

ΣΥΝΤΟΜΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΕΠΙΒΙΩΣΗΣ ΣΕ ΚΑΙΡΟΥΣ ΚΑΡΑΝΤΙΝΑΣ ΓΙΑ ΜΑΘΗΤΕΣ ΚΑΙ ΓΟΝΕΙΣ

Τον τελευταίο καιρό ζούμε πρωτόγνωρες στιγμές. Πρωτόγνωρες για τις δικές μας γενιές, όχι για την ανθρωπότητα, καθώς πανδημίες υπήρξαν και στο παρελθόν. Η περίοδος αυτή χαρακτηρίζεται από ανατροπή της, μέχρι πρότινος, καθημερινότητας, από συνεχή ροή πληροφοριών και αισθήματα φόβου και άγχους από μια “αόρατη” απειλή. Είναι σημαντικό, υπό τις παρούσες συνθήκες, μαθητές και γονείς να διατηρήσουμε την ψυχραιμία μας και να επιστρατεύσουμε συμπεριφορές, που θα μας βοηθήσουν να παραμείνουμε συναισθηματικά, ψυχικά και κοινωνικά ενεργοί.

Ως προς τους μαθητές:

α) Είναι σημαντικό να τηρείται μια ρουτίνα της καθημερινότητας, “σπάζοντας” τη μέρα σε περιόδους όπου υπάρχει η μελέτη, δραστηριότητες που μας ευχαριστούν και ξεκούραση, τηρώντας ένα σταθερό ωράριο.

β) Είναι ευκαιρία να εκμεταλλευόμαστε τις δυνατότητες, που μας παρέχει το διαδίκτυο, για να παρακολουθούμε on line μαθήματα και για να επικοινωνούμε με φίλους και συγγενείς.

γ) Σε αυτή την περίοδο είναι σημαντικό να διατηρούμε και να ενισχύουμε ευχάριστες συνήθειες, που προϋπήρχαν στην καθημερινότητα μας, όπως η παρακολούθηση μιας ταινίας ή η σωματική άσκηση.

δ) Δίνουμε προσοχή στις ανάγκες και τα συναισθήματά μας. Φροντίζουμε να μοιραζόμαστε τις σκέψεις μας με την οικογένεια και το φιλικό μας περιβάλλον.

ε) Φιλτράρουμε προσεκτικά ό,τι ακούμε ή διαβάζουμε και επιλέγουμε από ποιά πηγή θα ενημερωνόμαστε, ελέγχοντας πρώτα την αξιοπιστία της. Επιλέγουμε συγκεκριμένες ώρες για την ενημέρωσή μας, αποφεύγοντας ν’αφήνουμε διαρκώς ανοιχτά την τηλεόραση ή το διαδίκτυο.

στ) Επιστρατεύουμε τη φαντασία και την ευρηματικότητα μας, για να βρούμε εναλλακτικούς τρόπους “ύπαρξης” εντός του σπιτιού π.χ προγραμματίζουμε μία διαδικτυακή “συνάντηση” με φίλους.

ζ) Τέλος, παρά την αγχογόνο κατάσταση που βιώνουμε, ιδιαίτερα οι μαθητές της Γ’ Λυκείου ενόψει των Πανελλαδικών Εξετάσεων, επιλέγουμε να παραμένουμε ψυχραιμοί, βρισκόμενοι σ’επικοινωνία με τους δικούς μας ανθρώπους. Σταθμίζουμε ποιά πράγματα μπορούμε να ελέγξουμε σε αυτή τη χρονική περίοδο, έχοντας στο πίσω μέροστος μυαλού μας ότι οι παρούσες συνθήκες δε θα διαρκέσουν για πάντα.

Ως προς τους γονείς:

α) Σε αυτή την περίοδο, οι γονείς καλούνται να οργανώσουν μια πρωτόγνωρη καθημερινότητα. Είναι σκόπιμο να διαχειριστούν τα δικά τους άγχη και έγνοιες, για να μπορέσουν να εμπεριέξουν τα συναισθήματα που διακινούνται στους εφήβους.

β) Είναι σημαντικό να ενισχύεται ένα ασφαλές περιβάλλον επικοινωνίας με τα παιδιά, μέσα στο οποίο θα μπορούν να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους, με αυθορμητισμό και αυθεντικότητα. Όντας παρόντες και διαθέσιμοι οι γονείς για διάλογο και επαφή, βοηθούν τα παιδιά ν’αποφορτίζονται συναισθηματικά και ενισχύουν τους δεσμούς των σχέσεων.

γ) Είναι θεμιτό να ενθαρρύνουν τα παιδιά να επικοινωνούν και ν'αλληλεπιδρούν με άλλους στο διαδίκτυο, όπως π.χ να παρακολουθούν on-line μαθήματα, προκειμένου να παραμείνουν κοινωνικά ενεργά.

δ) Οι γονείς μπορούν να λειτουργούν ως "ασπίδα προστασίας" στο βομβαρδισμό ειδήσεων και παραπληροφόρησης που επικρατεί, προφυλάσσοντας έτσι τα παιδιά τους από περαιτέρω επιδείνωση αισθήματος άγχους και φόβου. Ο περιορισμός και ο έλεγχος των πηγών πληροφόρησης είναι απαραίτητος.

ε) Στην περίοδο αυτή παραμονής στο σπίτι, για πολλούς γονείς θα ήταν θετική η υιοθέτηση κοινών συνηθειών με τα παιδιά, όπως η παρακολούθηση μιας θεατρικής παράστασης στο διαδίκτυο ή η προετοιμασία, από κοινού, ενός γεύματος.

στ) Τέλος, είναι μια ευκαιρία να συζητήσουμε περισσότερο με τα παιδιά, να μοιραστούμε συναισθήματα και ν'αναθερμάνουμε τις σχέσεις με θετικό τρόπο, σ'ένα πλαίσιο υποστήριξης και καθησυχασμού.

Προς μαθητές και γονείς

Μη διστάζουμε να ζητάμε υποστήριξη από ειδικούς ψυχικής υγείας. Λειτουργούν γραμμές δωρεάν στήριξης και υπάρχουν φορείς που παρέχουν συμβουλευτικές υπηρεσίες, πέρα από ιδιώτες, (Παιδοψυχιατρική Εταιρεία Ελλάδος www.melaprus.com) Σε αυτή την πρωτόγνωρη συνθήκη παραμένουμε ψύχραιμοι, οργανώνουμε τη μέρα μας και συνδεόμαστε με τους αγαπημένους μας ανθρώπους, σκεφτόμενοι οτι αυτή η δύσκολη περίοδος, με τους απαραίτητους περιορισμούς, είναι προσωρινή.

Κυριακίδη Ιώ
Ψυχολόγος του Γ.Ε.Ε.Λ