

## ***Η πανδημία ως κρίση.....***

Την δεδομένη χρονική στιγμή, διανύουμε σε παγκόσμιο επίπεδο μια κρίση. Αρκετές φορές η ανθρωπότητα ήρθε αντιμέτωπη με ανάλογοι μεγέθους κρίσεις και κλήθηκε να τις αντιμετωπίσει. Σε κάθε περίπτωση η πανδημική κρίση συνοδεύεται από απώλεια ή διατάραξη των αγαπημένων μας συνηθειών, των ισορροπιών, των θεμελίων και των συνθηκών της ατομικής και κοινωνικής ζωής μας.

## ***Συνέπειες της πανδημικής κρίσης στο οικογενειακό μας σύστημα.....***

Η μετάβαση από την καθημερινότητα του σχολείου, της εργασίας και της καθημερινότητας στον εγκλεισμό μας στο σπίτι, μετέτρεψε τον χώρο του σπιτιού μας από καταφύγιο μιας δύσκολης, γεμάτης δραστηριότητες μέρας σε: χώρο εργασίας των γονέων, σε εκπαιδευτικό χώρο των παιδιών, σε χώρο εκτόνωσης των παιδιών, ενίοτε σε παιδική χαρά, σε χώρο εστίασης, σε χώρο κοινωνικής συναναστροφής (συνήθως μέσα από ιστοσελίδες κοινωνικής δικτύωσης, τηλέφωνα, skype, κ.α.), σε χώρο δραστηριοτήτων (ξένες γλώσσες των παιδιών, εξ αποστάσεως σεμινάρια, γυμναστήριο, κ.α.). Όλη αυτή η κατάσταση – συνήθως εντός ολίγων τετραγωνικών μέτρων- ενδέχεται να δημιουργήσει μια πιεστική κατάσταση σε όλα τα άτομα που συμβιώνουν προκαλώντας θυμό, εκνευρισμό, άγχος, απόγνωση, έως και κακοποίηση ιδιαίτερα όταν συνοδεύεται - όπως συμβαίνει πλέον σε πάρα πολλές οικογένειες -με ανεργία, επισφαλής εργασία, ελλείψεις στον υλικοτεχνικό εξοπλισμό (p/c, εκτυπωτές, γραφική ύλη).

## ***Οι γονείς ως πρωταγωνιστές σε αυτήν την κρίση.....***

Σίγουρα αξίζουν συγχαρητήρια σε όλους τους γονείς οι οποίοι αναδείχθηκαν σε ήρωες των ημερών καθώς κλήθηκαν να διαχειριστούν αυτήν την κρίση αναλαμβάνοντας πολλούς και δύσκολους ρόλους όπου τα κατάφεραν επιτυχώς!!! Εκτός από τον δύσκολο και απαιτητικό γονεϊκό ρόλο, έγιναν καθοδηγητές και θεματοφύλακες με στόχο να προστατέψουν τα παιδιά από όλη αυτήν την κατάσταση, έγιναν παιδαγωγοί, δάσκαλοι, φίλοι και φροντιστές των παιδιών. Πολλοί από τους γονείς που καλούνται να στηρίξουν τα παιδιά, χρειάζονται και οι ίδιοι στήριξη καθώς εργάζονται παράλληλα στο σπίτι, κάποιοι μπήκαν σε αναστολή, άλλοι έχασαν δουλειές, και μέσα σε όλη αυτήν την ζοφερή πραγματικότητα κυριαρχεί ο φόβος, η ανασφάλεια, η απομόνωση από τους οικείους, τους φίλους, τους συνεργάτες.

## ***Πως μπορούμε όμως να στηρίξουμε τα παιδιά μας.....***

Ο φυσικός χώρος των παιδιών μας είναι το σχολείο. Όμως την δεδομένη χρονική στιγμή αυτή είναι η πραγματικότητα και μέσα σε αυτήν πρέπει να λειτουργήσουμε. Το Webex, τα διαδικτυακά μαθήματα, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση έγινε – ελπίζουμε για σύντομο χρονικό διάστημα- η νέα σχολική πραγματικότητα. Η αίσθηση όμως της υποχρεωτικότητας, της συνέπειας, του προγράμματος, δεν πρέπει να χαθεί. Είναι αυτή η αίσθηση της καθημερινότητας, της ρουτίνας, της συνήθειας, που θα μας κρατήσει δημιουργικούς και σε εγρήγορση, όλη αυτήν την δύσκολη περίοδο. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την δική μας

πίστη, την δική μας γονεϊκή δέσμευση, ότι τα παιδιά δεν πρέπει να χάσουν την σχολική τους καθημερινότητα.

### **Πρακτικές συμβουλές.....**

- Μεταδώστε στα παιδιά την αίσθηση της εξ αποστάσεως σχολικής πραγματικότητας
- Κατανοήστε τον θυμό τους, την αντίδραση ή την άρνηση που κατά διαστήματα ενδέχεται να εκφράσουν. Στα παιδιά δεν αρέσουν οι αλλαγές μπορούν όμως εύκολα να προσαρμοστούν στις νέες συνθήκες με την δική μας συμβολή και υποστήριξη.
- Δώστε τους χώρο και χρόνο να εκφραστούν σωματικά. Ακόμη και μέσα στο σπίτι, μπορούν τα παιδιά να χορέψουν, να κάνουν λίγο γυμναστική, να χοροπηδήσουν ή να τα πάτε εφόσον μπορείτε μια βόλτα. Αυτό θα τα βοηθήσει να εκτονωθεί η ενέργεια που έχουν για να είναι πιο ήρεμα στο μάθημα.
- Φροντίστε να έχουν φάει πριν το μάθημα κάτι και να έχουν πάει τουαλέτα ώστε να μπορούν να καθίσουν απρόσκοπτα και να συγκεντρωθούν καλύτερα.
- Δημιουργήστε ένα χώρο μόνο με τα απαραίτητα για τις εργασίες του σχολείου που σας έχουν πει οι εκπαιδευτικοί (χαρτιά, μαρκαδόρους, κ.α.)
- Καθίστε διακριτικά δίπλα στα παιδιά σας την ώρα του μαθήματος. Όχι να τα υποκαταστήσετε, όχι να τα αποδυναμώσετε, αλλά να τα υποστηρίξετε ώστε να ανταπεξέλθουν στις απαιτήσεις του διαδικτυακού μαθήματος και να μην νιώθουν αβοήθητα.

Εφόσον εμείς γονείς και εκπαιδευτικοί σταθούμε δυνατοί σε αυτήν την κρίση, σε αυτήν την δύσκολη κατάσταση, και σε κάθε κρίση ή δυσκολία που θα κληθούμε να διαχειριστούμε, θα δώσουμε στα παιδιά μας σημαντικά εργαλεία για να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες στην ενήλικη ζωή τους. Εμείς και κατά συνέπεια τα παιδιά μας δεν διδασκόμαστε μόνο μέσα από τις κρίσεις και τις δυσκολίες που περνάμε, αλλά με τον τρόπο που θα σταθούμε απέναντι σε αυτές τις προκλήσεις της ζωής.

### **Όμως υπάρχει και ένα ελπιδοφόρο μήνυμα.....**

Σε ψυχολογικό επίπεδο κάθε κρίση προκαλεί ανισορροπία, αλλά και νέες ισορροπίες, αλλαγές, αναθεώρηση αξιών, ανα-στοχασμό. Κάθε κρίση μετά την αρχική αναστάτωση, πάγωμα, θυμό, θλίψη, αίσθηση απώλειας ελέγχου, μπορεί να μας επιφέρει εμπειρία, δύναμη να αντέχουμε και να υπομένουμε δύσκολες καταστάσεις, ψυχική ανθεκτικότητα, ανάκτηση του εσωτερικού μας ελέγχου, ελπίδα. Ας δούμε και αυτήν την κρίση ως μια ευκαιρία να έρθουμε πιο κοντά ψυχικά με αυτούς που αγαπούμε. Ας δούμε αυτήν την κατάσταση του εγκλεισμού και της καραντίνας όχι ως μια υποχρεωτική απαγόρευση, στέρηση, επιβολή, αλλά ως μια υπέρτατη πράξη αλληλεγγύης και προστασίας της κοινότητας που ζούμε, εργαζόμαστε, ενδιαφερόμαστε, αγαπάμε και επιθυμούμε σε αυτήν την κοινότητα να είμαστε όλοι καλά. Με την προσμονή και προσδοκία να ανταμώσουμε όλοι μαζί πάλι. Υγιείς, πιο δυνατοί, πιο κοντά ο ένας με τον άλλο, και με την αίσθηση ότι όλοι μαζί τα καταφέρουμε!

Καλή δύναμη σε όλους!!!

Μαρία Μπαρμπαδήμου - ψυχολόγος