

ΜΕΝΟΥΜΕ ΣΠΙΤΙ - ΔΕΝ ΕΙΜΑΣΤΕ ΜΟΝΟΙ
ΜΠΟΡΟΥΜΕ ΝΑ ΑΝΑΖΗΤΗΣΟΥΜΕ
ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΣΤΗΡΙΞΗ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ

Ο γρήγορος και απαιτητικός ρυθμός της καθημερινότητάς μας ίσως μας είχε οδηγήσει στην αποσύνδεση με τον πα-ρελθόν μας και σε ένα συνεχές τρέξιμο για το μέλλον. ...

Όμως, οι τρέχουσες συνθήκες και περιστάσεις απαιτούν από όλους να δώουμε νόημα και φωνή στο εδώ και τώ ρα. Και το εδώ και τώ ρα χαρακτηρίζεται από μία πρωτόγνωρη και άγνωστη κατάσταση για τον καθένα μας, η οποία ακούει στο όνομα κορωνοϊός (COVID – 19). Έτσι λοιπόν, χρειάζεται να προσαρμοστούμε στη νέα αυτή πραγματικότητα, δημιουργώ ντας μία καινούρια ρουτίνα και ταυτόχρονα εξασφαλίζοντας την ψυχολογική – συναισθηματική ασφάλεια ως άτομα, ως γονείς, ως εκπαιδευτικοί αλλά και ως μαθητές. Αποτελεί πρόκληση αλλά και ανάγκη. Για το λόγο αυτό, θεωρήσαμε σημαντικό να υπάρχει ένα δίαυλος επικοινωνίας μεταξύ της σχολικής κοινότητας (εκπαιδευτικώ ν, γονέων, μαθητώ ν) και να συνεχίσουμε την επικοινωνία μας με όλα τα μέσα που μπορούμε να αξιοποιήσουμε, λαμβάνοντας υπόψη τα νέα δεδομένα.

Χρήσιμες πληροφορίες - πρακτικές για την καλύτερη προσαρμογή στη νέα κατάσταση

Οικογένεια

- Μία καλή ιδέα είναι να συγκαλέσουμε ένα οικογενειακό συμβούλιο (όλα τα μέλη της οικογένειας συγκεντρώ νονται), στο οποίο να αναδυθεί η σοβαρότητα της κατάστασης αλλά και να ακουστούν τα συναισθήματα των μελώ ν της οικογένειας, των γονέων και των παιδιώ ν ή εφήβων. Τα συναισθήματα αυτά πιθανόν να είναι αρνητικά όπως: φόβος, αγωνία για το άγνωστο, άγχος, αίσθημα απομόνωσης. Όμως, είναι σημαντικό να ακουστούν! Η διαδικασία αυτή θα βοηθήσει στην αποδοχή αυτώ ν των δυσάρεστων συναισθημάτων και ταυτόχρονα το κάθε μέλος της οικογένειας θα καταλάβει πως αυτά τα συναισθήματα είναι αναμενόμενα, αφού διανύουμε μία περίοδο κρίσης. Είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα κλίμα κατανόησης και αποδοχής.

- Οι γονείς διαδραματίζουν ένα καθοριστικό ρόλο στη διαχείριση της κατάστασης. Η ίδια τους η στάση αποτελεί παράδειγμα για τη συμπεριφορά που θα υιοθετήσουν τόσο τα παιδιά όσο και οι εφηβοί. Έτσι λοιπόν, τηρούμε τους κανόνες υγιεινής και τα μέτρα που έχει λάβει η πολιτεία και μένουμε στο σπίτι, εκτός των ανθρώ πων οι οποίοι συνεχίζουν να εργάζονται και να μας προσφέρουν τις υπηρεσίες τους.

Εκπαιδευτικοί

Ο ρόλος σας είναι πολύπλοκος και τώ ρα καλείστε να ανταπεξέλθετε σε μία νέα σχολική καθημερινότητα, εκμεταλλευόμενοι την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Απαιτείται να εφοδιαστείτε με υπομονή, ψυχραιμία και αποφασιστικότητα.

Προτεινόμενες Ενέργειες

- Για να μπορέσετε να ανταπεξέλθετε χρειάζεται να γεμίσετε τις δικές σας μπαταρίες. Είναι σημαντικό να εκφράσετε και εσείς τα συναισθήματά σας για τη νέα αυτή κατάσταση. Ένας προτεινόμενος τρόπος είναι να τα αποτυπώσετε γραπτά ή μπορείτε να γράψετε ένα γράμμα το οποίο απευθύνεται στους μαθητές σας για να περιγράψετε την κατάσταση από τη δική σας οπτική. Το γραπτό παραμένει σε εσάς απλά είναι ένας τρόπος συναισθηματικής αποφόρτωσης.

- Μαθήματα εξ αποστάσεως: Είναι κατανοητό πως πρόκειται για μία νέα διαδικασία, στην οποία ο καθένας χρειάζεται διαφορετικό χρόνο να προσαρμοστεί. Είναι αποδεκτό. Είναι σημαντικό να αποφύγουμε αισθήματα άγχους αλλά να το εκλάβουμε ως μία νέα πρόκληση, η οποία θα μας δώ σει τη δυνατότητα να αποκτήσουμε και να βελτιώ σουμε νέες δεξιότητες.

Χρήσιμες πληροφορίες για όλους μας

- Χρησιμοποιούμε με προσοχή την πληροφόρηση από το διαδίκτυο

- Ας αποφύγουμε τη συνεχή έκθεση στα Μ.Μ.Ε, φροντίζουμε να ενημερωνόμαστε από έγκυρες και αξιόπιστες πηγές. Ενδεικτικά: <https://eody.gov.gr>, <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>.

- Οι συχνές ή υπερβολικές συζητήσεις σχετικά με τον κορωνοϊό (COVID – 19) δεν βοηθούν ούτε εμάς τους ίδιους ούτε τα παιδιά και τους εφηβούς στην καλύτερη προσαρμογή. Είναι ωφέλιμη η αποφυγή απόδοσης ευθυνών και κατηγοριών σε πρόσωπα και φορείς

Μπαλατσούκα Κωνσταντίνα, MSc

Ψυχολόγος ΕΠΑΛ Καλαμπάκας

Ενδεικτικές Πηγές

Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας (2020). Κορωνοϊός Covid 19 – Χρήσιμες Οδηγίες. Ανακτήθηκε από <https://eody.gov.gr>, <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>.

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Τμήμα Ψυχολογίας, Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας. Ανακτήθηκε από <https://eody.gov.gr>, <https://www.civilprotection.gr/el/koronoios-covid-19-hrisimes-odigies>. Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (2020). Συχνές Ερωτήσεις σχετικά με το Νέο Κορωνοϊό COVID-19: https://www.uoa.gr/anakoinoseis_kai_ekdiloseis/proboli_anakoinosis/sychnes_erotiseis_schetika_me_to_neo_koronoio_covid_19/