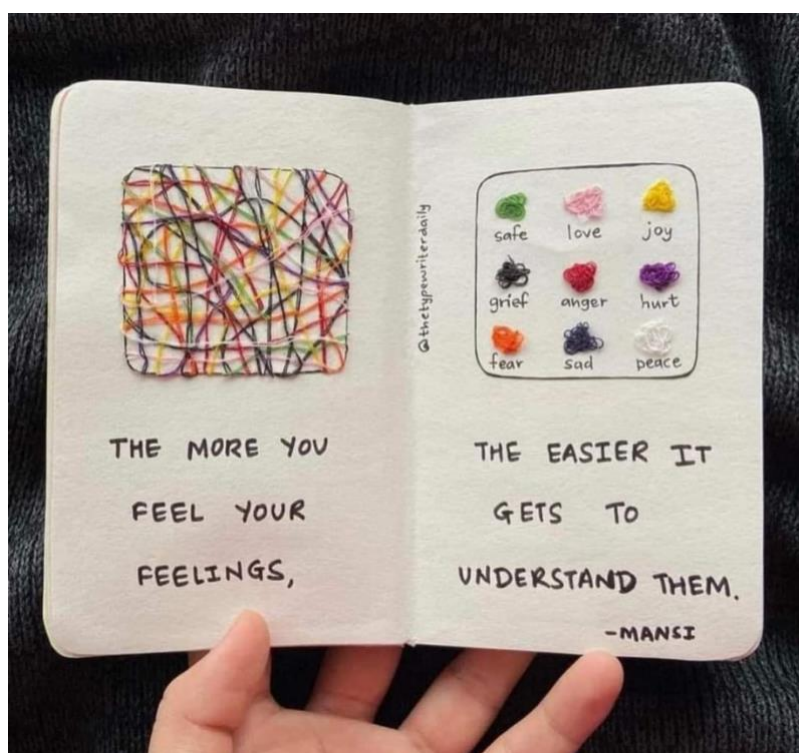


Η Παγκόσμια Ημέρα Ψυχικής Υγείας γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 10 Οκτωβρίου, προκειμένου να ευαισθητοποιήσει την κοινή γνώμη σε θέματα που αφορούν την ανάγκη για παροχές και πρόσβαση όλων των ανθρώπων σε υποστήριξη και φροντίδα όσον αναφορά την ψυχική υγεία.

Με αφορμή λοιπόν την ευαισθητοποίηση της σχολικής κοινότητας για την ψυχική υγεία, είναι χρήσιμο να σταθούμε λίγο σε κάποιες αλήθειες που ηθελημένα ή μη, τις ξεχνάμε.

Πρωταρχικό ρόλο για την διατήρηση της ψυχικής μας υγείας, παίζει η αναγνώριση, η κατανόηση και η αποδοχή των συναισθημάτων μας, όποια κι αν είναι αυτά.



Συχνά προσπαθούμε να πείσουμε τα παιδιά μας (και όχι μόνο), να μη θυμώνουν, να μη φωνάζουν, να μην ενοχλούν, να μη ζηλεύουν, να μην τσακώνονται, να μη φοβούνται, να μην αγχώνονται, να μη.....

Πολλά δεν είναι αυτά τα «μη»;

Τα συναισθήματα έχουν ρόλο ύπαρξης, όπως οι χτύποι της καρδιάς μας. Κάθε ένα φανερώνει μια κατάσταση, μια λειτουργία. Για να «ρυθμίσουμε» λοιπόν αυτήν την κατάσταση είναι χρήσιμο να αφεθούμε και να νιώσουμε... τι;

**Εκπαιδευτείτε μαζί με τα παιδιά σας να συζητάτε πράγματα όπως:**

👉 Σε ποιο σημείο του σώματός μου νιώθω αυτό το συναίσθημα; (στην κοιλιά; στην καρδιά; στα πόδια; στο κεφάλι; Παντού;!)

👉 Πόσο μεγάλο είναι αυτό το συναίσθημα; (σαν βουνό; σαν τη σχολική μου τσάντα; σαν τα παπούτσια μου; σαν ένα κουμπί;)

👉 Αν μπορούσες να το πιάσεις αυτό το συναίσθημα, τι υφή θα είχε; (σαν γυαλί; σαν γυαλόχαρτο; σαν κορμός δέντρου; σαν κουβέρτα;)

👉 Με τι συχνότητα έρχεται αυτό το συναίσθημα; (σαν καρδιογράφημα; σαν μουτζούρα; σαν στρόβιλος; σαν κύκλος; σαν ευθεία γραμμή;)

👉 Τι θέλω να το κάνω αυτό το συναίσθημα; (Να το συζητήσω με κάποιον ενήλικα; Να το κρύψω; Να το φυσήξω δυνατά να φύγει; Να το σκεφτώ πάλι αύριο; Να το πάρω μια αγκαλιά;)

👉 Τι χρώμα έχει το συναίσθημά σου; (άσπρο, κίτρινο, μπλε, μαύρο, κόκκινο; Όπως για παράδειγμα η ελπίδα, ο φόβος, η αγωνία, η χαρά, η ντροπή, ο θυμός... Δεν υπάρχουν αντιστοιχίες!!!!)

👉 Τι άλλο θα ήθελες να κάνεις με αυτό το συναίσθημα;

## Πώς νιώθεις σήμερα;



Δυστυχώς, πολλοί γονείς εξακολουθούν να πιστεύουν ότι η συμπεριφορά του παιδιού τους είναι αυτή που πρέπει να αλλάξει, αλλά στην πραγματικότητα η αντίδραση του γονέα στη συμπεριφορά είναι που πρέπει να αλλάξει πρώτα!

Οι αλλαγές αυτές χρειάζονται χρόνο, υπομονή και επιμονή. Δεν υπάρχουν λάθος συναισθήματα, ούτε κατηγοριοποιούνται σε «καλά» και «κακά». Είναι όλα κομμάτια της προσωπικότητάς μας και της προσωπικότητας των παιδιών μας που τώρα χτίζεται και χρειάζεται σεβασμό. Και αγάπη!

## ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ "ΚΑΛΑ" Η "ΚΑΚΑ"

Για παράδειγμα

### Άγχος

Πρέπει να επιβραδύνω και να φροντίσω τον εαυτό μου

### Λύπη

Είναι OK! Χρειάζομαι αγάπη και παρηγοριά.

### Ανησυχία

Χρειάζομαι ηρεμία και σταθερότητα. Μπορώ να υπενθυμίσω στον εαυτό μου ότι είμαι ασφαλής και μπορώ να διαχειριστώ τα πράγματα.



Είναι σινιάλα για εμάς ότι...



το σώμα μας στείρει την προσοχή μας σε κάτι ->  
Ίσως να μας ενημερώνει ότι κάτι διαφορετικού ή είναι ευαίσθητο.

### ΡΩΤΗΣΕ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ:

ΤΙ ΠΡΟΣΠΑΘΕΙ ΝΑ ΜΟΥ ΠΕΙ ΑΥΤΟ ΤΟ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ;

ΜΗΝ ΞΕΧΝΑΣ!

ΌΤΑΝ ΑΠΟΔΕΧΕΣΑΙ ΤΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΟΥ,  
ΑΠΟΔΕΧΕΣΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ!

Ειρήνη Μένεβιτς  
Σχολική Ψυχολόγος

Φωτογραφίες από Pinterest (μετάφραση- επιμέλεια: Ειρήνη Μένεβιτς)