

Διαχείριση φόβου: άσκηση σεισμού και πρώτες βοήθειες

Στο πλαίσιο του μαθήματος Εργαστήρια Δεξιοτήτων ασχοληθήκαμε με την διαχείριση των συναισθημάτων μας και επειδή από προηγούμενες διδασκαλίες είχε εξαχθεί το συμπέρασμα ότι ένας σημαντικός αριθμός παιδιών φοβάται τον σεισμό, συζητήσαμε σε ομάδα πώς μπορούμε να διαχειριστούμε αυτό το συναίσθημα που όλοι μας βιώνουμε σε περίπτωση σεισμού.

Αφού αποδεχτήκαμε και αναγνωρίσαμε ότι είναι απολύτως φυσιολογικό να φοβόμαστε τον σεισμό, αλλά και ότι είναι αναγκαίο να διαχειριστούμε τον φόβο μας με τέτοιο τρόπο, ώστε να προστατέψουμε τον εαυτό μας σε ανάλογη περίπτωση, συζητώντας σε ομάδα καταλήξαμε στα παρακάτω συμπεράσματα τα οποία και καταγράψαμε:

- Γνωρίζουμε τι είναι σεισμός .
- Αποδεχόμαστε την αναγκαιότητα των ασκήσεων σεισμού και συμμετέχουμε σε αυτήν με ανάλογη σοβαρότητα.
- Κωδικοποιούμε τις ενέργειες που κάνουμε πριν από έναν σεισμό (προφυλάξεις , προετοιμασία αναγκαιών, καθορισμός σχεδίου αντιστοίχως με τον τόπο που θα βρεθώ κ.λ.τ.)
- Κωδικοποιούμε τα βήματα που θα ακολουθήσουμε κατά την διάρκεια του σεισμού.
- Κωδικοποιούμε τα βήματα που θα ακολουθήσουμε μετά τον σεισμό.
- Κωδικοποιούμε τα βήματα που θα ακολουθήσουμε σε περίπτωση εγκλωβισμού.

Συμπερασματικά καταλήξαμε ότι η γνώση απαραίτητων πληροφοριών για το φαινόμενο του σεισμού και η προετοιμασία – άσκηση για περίπτωση σεισμού είναι ο καλύτερος τρόπος για να μπορέσουμε να διαχειριστούμε τον δικαιολογημένο φόβο μας και να μην τον αφήσουμε να γίνει σύγχυση και πανικός, πράγμα που θα ήταν με απόλυτη βεβαιότητα περισσότερο επικίνδυνο και καταστροφικό από ότι ο ίδιος ο σεισμός.

Το θέμα μας ολοκληρώθηκε με την συμμετοχή της τάξης μας σε προκαθορισμένη δραστηριότητα -ενημέρωση στο πλαίσιο Ασφάλεια στο σχολείο , κατά την οποία είχαν κληθεί μέλη της Ομάδας Διάσωσης Αγίου Νικολάου και μέλη του Ε.Κ.ΑΒ . Οι εκπρόσωποί τους μίλησαν στα παιδιά ο καθένας για το δικό του αντικείμενο (Πρώτες Βοήθειες, τρόποι προστασίας από το σεισμό, ενέργειες σε περίπτωση εγκλωβισμού.)

Τέλος με την συνδρομή τους πραγματοποιήσαμε άσκηση σεισμού και κλείσαμε με έναν ξεχωριστό τρόπο: Τον απεγκλωβισμό ατόμου (μέλος της Ομάδας Διάσωσης) ντυμένου με την κατακόκκινη στολή του Αϊ Βασίλη να καταρριχάται εν μέσω ζητωκραυγών ενθουσιασμού των μαθητών από τον 1^ο όροφο του σχολείου μας στο ισόγειο, αφήνοντας όλους ενθουσιασμένους και χαλαρωμένους από την συμμετοχή τους σε μια τόσο σοβαρή υπόθεση όπως είναι η άσκηση σεισμού.