
E.E.E.E.K. ΑΧΑΪΑΣ

“Ψυχοκοινωνική ενδυνάμωση την περίοδο του COVID - 19”

Θεοδόσιος Πιλήσης Κοινωνικός Λειτουργός ΕΕΕΕΚ ΑΧΑΪΑΣ

-Πάτρα, 2020-

Αγαπητοί γονείς και φροντιστές των μαθητών και των μαθητριών του σχολείου μας, το παρόν έντυπο αποτελεί συνέχεια του προηγούμενου οδηγού με πληροφορίες σχετικά με τη στήριξη και την ενδυνάμωση που όλοι/ες έχουμε ανάγκη στην παρούσα κρίσιμη και δύσκολη περίοδο που διανύουμε.

1. Ενδυναμώνουμε τον εαυτό μας

“Ο άνθρωπος μπορεί να διατηρήσει ένα ίχνος πνευματικής ελευθερίας, ανεξαρτησίας πνεύματος, ακόμη και σε τέτοιες τρομερές συνθήκες ψυχικής και σωματικής πίεσης. Εμείς που ζήσαμε σε στρατόπεδα συγκέντρωσης μπορούμε να θυμηθούμε τους ανθρώπους που βάδιζαν μέσα στα παραπήγματα παρηγορώντας άλλους, παραχωρώντας τους και το τελευταίο τους ψίχουλο. Μπορεί να ήσαν λίγοι αριθμητικά, αλλά προσφέρουν επαρκή απόδειξη ότι τα πάντα μπορείς να τα αφαιρέσεις από έναν άνθρωπο εκτός από ένα πράγμα: την εσχάτη των ανθρώπινων ελευθεριών – το να επιλέγει τη στάση του απέναντι σε ένα δεδομένο σύνολο περιστάσεων, το να επιλέγει να ακολουθήσει τον δικό του δρόμο” (Frankl, 2017: 111 – 112).

Σε δύσκολες περιόδους ζωής (ψυχοπιεστικές και κρίσιμες καταστάσεις ή γεγονότα) καλούμαστε να κάνουμε επιλογές και μία βασική μας επιλογή είναι το εάν θα λυπηθούμε τους εαυτούς μας ή εάν θα αρνηθούμε να ενδώσουμε στην αυτολύπηση (Morin, 2016).

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό σε περιπτώσεις που η αυτολύπηση εισχωρεί στις ζωές μας, να προσπαθούμε συνειδητά να λειτουργούμε αντίθετα στο συγκεκριμένο συναίσθημα (Morin, 2016).

Στην μείωση της αυτολύπησης, μπορούν να μας βοηθήσουν η **σωματική και η πνευματική δραστηριότητα** καθώς μας επιτρέπουν να εστιάσουμε σε κάτι άλλο όπως είναι για παράδειγμα η γυμναστική και η ανάγνωση κάποιου βιβλίου (Morin, 2016).

Στη **συνομιλία που κάνουμε με τον εαυτό** μας υπάρχει η πιθανότητα να μας δημιουργούνται αρνητικά συναισθήματα, οπότε είναι βοηθητικό να θέτουμε κάποια ερωτήματα στον εαυτό μας όπως είναι για παράδειγμα τα εξής (Μπορούμε και να τα γράψουμε ώστε να βλέπουμε και τις απαντήσεις που δίνουμε) (Morin, 2016: 41 – 42):

- *Πώς αλλιώς θα μπορούσα να δω την κατάστασή μου;*
- *Τι συμβουλή θα μπορούσα να δώσω σε κάποιο αγαπημένο μου πρόσωπο αν αντιμετώπιζε το ίδιο πρόβλημα;*
- *Τι ενδείξεις έχω ότι μπορώ να αντιμετωπίσω τη συγκεκριμένη δυσκολία;*

Επιπρόσθετα, βοηθητική είναι η αξιοποίηση και η έκφραση της **ευγνωμοσύνης**. Μπορείτε καθημερινά να γράφετε πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνώμονες ή μπορείτε να τα λέτε στον εαυτό σας. Επίσης, ρωτήστε και άλλα άτομα να σας πουν για ποια πράγματα νιώθουν ευγνωμοσύνη. Οι άνθρωποι που καλούνται να ανταποκριθούν και στον γονεϊκό ρόλο χρειάζεται να διδάξουν στα παιδιά τους να νιώθουν ευγνωμοσύνη για όλα όσα έχουν (Morin, 2016).

Ιδιαίτερης σημασίας είναι το ότι οφείλουμε να είμαστε **καλοί και στοργικοί με τους εαυτούς μας** για να μπορέσουμε να αποτελέσουμε μια δεξαμενή συμπόνιας και για τους άλλους. Τα παιδιά μέσα από το παράδειγμά μας μαθαίνουν να φέρονται με στοργή στον εαυτό τους. Πρέπει να δείχνουμε ζεστασιά και κατανόηση στον εαυτό μας αλλά και να αντιλαμβανόμαστε ότι **ο πόνος αποτελεί μια κοινή ανθρώπινη εμπειρία** (Brown, 2014).

Στις κρίσιμες περιόδους αλλά και γενικά στην καθημερινότητά μας, οφείλουμε να βάλουμε **νόημα στη ζωή μας** και γι' αυτό είναι αναγκαίο να **δημιουργήσουμε** (π.χ. Να γράψουμε, να ζωγραφίσουμε, να μαγειρέψουμε) διότι όσο δημιουργούμε τόσο καλλιεργούμε και νόημα στη ζωή μας. Ακόμη δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι το σώμα μας έχει ανάγκη από **αναζωογόνηση, ύπνο και ξεκούραση** (Brown, 2014).

Η ηρεμία και η ησυχία μας επιτρέπουν να σκεφτούμε, να ονειρευτούμε και να αμφισβητήσουμε. Η καθημερινή δόση ηρεμίας και ησυχίας μπορεί να επιτευχθεί για παράδειγμα με περπάτημα, με μείωση

ή και κόψιμο του καφέ, με την εξάσκηση μας σε τεχνικές χαλάρωσης. Παράλληλα, δημιουργικοί τρόποι έκφρασης και εκτόνωσης των συναισθημάτων μας είναι **το γέλιο, το τραγούδι και ο χορός**. Οφείλουμε βέβαια να θυμόμαστε ότι δεν γελάμε εις βάρος ενός άλλου ατόμου, αλλά μαζί με τον άλλον ώστε να συνδεθούμε και να ανακουφιστούμε από κοινού (Brown, 2014).

Ως γονείς βοηθητικό είναι να διδάξετε τη χρησιμότητα του **Θετικού Διαλείμματος** στα παιδιά. Διδάξτε στα παιδιά την αξία που έχει ένα διάλειμμα ώστε να ηρεμήσετε και εσείς και τα παιδιά αλλά και τη σημασία του να περιμένουμε μέχρι να νιώσουμε όλοι καλύτερα πριν προσπαθήσουμε να επιλύσουμε μια δυσκολία. Επιτρέψτε στα παιδιά να έχουν έναν χώρο διαλείμματος, μια περιοχή που θα τα βοηθήσει να νιώσουν πιο ήρεμα ώστε μετά να συμπεριφερθούν ή να λειτουργήσουν καλύτερα. Το Θετικό Διάλειμμα δεν γίνεται για να τιμωρηθεί ή για να υποφέρει κάποιος αλλά αντίθετα είναι ένας τρόπος χαλάρωσης όπου μπορεί το παιδί να παίζει με ένα παιχνίδι, να ακούσει μουσική ή ό,τι άλλο του δημιουργεί ευχαρίστηση Μπορείτε να έχετε και εσείς το δικό σας χαλαρωτικό μέρος ή μπορείτε να ρωτήσετε το παιδί εάν θέλει να πάτε μαζί του στο χαλαρωτικό του μέρος (Nelsen, 2018).

Μην ξεχνάτε να αγκαλιάζετε τα παιδιά σας. Κάποιες φορές μπορεί να μην το επιθυμούν οπότε μπορείτε να πείτε “Πολύ θα ήθελα μια αγκαλιά όποτε είσαι έτοιμος/η”. **Η αγκαλιά** δημιουργεί μια ενθαρρυντική ατμόσφαιρα και κάποιες φορές είναι αρκετή για να διακοπεί μια αρνητική συμπεριφορά ή μπορεί να αξιοποιηθεί ως μέσο για να εκπαιδεύσετε τα παιδιά ώστε να λειτουργούν καλύτερα (εκπαιδεύουμε δηλαδή το παιδί σε κανόνες για παράδειγμα ενώ είμαστε ήρεμοι και το έχουμε στην αγκαλιά μας). Ακόμη να θυμάστε ότι είναι σημαντικό να έχουν ένα **σταθερό πρόγραμμα** (βοηθάει να είναι οπτικοποιημένο – δηλαδή με εικόνες που αναπαριστούν τις ενέργειες και τις δραστηριότητες της ημέρας) και παράλληλα προσπαθήστε να **ενθαρρύνετε** τη συμμετοχή τους σε διάφορες δραστηριότητες που αφορούν στην εύρυθμη λειτουργία του σπιτιού ώστε να ενισχύεται η ανεξαρτησία τους και η αυτοεκτίμησή τους. Χρειάζεται να αποφεύγουμε την άσκηση κριτικής και την υπόδειξη των λαθών. Σημασία έχει η εμπλοκή του παιδιού καθώς και το να νιώσει υπερήφανο για τον εαυτό του (Nelsen, 2018).

Τέλος, μην ξεχνάτε ότι οι οδηγίες που δίνετε στο παιδί πρέπει να είναι σαφείς, συγκεκριμένες και μία τη φορά έτσι ώστε να μπορεί να αντιλαμβάνεται επακριβώς αυτό που ζητάτε (Collins, Jordan & Coleman, 2017).

Βιβλιογραφία

Brown, B. (2014). *Ευτυχώς δεν είμαι τέλειος: Απαλλάξου από αυτό που θα έπρεπε να είσαι και αγκάλιασε αυτό που είσαι*. Αθήνα: Εκδόσεις Η Δυναμική της Επιτυχίας.

Collins, D., Jordan, C., & Coleman, H. (2017). *Κοινωνική εργασία με οικογένεια*. Αθήνα: Εκδόσεις BHTA Medical Arts.

Frankl, V.E. (2017). *Το νόημα της ζωής*. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογιός.

Morin, A. (2016). *13 πράγματα που οι ψυχικά δυνατοί άνθρωποι δεν κάνουν*. Αθήνα: Εκδόσεις Ψυχογιός.

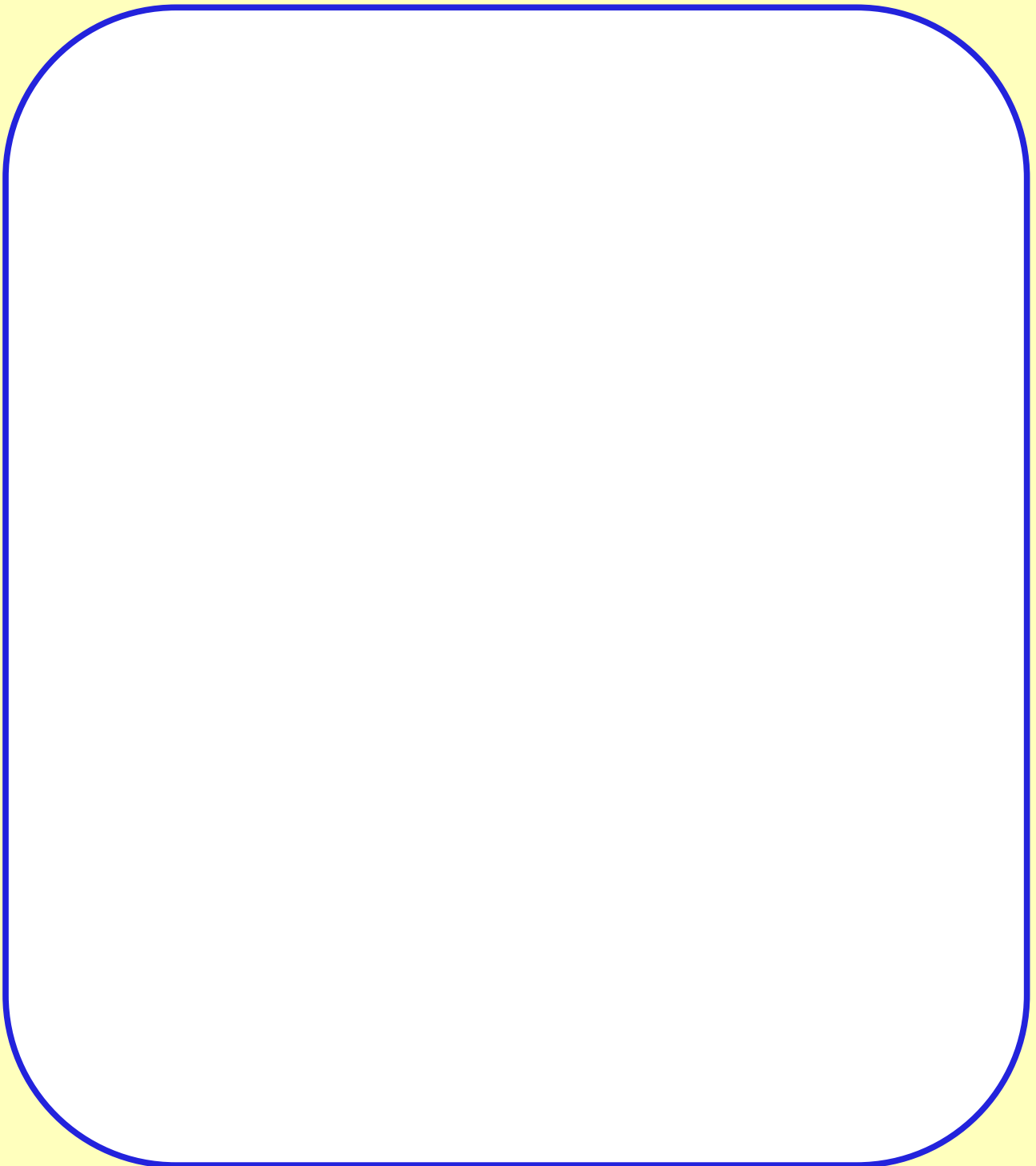
Nelsen, J. (2018). *Αποτελεσματική διαπαιδαγώγηση: Βοηθήστε τα παιδιά σας να αποκτήσουν αυτοσεβασμό και υπευθυνότητα και να καλλιεργήσουν μέσα από τη θετική πειθαρχία πολύτιμες κοινωνικές δεξιότητες*. Αθήνα: Εκδόσεις Διόπτρα.

Στη συνέχεια του οδηγού θα βρείτε κάποιες δραστηριότητες και πληροφορίες που είναι για εσάς, για την ενδυνάμωσή σας, αλλά και κάποιες δραστηριότητες που μπορείτε να κάνετε μαζί με το παιδί.

2. Έκφραση Ευγνωμοσύνης (Πιλήσης, 2020) (Για ενήλικες)

Τι έχω στη ζωή μου που με κάνει να νιώθω ευγνωμοσύνη;

Τι συνέβη σήμερα και με κάνει να αισθάνομαι ευγνωμοσύνη;



3. Έκφραση ευγνωμοσύνης μαζί με το παιδί (Πιλήσης, 2020)

Σχεδιάστε μαζί με το παιδί ένα δέντρο, ένα καράβι, ένα θησαυροφυλάκιο ή ό,τι άλλο θέλετε και στη συνέχεια μπορείτε να κόψετε εικόνες από περιοδικά που αναπαριστούν διάφορα πράγματα όπως είναι για παράδειγμα φαγητά, μια εικόνα με ένα σπίτι, μια εικόνα που δείχνει την αγάπη μεταξύ του γονέα και του παιδιού κ.λπ. και να τα κολλήσετε στο αντικείμενο που έχετε σχεδιάσει. Επίσης, μπορείτε μαζί με τα παιδιά να ζωγραφίσετε πράγματα για τα οποία νιώθετε ευγνωμοσύνη. Προσπαθήστε να εξηγήσετε πολύ απλά την έννοια της ευγνωμοσύνης. Εάν παρατηρήσετε ότι δυσκολεύονται να την κατανοήσουν, ζητήστε τους να βρουν εικόνες ή να ζωγραφίσουν όλα όσα τους δίνουν χαρά. Εάν συναντήσετε δυσκολία στη σύνδεση με το συναίσθημα μην απογοητευτείτε, αντίθετα απολαύστε και χαρείτε τη δραστηριότητα με το παιδί σας, είναι μια στιγμή κοινής δημιουργίας και θετικής αλληλεπίδρασης.

4. Αναγνωρίζω τις ανάγκες μου και προχωρώ στην κάλυψή τους (για ενήλικες) (Πιλήσης, 2020)

Ποιες είναι οι ανάγκες μου; (π.χ. Τρόφιμα, φάρμακα, να μιλήσω με κάποιον άνθρωπο που μπορεί να με στηρίξει)

Έχω ανάγκη από:

- συναισθηματική στήριξη (να μιλήσω με κάποιον άνθρωπο που μπορεί να μου προσφέρει ενσυναίσθηση, κατανόηση, σεβασμό, αποδοχή)
- πρακτική στήριξη (υλικά αγαθά ή κάποια βοήθεια σε σχέση για παράδειγμα με την μετακίνησή μου ή με την φροντίδα του σπιτιού)
- πληροφόρηση (χρειάζομαι να ενημερωθώ για κάτι που με απασχολεί)

Ποιοι άνθρωποι ή υπηρεσίες υπάρχουν που μπορούν να με βοηθήσουν;

Ανάγκη	Άνθρωποι ή υπηρεσίες που μπορούν να με βοηθήσουν
Συναισθηματική στήριξη	
Πρακτική στήριξη	
Πληροφόρηση	

Πότε θα απευθυνθώ (συγκεκριμένη μέρα και ώρα);

Με ποιον τρόπο θα το κάνω (π.χ. Τηλεφωνικά, με e-mail);

5. Στάδια επίλυσης προβλημάτων (Collins, Jordan & Coleman, 2017: 446 - 447)

- Ορίζουμε επακριβώς το πρόβλημα που μας απασχολεί (Για παράδειγμα η φράση “έχω άγχος” είναι γενική, χρειάζεται να βρούμε συγκεκριμένα τι μας κάνει να νιώθουμε αγχωμένοι).
- Μέσω του καταιγισμού ιδεών βρίσκουμε λύσεις χωρίς να ασκούμε κριτική και τις καταγράφουμε.
- Στη συνέχεια, για κάθε μία λύση βρίσκουμε τα θετικά και τα αρνητικά της στοιχεία, δηλαδή τα μειονεκτήματα και τα πλεονεκτήματα της κάθε λύσης.
- Έπειτα, επιλέγουμε την λύση που μας φαίνεται ότι είναι η καλύτερη.
- Προχωράμε στην εφαρμογή της λύσης.
- Αξιολογούμε το αποτέλεσμα και εάν χρειαστεί επιλέγουμε κάποια άλλη λύση.

Πηγή: Collins, D., Jordan, C., & Coleman, H. (2017). *Κοινωνική εργασία με οικογένεια*. Αθήνα: Εκδόσεις BHTA Medical Arts.

6. Φτιάχνω το κουτί της χαλάρωσής μου (ενήλικες και παιδιά) (Πιλήσης, 2020)

Μέσα στο κουτί μπορείτε να βάλετε κάποια μαλακά αντικείμενα τα οποία μέσω της αφής μπορούν να σας χαλαρώσουν, ένα μικρό τετράδιο για να μπορείτε να εκφράζεται γραπτώς τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας, μία λίστα με μουσική χαλάρωσης (μπορείτε να βρείτε κάποια κομμάτια για παράδειγμα στο youtube – επιλέξτε καλύτερα ήχους της φύσης) ή μία λίστα με τραγούδια που σας φτιάχνουν το κέφι. Επίσης, μπορείτε να προσθέσετε κάποιες φωτογραφίες που σας δημιουργούν ευχάριστες αναμνήσεις, μία λίστα με αποφθέγματα ή θετικές δηλώσεις που σας δίνουν δύναμη και τονώνουν την αισιοδοξία ή την αυτοεκτίμησή σας, μία λίστα με κάποια αστεία βιντεάκια ή ανέκδοτα, κάποιο αγαπημένο σας σνακ, μία κρέμα χεριών ή σώματος με χαλαρωτικά συστατικά όπως είναι για παράδειγμα η λεβάντα. Ακόμη, στο κουτί μπορείτε να έχετε το αγαπημένο σας βιβλίο, μία λίστα με βιντεάκια που κάνουν μια διαδικτυακή περιήγηση σε φυσικά μέρη (βουνά, παραλίες κ.λπ.) μία λίστα με τηλέφωνα ανθρώπων που ξέρετε πώς όταν επικοινωνείτε μαζί τους σας βοηθούν να χαλαρώσετε, χρώματα και ένα μπλοκ ζωγραφικής. Μην ξεχνάτε να αξιοποιείτε το κουτί σας όταν νιώθετε ότι έχετε ανάγκη από ηρεμία και γαλήνη.

7. Δραστηριότητες για παιδιά

(Προσπελάστηκαν στις 8 Απριλίου 2020)

Ζωγράφισε την πεπλοφόρο – Δραστηριότητα από το Μουσείο Ακρόπολης

<https://www.theacropolismuseum.gr/peploforos/>

Διαδικτυακή περιήγηση σε διάφορα μουσεία σε παγκόσμιο επίπεδο

<https://artsandculture.google.com/partner?hl=en>

Παίζοντας στο σπίτι – Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης

<https://cycladic.gr/page/paizontas-sto-spiti>

Βιβλιάρκι Συναισθημάτων – Ιστοσελίδα 1ου ΚΕΣΥ Θεσσαλονίκης

<http://1kesy-v-new.thess.sch.gr/?p=128>

Μένουμε σπίτι: Απασχολούμε δημιουργικά τα παιδιά μας. Κέντρο Κοινωνικής Πρόνοιας Περιφέρειας Θεσσαλίας

<https://kkpthessaly.gr/anakoinwseis/deltia-tupou/item/19-menoume-spiti-apasxoloume-dhmiourgika-ta-paidia-mas>

8. Χρήσιμες ιστοσελίδες σχετικές με την ψυχοκοινωνική στήριξη

(Προσπελάστηκαν στις 8 Απριλίου 2020)

<http://menoumedytikiellada.gr/> Μένουμε Δυτική Ελλάδα - Μια ιστοσελίδα της Περιφέρειας Δυτικής Ελλάδας με υλικό ενημέρωσης και πληροφόρησης, δραστηριότητες ψυχαγωγίας και εκπαίδευσης καθώς και δράσεις υποστήριξης και ενδυνάμωσης. Μπορείτε να ενημερωθείτε και για τις γραμμές ψυχοκοινωνικής υποστήριξης και τηλεϊατρικής υποστήριξης.

<http://www.oaed.gr/> Η ιστοσελίδα του ΟΑΕΔ με ηλεκτρονικές υπηρεσίες καθώς και με νέα και ανακοινώσεις που αφορούν και σε προγράμματα απασχόλησης, πληροφορίες για επιδόματα ανεργίας κ.λπ.

<http://www.kodip.gr/> Η ιστοσελίδα του Κοινωνικού Οργανισμού του Δήμου Πατρέων με πληροφορίες σχετικές με την ψυχοκοινωνική στήριξη των πολιτών, την υλική βοήθεια ενώ υπάρχει συνεχής ενημέρωση του κοινού με δελτία τύπου και ανακοινώσεις.