

Αγαπητοί γονείς,

Μέσα στη ροή της καθημερινότητας ήλθε μια μεγάλη ανατροπή και μας έφερε ξαφνικά μπροστά σε παράξενες, πρωτόγνωρες και δύσκολες καταστάσεις, η πανδημία λόγω κορωνοϊού!

Συνέπεια αυτών των καταστάσεων, ανάμεσα σε άλλες, ήταν το κλείσιμο των σχολείων, όπου απότομα χάθηκε η συνέχιση της ρουτίνας της καθημερινότητάς μας:

«Ξυπνώ, ετοιμάζομαι, μπαίνω στο λεωφορείο, πάω σχολείο, συμμετέχω στα εκπαιδευτικά και θεραπευτικά προγράμματα, επιστρέφω στο σπίτι».

Είναι αναμενόμενο ότι στην πρώτη φάση βιώσαμε όλοι την αποδιοργάνωση που επέφερε η ρήξη αυτή της καθημερινότητάς μας.

Είναι πολύ σημαντικό για μας, μετά την πρώτη αυτή φάση να αναδιοργανωθούμε και να βιώσουμε αυτή την εμπειρία με ένα τρόπο, όσο το δυνατόν πιο λειτουργικό.

Ξέρουμε όλοι πολύ καλά πως η ζωντανή παρουσία και η αλληλεπίδραση είναι πολύ σημαντικές.

Γι' αυτό, προσπαθήσαμε να κρατήσουμε τη σύνδεση των παιδιών με το σχολείο μέσα από την επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς και θεραπευτές, καθώς και μέσα από διάφορες δραστηριότητες που έχουν αναρτηθεί στην ιστοσελίδα του σχολείου.

Επιπλέον, νιώσαμε την ανάγκη να συγκεντρώσουμε κάποιους άξονες που μπορούν να βοηθήσουν τόσο εμάς, όσο και τα παιδιά μας.

- **Συναισθήματα :**

Τα συναισθήματα είναι έντονα. Όλοι νιώσαμε τον φόβο, τον θυμό, το άγχος, τη θλίψη και την αγωνία για το παρόν αλλά και για το μέλλον.

Αυτά γίνονται ακόμα πιο έντονα, όταν δεν κατανοούμε τι είναι αυτό που συμβαίνει.

Πώς θα βοηθήσουμε τα παιδιά μας να αντιληφθούν αυτό που συμβαίνει:

Είναι σημαντικό να μαθαίνουμε πληροφορίες για την κατάσταση (χωρίς υπερβολές) και να εξηγούμε με πολύ απλά λόγια το τι έχει συμβεί, ανάλογα πάντα με τις δυνατότητες κατανόησης του κάθε παιδιού.

Μιλούμε στα παιδιά. Δείχνουμε εικόνες (υπάρχει υλικό στην ιστοσελίδα που εξηγεί με απλό τρόπο τι είναι ο κορωνοϊός, γιατί πλένουμε τα χέρια μας κ.τ.λ.).

Τα παιδιά μπορεί να μην αντιλαμβάνονται πλήρως τις έννοιες, αλλά αφιερώνοντας χρόνο και μιλώντας μαζί τους για το θέμα αυτό, αναγνωρίζουμε και σεβόμαστε τα συναισθήματα και τις αντιδράσεις τους, που μπορεί να είναι ποικίλες.

Κάποια παιδιά μπορεί να μην έχουν δείξει αρνητικά συναισθήματα και να προσαρμόζονται εύκολα στη νέα κατάσταση του «Μένουμε Σπίτι».

Άλλα παιδιά μπορεί να νιώθουν αρνητικά συναισθήματα, τα οποία μπορεί να εκδηλώσουν με δύσκολες συμπεριφορές.

Δεχόμαστε τα δυσάρεστα συναισθήματα. Τα κατανοούμε.

Δίνουμε έμφαση στο ότι είμαστε μαζί, ότι η οικογένεια είναι παρούσα και μοιράζεται την εμπειρία αυτή.

Αν υπάρχουν μέλη της οικογένειας που δεν μπορούν να είναι μαζί, εξηγούμε (πάλι με απλά λόγια) τους λόγους για την προσωρινή απουσία. Διατηρούμε την επαφή και επικοινωνία μαζί τους με άλλα εναλλακτικά μέσα.

Δίνουμε έμφαση στο ότι όλο αυτό θα τελειώσει.

Μαζί με την κατανόηση και αποδοχή των συναισθημάτων προχωρούμε και στο

- Τι κάνουμε:

Πιστεύουμε ότι η επαναφορά ρουτίνας και προγράμματος είναι χρήσιμες γιατί δίνουν ένα αίσθημα ασφάλειας και ελέγχου πάνω στις καταστάσεις.

Χρειάζεται να προσαρμόσουμε τη νέα μας καθημερινότητα με το να ακολουθήσουμε μια νέα ρουτίνα.

Γνωρίζοντας τη δυσκολία των παιδιών μας στην αντίληψη της χρονικής διάστασης, βοηθούμε με το να έχουμε ένα ημερολόγιο για κάθε μέρα.

Σ' αυτό εντάσσουμε τις δραστηριότητες της μέρας (ξύπνημα, προσωπική υγιεινή, πρόγευμα, εκπαιδευτικές δραστηριότητες, ψυχαγωγικές δραστηριότητες, συμμετοχή σε δουλειές στο σπίτι, γεύματα κ.τ.λ.).

Προσπαθούμε να φτιάξουμε το πρόγραμμα μαζί, δίνοντας παράλληλα την αίσθηση στο παιδί ότι συμμετέχει ενεργά και είναι υπεύθυνο άτομο.

Με τον τρόπο αυτό μπορεί να δημιουργηθεί σε μας και στα παιδιά ένα αίσθημα ελέγχου. Μειώνεται η αγωνία που φέρνει η αβεβαιότητα, που αποτελεί μέρος της καθημερινότητάς μας.

Μπορεί να υπάρξουν και φάσεις που είναι δύσκολο να προγραμματίσουμε ή να κρατήσουμε την ενεργό συμμετοχή και τη δημιουργική απασχόληση των παιδιών. Είναι κάτι που αναμένεται, σε όλους συμβαίνει και δεν χρειάζεται να πιεστούμε.

Είμαστε ευέλικτοι, δίνουμε χρόνο και χώρο. Κατανοούμε ότι βιώνουμε μια δύσκολη κατάσταση, ότι δοκιμάζονται οι αντοχές και τα όριά μας.

Κάνουμε υπομονή, αντέχουμε και ελπίζουμε!

Θέλουμε να στείλουμε το μήνυμα ότι συνεχίζουμε να επικοινωνούμε και να είμαστε συνδεδεμένοι μαζί σας.

Από την Ψυχολογική Υπηρεσία

Ειδικό Σχολείο «Ευαγγελισμός»