

**ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΣΥΖΗΤΗΣΗ  
ΜΕ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΟΥΣ ΜΕΓΑΛΟΥΣ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ**



**Αγαπητοί γονείς και μαθητές του 4<sup>ου</sup> Γυμνασίου Σταυρούπολης, 3<sup>ου</sup> Γυμνασίου Εχεδώρου, 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου Εχεδώρου, 1<sup>ου</sup> Γυμνασίου Πολίχνης και Γυμνασίου Αξιού**

Μέσα στην κατάσταση που διαμορφώθηκε λόγω του κορωνοϊού διαπιστώνουμε ότι κανένας μας δεν έχει ανοσία στο άγχος και το στρες, καθώς νιώθουμε σαν να βαδίζουμε σε αχαρτογράφητη περιοχή.

Και μέσα σε όλα τα υπόλοιπα οι γονείς μπορεί να νιώθουν μεγαλύτερη πίεση στο ρόλο τους, καθώς τα σχολεία έχουν κλείσει ή έχουν προχωρήσει σε διαδικτυακά μαθήματα. **Προσπαθούμε να προσαρμοστούμε στην νέα κατάσταση και χρειαζόμαστε χρόνο... Από πού να αρχίσουμε; Πώς να βοηθήσουμε τα παιδιά, όταν και οι ίδιοι χρειαζόμαστε βοήθεια;**

Πολλοί επίσημοι οργανισμοί (βλ. και το site του ΕΟΔΥ <https://eody.gov.gr>) έχουν εκδόσεις σχετικές κατευθύνσεις για την προστασία της ψυχολογικής μας υγείας. Υπάρχουν πράγματα που μας βοηθάνε. Ένα από τα πιο σημαντικά που αναφέρεται συχνά είναι το να έχουμε στο πλαίσιο του δυνατού ένα καθημερινό πρόγραμμα. **Το πρόγραμμα βοηθάει να**

*διατηρήσουμε μια αίσθηση ελέγχου και ασφάλειας. Υπάρχουν συνήθειες σταθερές μέσα στη μέρα σας; Ή κάτι μέσα στην μέρα σας ή μέσα στη βδομάδα που βρέξει χιονίσει θα το κάνετε και σας βοηθάει; Κάτι που να το περιμένετε;*

Το δεύτερο και πιο σημαντικό είναι η επαφή με τους άλλους και η κουβέντα, **το μοίρασμα**. Πώς όμως μπορούμε να συζητήσουμε με τα παιδιά; Τι βοηθάει;

**Βοηθάει ο άλλος να αισθάνεται ότι έχουμε την διάθεση να τον ακούσουμε. Βοηθάει να συζητάμε με τους άλλους σε συνθήκες ηρεμίας και ασφάλειας. Βοηθάει, ας πούμε, να έχουμε κοινές δραστηριότητες με τα παιδιά, όπως το να τρώμε μαζί τους. Στη διάρκεια του φαγητού μπορεί κανείς να βρει την ευκαιρία να μοιραστεί απλά κάποιες σκέψεις του. Να υπάρξει ανταλλαγή και ενίσχυση της σχέσης και του αισθήματος οικειότητας και ασφάλειας. Το ίδιο και το βράδυ λίγο πριν την ρουτίνα του ύπνου. Ο καθένας από εμάς μπορεί ίσως να σκεφτεί κάποια ώρα της ημέρας που να νιώθει πιο ήρεμος και πιο κοντά στα παιδιά του. Ποια είναι αυτή η ώρα για εσάς προσωπικά;**

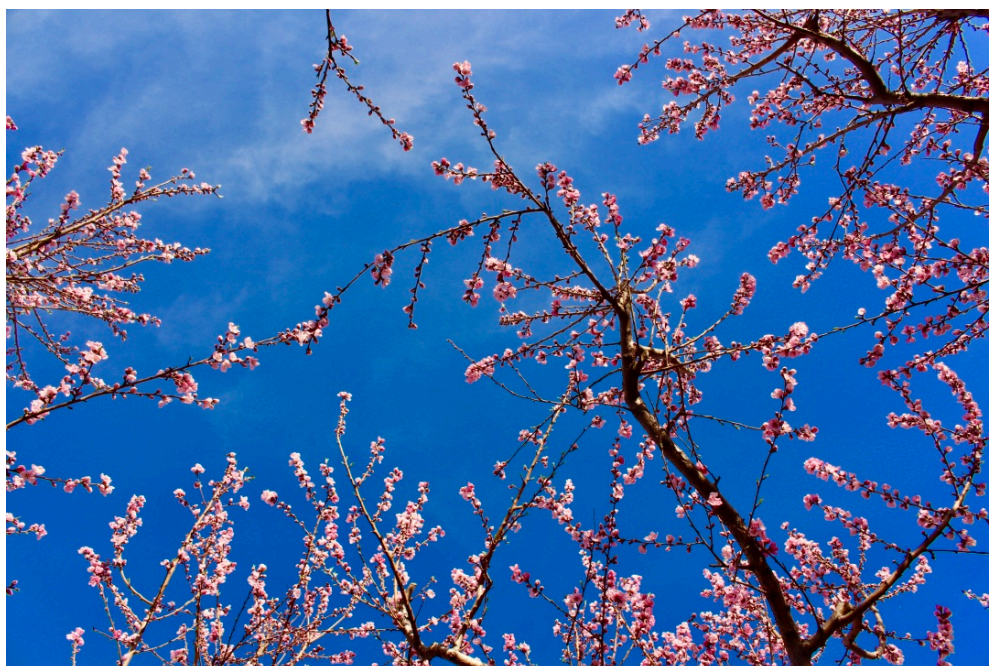


Σε μια συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με την παρούσα κατάσταση κρίσης μπορεί να βοηθήσουν κάποιες από τις ερωτήσεις που συνήθως κάνουμε εμείς οι ψυχολόγοι. Τις ίδιες ερωτήσεις μπορούμε να απαντήσουμε κι εμείς και να τις συζητήσουμε με τα παιδιά, με τον σύντροφό μας ή κάποιον άλλο ενήλικο. Μπορείτε ίσως να δοκιμάσετε να βοηθήσετε τα παιδιά να επεξεργαστούν το βίωμα τους με ερωτήσεις, όπως οι παρακάτω. Στόχο έχουμε να έρθουμε κοντά και να δούμε πώς βιώνουμε τις επιπτώσεις προσωπικά και τι μας βοηθάει να σταθούμε απέναντι στην όποια δυσκολία με τις ιδιαίτερες εμπειρίες και γνώσεις μας. Και να συνδεθούμε με τους άλλους. Να λοιπόν μερικές ιδέες για συζήτηση...

- Τι δυσκολίες έχει φέρει στη ζωή σου ο κορωνοϊός, αν έχει φέρει δυσκολίες;
- Ποιο είναι το χειρότερο πράγμα για σένα από αυτά που συμβαίνουν;
- Τι φοβάσαι περισσότερο;
- Υπάρχει κάτι καλό στην κατάσταση που ζεις;
- Συνήθως τι (κάποια ικανότητα, ή σκέψη) ή ποιος σε βοηθάει να παλεύεις με τις δυσκολίες ή σε έχει βοηθήσει παλιότερα σε κάποια δύσκολη κατάσταση;
- Θυμάσαι κάτι συγκεκριμένο που να έκανες και να σε βοήθησε αν ένιωσες πίεση;
- Υπάρχει κάποιο μέρος μέσα στο σπίτι που να πηγαίνεις, όταν δεν νιώθεις καλά και σε βοηθάει; Τι κάνεις εκεί και βοηθάει;
- Υπάρχει κάτι που να έκανε κάποιος αυτές τις μέρες και να σε βοήθησε; Ή κάτι που έκανες για να βοηθήσεις εσύ κάποιον άλλο με κάποιο τρόπο;
- Θυμάσαι κάποια συγκεκριμένη στιγμή που να ένιωσες όμορφα αυτές τις μέρες;
- Υπάρχει κάποιο τραγούδι που αγαπάς ή μια ανάμνηση από το παρελθόν ή κάποια σκέψη για το μέλλον που να σε βοηθάει αυτές τις μέρες;
- Υπάρχει κάτι που να συνειδητοποίησες ή να έμαθες αυτές τις μέρες λόγω της κατάστασης που ζούμε;
- Υπάρχει κάτι που να θέλεις να κάνεις με διαφορετικό τρόπο στο μέλλον και το συνειδητοποίησες αυτές τις μέρες;
- Τι θα άρεσε στους φίλους σου σε σχέση με τον τρόπο που αντιμετωπίζεις τα πράγματα μέσα στην καραντίνα;

Να είστε καλά!

Ελένη Σταύρου  
 Η Ψυχολόγος  
 της ΕΔΕΑΥ



Θεσσαλονίκη, 3/4/2020