Ιωάννινα, 30/03/2020

Αγαπητά παιδιά, αγαπητοί γονείς,

Το τελευταίο διάστημα αντιμετωπίζουμε όλοι μαζί πρωτόγνωρες καταστάσεις. Ένα από τα μεγαλύτερα θέματα που καλούμαστε να αντιμετωπίσουμε είναι η διαχείριση των ενδοοικογενειακών σας σχέσεων. Ένα πλήθος επιστημόνων σας επισημαίνει ότι η έλλειψη κοινωνικότητας σχετίζεται με αυξημένο κίνδυνο πρόωρων θανάτων και ότι η μοναξιά δημιουργεί χρόνιο στρες και αποδυναμώνει το ανοσοποιητικό σας σύστημα. Ο κατ΄ οίκον περιορισμός μπορεί να δημιουργήσει αίσθημα μοναξιάς, άγχος, κατάθλιψη, καθώς σας και αύξηση των ενδοοικογενειακών συγκρούσεων. Τα μέλη μιας οικογένειας καλούνται να βρεθούν σε ασυνήθιστα μεγαλύτερο χρόνο ο σας με τον άλλον και συχνά σε περιορισμένο χώρο, ο οποίος δεν επιτρέπει να αναπτύξει ο καθένας την ιδιωτικότητά του. Εξαιτίας όλων αυτών οι οικογενειακές σχέσεις αποδιοργανώνονται ή κάποιες φορές οδηγούνται και σε κατάρρευση.

Αντιλαμβανόμενη τις ανάγκες κυρίως των γονέων σε σχέση με τη διαχείριση της αυξημένης αναγκαστικής συνύπαρξης όλης της οικογένειας σας αποστέλλω κάποιες ενημερωτικές μελέτες για ενημέρωση και καθοδήγηση των παιδιών και των γονιών που ενδεχομένως να βοηθήσουν στην επιτυχή αντιμετώπιση της όλης κατάστασης. Επίσης, θα βρείτε και σχετικές προτάσεις δραστηριοτήτων για όλη την οικογένεια εντός σπιτιού.

Τέλος, θα ήθελα να σας γνωστοποιήσω ότι ως η ψυχολόγος του σχολείου είμαι στη διάθεση τη δική σας και των παιδιών σας για συμβουλευτική υποστήριξη. Όποιος επιθυμεί να προγραμματίσουμε εξ αποστάσεως συνάντηση μπορεί να απευθυνθεί στο διευθυντή του σχολείου και να έρθω σε επαφή μαζί σας.

Εύχομαι να πάνε όλα καλά και να βγούμε όλοι αλώβητοι, δυνατοί και υγιείς από αυτή την περιπέτεια.

Χρυσούλα Παύλου

Ψυχολόγος, MsC