

«Συνοδεύοντας τις μαθήτριες και τους μαθητές
στον δρόμο για τις πανελλήνιες εξετάσεις σε
αβέβαιους καιρούς: μια συνάντηση ενδυνάμωσης
για γονείς και εκπαιδευτικούς»
Αύρα Βαζαίου & Ναταλία Τζοβάρια,
Κέντρο Πρόληψης των Εξαρτήσεων & Προαγωγής της
Ψυχοκοινωνικής Υγείας «Αθηνά Πολύβουλος»
σε συνεργασία με το 1ο Π.Ε.Κ.Ε.Σ. Αττικής

Τίως όχι για όλους τους ανθρώπους, αλλά σίγουρα για αρκετούς, η ανάγνωση βιβλίων αποτελεί μια σημαντική εμπειρία, η οποία μάλιστα μπορεί να είναι και ευχάριστη και ουσιαστική, αν την προσεγγίζει κανείς ως μια ευκαιρία για προσωπική ανάπτυξη. Τα βιβλία περιγράφουν πρότυπα και καταστάσεις, στάσεις και συμπεριφορές, που μπορούν να συμβάλλουν στην προσωπική ανάπτυξη του ανθρώπου, στην ενίσχυση των θετικών σχέσεων και στην επίτευξη στόχων στην ζωή. Τα βιβλία συνήθως μιλούν σε βάθος για την ανθρώπινη ψυχική κατάσταση κι έτσι έχουν την δυνατότητα να συγκινούν τον αναγνώστη, να του ανοίγουν νέους ορίζοντες, να του προτείνουν εναλλακτικούς τρόπους στάσης απέναντι στην ζωή, ή απλά να του κρατούν συντροφιά. Δεν είναι τυχαίο άλλωστε ότι, από την πρώτη στιγμή της εμφάνισης της πανδημίας λόγω COVID-19 -και κυρίως κατά την διάρκεια του απαγορευτικού, τα βιβλία αποτέλεσαν, σε παγκόσμιο επίπεδο, σημαντική συντροφιά, παρηγοριά, βοήθεια, υποστήριξη κ.ο.κ. [βάλτε όποια λέξη ταιριάζει σε εσάς] για πολλούς ανθρώπους.

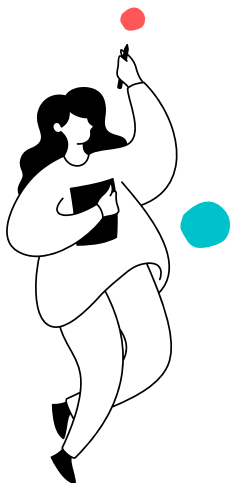
Αρκετοί νέοι άνθρωποι στην ηλικία των 17, 18 ετών έχουν αναπτύξει δικές τους αναγνωστικές συνήθειες και προτιμήσεις, ή μπορεί πάλι και όχι. Από την άλλη μεριά, σε μια περίοδο της ζωής τους που κυριαρχεί το διάβασμα και το άγχος γύρω από το διάβασμα, υπάρχει άραγε χώρος και χρόνος για... έξτρα διάβασμα; Δεν είναι πρόθεση κανενός να τους φορτώσει μια επιπλέον ευθύνη σε αυτήν την φορτισμένη περίοδο της ζωής τους. Ωστόσο, αυτό που μπορούμε να κάνουμε όσες και όσοι στεκόμαστε δίπλα τους σε όλο αυτό, είναι να τοποθετήσουμε στο αντιληπτικό τους πεδίο, όχι απλά έξτρα ερεθίσματα, αλλά ερεθίσματα που λειτουργούν ανακουφιστικά, που δίνουν την ευκαιρία για μικρές ανάσες και μικρά διαλείμματα, που μιλούν για πολύπλοκα πράγματα με απλά λόγια. Γνωρίζουμε και από την θεωρία και από την εμπειρία ότι τα παιδιά που ζουν σε πλαίσια αγάπης και φροντίδας καταφέρνουν να ξεπερνούν προβλήματα και δυσκολίες, πολύ συχνά δίχως να έχουν ανάγκη για επιπλέον βοήθεια. Ας εμπλουτίσουμε το πλαίσιο αυτό φροντίδας λιγάκι, με ένα - δυο βιβλία στο τραπεζάκι μπροστά στον καναπέ, στην βιβλιοθήκη του σχολείου, ως ένα μικρό δώρο... Προσεκτικά όμως, χωρίς πίεση. Μπορούμε ακόμα να πάμε παρέα σε ένα βιβλιοπωλείο και να λαθραναγνώσουμε ένα από τα βιβλία που ακολουθούν...

Η πρώτη κατηγορία βιβλίων που έρχεται στο νου είναι φυσικά βιβλία που μιλούν για το άγχος και την διαχείρισή του. Βιβλία, όπως «Το ουφάκι» του Αύγουστου Κορτώ, «Ο άνθρωπος με τα μαγικά γυαλιά» της Νένας Γεωργιάδου, «Νικώ τον πανικό» της Κατερίνας Αγγελή κ.ά. Πρόκειται για βιβλία εργαλεία, βιβλία -κατά κάποιον τρόπο- αυτοβοήθειας, βιβλία που χρησιμοποιούμε κι εμείς σε αυτό που ονομάζουμε «ψυχοεκπαίδευση».

Μια δεύτερη ιδέα είναι η τριλογία του «τι μπορείς να κάνεις με...;» των Kobi Yamada & Mae Besom, δηλαδή τα βιβλία «Τι μπορείς να κάνεις με μια ιδέα;», «Τι μπορείς να κάνεις με ένα πρόβλημα;» και «Τι μπορείς να κάνεις με μια ευκαιρία;». Πρόκειται για βιβλία που πραγματικά αξίζει να βρίσκονται σε κάθε βιβλιοθήκη, μας αφορούν όλες και όλους και στην συγκεκριμένη περίπτωση μπορούν να συνδεθούν με την παράξενη κατάσταση στο εδώ και τώρα των παιδιών.

Τέλος, μια άλλη -ανακουφιστική- ματιά μπορεί να μας προσφέρει να ανατρέξουμε στην παιδική βιβλιοθήκη -αν για παράδειγμα υπάρχουν μικρότερα παιδιά στα σπίτια- ή στο παιδικό τμήμα ενός βιβλιοπωλείου, όπου θα βρούμε πληθώρα βιβλίων που μπορεί μεν να απευθύνονται σε μικρά παιδιά, μιλούν όμως για ζητήματα που μας ακουμπούν όλες και όλους, μικρούς και μεγάλες, όπως άλλωστε και το άγχος, που δεν αφορά μόνο τα παιδιά που δίνουν πανελλήνιες εξετάσεις... Εδώ μιλάμε για βιβλία, όπως «Το πουλόβερ» των Δημήτρη Μπασλάμ & Χρύσως Χαραλάμπους, «Πιθανότητες» των Δημήτρη Μπασλάμ & Ντανιέλας Σταματιάδη, «Ο αλυσοδεμένος ελέφαντας» των Jorge Bucay & Gusti, «Τέλεια μέρα για νεύρα» των Suzanne & Max Lang, «Το βιβλίο με τα λάθη» της Corinna Luyken κ.ά.

Αξιοποιήστε αυτήν την προσέγγιση με τα βιβλία ΜΟΝΟ αν σας κάνει νόημα και ΜΟΝΟ αν πραγματικά πιστεύετε ότι θα λειτουργήσει με τα παιδιά που έχετε στο περιβάλλον σας, στο σπίτι, στο σχολείο κ.ο.κ. Σκοπός δεν είναι να φορτώσουμε με κάτι ακόμα τα παιδιά, αλλά να τους προσφέρουμε μια πιθανή ευκαιρία να καθρεφτίσουν τις ανησυχίες τους και ίσως να συζητήσουν μαζί μας για αυτά που πραγματικά τα απασχολούν μέσα από ένα ασφαλές ερέθισμα, όπως είναι το βιβλίο.



Κέντρο Πρόληψης «Αθηνά Πολύβουλος»
athinapolyvoulos@gmail.com



ΚΕΝΤΡΟ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΩΝ
ΕΞΑΡΤΗΣΕΩΝ & ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ
ΤΗΣ ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
"ΑΘΗΝΑ ΥΓΕΙΑ"
σε συνεργασία με τον ΟΚΑΝΑ

