

Παλεύοντας για την αισιοδοξία εν μέσω κρίσης (1)

Από την εκπαιδευτικό, Ρόη Ταλιώτη

Μηνύματα για την ενδυνάμωση και υποστήριξη της οικογένειας

Τρίτη, 24 Μαρτίου 2020

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

Να εστιάσουμε σε αυτά που μπορούμε να κερδίσουμε

Αγαπητοί γονείς και φίλοι,

Είναι αλήθεια ότι τις τελευταίες μέρες εμείς και όλος ο κόσμος ζούμε πρωτόγνωρες καταστάσεις. Δεν είναι ότι η ανθρωπότητα δεν έχει περάσει ποτέ παρόμοιες καταστάσεις. Είναι ότι ζούμε πράγματα και καταστάσεις που πιστεύαμε ότι ανήκαν σε περασμένες εποχές ή σε ταινίες επιστημονικής φαντασίας. Δυστυχώς, ζούμε μια πραγματικότητα που διαφέρει από ό,τι έχουν οι δικές μας γενιές ανά το παγκόσμιο ζήσει μέχρι τώρα, και η αλήθεια είναι ότι θα κληθούμε να αντιμετωπίσουμε πολλές προκλήσεις, τόσο σε πρακτικό όσο και σε συναισθηματικό επίπεδο, τόσο για μας όσο και για τα παιδιά μας. Στην προσπάθειά μας να συμβάλλουμε με κάθε δυνατό τρόπο στην στήριξη των οικογενειών και των παιδιών μας, θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας κάποιες σκέψεις και προτάσεις που θα μπορούσαν να βοηθήσουν την καθημερινότητά μας.

Είναι απόλυτα φυσιολογικό να αισθανόμαστε άγχος και αγωνία για το μέλλον. Έχουμε απέναντί μας έναν αόρατο, αλλά πραγματικό εχθρό, που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε με ό,τι μέσα διαθέτουμε και να προστατεύσουμε τον εαυτό μας, τις οικογένειές μας, τους φίλους, τους συγγενείς και τους συμπολίτες μας. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι όσο σημαντική είναι η σωματική μας υγεία, άλλο τόσο σημαντική είναι και η ψυχική μας υγεία και ισορροπία. Ας ξεκινήσουμε, με το να αποδεχθούμε τα συναισθήματά μας, που είναι απόλυτα φυσιολογικά και αναμενόμενα: το αρχικό σοκ, τον φόβο, την αγωνία για το μέλλον, το άγχος, την θλίψη. Ας μην ξεχνάμε όμως, ότι τα συναισθήματά μας, αν και είναι η φυσική αντίδραση σε αυτό που αντιμετωπίζουμε, δεν είναι κυρίαρχα, ούτε αμετάβλητα. Μπορούμε να επιλέξουμε να τα «ακούσουμε», να τα αποδεχθούμε ως μια φυσιολογική αντίδραση, και να προσπαθήσουμε να κινητοποιηθούμε κάνοντας πράγματα που θα μας βοηθήσουν να είμαστε και να νιώθουμε καλύτερα. Είναι πολλά αυτά που μπορούμε να κάνουμε. Ας επικεντρωθούμε προς το παρόν στα παρακάτω:

- **Αντί να βλέπουμε τον εαυτό μας ως «έγκλειστο», ας προσπαθήσουμε να εστιάσουμε όχι σε αυτά που χάνουμε εξαιτίας του αναγκαστικού, προστατευτικού περιορισμού, αλλά σε αυτά που μπορούμε να κερδίσουμε** -και γιατί όχι - να απολαύσουμε: να περάσουμε χρόνο με τους αγαπημένους μας. Να δώσουμε χρόνο στα παιδιά μας, να τα ακούσουμε, να τα γνωρίσουμε ξανά, να μιλήσουμε, να παίξουμε, να γελάσουμε, να τραγουδήσουμε και να χορέψουμε μαζί τους. Και αν δεν το κάναμε συχνά ή ποτέ γιατί γυρνούσαμε αργά από την δουλειά, ή γιατί τρέχαμε κι εμείς μαζί τους στις απογευματινές τους δραστηριότητες, ας το κάνουμε τώρα. Τα παιδιά μας θέλουν

τον χρόνο μας και την προσοχή μας. Να τα κοιτάζουμε όταν μας μιλάνε, να γελάμε με τα αστεία που μας λένε, να θαυμάζουμε την ζωγραφιά τους. Να νιώθουν ότι επιζητούμε την παρουσία τους. Και ότι χαιρόμαστε την συντροφιά τους. Τώρα έχουμε τον χρόνο να το κάνουμε.

- **Ας προσπαθήσουμε να βρούμε μια νέα ρουτίνα στην καθημερινότητά μας.** Δεν θα είναι αυτή που είχαμε ως τώρα και πολλά από αυτά που κάναμε αναγκαστικά δεν θα είναι εκεί. Ωστόσο, ας εστιάσουμε σε αυτά που είναι σημαντικά στην καθημερινότητά μας: πρωινό ξύπνημα μια λογική ώρα, πρωινό σαν οικογένεια (κάτι που πολλοί δεν είχαμε ποτέ τον χρόνο να κάνουμε), χρόνος για εργασία, μελέτη και δημιουργική δραστηριότητα, διάλλειμα για φαγητό και ξεκούραση, χρόνος για σωματική δραστηριότητα και άσκηση, χρόνος για συμβολή στις εργασίες του σπιτιού, χρόνος για παιχνίδι, διασκέδαση και χαλάρωση. Χρόνος προσωπικός και χρόνος με τους αγαπημένους μας. Χρόνος να μείνουμε για λίγο μόνοι μας και χρόνος να τον μοιραστούμε με τους δικούς μας. Χρόνος (συγκεκριμένος και περιορισμένος) να ενημερωθούμε για το τι συμβαίνει στον τόπο μας και τον κόσμο. Είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι η ρουτίνα θα μας δώσει μια αίσθηση κανονικότητας και αυτό είναι κάτι που δίνει ασφάλεια και σε μας και στα παιδιά μας.
- **Μικρές πράξεις αλτρουισμού,** όπως το να ψωνίσουμε κάτι για την ηλικιωμένη γειτόνισσα, να βοηθήσουμε κάποιον που χρειάζεται βοήθεια και αδυνατεί για οποιονδήποτε λόγο, να βάλουμε λίγη τροφή και νερό για τα αδέσποτα της γειτονιάς μας είναι σημαντικές να μας κάνουν να νιώσουμε ενεργά μέλη ενός δυναμικού συνόλου.
- **Τέλος, να θυμόμαστε ότι η κοινωνική απόσταση που πρέπει να πάρουμε για σκοπούς προστασίας δεν σημαίνει κοινωνική απομόνωση.** Ευτυχώς, σε αντίθεση με άλλες εποχές, έχουμε πολλούς τρόπους να μιλήσουμε και να δούμε και να ακούσουμε τους ανθρώπους μας. Ηλεκτρονικά, έχουμε πολλές επιλογές, επικοινωνίας με φίλους, συγγενείς, συνεργάτες. Αλλά και οι πιο παλιοί, κλασικοί τρόποι, τρόποι που τα παιδιά μας δεν έχουν γνωρίσει έχουν μια ξεχωριστή αξία. Ας τους δείξουμε πώς να γράψουν ένα γράμμα και να μοιραστούν με τους παππούδες τους (που εξ' ανάγκης πρέπει να κρατήσουμε μακριά μας για την δική τους προστασία) τα νέα, τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους. Να τους δείξουμε με το παράδειγμά μας πόσο σημαντικό είναι να κρατάμε τις σχέσεις μας ουσιαστικές, ζεστές και ανθρώπινες παίρνοντας ένα τηλέφωνο να ρωτήσουμε τους ανθρώπους μας πώς είναι, πώς νιώθουν. Να τους πούμε ότι τους αγαπάμε και τους νοιαζόμαστε. Να μας δουν να επικοινωνούμε με φίλους που είχαμε να δούμε και να επικοινωνήσουμε πολύ καιρό, που χαθήκαμε μέσα στο καθημερινό τρέξιμο.

Το επόμενο χρονικό διάστημα δεν θα είναι εύκολο για κανέναν μας. Μας περιμένουν πολλές προκλήσεις. Μπορούμε ωστόσο, με μικρά βήματα, και με μία θετική και ενεργή στάση απέναντι στην τεράστια πρόκληση των ημερών να βοηθήσουμε τον εαυτό μας, τις οικογένειές μας και τα παιδιά μας με το να κάνουμε μικρά βήματα που θα κάνουν την καθημερινότητά μας καλύτερη, και τις σχέσεις μας πιο ουσιαστικές.

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