

Παλεύοντας για την αισιοδοξία εν μέσω κρίσης (3)

Από την εκπαιδευτικό, Ρόη Ταλιώτη

Μηνύματα για την ενδυνάμωση και υποστήριξη της οικογένειας

Δευτέρα, 13 Απριλίου 2020

Σπυρίδωνος Νόμπελη 3, 2402 Έγκωμη, Τηλ: 22355997 Fax:22356103, <http://dim-makedonitissa3-lef.schools.ac.cy>

Αυτό το Πάσχα θα είναι πολύ διαφορετικό! Ας βοηθήσουμε τα παιδιά μας και ας τα αφήσουμε να μας βοηθήσουν να ξαναδούμε τα σημαντικά.

Αγαπητοί φίλοι,

Ευχόμαστε να είστε όλοι καλά. Στο ξεκίνημα της Μεγάλης Εβδομάδας και εν μέσω μιας άνοιξης λαμπρής, που δεν αναγνωρίζει ιούς, μάσκες προφύλαξης και ανθρώπους φοβισμένους και κλεισμένους στα σπίτια τους, θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας κάποιες σκέψεις.

Ως ενήλικες και ως γονείς συχνά αισθανόμαστε την ανάγκη αλλά και την ευθύνη να δείξουμε στα παιδιά μας ότι γνωρίζουμε πολλά, ότι μπορούμε να τα καθοδηγήσουμε και να τα προφυλάξουμε από τις κακοτοπιές. Αυτή η πολύ δύσκολη συγκυρία που ζούμε μας κάνει να στεκόμαστε ανασφαλείς και συχνά ανήμποροι μπροστά στο άγνωστο, μπροστά στην απειλή. Έχει ακυρώσει τις βεβαιότητες και τα σχέδια μας, από τα πιο απλά ίσως για τις πασχαλινές ή καλοκαιρινές μας διακοπές έως τα πολύ μεγάλα του καθενός μας. Μας έχει δείξει ότι δεν υπάρχουν δεδομένα και αυτονόητα. Και όλο αυτό μας γεμίζει άγχος, ανασφάλεια και φόβο. Για το παρόν μας και για το μέλλον μας. Το δικό μας και των παιδιών μας.

Εδώ λοιπόν, ας βάλουμε μια μικρή τελεία. Και αντί να κοιτάξουμε μέσα μας και στα τόσα αρνητικά συναισθήματα που ίσως μας διακατέχουν, ας κοιτάξουμε προς τα παιδιά μας. Ιδιαίτερα τα πιο μικρά. Τα παιδιά μας δεν νοιώθουν φόβο απέναντι στον αόρατο εχθρό (εκτός κι αν μας δουν εμάς να πανικοβαλλόμαστε). Είναι κάτι που δεν μπορούν να δουν, να αγγίξουν, να νοιώσουν, παρά μόνο από τις συνέπειες του. Δεν ανησυχούν για κανένα μέλλον. Γιατί αυτό που τους νοιάζει, πάνω από όλα -ή και απόλυτα- είναι μόνο το παρόν. Το τώρα. Αυτό που έχουν στα χέρια τους. Δε σκέφτονται, παρά σπάνια, για το παρελθόν και δεν περνούν τις στιγμές τους σχεδιάζοντας το μέλλον. Ζούνε μόνο το τώρα.

Τα παιδιά μας είναι αυτά που όταν βγαίνουν στην αυλή ή στην βεράντα, κοντοστέκονται να μυρίσουν τις φρέζες που μόλις άνθισαν. Να δουν την πεταλούδα πάνω στο φύλλο, τα σαλιγκάρια που γέμισαν τις αυλές μετά την βροχή, τα χελιδόνια που επέστρεψαν και φέτος σαν να μη συμβαίνει τίποτε παράξενο. Τα παιδιά μας είναι αυτά που ενθουσιάζονται με μια όμορφη μελωδία. Που θα σηκωθούν με ενθουσιασμό να χορέψουν. Τα παιδιά μας είναι αυτά που χαίρονται με τα μικρά και τόσο καιρό «αόρατα» σε εμάς. Ας ακολουθήσουμε το παράδειγμά τους και ας ζήσουμε το τώρα. Αυτό το δύσκολο, αλλά και μεγαλειώδες και απόλυτα μοναδικό Τώρα. Με τις πολλές αγωνίες ίσως για μας, αλλά και τις πολλές, μικρές χαρές για όλους μας. Κι ας μάθουμε από τα παιδιά μας, αλλά και ας τους δείξουμε πόσο σημαντικό είναι να ζούμε στο παρόν. Χωρίς πολλά λόγια. Απλά με το δούμε και να μοιραστούμε μαζί τους όλα αυτά τα μικρά που περνούσαν απαρατήρητα τόσα χρόνια. Χωρίς να κλείνουμε τα μάτια σε ό,τι

συντελείται γύρω μας και συνεχίζοντας να κάνει ο καθένας μας ό,τι και όπως μπορεί για το κοινό καλό, ας στρέψουμε το βλέμμα μας και σε όλα αυτά τα μικρά Μεγάλα που ήταν πάντα γύρω μας, αλλά δεν είχαμε τον χρόνο να δούμε.

Αυτό το Πάσχα θα είναι πολύ διαφορετικό από όσα έχουμε ζήσει μέχρι τώρα. Αυτό το Πάσχα, ας βοηθήσουμε τα παιδιά μας και ας τα αφήσουμε να μας βοηθήσουν να ξαναδούμε τα σημαντικά. Ας τους ζητήσουμε να σκεφτούν τρία πράγματα που τα κάνουν ευτυχισμένα και τρία πράγματα για τα οποία είναι ευγνώμονες. Και ας σκεφτούμε και ας μοιραστούμε και εμείς μαζί τους τρία πράγματα που μας κάνουν ευτυχισμένους και για τα οποία και εμείς είμαστε ευγνώμονες. Ας τα γράψουμε μαζί τους σε ένα μικρό χαρτί, ας τα ζωγραφίσουμε και ας τα κρατούμε πάνω μας να μας θυμίζουν την ευλογία που έχουμε στην καθημερινότητά μας. Γιατί είναι αυτά που μας κρατούν ασφαλείς στο λιμάνι σαν άγκυρες, να μην μας παρασύρει η τρικυμία. Κι ας προσπαθήσουμε να τα μοιραζόμαστε μαζί τους, καθημερινά.

Αυτό το Πάσχα θα είναι πολύ διαφορετικό από όσα έχουμε ζήσει μέχρι τώρα. Χωρίς το θυμίαμα και την παρουσία μας στις λειτουργίες της Μεγάλης Εβδομάδας, χωρίς την περιφορά του Επιταφίου, χωρίς την αναμονή για το Άγιο Φως τα μεσάνυχτα της Ανάστασης στις εκκλησίες μας. Χωρίς τις μεγάλες συντροφίες με τους φίλους και συγγενείς γύρω από χαρούμενα, ανοιξιάτικα τραπέζια την ημέρα της Λαμπρής. Όμως, το Πάσχα θα είναι εδώ. Και τα παιδιά μας, που όλα τα νοιώθουν μέσα από όλα αυτά τα χειροπιαστά, ίσως να έχουν την ευκαιρία -αν τους την δώσουμε- να ζήσουν αυτό το Πάσχα, την ουσία του. Με άλλους τρόπους.

Ας μοιραστούμε μαζί τους αναμνήσεις μας από οικογενειακές συνάξεις, ας δούμε μαζί τους φωτογραφίες παλιές, ας φτιάξουμε μαζί τα παραδοσιακά εδέσματα και ας τα προσφέρουμε σε όσους αγαπούμε και σε όσους ξέρουμε ότι ίσως τα έχουν ανάγκη. Ας πάρουμε ένα τηλέφωνο όσους είναι για οποιονδήποτε λόγω μόνι ή περνούν δύσκολα και να μας ακούσουν να το λέμε ότι τους σκεφτόμαστε. Ας μετέχουμε μαζί τους, με όποιο τρόπο μπορούμε σε μια κοινωνία αγάπης. Κι ας τους βοηθήσουμε να νοιώσουν την ουσία. Την πίστη στο Καλό. Στην Ελπίδα. Στην Ευγένεια της ψυχής. Στην Ευγένεια της πράξης. Στην Ευγνωμοσύνη για τις μικρές και τις μεγάλες ευλογίες που έχει ο καθένας μας στην ζωή του. Στην Συμπαράσταση και στην Στήριξη του συνανθρώπου μας, του συγγενή, του φίλου, του γείτονα, του γνωστού, του αγνώστου. Με όποιο τρόπο μπορεί ο καθένας μας. Και στην Αναγέννηση. Μέσα από τα μικρά που μπορούμε να κάνουμε ο ένας για τον άλλο. Μέσα στην μικρή μας οικογένεια και έξω από αυτή. Ας είναι αυτό το ξεχωριστό Πάσχα Αγάπης που θα θυμόμαστε.

Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση σε όλους!

Ρόη Ταλιώτη,
Εκπαιδευτικός/Chartered Ψυχολόγος
(British Psychological Society)