

Επιστροφή στα θρανία με ασφάλεια και ψυχική ανθεκτικότητα

Ήρθε επιτέλους η ώρα να επιστρέψουμε στον φυσικό χώρο της εκπαίδευσης σε μια περίοδο που η πανδημία συνεχίζεται. Επιστρέφουμε **ασφαλείς**, πιο **ενημερωμένοι** και **προετοιμασμένοι** χρησιμοποιώντας τα μέσα προστασίας που προτείνουν οι επαγγελματίες υγείας. Χρειάζεται, όμως, να προσέξουμε και την ψυχική υγεία των παιδιών που έχει δοκιμαστεί πάρα πολύ όλη αυτή την περίοδο. Γι' αυτό να έχουμε υπόψη ότι στο υπόλοιπο της σχολικής χρονιάς:

1. Ο πρώτος στόχος είναι η **προσαρμογή** των παιδιών στο σχολείο. Τους υπενθυμίζουμε ότι χρειάζεται να ξυπνούν νωρίς και να προσέρχονται έγκαιρα στο μάθημα. Φροντίζουμε να έχουν επαρκή ύπνο και ισορροπημένη διατροφή που θα τα βοηθήσουν να έχουν την απαραίτητη ενέργεια για το σχολείο.
2. Δείχνουμε **κατανόηση** στην πιθανή **άρνησή** τους να διαβάσουν και αφουγκραζόμαστε την συναισθηματική κόπωση, που ούτως ή άλλως ήταν αναμενόμενη στο τέλος της σχολικής χρονιάς. Τα βοηθάμε να χτίσουν πάλι **ρουτίνες** και **πρόγραμμα μελέτης** που είχαν πριν μήνες και να θέσουν μαθησιακούς στόχους μέσω θετικής ενίσχυσης και επιβράβευσης.
3. Προτρέπειμε τα παιδιά να **επανασυνδεθούν** με τους συμμαθητές τους τηρώντας **βασικούς κανόνες συμπεριφοράς** στις μεταξύ τους σχέσεις. Μιλώντας τους για τις αξίες μιας φιλίας θα τα στρέψουμε σε πιο υγιείς σχέσεις με τους συνομηλίκους.
4. Πιθανόν κάποια παιδιά να επιστρέψουν στο σχολείο με άγχος, ένταση, δυσκολία στη συγκέντρωση, να έχουν προκλητική συμπεριφορά ή τάσεις απόσυρσης. Σε περίπτωση που κάποιες ανησυχητικές συμπεριφορές εμμένουν, **επικοινωνούμε με το εκπαιδευτικό προσωπικό ή τον ψυχολόγο** του σχολείου για όσα μας προβληματίζουν.
5. **Προχωράμε μπροστά!** Η αγάπη, η κατανόηση, η φροντίδα και η αισιοδοξία βοηθούν τα παιδιά να σταθούν στα πόδια τους και να ενδυναμωθούν ψυχολογικά για μια ομαλή επιστροφή στο σχολείο. Η στήριξη και η καθοδήγηση από τους γονείς αποτελούν βασική προϋπόθεση για να ανθίζει ο «ψυχοσυναισθηματικός κήπος» των παιδιών.

Καλή αντάμωση!

Θανάσης Ηλιόπουλος
Αναπληρωτής ΠΕ23 Ψυχολόγος
για την σχολική χρονιά 2020-2021