



Έχετε μήνυμα!

Οι συνθήκες που επικρατούν αυτό το διάστημα μας κρατούν μακριά. Παραμένουμε σπίτι και λαμβάνουμε ενημέρωση και οδηγίες από το σχολείο ηλεκτρονικά.

Η αναγκαστική προσαρμογή στις νέες συνθήκες μπορεί να προκαλεί αναστάτωση. Είναι πιθανόν να επηρεαστούμε σωματικά αλλά και ψυχικά. Κάποια άτομα μπορεί να επηρεαστούν σε μεγαλύτερο βαθμό και κάποια άλλα άτομα μπορεί να διαχειριστούν με μεγαλύτερη ευκολία αυτά τα γεγονότα.

Οποιαδήποτε στιγμή χρειαστεί, μπορούμε να ζητήσουμε βοήθεια!



Είναι απολύτως **φυσιολογικό** να νιώθουμε αβεβαιότητα και σύγχυση, όταν κάτι είναι άγνωστο. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα πάντα, αλλά σίγουρα κάποια μπορούμε! Δεν μπορούμε να ελέγξουμε την εμφάνιση του κορωνοϊού. Δεν μπορούμε να ελέγξουμε τα οικονομικά θέματα. Μπορούμε όμως να **εστιάσουμε σε ό,τι είναι στον έλεγχό μας εδώ και τώρα!** Μένοντας στο σπίτι, μπορούμε να παρακολουθήσουμε τα διαδικτυακά μαθήματα και να ενημερωνόμαστε για τα θέματα του σχολείου. Μπορούμε να είμαστε σε επαφή με τα άτομα που επιθυμούμε μέσω της τεχνολογίας. Μένοντας σπίτι μπορούμε να μειώσουμε τα νέα περιστατικά του κορωνοϊού. Μπορούμε να φροντίσουμε στον καλύτερο δυνατό βαθμό τον εαυτό μας και τους γύρω μας. Μπορούμε να διαχειριστούμε τα συναισθήματά μας.

Αναγνωρίζουμε και αποδεχόμαστε τα συναισθήματά μας

Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε τα συναισθήματά μας, κάτι που μπορεί να είναι δύσκολο. Μπορεί να βιώνουμε δυσάρεστα συναισθήματα όπως *άγχος, φόβο, ανησυχία, ενοχή, σύγχυση, αγωνία*. Μπορεί, όμως, να νιώθουμε και πιο θετικά συναισθήματα όπως *χαρά ή ανακούφιση*, γιατί έκλεισαν τα σχολεία και μπορούμε να περάσουμε χρόνο με αγαπημένα μας πρόσωπα. Μπορεί να νιώσουμε και πιο ουδέτερα συναισθήματα όπως *βαρεμάρα*.



Αν βιώσουμε δυσάρεστα συναισθήματα, μπορεί να παρατηρήσουμε:

- δυσκολίες στη συγκέντρωση
- πονοκέφαλο, στομαχόπονο και άλλα σωματικά συμπτώματα
- ένταση (συναισθηματική και σωματική)
- έλλειψη ενδιαφέροντος για δραστηριότητες που πριν μας άρεσαν

Δεν μπορούμε να σταματήσουμε αυτά τα συναισθήματα αλλά μπορούμε να τα αναγνωρίσουμε, να τα αφήσουμε να βγουν στην επιφάνεια, να τα θεωρήσουμε φυσιολογικά. Είναι φυσιολογικό να δυσκολευόμαστε να **αναγνωρίσουμε**, να **εκφράσουμε** ή να **διαχειριστούμε** τα συναισθήματά μας.

Μπορούμε να επιτρέψουμε στον εαυτό μας να βιώσει τα δυσάρεστα συναισθήματα. Όταν πολεμούμε το συναίσθημα δε μας βοηθά να το... αντιμετωπίσουμε. Μπορούμε να επιτρέψουμε στο συναίσθημα να... περάσει. Όταν επιτρέψουμε στον εαυτό μας να βιώσει το συναίσθημα, με αυτόν τον τρόπο το αντιμετωπίζουμε. Το αρνητικό συναίσθημα είναι κι αυτό φυσιολογικό και πολύ χρήσιμο σε πολλές περιπτώσεις, αφού μας ενημερώνει ότι χρειάζεται να χρησιμοποιήσουμε δεξιότητες για την αντιμετώπισή του. Παραδείγματος χάριν, αν αγχωνόμαστε, μπορεί το μήνυμα να είναι ότι χρειαζόμαστε χρόνο για να ηρεμήσουμε και να φροντίσουμε τον εαυτό μας. Αν στεναχωριόμαστε, μπορεί να χρειαστεί να ανακαλύψουμε τα πράγματα που μας δίνουν χαρά. «Ρωτάμε» τον εαυτό μας, τι μπορεί να χρειαζόμαστε, ποιο μήνυμα μας «στέλνει» το συναίσθημα. Σκεφτόμαστε ότι μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε – **το έχουμε κάνει στο παρελθόν!** Θυμόμαστε ότι το κάθε άτομο έχει το δικό του τρόπο και ρυθμό!

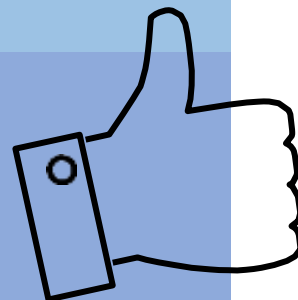
Αντιμετώπιση:

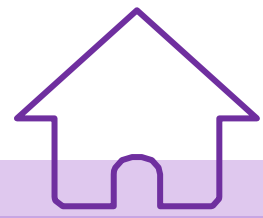
Ας θυμηθούμε την προηγούμενη φορά που αντιμετωπίσαμε μια δύσκολη κατάσταση:

- Πώς το διαχειριστήκαμε;
- Από πού ζητήσαμε βοήθεια/υποστήριξη;
- Με ποια άτομα μιλήσαμε;

Ακόμα και τώρα ήδη διαχειριζόμαστε την κατάσταση, αφού επιδεικνύουμε ευελιξία και ανθεκτικότητα μένοντας σπίτι, αναπτύσσοντας δεξιότητες, προστατεύοντας τα αγαπημένα μας πρόσωπα παρά τις δυσκολίες που προκύπτουν.

Θυμόμαστε ότι μέχρι στιγμής έχουμε αντιμετωπίσει με επιτυχία όλες τις δυσκολίες που αντιμετωπίσαμε στο παρελθόν!





Μπορούμε να:

- ✓ Δημιουργήσουμε καταστάσεις που να αποσπούν την προσοχή μας από ότι μας δημιουργεί αρνητικά συναισθήματα και σκέψεις.
- ✓ Δοκιμάσουμε καινούριους τρόπους επικοινωνίας με τις/τους φίλες/ους μας.
- ✓ Ολοκληρώσουμε εργασίες που εκκρεμούν.
- ✓ Βοηθήσουμε στις δουλειές του σπιτιού.
- ✓ Κάνουμε γυμναστική μέσα στο σπίτι (σχοινάκι, κλπ.).
- ✓ Παίξουμε παιχνίδια στο διαδίκτυο, προτιμότερο με άσκηση.
- ✓ Εστιάσουμε στον εαυτό μας και τις ανάγκες μας.
- ✓ Προσπαθήσουμε να εστιάσουμε στα θετικά! Υπάρχουν!
- ✓ Αναπτύξουμε καινούρια χόμπι.
- ✓ Γίνουμε δημιουργικές/οί.
- ✓ Περιποιηθούμε τον εαυτό μας.
- ✓ Κάνουμε τα πράγματα που αγαπάμε (να ακούσουμε μουσική, να χορέψουμε ή/και να τραγουδήσουμε λες και δε μας βλέπει ή μας ακούει κανείς)!

Αν τα πράγματα δυσκολέψουν, τότε μπορούμε να δοκιμάσουμε να:

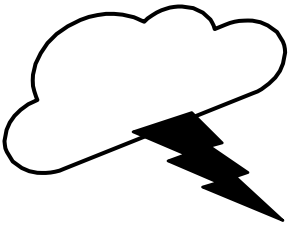
- ✓ **Αναπνέουμε** αργά και σταθερά - βαθιά εισπνοή από τη μύτη και αργή εκπνοή από το στόμα. Είναι όπως όταν πίνουμε ένα φλυτζάνι ζεστή σοκολάτα! Τοποθετούμε τα χέρια μας λες και κρατάμε με τα δύο χέρια ένα φλυτζάνι ζεστή σοκολάτα. Αναπνέουμε αργά από τη μύτη (μετρώντας μέχρι το 4) λες και θέλουμε να εισπνεύσουμε την μυρωδιά της σοκολάτας. Εκπνέουμε αργά από το στόμα (μετρώντας μέχρι το 4) λες και προσπαθούμε να φυσήξουμε για να κρυώσει η σοκολάτα. Μπορούμε να βρούμε βιντεάκια στο YouTube για σωστή αναπνοή και ασκήσεις χαλάρωσης («ασφαλές μέρος» safe place) τα οποία μπορεί να είναι βοηθητικά.
- ✓ Εστιαζόμαστε στην αναπνοή μας – μας αποσυντονίζει από άλλες σκέψεις.
- ✓ Καθόμαστε σε μια καρέκλα, πατάμε γερά τα πόδια μας στο πάτωμα και κρατάμε με τα χέρια μας δυνατά την καρέκλα δίπλα από τους μηρούς.
- ✓ Πιέζουμε πλαστελίνη ή μια μπάλα μαλακή.
- ✓ Δίνουμε σημασία στο χώρο που βρισκόμαστε, σε αυτά που βλέπουμε γύρω μας, σε ό,τι ακούμε, σε ό,τι τι μυριζόμαστε, αγγίζουμε ένα αντικείμενο και δίνουμε την πλήρη μας προσοχή σε αυτό.
- ✓ Κάνουμε ό,τι μας ηρεμεί και μας ευχαριστεί (ζωγραφίζουμε, ακούμε μουσική, κλπ.).
- ✓ Παρατηρούμε ένα αντικείμενο και προσπαθούμε να το περιγράψουμε με λεπτομέρεια: το σχήμα, το χρώμα, την υφή του.
- ✓ Τεντωνόμαστε.





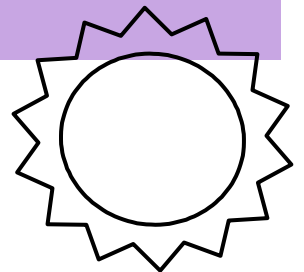
Σε αυτήν τη φάση , ίσως είναι πιο βοηθητικό να:


- ✓ Προσπαθήσουμε να κρατήσουμε τις συνήθειες και τη ρουτίνα μας στον πιο δυνατό βαθμό.
- ✓ Ακούμε ειδήσεις μόνο μια φορά τη μέρα και ενημερωνόμαστε από έγκυρες πηγές.
- ✓ Μιλάμε για τις ανησυχίες μας στους γονείς μας ή σε κάποιο άλλο ενήλικο άτομο που συνήθως μπορεί να μας στηρίξει.
- ✓ Επικοινωνούμε με άλλα άτομα τηλεφωνικά ή διαδικτυακά.
- ✓ Ζητάμε βοήθεια, αν νιώσουμε ότι επηρεαζόμαστε σε μεγάλο βαθμό .
- ✓ Φτιάξουμε ένα όμορφο και ασφαλές περιβάλλον.
- ✓ Ντυνόμαστε άνετα, αλλά μπορούμε να ντυνόμαστε και πιο καλά!



Όταν περνάμε πολλές ώρες με τα ίδια άτομα, είναι πιθανόν να προκύψουν εντάσεις. Σε περίπτωση που υπάρχει ένταση ή διαφωνία:

- Προσπαθούμε να αποφύγουμε τη συζήτηση όσο βιώνουμε έντονα συναισθήματα.
- Θυμόμαστε ότι «πίσω» από το θυμό μπορεί να «κρύβεται» ο φόβος, το άγχος, η σύγχυση, η μελαγχολία, η ντροπή, η μοναξιά, η απόγνωση, η απόρριψη, η ζήλια, το αίσθημα της αδικίας.
- Όταν είμαστε ήρεμοι/οι (ίσως την επόμενη μέρα) αναφέρουμε τι μας ενόχλησε:
 - ο (Συναίσθημα) Εκνευρίστηκα
 - ο (Τι με ενόχλησε) όταν με πίεσες να μιλήσουμε
 - ο (Γιατί) επειδή εκείνη την ώρα διάβαζα μαθηματικά
 - ο (Πώς αυτό με επηρεάζει) για να μπορέσω να στείλω τις απορίες μου στην καθηγήτρια
 - ο (Τι θα ήθελα) Την επόμενη φορά που θα θέλεις να μιλήσουμε, θα ήθελα να συμφωνήσουμε πότε θα γίνει από πριν, ώστε να μπορούμε και οι δύο.
- Ακούμε προσεκτικά την άλλη πλευρά.
- Μοιραζόμαστε πιθανές λύσεις και επιλέγουμε αυτή που συμφωνούμε και οι δύο πλευρές ακόμα και αν δεν είναι η καλύτερη.

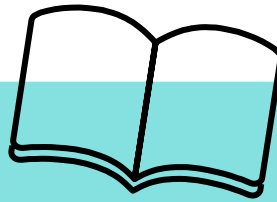




Είναι, επίσης, φυσιολογικό να έχουμε την έγνοια των ανθρώπων που αγαπάμε ειδικά, όταν ο κίνδυνος είναι πραγματικός. Είναι σημαντικό να ρωτάμε πρώτα αν κάποιο άτομο χρειάζεται τη βοήθειά μας και να σκεφτούμε πώς μπορούμε να βοηθήσουμε χωρίς να δημιουργήσουμε άλλα προβλήματα. Μπορούμε να δείξουμε την έγνοια και την αγάπη μας με διάφορους τρόπους, ακόμα και αν δεν μπορούμε να είμαστε κοντά τους σωματικά. Για να νιώθει το κάθε άτομο ικανό, είναι καλό να κάνουμε μόνο τα πράγματα που αδυνατεί να κάνει το ίδιο το άτομο που θέλουμε να βοηθήσουμε. Και τέλος, οριοθετούμε τα άτομα που μπορεί να ζητάνε πολλά από εμάς. Θυμόμαστε την οδηγία που δίνεται στο αεροπλάνο να βάλουμε πρώτα εμείς τη μάσκα και μετά στο παιδί μας - για να μπορέσουμε να βοηθήσουμε κάποια/ον, πρέπει να είμαστε εμείς καλά.



Διατηρούμε επαφή με το Σχολείο:



Είναι σημαντικό να διατηρήσουμε μια ρουτίνα, γιατί, κάποια στιγμή θα επιστρέψουμε πίσω!

- ✓ Διαβάζουμε έστω και λίγο κάθε μέρα.
- ✓ Διαχειριζόμαστε το χρόνο μας (ύπνος, φαγητό, δουλειές, μαθήματα, επικοινωνία, ξεκούραση).
- ✓ Κοιμόμαστε αρκετά.
- ✓ Έχουμε συγκεκριμένο χώρο που διαβάζουμε.
- ✓ Τρώμε καλά και υγιεινά.
- ✓ Κάνουμε διαλείμματα.
- ✓ Έχουμε ρεαλιστικούς στόχους.
- ✓ Διατηρούμε την κοινωνική μας ζωή, με διαφορετικούς τρόπους.



Κατά τη διάρκεια των διαδικτυακών μαθημάτων συμπεριφερόμαστε όπως προνοούν οι κανονισμοί του σχολείου!



- Θυμόμαστε ότι το σχολείο θα επικοινωνήσει με κάποιο τρόπο μαζί μας, για να μας ενημερώσει για ότι χρειάζεται.
- Κοιτάμε τακτικά την ιστοσελίδα του σχολείου, τις ανακοινώσεις και τα μηνύματα στο Ηλεκτρονικό Σχολείο.
- Ενημερωνόμαστε από την ιστοσελίδα του Υπουργείου Παιδείας, Πολιτισμού, Αθλητισμού και Νεολαίας (<http://www.moec.gov.cy/>).
- Οι μαθήτριες και οι μαθητές τις Γ΄ Λυκείου θα ενημερώνονται για οτιδήποτε χρειαστεί, αλλά μπορούν να ενημερώνονται και από τις ιστοσελίδες της Υπηρεσίας Εξετάσεων (<http://www.moec.gov.cy/ypexams/index.html>) και της Υπηρεσίας Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής (<http://www.moec.gov.cy/ysea/index.html>).

Η Καθηγήτρια Συμβουλευτικής και Επαγγελματικής Αγωγής του Σχολείου είναι στη διάθεσή σας για επικοινωνία:

Δέσπω Ρωτού

Email: desporo@te.schools.ac.cy

Παρόλο που είμαστε μακριά, είμαστε κοντά σας, αν χρειαστεί, με διαφορετικό τρόπο, μέχρι την επόμενη φορά που θα τα πούμε από κοντά!