

Η ΜΕΤΑΒΑΣΗ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΣΤΗΝ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑ – Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΦΩΤΕΙΝΗ ΛΕΙΒΑΔΙΤΗ , MSc
ΣΧΟΛΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ
email: foteini69@hotmail.gr

Η επιστροφή στην κανονικότητα είναι μία νίκη απέναντι στην πανδημία και στον εγκλεισμό που αυτή επέβαλε. Η επιστροφή στο σχολείο δεν έχει καμία σχέση με την ανέφελη κατάσταση της προκορονοϊού εποχής. Είναι μια «ιδιαίτερη επιστροφή» με τα δικά της χαρακτηριστικά και τις δικές της απαιτήσεις.

Η ζωή των παιδιών είναι γεμάτη μεταβάσεις. Ως μετάβαση θα πρέπει να ληφθεί και η επιστροφή στο σχολείο στη συγκεκριμένη περίοδο. Οι μεταβάσεις είναι σημαντικές, όπως και οποιαδήποτε μεγάλη αλλαγή, η οποία αρχικά μπορεί να προκαλέσει αποδιοργάνωση. Η επιστροφή όμως στο σχολείο και ειδικά τη δεδομένη στιγμή σχετίζεται με την ενίσχυση της **ψυχικής ανθεκτικότητας**.

- ❖ Μία απλή υπενθύμιση της **συμβολής του σχολείου:**
- ❖ Πέρα από τον γνωστικό τομέα (απόκτηση γνώσεων και απόκτηση ακαδημαϊκής «ταυτότητας» μέσω της μαθησιακής διαδικασίας),
- ❖ στην κοινωνική και ψυχική ευημερία των παιδιών και εν γένει στην ανάπτυξη της προσωπικότητάς τους,
- ❖ Στην ανάπτυξη δεξιοτήτων, όπως είναι η επίλυση προβλημάτων, η αναγνώριση και η αποδοχή συνεπειών, η διαπραγματευτική ικανότητα καθώς μέσα από τις διαφωνίες με τους συνομηλίκους μαθαίνουν να υπερασπίζονται την γνώμη τους αλλά να σέβονται και τη γνώμη των άλλων.

- ❖ Μαθαίνουν επίσης ποια είναι τα **δικαιώματα** και **υποχρεώσεις** τους,

4

- ❖ Το δίκαιο και το σωστό,
- ❖ Την ευγενή άμιλλα, έτσι ώστε να φτάσουν στην ενηλικίωση με αρχές και αξίες,
- ❖ Το σχολείο με τις αρχές που δίνει συμβάλλει έτσι ώστε τα παιδιά **από μονάδες** να μάθουν να δρουν **μέσα σε ομάδες**.
- ❖ **Δημιουργεί ρουτίνα**. Αυτή με τη σειρά της βοηθά τα παιδιά να αισθάνονται ασφαλή, καθώς ξέρουν τι να περιμένουν, ότι υπάρχει μια συνέχεια και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό ύστερα από μία πολύ δύσκολη περίοδο γεμάτη ανασφάλεια και αβεβαιότητα.

- ❖ Οι γονείς καλό είναι να εμπιστευτούν το σχολείο, στέλνοντάς τα με θετική διάθεση και με τις σωστές προσδοκίες, έτσι όπως είχε ορίσει η πολιτεία να γίνει αυτή η επάνοδος. **Η εμπιστοσύνη** είναι καθοριστικός παράγοντας για τον τρόπο που το παιδί θα επανασυνδεθεί με το σχολείο τη δεδομένη στιγμή. Ένας γονέας που εμπιστεύεται το σχολείο λειτουργεί ως πρότυπο για το παιδί του, το οποίο με τη σειρά του θα το εμπιστευτεί και μόνο μέσα από μια σχέση εμπιστοσύνης θα προωθηθεί η μάθηση.

Λαμβάνοντας υπόψη τους τα παραπάνω οι γονείς, καλό θα είναι:

6

- ❖ Να έχουν ενημερωθεί από τις επίσημες υπηρεσίες για τα μέτρα πρόληψης και τους κανόνες υγιεινής που πρέπει να τηρούνται. Τηρώντας τα μέτρα υγιεινής και μιλώντας στα παιδιά για την προστασία του εαυτού τους αλλά και των γύρω τους, ιδιαίτερα των ευαίσθητων ομάδων, καλλιεργείται σ' αυτά ένα **αίσθημα αλτρουισμού**. **«Προστατεύοντας τον εαυτό μου, προστατεύω τον διπλανό μου, προστατεύω τους δικούς μου αγαπημένους ανθρώπους».**
- ❖ Να μιλούν στα παιδιά με παραδείγματα.

- ❖ Να μοιραστούν με τα παιδιά τις πληροφορίες και τις οδηγίες, με βάση την αναπτυξιακή φάση του κάθε παιδιού. Με λόγια απλά και ξεκάθαρα να μιλήσουν στα παιδιά «τόσο, όσο» μπορούν να κατανοήσουν αλλά και να αντέξουν. Δεν μπορούν να σηκώσουν υπερβολικό βάρος.
- ❖ Να φροντίσουν για την εκπαίδευση των παιδιών στα μέτρα προφύλαξης και στους κανόνες υγιεινής επαναλαμβάνοντας δραστηριότητες, με σκοπό να δημιουργήσουν μια «ρουτίνα» που θα την ακολουθούν, για παράδειγμα το συχνό πλύσιμο χεριών, η χρήση αντισηπτικών κ.ά.
- ❖ Να επαναλαμβάνουν στα παιδιά το αίσθημα της προσωπικής ευθύνης για το κοινό καλό, βάζοντας έτσι τις βάσεις για τη δημιουργία υπεύθυνων πολιτών.

- ❖ Η προσαρμογή στην αλλαγή της καθημερινότητας των παιδιών καλό είναι να έχει ήδη ξεκινήσει λίγο πριν επιστρέψουν τα παιδιά στο σχολείο. Ίσως τα παιδιά μέσα σε αυτό το διάστημα των δυο μηνών να απέκτησαν πιο χαλαρούς ρυθμούς, όπως το να κοιμούνται και να ξυπνούν πιο αργά ή να περνούν αρκετές ώρες χρησιμοποιώντας τις οθόνες. Σταδιακά να έχει πραγματοποιηθεί η επαναφορά στους ρυθμούς που επιβάλλει το σχολικό τους πρόγραμμα, έτσι ώστε να γίνει η επιστροφή στο σχολείο, όσο το δυνατόν πιο ομαλά.

- ❖ Είναι καλό οι γονείς να διατηρήσουν συχνή επαφή κι **επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς**. Είναι σημαντική αυτή η επικοινωνία προκειμένου να παρακολουθούν στενά τη συμπεριφορά του τόσο στο σχολείο όσο και στο σπίτι κι έτσι να ακολουθούν «κοινή γραμμή», διευκολύνοντας την προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο αλλά και τη διαχείριση του άγχους που μοιραία δημιουργείται από αυτή τη μετάβαση.
- ❖ Η οποιαδήποτε αλλαγή συμπεριφοράς ή η μόνιμη εκδήλωση μιας αρνητικής συμπεριφοράς ίσως να χρειαστεί μια περαιτέρω διερεύνηση. Ας μην ξεχνάμε πως η περίοδος της πανδημίας για τα παιδιά είναι μια περίοδος που έχει τα χαρακτηριστικά **του πένθους**.

1. Πρακτικές υγιεινής.

10

Ο γονιός οφείλει ο ίδιος να τηρεί τα μέτρα πρόληψης-κανόνες υγιεινής, δείχνοντας ο ίδιος το παράδειγμα και λειτουργώντας έτσι ως πρότυπο συμπεριφοράς. Είναι γνωστό πως τα παιδιά ιδιαίτερα στις μικρότερες ηλικίες μέσω της μίμησης μαθαίνουν. Έτσι κι εδώ η **μίμηση** τα βοηθά στην υιοθέτηση του νέου τρόπου συμπεριφοράς. Τα παιδιά θα κάνουν ό,τι τους πουν οι γονείς τους, αρκεί να τα εκτελούν και οι ίδιοι, χωρίς να δίνουν «διπλά μηνύματα», δηλαδή άλλα να λένε και άλλα να κάνουν.

2. **Κοινωνική απόσταση** : Υπενθυμίζοντας στα παιδιά πόσο κοινωνικός είναι αυτός ο ιός, η εκπαίδευσή τους στο θέμα των κοινωνικών αποστάσεων θα τους δώσει την ασφάλεια που χρειάζονται ιδιαίτερα σε αυτή τη φάση.

3. **Ζητήστε τους να μοιράζονται τα συναισθήματά τους**, αφού έχει προηγηθεί η προετοιμασία με ανοικτή κι ειλικρινή επικοινωνία. Η επιστροφή στη νέα κατάσταση και η προσαρμογή απαιτεί χρόνο. **Οπότε δώστε χρόνο και χώρο στα παιδιά σας**. Η ενεργητική ακρόαση που ούτως η άλλως είναι προϋπόθεση για μια σωστή επικοινωνία παίζει κι εδώ σημαντικό ρόλο. Οπότε ακούστε τους φόβους, τις δυσκολίες, τις ανάγκες του και καθησυχάστε τα προτείνοντας λύσεις.

4. **Μην πανικοβάλλεστε! Ο πανικός μεταδίδεται!!!**

- ❖ **5. Εφοδιάστε τα με τις απαραίτητες πληροφορίες.** Το άγνωστο και η αβεβαιότητα είναι λογικό να προκαλεί άγχος και ανασφάλεια. Ενημερώστε τα παιδιά σας με ηρεμία. Απαντήστε στις απορίες του με ψυχραιμία και ειλικρίνεια. Χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή ως προς την επιλογή έγκυρων πηγών πληροφόρησης σχετικά με την πανδημία. Εάν τα ίδια είναι στην κατάλληλη ηλικία που μπορούν να έχουν μία ενημέρωση, φροντίστε έτσι ώστε να ενημερώνονται από τις κατάλληλες πηγές και καλό είναι να αποφεύγονται πηγές πληροφόρησης οι οποίες επιδιώκουν την υπερβολή και των υπερτονισμό καταστάσεων.

- ❖ **Βοηθήστε τα παιδιά** να εστιάσουν την προσοχή τους σε θέματα που μπορούν να ελέγξουν. Όχι στις χαοτικές περιπλανήσεις σε ανησυχίες και καταστάσεις για τις οποίες δεν υπάρχουν απαντήσεις και θα αυξήσουν το άγχος τους. Καλό είναι να στρέψετε την προσοχή τους στο «εδώ και τώρα» και σε θέματα που μπορεί να διαχειριστούν. Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο «διαχειρίζομαι» ένα πρόβλημα και στο «επιλύω» ένα πρόβλημα.

6. **Φράσεις του τύπου «είμαι τόσο περήφανος,-η για σένα»** είναι πολύ βοηθητικές. Έχει μεγάλη σημασία ο γονιός να επιβραβεύει, να ενισχύει το παιδί όταν τηρεί τα μέτρα πρόληψης και όταν αυτό δε συμβαίνει να μην το αντιμετωπίζει αδιάφορα, γιατί πρόκειται για κανόνες που είναι σημαντικοί για την υγεία. Πρέπει να εκπαιδεύει το παιδί στην πειθαρχία, αφού η πειθαρχία και ειδικά στη δεδομένη στιγμή είναι σωτήρια.

7. **Τα καταφέραμε!!** Η αναγνώριση του αγώνα που κάνουν τα παιδιά έχει να κάνει με αναγνώριση των ικανοτήτων τους και συμβάλλει σημαντικά στην αυτοπεποίθησή τους και στην καλή σχέση «εαυτού».

ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΑ ΣΧΕΔΙΑ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

15 Συζητάμε με τα παιδιά για τα όνειρά τους και τις σκέψεις τους για το μέλλον, κάνουμε σχέδια για το καλοκαίρι και γενικά είναι καλό να ενθαρρύνονται οι συζητήσεις με μελλοντική προοπτική, γιατί δημιουργούν μια αίσθηση ελπίδας και αισιοδοξίας που είναι συστατικά στοιχεία της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Δεν ξεχνάμε να υπενθυμίζουμε τα θετικά που έφερε η κρίση.

- ❖ Παράλληλα, ο γονιός πρέπει να είναι σε επαφή με τα συναισθήματά του, να τα ελέγχει και να μην προβάλλει πάνω στο παιδί τα δικά του άγχη. Καλό είναι να υπάρχει ένα «φρένο» στη συμπεριφορά του, ώστε να μην προσθέτει στο παιδί και το δικό του στρες.
- ❖ Το παιδί βρίσκεται σε μια δύσκολη και πρωτόγνωρη κατάσταση, όπου η ενίσχυση από την πλευρά των γονέων είναι ιδιαίτερα σημαντική για την επανασύνδεσή του με το σχολείο.
- ❖ Καλό είναι να μην υπάρχει επικριτική διάθεση, αλλά αντίθετα οι γονείς να δείχνουν έμπρακτα την εμπιστοσύνη τους.

Σχετικά με την επιστροφή στην κανονικότητα:

17 «Να μην ξεχάσουμε όμως την αληθινή κανονικότητα της ανθρωπιάς, των αξιών του χαμόγελου, της καλοσύνης, της οικογένειας, της αλληλεγγύης, της φύσης, του αναστοχασμού, της κατανόησης, της ευγένειας, της ευγνωμοσύνης. Την κανονικότητα της αγάπης.

Αγάπη και ανθρωπιά.

Αυτό είναι κανονικότητα.»

Σχετική βιβλιογραφία:

- ❖ Επιστροφή στο σχολείο και ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας μετά από το διάστημα παραμονής στο σπίτι στην περίοδο της πανδημίας COVID-19. Χρήσιμες επισημάνσεις και έντυπα δραστηριοτήτων.

Αθήνα: Εργαστήριο Σχολικής Ψυχολογίας, Τμήμα Ψυχολογίας, ΕΚΠΑ.

- ❖ «Συζητείστε και στηρίξτε τα παιδιά σας στον καιρό της πανδημίας» Προτάσεις της Μέριμνας προς τους γονείς.
- ❖ Η κανονικότητα της αγάπης. Του Στέφανου Ξενάκη Πηγή: www.lifo.gr

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΓΙΑ
ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ