

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Αγαπητά μου παιδιά και γονείς,

Διανύουμε το δεύτερο κύμα της πανδημίας, με τον υποχρεωτικό περιορισμό στο σπίτι ως μέσο για τη μείωση των αυξανόμενων κρουσμάτων. Για μια ακόμη φορά δοκιμάζεται η ψυχική μας ανθεκτικότητα. Η κατάσταση γίνεται ολοένα και πιο πιεστική. Η διαφορά αυτή τη φορά είναι ότι είμαστε όλοι εξοικειωμένοι με τη συγκεκριμένη νόσο, αλλά και πιο αισιόδοξοι, αφού υπάρχει η ελπίδα του εμβολίου. Επίσης, οι έλεγχοι για τη γρήγορη ιχνηλάτηση των κρουσμάτων είναι πλέον προσιτοί και εύκολοι. Η αποδοχή του κινδύνου και ο ελεγχόμενος αρχαϊκός φόβος θανάτου βοήθησε στην άμεση εφαρμογή του μέτρου και στον γρήγορο σχεδιασμό τρόπων προστασίας όλων μας. Το αίσθημα ότι ο κίνδυνος δεν είναι μακρινός περιόρισε τη διάδοση των θεωριών συνωμοσίας. Τέτοιες θεωρίες, άλλωστε, ευδοκίμουν σε περιόδους αβεβαιότητας και απειλής, όπως ήταν αυτή που ζήσαμε την άνοιξη.

Στο σημερινό κύμα της πανδημίας, παρατηρείται αυξημένο άγχος, λόγω της επισφαλούς και ασταθούς οικονομικής κατάστασης. Πολλές οικογένειες βιώνουν μία αποσταθεροποιημένη επαγγελματική και οικονομική πραγματικότητα.

Ταυτόχρονα, τα παιδιά μας καλούνται, όπως και κατά την προηγούμενη σχολική χρονιά, να ανταποκριθούν στις μαθησιακές τους υποχρεώσεις μέσω της τηλεκπαίδευσης. Η δια ζώσης εκπαίδευση σε καμία περίπτωση δεν μπορεί να υποκατασταθεί από την τηλεκπαίδευση και, μερικές φορές, η απουσία της προκαλεί αρνητικές συνέπειες στη σχολική επίδοση των μαθητών. Η παρατεταμένη απουσία από τον χώρο του σχολείου επιδρά συχνά αρνητικά στην ψυχολογία των μαθητών και υποσκάπτει κάποιες από τις προηγούμενες κατακτήσεις στον μαθησιακό και κοινωνικό τομέα. Επιπρόσθετα, η παρούσα κατάσταση στερεί από τα παιδιά εξωσχολικές δραστηριότητες οι οποίες τους προσέφεραν ψυχική ενδυνάμωση και θετική διάθεση, βελτιώνοντας έτσι την εργατικότητα τους και την επίδοσή τους στα μαθήματα.

Σύντομες συμβουλές:

- 1) Βοηθήστε τα παιδιά να δημιουργήσουν σταθερό πρόγραμμα, ώστε να διατηρήσουν σε όσο το δυνατόν μεγαλύτερο βαθμό την προηγούμενη ρουτίνα τους και να μην αποδιοργανωθούν.
- 2) Τονίστε τους ότι η σταθερότητα του προγράμματος θα προσφέρει ψυχολογική ευεξία.
- 3) Παρέχετε τους κίνητρα και επαινείτε τα σε τακτά χρονικά διαστήματα, για να εξακολουθήσουν να καταβάλλουν την απαιτούμενη προσπάθεια.
- 4) Φροντίστε τα τρέχοντα γεγονότα να μην αποθαρρύνουν εσάς τους γονείς και να μην επηρεάσουν αρνητικά τα παιδιά.
- 5) Δώστε τους σαφείς πληροφορίες για την πρόληψη της ασθένειας, την αντιμετώπισή της, την αποφυγή του κινδύνου μόλυνσης των άλλων και τις εξελίξεις γύρω από τα φάρμακα και τα εμβόλια.
- 6) Αποφύγετε τον πανικό στο τυχόν πρώτο επικίνδυνο σύμπτωμα.

- 7) Υπενθυμίστε τους ότι η τωρινή κατάσταση δεν είναι μόνιμη και ότι σύντομα θα κληθούν να επιστρέψουν στην παλιά τους ρουτίνα.
- 8) Τονίστε τους ότι οι απαιτήσεις του σχολείου εξακολουθούν να υπάρχουν, αλλά έχουν απλώς διαφοροποιηθεί.
- 9) Κατανοήστε τα, χωρίς να τα απενοχοποιείτε, για την κόπωση και την ενδεχόμενη χαλάρωση.

Τέλος, θα ήθελα να σας υπενθυμίσω ότι, για οτιδήποτε προκύψει, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου, είτε στο τηλέφωνο , είτε διαδικτυακά.

Με εκτίμηση,

Σταυρούλα Κωνσταντάκου- Οικονόμου

Κλινική ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια

Υπεύθυνη του τμήματος συμβουλευτικής

των Επαιδευτηρίων "Νέα Παιδεία"