

Προς κάθε Διευθυντή, Εκπαιδευτικό και Γονέα

Μετά τις τελευταίες εξελίξεις παγκοσμίως αλλά και στη χώρα μας σχετικά με τον Κορωνοϊό, καθώς και τα αυστηρά μέτρα πρόληψης, όλοι μας ήρθαμε αντιμέτωποι με μια πρωτόγνωρη συνθήκη. Όπως σε κάθε κατάσταση κρίσης, έτσι και τώρα, είναι αναμενόμενο και φυσιολογικό, γονείς, μαθητές/τριες και εκπαιδευτικοί να βιώνουμε έντονα αρνητικά συναισθήματα, όπως φόβο, άγχος, αγωνία, ανησυχία, στεναχώρια, αλλά και πανικό. Τέτοιου είδους συναισθήματα και η έντονη αίσθηση έλλειψης ελέγχου μπορούν να μας οδηγήσουν σε συμπεριφορές, οι οποίες ενδέχεται να μην είναι λειτουργικές. Είναι σημαντικό να αποσπάσουμε την προσοχή μας από σενάρια κινδυνολογίας και να εστιάσουμε τις σκέψεις μας σε όλα όσα μπορούμε να ελέγξουμε και να κάνουμε επί του παρόντος.

Κρίνουμε λοιπόν ότι είναι ζωτικής σημασίας η ορθή ενημέρωση και η κατάλληλη αντιμετώπιση των συναισθημάτων που προκύπτουν.

Προτάσεις για την ψυχοσυναισθηματική ενδυνάμωση των μαθητών/-τριών εν μέσω πανδημίας

1. Τα παιδιά κάθε ηλικίας τείνουν να επηρεάζονται από τη στάση και την συναισθηματική έκφραση των ενηλίκων. Σε αυτές τις κρίσιμες μέρες παραμείνετε ψύχραιμοι και πράξτε υπεύθυνα, ώστε να λειτουργήσετε ως κατάλληλο πρότυπο για τους μαθητές/-τριες σας.
2. Αναεώνετε την ενημέρωσή σας σχετικά με τις εξελίξεις από έγκυρες πηγές, όπως τον Εθνικό Οργανισμό Δημόσιας Υγείας (eody.gov.gr) και το Υπουργείο Παιδείας (www.minedu.gov.gr).
3. Ανταποκριθείτε σε ενδεχόμενη τηλεφωνική / διαδικτυακή επικοινωνία με μαθητές λειτουργώντας υποστηρικτικά. (αφορά το σχολείο)
4. Ακούστε προσεκτικά, δείξτε κατανόηση και ενσυναίσθηση στην αγωνία και τους φόβους που ενδεχομένως να σας εκφράσουν.
5. Διερευνήστε τι είδους πληροφόρηση έχουν λάβει μέχρι στιγμής σχετικά με τον κορωνοϊό, τα συμπτώματα, τους τρόπους μετάδοσης και τα μέτρα πρόληψης.
6. Απαντήστε ειλικρινά στις απορίες τους, με όσα στοιχεία έχουν ανακοινωθεί επίσημα από τους αρμόδιους φορείς, αποφεύγοντας τις υπερβολές, τις προσωπικές σας εκτιμήσεις αλλά και την παραπληροφόρηση.
7. Εξηγήστε τον λόγο για τον οποίο πρέπει να περιορίσουν τις μετακινήσεις τους, να μένουν εντός σπιτιού και συμβουλέψτε τους σχετικά με τα κατάλληλα μέτρα πρόληψης, αν το κρίνετε αναγκαίο.
8. Εξηγήστε τους ότι πρόκειται για μια προσωρινή κατάσταση που σύντομα θα περάσει και όλα θα επανέλθουν στους φυσιολογικούς ρυθμούς.
9. Βοηθήστε τους να αισθανθούν ότι δεν είναι μόνοι τους και μπορούν να σας έχουν ως πρόσωπα αναφοράς αν χρειαστεί.
10. Καθοδηγήστε τους να επικεντρώσουν την προσοχή τους στο παρόν και να εστιάσουν σε όσα μπορούν να κάνουν την εκάστοτε στιγμή (διάβασμα, επανάληψη, δημιουργική απασχόληση, χόμπι εντός σπιτιού, διαδικτυακή/τηλεφωνική επικοινωνία με φίλους).
11. Προτρέψτε τους να έχουν μια πιο θετική οπτική και να συνεχίσουν να δουλεύουν για την υλοποίηση των στόχων τους.
12. Παροτρύνετέ τους να απευθυνθούν σε κάποιον ειδικό αν αισθανθούν ότι δε μπορούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.
13. Μη διστάσετε να ζητήσετε καθοδήγηση από κάποιον αρμόδιο, προκειμένου να διαχειριστείτε καλύτερα καταστάσεις.