέτουν οι Segre, Campiti, Scarpellini, Clavenna, Zanetti, Cartabia και Bonati, (2021) σύμφωνα με τα οποία τα παιδιά παρουσιάζουν διάφορα συμπτώματα, όπως είναι για παράδειγμα δυσκολία συγκέντρωσης (76,6 %), πλήξη (52 %), ευερεθιστότητα (39 %), ανησυχία (38,8 %), νευρικότητα (38 %), συναισθήματα μοναξιάς (31,3 %). Το σύνολο αυτό των συμπτωμάτων συνδέεται με το ότι για παρατεταμένο χρονικό διάστημα τα παιδιά ήταν κλεισμένα στο σπίτι, αλλά και λόγω του ότι άλλαξε η ρουτίνα της καθημερινότητάς τους.

Από την έρευνα του Di Giorgio et al. (2020) κατέστη ακόμα εμφανές σχετικά με την ψυχολογική λειτουργικότητα των παιδιών κατά τη διάρκεια της καραντίνας, ότι οξύνθηκε η θλίψη, αλλά και η απογοήτευση των παιδιών, στοιχείο το οποίο σε πολλές περιπτώσεις ενέτεινε ακόμα περισσότερο την απειθαρχία και την ικανότητα αυτοελέγχου. Οι συμπεριφορές αυτές, θα μπορούσαν να θεωρηθούν αποτέλεσμα των αλλαγών στην καθημερινότητά τους, συνδυαστικά με την αδυναμία να αποφορτίσουν τα παιδιά τη φυσική και σωματική τους ενέργεια. Χαρακτηριστικό είναι άλλωστε και το γεγονός, ότι ο εγκλεισμός στο σπίτι είχε ως αποτέλεσμα την πολύωρη ενασχόληση των παιδιών με το διαδίκτυο αλλά και με τα ηλεκτρονικά παιχνίδια, στοιχείο το οποίο συνέβαλε στο να ενισχυθούν δυσλειτουργικές συμπεριφορές. Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ότι η απογοήτευση, αλλά και η εμφάνιση συμπεριφορικών προβλημάτων, συνυφάνονται με τη διατάραξη των φιλικών σχέσεων και τη μείωση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων με τους συνομηλίκους (DiGiorgio et al., 2020). Οι μικροί μαθητές είχαν ως μοναδική διαφυγή την ενασχόληση με ηλεκτρονικές συσκευές και παιχνίδια, γεγονός που έχει αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχοσύνθεση των παιδιών, καθώς μπορεί να προκαλέσει σύγχυση ανάμεσα στην πραγματικότητα και την φαντασία, ενώ παράλληλα, αρνητική είναι η επίδραση στο επίπεδο ενσυναίσθησης των παιδιών.

Σε ανάλογη κατεύθυνση με τα παραπάνω, τα ευρήματα της έρευνας του Tso et al. (2020) συνηγορούν στο γεγονός ότι είναι έκδηλος ο αρνητικός αντίκτυπος της πανδημίας στην ψυχοκοινωνική, γνωστική και σωματική ανάπτυξη των παιδιών σε όλες τις βαθμίδες της εκπαίδευσης. Τα δεδομένα φανερώνουν ότι τα παιδιά ήταν πιο ευάλωτα ψυχολογικά, λόγω του γεγονότος ότι κλήθηκαν να διαχειριστούν, χωρίς να λάβουν την απαιτούμενη υποστήριξη, καταστάσεις και συνθήκες πρωτόγνωρες

(Hong, Wang, Chung & Chen, 2020). Κατ' επέκταση, οι πρωτόγνωρες αυτές συνθήκες, είναι φυσικό επόμενο να επιφέρουν δραστικές αλλαγές στην καθημερινή τους ρουτίνα. Το στοιχείο αυτό, σε συνδυασμό με την υπερφόρτωση πληροφοριών, αλλά και το χαμηλό επίπεδο ψυχολογικής υποστήριξης, αποτέλεσαν παράγοντες οι οποίοι συνέβαλαν στην αύξηση του φόβου για το άγνωστο, αλλά και του επιπέδου άγχους των παιδιών, ελλοχεύοντας τον κίνδυνο να εμφανιστούν ψυχοπαθολογικής φύσεως προβλήματα (Kang, Lim, Ragen, Tan, & Aishworiya, 2020).

Στην έρευνα που δημοσίευσαν οι Xie, Xue, Zhou, Zhu, Liu και Zhang, (2020) το 23% των παιδιών σχολικής ηλικίας στην Κίνα, ανέφεραν συμπτώματα κατάθλιψης, ενώ το 19% συμπτώματα άγχους, μετά από 34 μέρες περιορισμού στο σπίτι. Οι Liu, Liu και Liu, (2020) σε έρευνα που πραγματοποίησαν σε μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, εντόπισαν ότι ένα ποσοστό της τάξης του 39,7% των συμμετεχόντων, εξέφρασε έντονη ανησυχία για τη ζωή και την υγεία, ενώ η ανησυχία αυτή συνδεόταν ως επί το πλείστον με τα υψηλά επίπεδα άγχους. Ένα άλλο στοιχείο το οποίο αναδύθηκε από τα αποτελέσματα των Liu, et al. (2020) είναι το γεγονός ότι οι μαθητές του Δημοτικού Σχολείου εμφάνισαν σωματικά συμπτώματα ήπιας μορφής σε ένα ποσοστό της τάξης του 2,39%. Συμπτώματα όπως οι πονοκέφαλοι και οι πόνοι στην κοιλιακή χώρα συγκαταλέγονται μεταξύ των πιο συχνών εξ αυτών.

Είναι χαρακτηριστικό ακόμα με βάση τα πρωτογενή δεδομένα της έρευνας των Pisano, et al. (2020), 1 στα 5 παιδιά εκδήλωσε φόβους, τους οποίους δεν είχε ξαναεμφανίσει, ενώ περίπου τα μισά παιδιά, παρουσίασαν αυξημένη ευερεθιστότητα, ιδιοτροπίες και υπερβολικές απαιτήσεις, όπως επίσης χαμηλό επίπεδο συμμόρφωσης προς τους κανόνες. Τα στοιχεία αυτά βρίσκονται σε συμφωνία με τα όσα επισημαίνουν οι Babu & Selvarandiyani (2020), σύμφωνα με τους οποίους οι ψυχολογικές αντιδράσεις των παιδιών κατά τη διάρκεια της πανδημίας μπορούν να διακριθούν, αφενός σε εσωτερικευμένα προβλήματα, όπως είναι το άγχος, η κατάθλιψη, η κοινωνική απόσυρση, και αφετέρου, σε εξωτερικευμένα προβλήματα, όπως είναι η ευερεθιστότητα, η επιθετικότητα, οι διατακτικές συμπεριφορές και η παραβίαση κανόνων και ορίων.

Συμπληρωματικά προς τα παραπάνω, λειτουργούν τα δεδομένα τόσο της έρευνας των Brooks, Webster, Smith, Woodland, Wessely, Greenberg και Rubin, (2020) όσο και αυτής που υλοποιήθηκε από τους Wang, Zhang, Zhao, Zhang και Jiang, (2020) για τον ψυχολογικό αντίκτυπο της καραντίνας. Συγκεκριμένα τα αποτελέσματα κατέδειξαν υψηλά ποσοστά επιπολασμού του μετατραυματικού στρες και φόβου. Από τις συγκεκριμένες έρευνες, επισημάνθηκε ακόμα η πιθανότητα των μακροπρόθεσμων συνεπειών στην υγεία και την ποιότητα ζωής των παιδιών κατά τη μετάβαση στην ενήλικη ζωή. Σε ανάλογη κατεύθυνση οι Orgilés et al. (2020) αναφέρουν στο άρθρο τους, ότι το μετατραυματικό στρες εκτιμάται τέσσερις φορές υψηλότερο στα παιδιά που έχουν βιώσει παρατεταμένο εγκλεισμό στο σπίτι.

Ο κίνδυνος αύξησης των επιπέδων άγχους, όμως, φαίνεται να είναι συγκριτικά πολύ πιο αυξημένος στις περιπτώσεις παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή στις περιπτώσεις μαθητών οι οποίοι έχουν ήδη διαγνωστεί κατά το παρελθόν με κάποιου είδους ψυχοπαθολογική διαταραχή, όπως σημειώνουν χαρακτηριστικά οι Masten και Motti-Stefanidi (2020). Ωστόσο, με βάση τα ευρήματα του Tso et al. (2020), καθίσταται εμφανές, ότι ακόμα και παιδιά χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, όταν καλούνται να βιώσουν παρατεταμένες περιόδους κλεισίματος των σχολείων και κοινωνικής αποστασιοποίησης, διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης ψυχοκοινωνικών προβλημάτων, που συνοδεύονται από μειωμένη συναισθηματική και κοινωνική λειτουργικότητα.

Συμπερασματικά, τα ερευνητικά δεδομένα, συνηγορούν στο γεγονός ότι θα πρέπει να παρασχεθεί σε όλους τους μαθητές, χωρίς διακρίσεις, η απαραίτητη υποστήριξη σε μία κατεύθυνση να διαχειριστούν καταστάσεις κρίσης όπως είναι η εμπειρία της πανδημίας που συνεχίζουν μέχρι και σήμερα να βιώνουν.

### **Η σημασία και η αναγκαιότητα ενδυνάμωσης της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών**

Τα στοιχεία που προκύπτουν από την ανασκόπηση διεθνών ερευνών (Di Giorgio et al., 2020·Orgilés et al., 2020·Pisano et al., 2020), οι οποίες έχουν πραγματοποιηθεί σε διεθνές επίπεδο για τον εντοπισμό των ψυχο-συναισθηματικών επιπτώσεων της πανδημίας στους μαθητές, συνηγορούν στο γεγονός ότι η πανδημία έχει επηρεάσει ποικιλοτρόπως και πολυεπίπεδα την κοινωνική και ψυχο-συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, όπως αυτό αποτυπώνεται με ανάγλυφο τρόπο στις αλλαγές που παρατηρούνται στην καθημερινή τους συμπεριφορά. Σύμφωνα με την Orgilés et al. (2020) είναι ιδιαίτερα σημαντικό, να εντοπιστούν οι επιπτώσεις της πανδημίας στην ψυχική υγεία των παιδιών, και ως συνέπεια στη βάση των επιπτώσεων αυτών, να ληφθούν μέτρα από το σχολείο και το εκπαιδευτικό σύστημα, με σκοπό να αμβλυνηθεί ο αρνητικός αυτός αντίκτυπος.

Τονίζεται μεταξύ άλλων, η αναγκαιότητα να δοθεί ιδιαίτερη προσοχή στα παιδιά και τους εφήβους, που είναι συγκριτικά με τους ενήλικες, πολύ πιο ευάλωτοι σε καταστάσεις κρίσης (Orgilés, et al., 2020). Διαπιστώνεται κατά συνέπεια ότι οι πολλαπλές αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχοσύνθεση και την συμπεριφορά των παιδιών, προτάσσουν επιτακτικά την ανάγκη να ληφθούν μέτρα σε μία κατεύθυνση ενδυνάμωσης της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Σύμφωνα με τους Dvorsky, Breaux, και Becker, (2020), η έννοια της ψυχικής ανθεκτικότητας συνυφαίνεται με την ικανότητα του ατόμου να διαχειρίζεται με ευέλικτο και αποτελεσματικό τρόπο, αντίξοες καταστάσεις και συνθήκες, αλλά και εν γένει τις αρνητικές εμπειρίες.

Πρόκειται επί της ουσίας για μία νέα οπτική στον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά, αλλά και οι έφηβοι ανακάμπτουν από κάποιο αρνητικό βίωμα ή μία τραυματική κατάσταση (Sheerin, Lind, Brown, Gardner, Kendler & Amstadter, 2017). Ωστόσο, να διευκρινιστεί ότι η ψυχική ανθεκτικότητα δεν συνεπάγεται το να διαφύγει ή το να θέσει το άτομο στο περιθώριο μία δύσκολη κατάσταση, όπως επίσης, δεν συνεπάγεται το να αποδεχθεί απλά το άτομο και να προσαρμοστεί σε μία κατάσταση που του προκαλεί άγχος. Στον αντίποδα, η ψυχική ανθεκτικότητα αναφέρεται σε μία δυναμική διαδικασία, μέσα από την οποία επιδιώκεται να ενδυναμωθούν οι δεξιότητες εκείνες, που θα επιτρέψουν το παιδί να αντιμετωπίσει αντίξοες καταστάσεις και συνθήκες (Rutter, 2012), όπως είναι για παράδειγμα αυτές που διαμορφώθηκαν υπό την επίδραση της πανδημίας του Covid 19.

Στο σημείο αυτό αξίζει να γίνει μία μικρή αναφορά και στην έννοια της συναισθηματικής ανθεκτικότητας, η οποία ορίζεται ως η ικανότητα του ατόμου να αναπτύσσει θετικά συναισθήματα και να ανακάμπτει γρήγορα από αρνητικές συναισθηματικά εμπειρίες. Η συναισθηματική ανθεκτικότητα, αποτελεί ένα από τα βασικά συστατικά της ψυχικής ανθεκτικότητας και συνιστά έναν προσαρμοστικό μηχανισμό, που αποκαθιστά και διατηρεί σε φυσιολογικά επίπεδα τα θετικά συναισθήματα απέναντι σε σημαντικά γεγονότα, διασφαλίζοντας παράλληλα, την ψυχική υγεία του ατόμου και την κοινωνική προσαρμογή, καθώς ως έννοια βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τη γνωστική επεξεργασία των συναισθηματικών πληροφοριών (Zhang et al., 2020).

Με βάση τα στοιχεία που παραθέτουν στο άρθρο τους Zhang et al. (2020), η συναισθηματική ανθεκτικότητα λειτουργεί διαμεσολαβητικά στη σχέση ανάμεσα στα



αρνητικά γεγονότα της ζωής και τα καταθλιπτικά συμπτώματα, υποδηλώνοντας ότι μπορεί να προστατεύσει το άτομο, μετριάζοντας τον αρνητικό αντίκτυπο των τραυματικών εμπειριών σε περιόδους κρίσης. Αναλυτικότερα, όταν ένα άτομο αντιμετωπίζει αγχογόνες καταστάσεις, τα θετικά συναισθήματα ενισχύουν την ικανότητα τους να διαχειριστούν τις καταστάσεις αυτές, και συνακόλουθα να βελτιώσουν την ψυχική τους ανθεκτικότητα, προάγοντας τη σωματική και ψυχική υγεία. Επιπρόσθετα, οι θετικές συναισθηματικές εμπειρίες είναι καθοριστικής σημασίας, και συμβάλλουν στο να επανέλθει ένα άτομο από μία τραυματική και αγχογόνα εμπειρία, όπως αυτό αναδύεται και από τα ευρήματα μιας παλιότερης έρευνας που διενεργήθηκε από τους Ong, Bergeman, Bisconti και Wallace, (2006). Σε αυτή τη βάση αναγνωρίζεται ότι η πανδημία και τα μέτρα που λήφθηκαν για τη διαχείρισή της αποτέλεσαν μια τέτοια αρνητική εμπειρία, καθώς όπως προαναφέρθηκαν επήλθαν διαφοροποιήσεις στην καθημερινή ρουτίνα των μαθητών και των οικογενειών τους.

Ωστόσο, η ανάγκη ενίσχυσης της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας δεν προκύπτει μόνο εξαιτίας των δεδομένων που διαμορφώθηκαν κατά την περίοδο της πανδημίας. Αντιθέτως, από τη δεκαετία του 1990 και έπειτα, σύμφωνα με την Δόικου-Αυλίδου (2020), τα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι η ενίσχυση της κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, συντελεί στην επιτυχή εφαρμογή της συμπεριληπτικής εκπαίδευσης. Ειδικότερα, προτάσσεται η ανάγκη σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων, αλλά και γενικότερα δράσεων που αποβλέπουν στη διδασκαλία κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων. Αναδεικνύεται ακόμα η ανάγκη να ενσωματωθούν οι δράσεις αυτές στο αναλυτικό πρόγραμμα και να συστηματοποιηθούν παράλληλα, οι ενέργειες εκείνες που αποβλέπουν στη βελτίωση του σχολικού περιβάλλοντος. Κατά αυτό τον τρόπο διαμορφώνονται ευνοϊκές προϋποθέσεις για να υποστηριχθούν οι μαθητές, ώστε να βελτιώσουν τις αντιλήψεις και τις στάσεις που έχουν για τον εαυτό τους και τους άλλους, αλλά και για να αναπτύξουν ισχυρότερους και ποιοτικότερους δεσμούς με το σχολείο (Δόικου - Αυλίδου, 2020· Masten & Motti-Stefanidi, 2020).

Με άλλα λόγια, η ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών διασφαλίζει την ανάπτυξη θετικής κοινωνικής συμπεριφοράς, διαμορφώνει συνθήκες για την ακαδημαϊκή επιτυχία των μαθητών, χωρίς διακρίσεις και αποκλεισμούς, ενώ μειώνει τη συναισθηματική δυσφορία και τα προβλήματα διαγωγής (Ungar, Russell & Connolly, 2014). Τα προγράμματα και οι δράσεις κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης αποτελούν μία πρώτης τάξεως ευκαιρία για τους μαθητές, να διδαχθούν με συστηματικό τρόπο τις κοινωνικές και συναισθηματικές εκείνες δεξιότητες που θα τους καταστήσουν ανθεκτικούς. Αυτό επιτυγχάνεται λόγω του ότι τα παιδιά αναπτύσσουν θετικές σχέσεις με τους συνομηλίκους τους και ενδυναμώνουν την κοινωνική τους επάρκεια μέσα από την καλλιέργεια κοινωνικών δεξιοτήτων.

Σύμφωνα με τους Κουρκούτα, Μακρή-Μπότσαρη, Hart, Kassis και Σταύρου, (2019) η βελτίωση με των σχέσεων με τους συνομηλίκους αλλά και γενικότερα με τους σημαντικούς άλλους, κινητοποιούν το δυναμικό των μαθητών, όπως επίσης τους μηχανισμούς αυτοπροστασίας και κοινωνικής προσαρμογής. Παράλληλα, οι μαθητές έχουν την ευκαιρία να ενισχύσουν τις δεξιότητες επίλυσης γνωστικών και κοινωνικών προβλημάτων, αποκτώντας περισσότερη αυτονομία, υψηλότερη αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα. Όλα τα παραπάνω συνδυαστικά διασφαλίζουν την ομαλή ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη, καθώς λειτουργούν υποστηρικτικά στο να αποκτήσουν τα παιδιά από μικρή ηλικία, θετική στάση απέναντι στη ζωή και συνακόλουθα να διακρίνονται από ισχυρότερα κίνητρα

επίτευξης και από την ικανότητά τους να θέτουν στόχους, σχεδιάζοντας τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να τους επιτύχουν (Δόικου-Αυλίδου, 2020). Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω σχετικά με τη διασύνδεση της συμπερίληψης, με την ενίσχυση της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας, διαπιστώνεται ότι το πρόσταγμα αυτό κατέστη ακόμα πιο αναγκαίο κατά τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων λόγω της πανδημίας, αλλά και με την επαναφορά των μαθητών στη διαζώσης διδασκαλία. Η συμπερίληψη των μαθητών και συνακόλουθα η ομαλή προσαρμογή στα νέα δεδομένα που επικράτησαν στο σχολικό περιβάλλον δεν μπορεί να νοηθεί ανεξάρτητα από την ενδυνάμωση των δεξιοτήτων εκείνων που καθιστούν τους μαθητές ανθεκτικούς σε δύσκολες καταστάσεις που απαιτούν προσαρμογή. Ένας μαθητής που διακρίνεται για την ανθεκτικότητά του, είναι σε θέση να διαχειριστεί τις αρνητικές εμπειρίες, περιορίζοντας την επίδραση που μπορεί αυτές να έχουν στην καθημερινή του λειτουργικότητα. Συνεπώς, η σημασία και η αναγκαιότητα ενδυνάμωσης της ψυχικής και συναισθηματικής ανθεκτικότητας των μαθητών λειτουργεί ως θεμέλιος λίθος για τη συμπερίληψη σε συνθήκες πανδημίας και κατ' επέκταση για την άμβλυνση των επιπτώσεων που αυτή είχε στο μαθητικό δυναμικό. Ωστόσο, θα πρέπει να συνεκτιμηθεί πως στην ελληνική σχολική πραγματικότητα, τόσο πριν, όσο και μετά την πανδημία δε δίνεται η απαιτούμενη προσοχή σε αυτή τη κατεύθυνση, καθώς μόνο αποσπασματικά πραγματοποιούνταν πριν το κλείσιμο των σχολείων σχετικά προγράμματα και δράσεις. Για το λόγο αυτό αποτελούσε και συνεχίζει να αποτελεί μια αναγκαία συνθήκη.

### **Ο ρόλος του εκπαιδευτικού και πρακτικές για την ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας των μαθητών**

Στο επίκεντρο της ενότητας αυτής, τίθεται η ανάδειξη του ρόλου που καλείται να διαδραματίσει ο εκπαιδευτικός σε μία κατεύθυνση να διασφαλιστεί η ομαλή επαναφορά των μαθητών στη διαζώσης διδασκαλία, όπως επίσης, θα δοθεί έμφαση στην ανάδειξη της ευθύνης που φέρει ο εκπαιδευτικός να υποστηρίξει τους μαθητές, υιοθετώντας διδακτικές πρακτικές και μεθόδους που συμβάλλουν στην ενδυνάμωση της ψυχικής τους ανθεκτικότητας. Ένα πρώτο στοιχείο που θα πρέπει να παρατηρηθεί, είναι το γεγονός ότι η επιστροφή στο σχολικό περιβάλλον δε σημαίνει απλά ότι οι εκπαιδευτικοί θα κληθούν να συνεχίσουν το εκπαιδευτικό τους έργο από κει που είχαν σταματήσει, επιχειρώντας να καλύψουν το χρόνο και την ύλη που χάθηκε κατά τη διάρκεια της τηλεκπαίδευσης. Μία τέτοια πρακτική, δεν μπορεί να είναι ωφέλιμη για τους μαθητές, καθώς δεν λαμβάνει υπόψη την ευαλωτότητα των μαθητών, ως απόρροια των αυξημένων επιπέδων άγχους, που μπορεί να έχουν βιώσει καθ' όλη τη διάρκεια του κλεισίματος των σχολείων (Pisano et al., 2020).

Σε συνάρτηση με τα ανωτέρω είναι ιδιαίτερα σημαντικό, οι εκπαιδευτικοί να ακολουθήσουν ένα μεθοδευμένο και ιδιαίτερα προσεκτικό σχεδιασμό της διαδικασίας με τον οποίο θα γίνει η επιστροφή των μαθητών στη σχολική ρουτίνα. Αυτό στην πράξη συνεπάγεται, ότι είναι καίριας σημασίας, να διαμορφωθεί από μέρος του εκπαιδευτικού προσωπικού, ένα νέο πλαίσιο που αφορά στην καθημερινή λειτουργία του σχολείου. Κατά αυτό το τρόπο οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία να κατανοήσουν τα νέα δεδομένα που έχουν διαμορφωθεί μετά το παρατεταμένο κλείσιμο των σχολικών μονάδων και να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες. Παράλληλα, η αγαστή συνεργασία μεταξύ των εκπαιδευτικών και των γονέων αναμένεται να λειτουργήσει υποστηρικτικά σε αυτή την κατεύθυνση και να βοηθήσει όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας να καταφέρουν από κοινού να διασφαλίσουν την αποτελεσματική συμπερίληψη όλων των μαθητών (Pisano et al., 2020). Επίσης, θα πρέπει να δοθεί, κατά το σχεδιασμό της διδασκαλίας, βαρύτητα σε δεξιότητες που θα εξοπλίσουν

τους μαθητές κατάλληλα για να διαχειριστούν τα νέα δεδομένα με όσο το δυνατόν πιο αποτελεσματικό τρόπο. Δεν θα πρέπει να παραληφθεί, ότι μέλημα του εκπαιδευτικού θα πρέπει να αποτελεί η ενδυνάμωση του αισθήματος της αυτοαποτελεσματικότητας και παράλληλα η άμβλυση των συναισθημάτων αδυναμίας, που μπορεί να συνδέονται με τις αρνητικές εμπειρίες και τα βιώματα των μαθητών κατά τη διάρκεια του εγκλεισμού στο σπίτι (Masten & Motti-Stefanidi, 2020).

Όλα τα παραπάνω συνηγορούν στο γεγονός ότι οι εκπαιδευτικοί καλούνται να επαναπροσδιορίσουν το ρόλο τους και κατ' επέκταση να διαφοροποιήσουν τις πρακτικές και τις μεθόδους που θα αξιοποιήσουν κατά τη διδασκαλία, καθώς η επιστροφή στο σχολείο και στο σχολικό πρόγραμμα δεν μπορεί να γίνει με ομαλό τρόπο, αν ακολουθηθούν οι ίδιοι ρυθμοί, αλλά και οι ίδιες μέθοδοι, που εφαρμόζονταν πριν την πανδημία (Pisano et al., 2020; Segre, et al., 2021). Συμπληρωματικά, οι Capurso et al. (2020), υπογραμμίζουν ότι κατά τον διδακτικό σχεδιασμό, θα πρέπει να ληφθεί υπόψη από μέρος του εκπαιδευτικού, ότι επιδίωξη δεν αποτελεί μόνο η κατάκτηση των γνωστικών στόχων και η κάλυψη της διδακτέας ύλης. Κατ' επέκταση είναι σημαντικό, να ενταχθεί ένας συνδυασμός δραστηριοτήτων, που αποβλέπουν στο να βοηθήσουν τους μαθητές να συνειδητοποιήσουν και να επεξεργαστούν τα όσα έχουν συμβεί, προκειμένου να προβούν στην ανακατασκευή του αναπτυξιακού και κοινωνικού τους δικτύου, μέσα στο σχολικό περιβάλλον (Capurso et al., 2020).

Αυτό συνεπάγεται ότι η επιστροφή στο σχολείο είναι σημαντικό να συνδυαστεί με ένα συνδυαστικό σχεδιασμό δράσεων, που θα επιτρέψει στους μαθητές να διαμορφώσουν νέα νοήματα, τα οποία θα χτιστούν αξιοποιώντας τις εμπειρίες και τα βιώματα των μαθητών κατά τη διάρκεια της καραντίνας. Καθοριστικής σημασίας σε αυτή την κατεύθυνση, είναι η αξιοποίηση της ομαδοσυνεργατικής μεθόδου διδασκαλίας, και συνακόλουθα η υλοποίηση δραστηριοτήτων σε μικρές ομάδες. Κατά αυτό τον τρόπο, οι μαθητές θα έχουν την ευκαιρία μέσα από την αλληλεπίδραση, να επεξεργαστούν τις εμπειρίες τους, προσδίδοντας σε αυτές νέα νοήματα. Με άλλα λόγια, αποτελεί ευθύνη του εκπαιδευτικού, να προάγει με κάθε δυνατό τρόπο την ενδυνάμωση της συνεργασίας ανάμεσα στους μαθητές μέσα από την δημιουργία ευέλικτων συνεργατικών σχημάτων, γεγονός που αναμένεται να εντείνει την ομαδικότητα (Βιταλάκη, Κουρκούτας & Hart, 2017; Capurso, et al., 2020).

Η γνωστική και συναισθηματική επεξεργασία για παράδειγμα γεγονότων, που συνδέονται με την κατάσταση της πανδημίας, μπορεί να βοηθήσει με καταλυτικό τρόπο σε αυτή την κατεύθυνση, δημιουργώντας μέσα στην τάξη ευνοϊκές συνθήκες και ευκαιρίες για να καταστούν οι μαθητές ψυχικά ανθεκτικοί. Το στοιχείο αυτό, διασφαλίζει το να περιοριστούν οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πανδημίας (Capurso et al., 2020). Καθίσταται συνεπώς εμφανές, ότι ο ρόλος των εκπαιδευτικών θα πρέπει να είναι υποστηρικτικός προς τους μαθητές, με την έννοια ότι καλείται να τους εξοπλίσει με όλα εκείνα που τα εργαλεία, που θα τους επιτρέψουν να ελέγξουν και να διαχειριστούν τα αρνητικά συναισθήματα (Kiswarday, 2012; Vinayak & Judge, 2018).

Συμπληρωματικά, να αναφερθεί ότι η ενσωμάτωση και η αξιοποίηση ενός συνδυασμού διαφορετικών διδακτικών μεθόδων και προσεγγίσεων, μπορεί να επιφέρει ποιοτικές διαφοροποιήσεις στην διδασκαλία, εφόσον τίθενται στο επίκεντρο η καλλιέργεια και η ενδυνάμωση κοινωνικών δεξιοτήτων, αλλά και εν γένει των δεξιοτήτων ζωής. Μελέτες που έχουν πραγματοποιηθεί σε αυτό το πλαίσιο, υποδεικνύουν ότι η ενδυνάμωση δεξιοτήτων, όπως αυτές της επικοινωνίας και της συνεργασίας, αλλά και της επίλυσης προβλημάτων, συνδυαστικά με τη συστηματική παροχή κινήτρων κατά τη μαθησιακή διεργασία, εξοπλίζουν τους μαθητές ώστε να

αντιμετωπίσουν νέες πιθανές προκλήσεις που μπορεί να εμφανιστούν, ενώ παράλληλα συμβάλλουν στην άμβλυνση των ακατάλληλων συμπεριφορών (Kiswarday, 2012· Suranata, Atmoko & Hidayat, 2017). Η ενίσχυση των γνώσεων, των δεξιοτήτων και των εμπειριών των μαθητών μέσα από βιωματικές δράσεις, συμβάλλει στη διαμόρφωση ενός ευνοϊκού περιβάλλοντος στο σχολείο, που διασφαλίζει την ψυχο-συναισθηματική υποστήριξη των μαθητών και προάγει την ψυχική τους υγεία (Kiswarday, 2012).

Κατ' επέκταση ο σχεδιασμός προγραμμάτων και δράσεων κοινωνικής και συναισθηματικής μάθησης, αναγνωρίζεται ως κομβικής σημασίας για την ενδυνάμωση των κοινωνικών συναισθηματικών δεξιοτήτων. Όπως προκύπτει από τα αποτελέσματα της ερευνητικής μελέτης των Sullivan, Sutherland, Farrell και Taylor, (2015), διαπιστώνεται ότι τέτοιου είδους προγράμματα και δράσεις σε μαθητές δημοτικού, βελτιώνουν τις δεξιότητες αυτές, αμβλύνοντας τα εξωτερικευμένα και τα εσωτερικευμένα προβλήματα. Σε κάθε περίπτωση, ο επαναπροσδιορισμός του ρόλου του εκπαιδευτικού, βρίσκεται σε άμεση συνάρτηση με τις αλλαγές που είναι σημαντικό να πραγματοποιηθούν στα σχολικά προγράμματα μέσω της ενσωμάτωσης δράσεων κοινωνικής, συναισθηματικής φύσεως σε μία κατεύθυνση ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας του μαθητικού δυναμικού (Ungar, et al., 2014).

Συνεκτιμώντας τα παραπάνω και εστιάζοντας στο σημείο αυτό σε διδακτικές πρακτικές και μεθόδους που συμβάλλουν στην ενδυνάμωση της ψυχικής ανθεκτικότητας, ο Folostina, Tudorache, Michel, Erzsebet, Agheana και Hocaoglu, (2015) αναφέρουν ότι μία από τις αποτελεσματικές πρακτικές που μπορεί να αξιοποιηθεί κατά τη διδακτική πράξη, είναι το παιχνίδι, κυρίως όταν η διδασκαλία απευθύνεται σε μαθητές της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, αλλά και σε μαθητές με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Το παιχνίδι δίνει την ευκαιρία στα παιδιά μικρής ηλικίας να εκφραστούν ελεύθερα και να εξωτερικεύσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους ενώ παράλληλα, κατά τη διάρκεια του παιχνιδιού μπορούν να εφαρμοστούν συναισθηματικές και γνωστικές διαδικασίες (Capurso et al., 2020).

Η σημασία αξιοποίησης του παιχνιδιού έγκειται στο γεγονός ότι παρέχονται μέσω αυτού, δομημένες ευκαιρίες στους μικρούς μαθητές να επαναπροσδιορίσουν και να επαναπλαισιώσουν τις σχέσεις, τόσο με το χώρο του σχολείου, όσο και με τους συνομηλίκους τους (Capurso et al., 2020). Συνεπώς, με παιγνιώδη τρόπο, διαμορφώνουν οι μαθητές μία νέα σχολική ρουτίνα, ενώ παράλληλα τους παρέχονται με συστηματικό τρόπο, ευκαιρίες να βελτιώσουν τις κοινωνικές τους αλληλεπιδράσεις, οι οποίες έχουν διαταραχθεί λόγω των περιοριστικών μέτρων και τη εγκλεισμού τους στο σπίτι (Dvorsky et al., 2020) Παράλληλα όμως, αναπτύσσουν, όπως σημειώνουν οι Liu et al. (2020), ένα αίσθημα ασφάλειας, που προάγει την ενεργό εμπλοκή τους στη μαθησιακή διεργασία και συνακόλουθα συμβάλει στην αύξηση των μαθησιακών επιτευγμάτων.

Δεν θα πρέπει να παραληφθεί ακόμα ότι ο διάλογος τόσο στο πλαίσιο μικρών ομάδων, που σχηματίζονται μέσα στην τάξη όσο και στην ολομέλεια, θα πρέπει να κατέχει κεντρική θέση στη μαθησιακή διεργασία (Βιταλάκη, κ. συν., 2017). Επί του πρακτέου, αυτό σημαίνει ότι ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να ενθαρρύνει με κάθε δυνατό τρόπο τους μαθητές, να εκφράσουν τις εμπειρίες τους, αλλά και τους προβληματισμούς που μπορεί να έχουν, όπως επίσης να τους ωθήσουν να επεξεργαστούν τις εμπειρίες αυτές και από κοινού με τους συνομηλίκους, αλλά και με τον εκπαιδευτικό της τάξης, να εξεύρουν λύσεις που θα τους επιτρέψουν να αντιπαραέλθουν πιθανές δυσκολίες που αναδύθηκαν κατά τη διάρκεια της καραντίνας (Cabanyes-Truffino, 2010· Kiswarday, 2012).

Πέραν των παραπάνω, δραστηριότητες που στοχεύουν στην καλλιέργεια δεξιοτήτων ενσυναίσθησης, θα πρέπει να αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της μαθησιακής διεργασίας. Αυτό συνεπάγεται ότι, κατά τη διδακτική πράξη είναι σημαντικό να ενσωματωθούν δραστηριότητες που δίνουν την δυνατότητα στους μαθητές να κατανοήσουν, τόσο τα δικά του συναισθήματα, όσο και των άλλων. Ενδεικτικά να αναφερθεί, ότι για να διευκολυνθεί η έκφραση συναισθημάτων μπορούν να χρησιμοποιηθούν κάρτες συναισθημάτων, οι οποίες μπορούν να λειτουργήσουν ως αφορμή για να κατανοήσουν οι μαθητές κάτω από ποιες συνθήκες εμφανίζονται συγκεκριμένα συναισθήματα, ώστε να μπορέσουν να τα διαχειριστούν καλύτερα (Capurso et al., 2020).

Επιπρόσθετα για τη διευκόλυνση της έκφρασης των συναισθημάτων, άλλες πρακτικές οι οποίες έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές προς αυτή την κατεύθυνση, είναι για παράδειγμα, η δημιουργία καλλιτεχνικών σχεδίων, η κατασκευή κολλάζ αλλά και η αφήγηση και συγγραφή ιστοριών (Βιταλάκη, κ. συν, 2017). Σε κάθε περίπτωση, ο εκπαιδευτικός είναι σημαντικό να δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να επιλέξουν με ποιον τρόπο μπορούν να εκφράζουν πιο ολοκληρωμένα και πολύπλευρα τα συναισθήματά τους, ώστε να αναδείξουν τις εμπειρίες και τα βιώματα από την πανδημία (Capurso et al., 2020). Κατά αυτό τον τρόπο, και ο ίδιος ο εκπαιδευτικός θα έχει τη δυνατότητα να κατανοήσει καλύτερα τους μαθητές, και να λάβει εκπαιδευτικές αποφάσεις για την αποτελεσματικότερη υποστήριξή τους (Βιταλάκη, κ. συν, 2017).

Από την άλλη μεριά, το παιχνίδι ρόλων ως τεχνική ενδείκνυται για τη διαχείριση αγχογόνων καταστάσεων και την εξεύρεση λύσεων σε προβληματικές καταστάσεις (Βιταλάκη, κ. συν, 2017). Τέλος να αναφερθεί ότι υπάρχουν τεχνικές, όπως είναι για παράδειγμα η τεχνική της χελώνας, που αποβλέπει στο να περιορίσει τις παρορμητικές αντιδράσεις των μαθητών. Πρόκειται για μία τεχνική μέσω της οποίας τα παιδιά μαθαίνουν να διαχειρίζονται το θυμό τους και να ελέγχουν τα αρνητικά τους συναισθήματα με απώτερο σκοπό να κατακτήσουν την ανεξαρτησία και την αυτονομία τους. Κατά τη διδασκαλία της συγκεκριμένης τεχνικής διδάσκονται αρχικά τα παιδιά την εναλλακτική αντίδραση της χελώνας, όταν βρίσκεται σε μία κατάσταση η οποία προκαλεί ένταση. Εν συνεχεία, ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στην πράξη εναλλακτικές αντιδράσεις, τις οποίες οι μαθητές θα κληθούν να εφαρμόσουν σε περιπτώσεις που νιώθουν σου ότι βρίσκονται σε μία αντίστοιχη κατάσταση έντασης ενώ μέσω της επανάληψης τα παιδιά κατακτούν την ικανότητα να αντιμετωπίζουν αγχογόνες καταστάσεις, αλλά και γενικότερα καταστάσεις έντασης και συγκρούσεων. Η εν λόγω τεχνική χρησιμοποιείται σε προγράμματα όπως είναι λόγου χάρι το Promoting Alternative Thinking Strategies (PATHS), που αποβλέπει στην κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, αλλά και στην ενδυνάμωση των δεξιοτήτων αυτοελέγχου, αυτορρύθμισης και επικοινωνίας (Δόικου-Αυλίδου, 2020).

### **Συμπεράσματα**

Στο επίκεντρο του παρόντος άρθρου τέθηκε η ανάδειξη του αντίκτυπου που είχε η πανδημία του Covid 19 στην ψυχο-συναισθηματική ανάπτυξη, όπως αυτή προκύπτει από έρευνες που έχουν υλοποιηθεί σε διεθνές επίπεδο, ενώ παράλληλα καταδείχθηκε ο ρόλος των εκπαιδευτικών σε μία κατεύθυνση ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας του μαθητικού δυναμικού και της άμβλυνσης των επιπτώσεων της πανδημίας. Από την ανασκόπηση, κατέστη εμφανές, πως η πανδημία και οι διαφοροποιήσεις που αυτή επέφερε στην εκπαιδευτική διαδικασία, αποτελεί μία από τις σημαντικότερες προκλήσεις που κλήθηκαν να αντιμετωπίσουν τα τελευταία

χρόνια οι σχολικές μονάδες, αλλά και εν γένει τα εκπαιδευτικά συστήματα, τα οποία δεν ήταν κατάλληλα προετοιμασμένα.

Οι προκλήσεις της πανδημίας δεν συνδέονται μόνο με την πρακτική συνέχιση της μαθησιακής διεργασίας, αλλά και με το γεγονός, ότι οι εκπαιδευτικοί κλήθηκαν να υποστηρίξουν εξ αποστάσεως τους μαθητές, οι οποίοι επηρεάστηκαν πολυδιάστατα από τις νέες αυτές συνθήκες. Με βάση τα ερευνητικά δεδομένα, τα υψηλά επίπεδα άγχους, ανησυχίας και φόβου, ήταν έκδηλα σε μεγάλο μέρος του μαθητικού δυναμικού, ενώ άλλες αρνητικές επιπτώσεις που είχε η πανδημία αφορούν τις δυσκολίες συγκέντρωσης, την απειθαρχία και την ευερεθιστότητα, όπως επίσης τα έντονα συναισθήματα μοναξιάς, καθώς η κοινωνική αποστασιοποίηση περιόρισε δραστικά τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις των μαθητών. Χαρακτηριστικό είναι και το ότι δεν ήταν λίγες οι περιπτώσεις, στις οποίες παρατηρήθηκε η εμφάνιση ψυχοπαθολογικών διαταραχών, με πιο έκδηλα τα συμπτώματα της κατάθλιψης.

Ο πολλαπλός αντίκτυπος της πανδημίας στην ψυχο-συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών είχε ως αποτέλεσμα την ανάδειξη της επιτακτικής ανάγκης να ληφθούν μέτρα για την υποστήριξη των μαθητών, προκειμένου να αποφευχθούν οι μακροπρόθεσμες συνέπειες της πανδημίας στην ποιότητα ζωής, και την ευημερία των παιδιών. Σε αυτή την κατεύθυνση, για να περιοριστούν οι συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες, τονίζεται η αναγκαιότητα επαναπροσδιορισμού του ρόλου του εκπαιδευτικού. Αυτό σημαίνει ότι στις δεδομένες συνθήκες προτεραιότητα δεν αποτελεί μόνο το να κατακτηθούν οι γνωστικοί στόχοι και να καλυφθούν τα κενά στη διδακτέα ύλη, αλλά να ενδυναμωθούν όλες εκείνες οι δεξιότητες που θα καταστήσουν τα παιδιά ψυχικά ανθεκτικά, ώστε να διαχειριστούν στο μέλλον με πιο αποτελεσματικό τρόπο αντίξοες καταστάσεις και τραυματικές εμπειρίες.

Σε πρακτικό επίπεδο, είναι σημαντικό οι εκπαιδευτικοί να διαφοροποιήσουν τις διδακτικές μεθόδους και πρακτικές, σχεδιάζοντας ψυχο-εκπαιδευτικές δράσεις, οι οποίες παρέχουν στους μαθητές του δημοτικού, δομημένες ευκαιρίες να φέρουν στην επιφάνεια τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τους προβληματισμούς τους και κατ' επέκταση να τα αναγνωρίσουν και να τα διαχειριστούν, προκειμένου να επανασυνδεθούν με το σχολικό περιβάλλον και να βελτιώσουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, αλλά και τις διαπροσωπικές του σχέσεις με τους συνομηλίκους. Το βασικό ζητούμενο είναι να αποκτήσουν εκ νέου οι μαθητές μία αίσθηση ασφάλειας και σταθερότητας, διαμορφώνοντας μία νέα σχολική ρουτίνα.

Εν κατακλείδι, διαπιστώνεται πως ο ρόλος του εκπαιδευτικού καθίσταται πιο σύνθετος. Ο σύγχρονος εκπαιδευτικός καλείται να διαμορφώσει ένα μαθησιακό περιβάλλον, που είναι υποστηρικτικό για όλους τους μαθητές, ένα περιβάλλον που λαμβάνει υπόψη τις ανάγκες όλων των παιδιών, χωρίς διακρίσεις, και προάγει την ολόπλευρη ανάπτυξη αλλά και την ψυχική υγεία του μαθητικού δυναμικού.

### Βιβλιογραφικές αναφορές

- Αναστασιάδης, Π. (2020). Η Σχολική Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση στην εποχή του Κορωνοϊού COVID-19: το παράδειγμα της Ελλάδας και η πρόκληση της μετάβασης στο «Ανοιχτό Σχολείο της Διερευνητικής Μάθησης, της Συνεργατικής Δημιουργικότητας και της Κοινωνικής Αλληλεγγύης». *Ανοιχτή Εκπαίδευση: το περιοδικό για την Ανοιχτή και εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση και την Εκπαιδευτική Τεχνολογία*, 16(2), 20-48.
- Babu, T. A., & Selvapandiyani, J. (2020). The Psychological Effects of COVID-19 Pandemic Related Lockdown in Children. *Indian Pediatrics*, 57(11), 1087-1087. DOI: <https://doi.org/10.1007/s13312-020-2053-x>
- Brooks S.K., Webster, R.K., Smith, L.E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G.J., (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912-920. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)

- Βιταλάκη, Ε., Κουρκούτας, Η. & Hart, A. (2017). Μοντέλο ψυχικής ανθεκτικότητας ενταξιακής πρακτικής σε παιδιά με ή χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μέσα από την αφήγηση, το παιχνίδι ρόλων και τη δημιουργική γραφή στη γενική τάξη του δημοτικού σχολείου. Στο Κουρκούτας, Η. (επιμ.), *Σχολική συμβουλευτική και παρεμβάσεις για παιδιά με διαταραχές*. Αθήνα: Πεδίο.
- Cabanyes-Truffino, J. (2010). Resilience: An approach to the concept. *Revista de Psiquiatria y Salud Mental (English Edition)*, 3(4), 145–151. DOI: [https://doi.org/10.1016/S2173-5050\(10\)70024-8](https://doi.org/10.1016/S2173-5050(10)70024-8)
- Capurso, M., Dennis, J. L., Salmi, L. P., Parrino, C., & Mazzeschi, C. (2020). Empowering Children Through School Re-Entry Activities After the COVID-19 Pandemic. *Continuity in Education*, 1(1), 64–82. DOI: <http://doi.org/10.5334/cie.17>
- Di Giorgio, E., Di Riso, D., Mioni, G., & Cellini, N. (2020). The interplay between mothers' and children behavioral and psychological factors during COVID-19: an Italian study. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01631-3>
- Dvorsky, M. R., Breaux, R., & Becker, S. P. (2020). Finding ordinary magic in extraordinary times: child and adolescent resilience during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-3. DOI: <https://doi.org/10.1007/s00787-020-01583-8>
- Δόικου-Αυλίδου, Μ. (2020). *Κοινωνική και συναισθηματική μάθηση*. Αθήνα: Gutenberg
- Folostina, R., Tudorache, L., Michel, T., Erzsebet, B., Agheana, V., & Hocaoglu, H. (2015). Using Play and Drama in Developing Resilience in Children at Risk. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 197, 2362–2368. DOI: 10.1016/j.sbspro.2015.07.283
- Hong, H., Wang, Y., Chung, H.-T., & Chen, C.-J. (2020). Clinical characteristics of novel coronavirus disease 2019 (COVID-19) in newborns, infants and children. *Pediatrics and Neonatology*, 61(2), 131–132. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pedneo.2020.03.001>
- Kang, Y. Q., Lim, T. S. H., Ragen, E. S., Tan, M. Y., & Aishworiya, R. (2020). Managing Children's Anxiety During COVID-19 Pandemic: Strategies for Providers and Caregivers. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 1-4. DOI: 10.3389/fpsy.2020.552823
- Kiswarday, V. (2012). Empowering resilience within the school context. *Metodickiobzori*, 7, 93-103. DOI: 10.32728/mo.07.1.2012.07
- Κουρκούτας, Η., Μακρή-Μπότσαρη, Ε., Hart, A., Kassis, W., & Σταύρου, Π. (2019). Συμβουλευτική Υποστήριξη Εκπαιδευτικών για την Ενίσχυση της Ψυχικής Ανθεκτικότητας και τη Διαχείριση Προβληματικών Συμπεριφορών στο Σχολείο: Δεδομένα από ένα Πρόγραμμα Παρέμβασης. *Ψυχολογία*, 24(1), 9-31.
- Liu, S., Liu, Y., & Liu, Y. (2020). Somatic symptoms and concern regarding COVID-19 among Chinese college and primary school students: A cross-sectional survey. *Psychiatry Research*, 289, 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113070>
- Masten, A. S., & Motti-Stefanidi, F. (2020). Multisystem Resilience for Children and Youth in Disaster: Reflections in the Context of COVID-19. *Adversity and Resilience Science*, 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1007/s42844-020-00010-w>
- Ong, A. D., Bergeman, C. S., Bisconti, T. L., & Wallace, K. A. (2006). Psychological resilience, positive emotions, and successful adaptation to stress in later life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(4), 730–749. DOI: 10.1037/0022-3514.91.4.730
- Orgilés, M., Morales, A., Delvecchio, E., Mazzeschi, C., & Espada, J. P. (2020). Immediate Psychological Effects of the COVID-19 Quarantine in Youth From Italy and Spain. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-10. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.579038
- Pisano, L., Galimi, D., & Cerniglia, L. (2020). *A qualitative report on exploratory data on the possible emotional/behavioral correlates of Covid-19 lockdown in 4-10 years children in Italy*. DOI: 10.31234/osf.io/stwbn
- Rutter, M. (2012). Resilience as a dynamic concept. *Development and Psychopathology*, 24(2), 335–344. DOI: 10.1017/S0954579412000028
- Segre, G., Campti, R., Scarpellini, F., Clavenna, A., Zanetti, M., Cartabia, M. & Bonati, M. (2021). Interviewing children: the impact of the COVID-19 quarantine on children's perceived psychological distress and changes in routine. *BMC Pediatrics*, 21, 1-11. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12887-021-02704-1>
- Sheerin, C. M., Lind, M. J., Brown, E. A., Gardner, C. O., Kendler, K. S., & Amstadter, A. B. (2017). The impact of resilience and subsequent stressful life events on MDD and GAD. *Depression and Anxiety*, 35(2), 140–147. DOI: 10.1002/da.22700
- Sullivan, T. N., Sutherland, K. S., Farrell, A. D., & Taylor, K. A. (2015). An Evaluation of Second Step. *Remedial and Special Education*, 36(5), 286–298. DOI: <https://doi.org/10.1177/0741932515575616>

- Suranata, K., Atmoko, A., & Hidayat, N. (2017). Enhancing Students' Resilience: Comparing The Effect of Cognitive-Behavior And Strengths-Based Counseling. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, 134, 102-108. DOI: <https://doi.org/10.2991/icirad-17.2017.20>
- Σκορδύλη, Μ. & Σπανακά, Α. (2020). Η Σταχοπούτα της Εκπαίδευσης πάει στο 11ο Νηπιαγωγείο Χανίων: Παράγοντες Επιτυχίας στην Προσχολική Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευση. Στο Γούσιος, Φ. (επιμ.), *Πρακτικά 7ου Συνεδρίου «Νέος Παιδαγωγός»*. (σσ. 153-162). Αθήνα.
- Tso, W. W. Y., Wong, R. S., Tung, K. T. S., Rao, N., Fu, K. W., Yam, J. C. S., Chua, G., Chen, E.Y. H., Lee, T. M. C., Chan, S. K. W., Wong, W. H. S., Xiong, X., Chui, C. S., Li, X., Wong, K., Leung, C., Tsang, S. K. M., Chan, G.C. F., Tam, P. K. H., Chan, K. L., Kwan, M. Y. W., Ho, M. H. K., Chow, C. B., Wong, I. C. K., & Ip, P. (2020). Vulnerability and resilience in children during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-16. DOI: 10.1007/s00787-020-01680-8
- Ungar, M., Russell, P. & Connelly, G. (2014). School-Based Interventions to Enhance the Resilience of Students. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 4(1), 66-83. DOI:10.5539/jedp.v4n1p66
- Vinayak, S., & Judge, J. (2018). Resilience and Empathy as Predictors of Psychological Wellbeing among Adolescents. *International Journal of Health Sciences & Research*, 8(4), 192-200. Retrieved from [https://www.ijhsr.org/IJHSR\\_Vol.8\\_Issue.4\\_April2018/29.pdf](https://www.ijhsr.org/IJHSR_Vol.8_Issue.4_April2018/29.pdf)
- Wang G, Zhang, Y., Zhao, J., Zhang, J., & Jiang, F. (2020). *Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak*. DOI: [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30547-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30547-X)
- Xie, X., Xue, Q., Zhou, Y., Zhu, K., Liu, Q., & Zhang, J. (2020). Mental health status among children in home confinement during the coronavirus disease 2019 outbreak in Hubei Province China. *JAMA Pediatr.* 174, 898–900. DOI:10.1001/jamapediatrics.2020.1619
- Zhang, Q., Zhou, L. & Xia, J. (2020). Impact of COVID-19 on Emotional Resilience and Learning Management of Middle School Students. *Medical Science Monitor*. DOI: 10.12659/MSM.924994