

15 Φεβρουαρίου, 2021

Αγαπητοί μας γονείς,

Καταρχήν ελπίζουμε η επιστολή αυτή να σας βρίσκει εσάς και τους οικείους σας υγιείς και δυνατούς. Επικοινωνούμε μαζί σας με αφορμή το νέο καθολικό lockdown από 11.2.21 κλείνοντας σχεδόν έναν χρόνο από την έναρξη της πανδημίας. Σε αυτές τις δύσκολες συνθήκες η πανδημία έχει μπει για τα καλά στην καθημερινότητα τόσο την δική μας όσο και των παιδιών και μαθητών μας, επηρεάζοντας κάθε δραστηριότητα και πτυχή αυτής. Σε τέτοιες περιόδους κρίσης είναι λογικό και αναμενόμενο να μας κυριεύουν συναισθήματα κόπωσης, ανασφάλειας, φόβου, εξάντλησης των αποθεμάτων της υπομονής μας καθώς είναι ομιχλώδες ακόμα το πότε και πώς θα καταλήξει και θα τερματίσει η πανδημία αυτή.

Στο σημείο αυτό, θα θέλαμε να μοιραστούμε μαζί σας δύο ανάγκες των εφήβων που δεν μπορούν να ικανοποιηθούν αυτή την παρατεταμένη περίοδο.

- Η ανάγκη για κίνηση. Η καθημερινότητά τους χαρακτηρίζεται από περισσότερη αδράνεια. Η ζωή για αρκετούς έφηβους, διαδραματίζεται σε ένα δωμάτιο με τέσσερις τοίχους και δεν έχουν κανένα κίνητρο για να βγουν από αυτό το χώρο. Πολλοί έφηβοι δυσκολεύονται, μέχρι και αρνούνται να βγουν ακόμα και για μια βόλτα με έναν φίλο παρόλο που μας λένε ότι γνωρίζουν ότι θα νιώσουν καλύτερα μετά.
- Η ανάγκη για καινούργια ερεθίσματα και εμπειρίες. Οι έφηβοι διανύουν ένα αναπτυξιακό στάδιο που χαρακτηρίζεται από μια βαθύτερη ανάγκη για να εξερευνούν καινούργιες εμπειρίες με στόχο να δοκιμάσουν και να ανακαλύψουν τις διαφορετικές πτυχές του εαυτού τους.

Παρόλα αυτά μπορούμε να ενδυναμώσουμε την ανθεκτικότητα όλων μας (τη δική μας και των εφήβων) με κάποιους απλούς τρόπους:

- Αφήνουμε τα συναισθήματά μας να εκφραστούν και στο βαθμό που είναι εφικτό απαγκιστρωνόμαστε από την ανάγκη να λέμε συνέχεια «δες την θετική πλευρά».
- Κινούμαστε όσο πιο πολύ μπορούμε (περπάτημα, ποδήλατο, χορός με μουσική στο σπίτι, τρέξιμο) και ας είναι μόνο για 10 λεπτά κάθε μέρα. Η αδράνεια θέλει κίνηση.
- Κάνουμε κάτι με διαφορετικό τρόπο ή κάνουμε κάτι τελείως καινούργιο.

Με το να θέτουμε ως παράδειγμα τη δική μας συμπεριφορά, βοηθάμε τα παιδιά μας να δούνε στην πράξη πως μπορούν να δοκιμάσουν να κάνουν κάτι.

Με την ευκαιρία αυτή θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι προκειμένου να συνεχίσουμε να στηρίζουμε τους μαθητές μας, πέραν της εξ' αποστάσεως ατομικής συμβουλευτικής, θα προσθέσουμε τις εξής ενέργειες:

- Ερωτηματολόγιο προς τους μαθητές, μέσα από link στην ηλεκτρονική πλατφόρμα MS Teams, το οποίο θα απαντηθεί ανώνυμα και σε εθελοντική βάση. Σκοπός τους ερωτηματολογίου είναι να μοιραστούν οι μαθητές το πώς βιώνουν την περίοδο της πανδημίας. Οι ερωτήσεις του ερωτηματολογίου θα είναι πολλαπλής επιλογής και ελεύθερου πεδίου. Τις απαντήσεις του ερωτηματολογίου θα τις επεξεργαστεί το Τμήμα Συμβουλευτικής και Επαγγελματικού Προσανατολισμού του Σχολείου.
- Θα δημιουργηθούν Ομάδες Εμπύχωσης Εφήβων σε εθελοντική βάση. Θα ενημερωθούν όλοι οι μαθητές για αυτή τη δράση και σε περίπτωση που το παιδί σας δηλώσει συμμετοχή, θα σας σταλεί ενημέρωση και φόρμα συγκατάθεσης.

Στο σημείο αυτό θα θέλαμε να σας υπενθυμίσουμε ότι είμαστε στη διάθεσή σας εφόσον θέλετε να επικοινωνήσετε μαζί μας.

Ευχόμαστε σε όλους σας καλή δύναμη.

Με εκτίμηση,

Μαριέλλα Γιαννοπούλου Μ.Α., Ed.M / Ψυχολόγος - mgiannopoulou@athenscollege.edu.gr

Κατερίνα Παναγιώτου Ed.M. / Ψυχολόγος - kpanagiotou@athenscollege.edu.gr