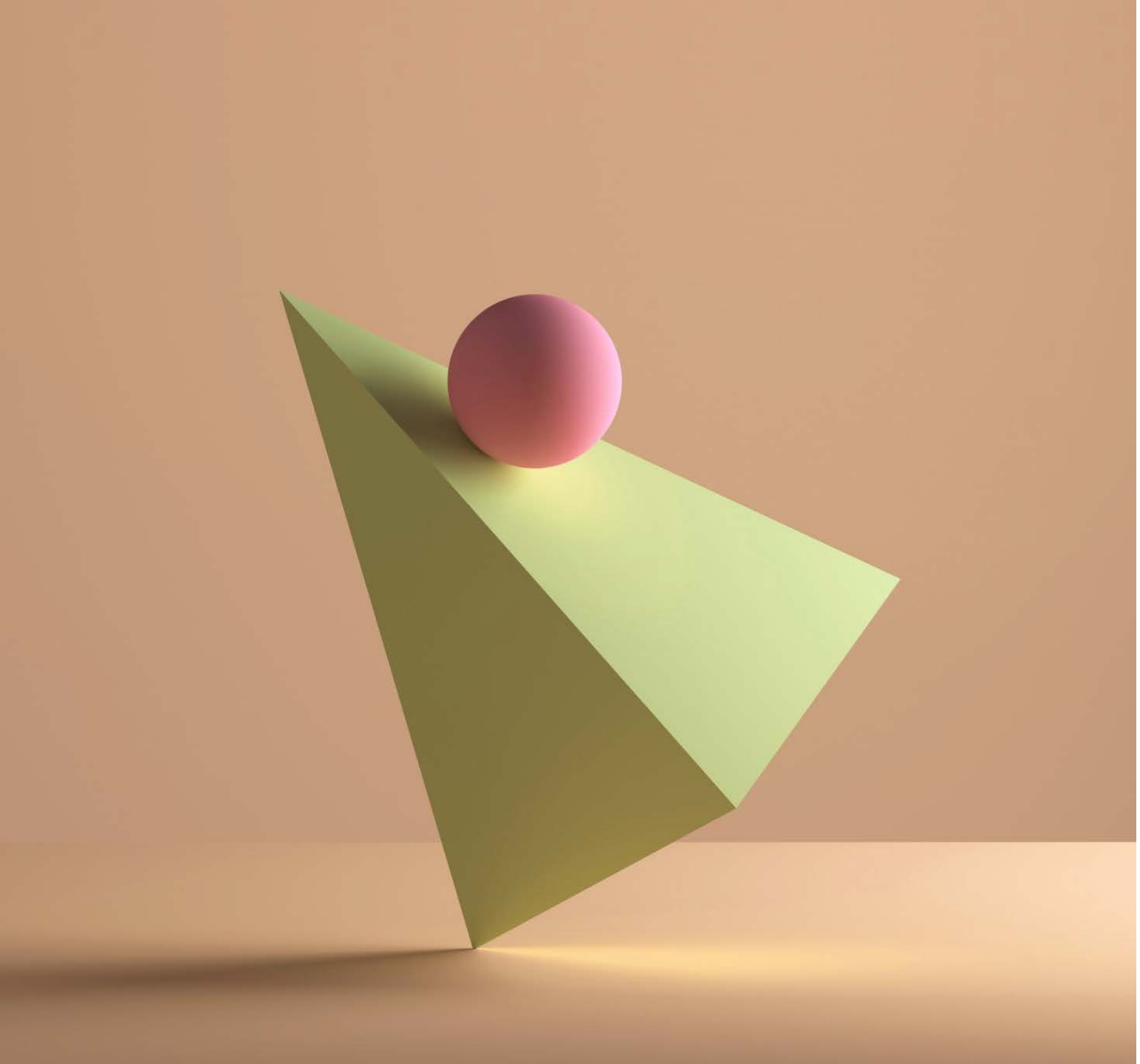

Η ΠΑΝΔΗΜΙΑ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΑ ΜΑΤΙΑ ΤΩΝ ΜΑΘΗΤΩΝ…

ΟΙ ΜΑΘΗΤΕΣ ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ..

Από την έναρξη της πανδημίας του Covid-19 τον περασμένο Μάρτιο, οι μαθητές της χώρας μας πραγματοποιούν μεγάλο μέρος της σχολικής τους φοίτησης υπό το καθεστώς της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Η φετινή χρονιά έχει χαρακτηριστεί ως περισσότερο απαιτητική σε σχέση με την περσινή καθώς η σχολική ύλη συνεχίζεται κανονικά μέσω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης , ενώ ταυτόχρονα οι συνθήκες παρατεταμένης καραντίνας και εγκλεισμού δυσχεραίνει ακόμα πιο πολύ την καθημερινότητα των μαθητών.

Οι μαθητές όμως είναι εδώ, μιλούν για τα συναισθήματά τους, τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν αλλά και τους τρόπους που ο καθένας ξεχωριστά έχει βρει για να ανταπεξέρχεται στις δυσκολίες αυτές…

Ας τους ακούσουμε και ας εμπνευστούμε!

ΚΑΙ ΝΙΩΘΟΥΝ…

Οι περισσότεροι μαθητές βιώνουν συναισθήματα έντονου άγχους, θυμού, πίεσης και λύπης..

Υπάρχουν όμως και μαθητές που μαζί με κάποια δύσκολα συναισθήματα αισθάνονται ηρεμία και χαρά..

Όλα αυτά είναι απόλυτα φυσιολογικά και αποδεκτά! Ο καθένας μας βλέπει με διαφορετικά μάτια τα πράγματα , και αυτό είναι εντάξει.

ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΟΠΩς..

«Δεν βλέπω τους φίλους μου πια και μου λείπουν..»

«Δεν μπορώ να βλέπω τους παππούδες μου και αυτό με στενοχωρεί..»

« Έχω χάσει το πρόγραμμά μου, δυσκολεύομαι πολύ να κάνω πράγματα μέσα στη μέρα..»

« Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ στο μάθημα και να το παρακολουθήσω ..»

«Δυσκολεύομαι να συγκεντρωθώ στο διάβασμα..»

« Μου λείπουν οι πλάκες που κάναμε με τους φίλους μου στο σχολείο..»

« Βαριέμαι μέσα στο σπίτι όλη τη μέρα, δεν ξέρω τι να κάνω..»

«Νιώθω πολλές φορές μόνος..»

«Το ενδεχόμενο της νόσου με τρομάζει..»

«Τα συναισθήματά μου μέσα στη μέρα εναλλάσσονται συνεχώς, δεν μπορώ να το διαχειριστώ..»

«Η πίεση της Γ΄ Λυκείου σε συνδυασμό ότι δεν μπορώ να βγω με τους φίλους μου να χαλαρώσω..»

« Με όλη αυτή την κατάσταση δεν έχω προλάβει να γνωρίσω τους συμμαθητές μου…»

« Το διαδικτυακό μάθημα δεν είναι τόσο αποδοτικό και δεν έχω κανένα κίνητρο να το παρακολουθήσω,. »

«Τσακώνομαι πολύ συχνά με τους γονείς μου…»

ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΖΟΥΝ ΤΙς ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΑΥΤΕς!

«Μιλάω καθημερινά με τους φίλους μου στο τηλέφωνο και μοιράζομαι όσα με προβληματίζουν! »

«Προσπαθώ καθημερινά να βγαίνω για περπάτημα στη γειτονιά μου , είτε μόνος μου είτε με παρέα! »

«Φτιάχνω ένα πρόγραμμα για όλη την εβδομάδα σε ένα όμορφο τετράδιο και προσπαθώ να το τηρώ καθημερινά!»

«Κάνω προσπάθεια να σκέφτομαι αισιόδοξα, ότι όλο αυτό θα περάσει και θα είμαστε πάλι όπως παλιά!»

«Δε σταματώ να κάνω όνειρα για το μέλλον! Έχω όλη τη ζωή μπροστά μου να κάνω όλα όσα δεν κάνω τώρα!»

«Στόχος μου είναι να κρατήσω όσο μπορώ το πρόγραμμα που είχα και πριν και να νιώθω όσο το δυνατόν πιο ενεργοποιημένη!»

«Δεν ξεχνώ τους **στόχους** που έχω και προσπαθώ να αφοσιώνομαι όσο περισσότερο μπορώ στο διάβασμά μου!»

«Είναι μια ευκαιρία να δω ταινίες που μου αρέσουν!»

«Ακούω πολλή μουσική και χορεύω για να μου ανεβαίνει η διάθεση!»

«Τηρώ τα μέτρα που πρέπει για να είμαι ασφαλής εγώ και η οικογένεια μου!»

«Ασχολούμαι μέσα στη μέρα με δημιουργικά πράγματα όπως κατασκευές, ζωγραφική ή διαβάζω ένα βιβλίο που μου αρέσει!»

«Κάνω όσο περισσότερη γυμναστική μπορώ!»

«Κάνω όμορφες σκέψεις για το καλοκαίρι που έρχεται μετά από όλα αυτά!»

«Είναι μια ευκαιρία να έχω ουσιαστική επικοινωνία με τους γονείς και τα αδέρφια μου!»

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ ΤΟΥ ΣΧΟΛΕΙΟΥ

Τις μέρες αυτές είναι σημαντικό να αισθανόμαστε ότι όλοι μοιραζόμαστε κοινά συναισθήματα, κοινές δυσκολίες και αυτό είναι που μας δένει και μας κάνει μία ομάδα..

Επίσης δεν ξεχνώ πόσο σημαντικό είναι να μοιράζομαι όσα νιώθω και να συμβουλεύομαι τους ανθρώπους γύρω μου! Παίρνω τις ιδέες που μου ταιριάζουν, τις εντάσσω στην καθημερινότητά μου και αφήνω τον εαυτό μου ελεύθερο να αισθανθεί καλύτερα!

Σύντομα θα βρεθούμε από κοντά και θα δούμε πως όλα αυτά τελικά μπορούν να μας βγάλουν πιο δυνατούς στη ζωή μας, πιο ικανούς να επιλύουμε προβλήματα και να φροντίζουμε τον εαυτό μας…