

Ψυχική ενδυνάμωση εν μέσω πανδημίας

Αναστασία Στατήρη,
Σχολική Νοσηλεύτρια,
5ο Δημοτικό Σχολείο Π. Φαλήρου





Τι είναι συναίσθημα;

- Συναίσθημα είναι αυτό που νιώθει το άτομο.
- Είναι αυτό που νιώθουμε όταν μας συμβεί κάτι, είτε ευχάριστο, είτε δυσάρεστο.
- Είναι αποτέλεσμα δηλαδή, μιας κατάστασης ή ενός γεγονότος.



Πώς με κάνει να νιώθω;

Το συναίσθημα προκαλεί κάποιες αλλαγές στο σώμα μας...

- Γέλιο (όταν παίζουμε με τους φίλους μας)
- Κλάμα (όταν μάθαμε πως το σχολείο μας κλείνει...)
- Αλλαγές στην έκφραση του προσώπου μας...(σκέψου την έκφρασή σου όταν δοκιμάζεις ένα φαγητό που δεν σου αρέσει)
- Αλλαγές στη φωνή μας (όταν βάζει γκολ η ομάδα μας πανηγυρίζουμε με δυνατή φωνή)
- Αλλαγή στον τρόπο που χτυπά η καρδιά μας (όταν βλέπουμε εκείνον ή εκείνη που αγαπάμε χτυπάει πιο γρήγορα και πιο δυνατά)

Τα συναισθήματα υπάρχουν ακόμα και όταν
δεν τα εκφράζουμε...

αν και τις περισσότερες φορές δεν μπορούμε
να τα κρύψουμε...

ειδικά από όσους μας ξέρουν καλά, όπως οι
γονείς, οι φίλοι και οι δάσκαλοί μας.



Να θυμάσαι...

Όταν καταπιέζεις τα συναισθήματά σου και δεν τα δείχνεις στους άλλους, γιατί μπορεί να το θεωρείς αδυναμία...

αυτά συσσωρεύονται και εκδηλώνονται αργότερα με πιο έντονο και συνήθως πιο δύσκολο τρόπο.


Είναι υγιές και ωφέλιμο **να συζητάς** με κάποιον που εμπιστεύεσαι, να αθλείσαι όταν νιώθεις πίεση ώστε **να εκτονώνεις** αυτό που νιώθεις να σε βαραίνει, **να κάνεις κάτι που σε ευχαριστεί!**

Τι είναι η "μοναξιά";

Μοναξιά είναι ένα δυσάρεστο συναίσθημα που το άτομο νιώθει μόνο του.

Όταν κάποιος νιώθει μοναξιά, νιώθει μόνος και λυπημένος, νιώθει πως δεν ανήκει σε κάποια ομάδα ή παρέα και συνήθως περιμένει άλλους να τον πλησιάσουν και να τον επιλέξουν για παρέα.





**Φαντάσου να περιμέναμε όλοι να
μας επιλέξουν οι άλλοι για παρέα...**

θα μέναμε όλοι μόνοι μας!

**Περιμένοντας οι άλλοι να μας
πλησιάσουν...**

Φιλία

είναι η λέξη κλειδί
στη μοναξιά μας



Φιλία σημαίνει...



Άγχος

Το άγχος θεωρούμε όλοι πως είναι μια δυσάρεστη εμπειρία...

Ωστόσο, μας είναι απολύτως απαραίτητο!

Φανταστείτε πως είστε στη σαβάνα και ξαφνικά εμφανίζεται ένα λιοντάρι που σας κυνηγάει για να γίνετε το έπομενό του κολατσιό... Θα τρέξετε, θα ιδρώσετε, η καρδιά σας θα χτυπάει πολύυυ δυνατά και γρήγορα και ακριβώς αυτό το άγχος θα είναι που θα σας σώσει τελικά τη ζωή, αφού θα προλάβετε να μπείτε σε ένα αυτοκίνητο και να ξεφύγετε...!

(Ουφ... αγχώθηκα και μόνο που το σκέφτηκα!)

Αν δεν νιώθατε άγχος θα μένατε να θαυμάζετε τον βασιλιά των ζώων και ΧΛΑΠ θα σας έτρωγε!

Πώς να ξεφύγουμε από το καθημερινό άγχος;

Η αλήθεια είναι πως δεν μας κυνηγάνε και κάθε μέρα λιοντάρια...

Ευτυχώς δηλαδή...!

Μας κυνηγούν όμως διαγωνίσματα, οι γονείς μας και οι δάσκαλοί μας για να διαβάσουμε, η γιαγιά μας για να φάμε όλο το φαγητό, Α! Και αυτός ο μικρούλης κορωναιϊός...

Αυτό το άγχος μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε με την μαγική λέξη...

ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ!

Αυτοπεποίθηση λοιπόν!

Μου αρέσει αυτή η λέξη! Ξέρετε τι σημαίνει;

Είναι η έκφραση και η βαθειά
πίστη στις ικανότητές μας!

Είναι η εκτίμηση, η αγάπη, ο σεβασμός και
η αποδοχή του εαυτού μας!



Μια πραγματικότητα...

Θα έχετε παρατηρήσει ότι δεν μπορούμε να είμαστε τέλειοι σε όλα...

Κάποιος είναι καλύτερος στα μαθηματικά, άλλος στη γλώσσα, άλλος στο τρέξιμο, άλλος στα αγγλικά, άλλος έχει πολλούς φίλους, άλλος είναι πολύ αγαπητός...

Πάντα βάζουμε τα δυνατά μας, προσπαθούμε και κοπιάζουμε για να πετύχουμε τους στόχους μας, με σκοπό να ικανοποιήσουμε πρώτα από όλους **τον εαυτό μας** και έπειτα τους γονείς και τους δασκάλους μας...

Χτίζω αυτοπεποίθηση...

Προσπαθώ κάθε μέρα να γίνω λίγο καλύτερος...

Βήμα-βήμα, με υπομονή και σταθερότητα σε ό,τι κάνω...

Για παράδειγμα, αν ο στόχος μου είναι να τρώω πιο υγιεινά, η προσπάθειά μου ξεκινά σήμερα και συνεχίζει για όλη μου τη ζωή...Δεν λέω σήμερα θα φάω ό,τι λαχανικό και φρούτο βρω μπροστά μου και αύριο πατατάκια, πίτσες και κρουασανάκια...(τα λέω για να τα ακούω πρώτη εγώ...)

Η προσπάθειά μου πρέπει να είναι καθημερινή και σταθερή, για να καταφέρω τους στόχους μου και έτσι να χτίσω αυτοπεποίθηση...

Συναισθηματική υγεία

- Σίγουρα όλα τα συναισθήματα, ευχάριστα και δυσάρεστα, έχουμε ανάγκη να τα βιώνουμε...(θυμήσου το παράδειγμα με το άγχος και το λιοντάρι)
- Το να αντιλαμβάνεσαι και να εκφράζεις τα συναισθήματά σου είναι ζωτικής σημασίας για μια ζωή με αρμονία και ποιότητα.

- Αναγνώρισε τα συναισθήματά σου!
- Βίωσε τα συναισθήματά σου!
Γέλα! Κλάψε! Θύμωσε! Παρηγόρησε!
- Έκφρασέ τα με λόγια! Όχι με ανοχή και σιωπή!
- Αναγνώρισε τα συναισθήματα των άλλων!
- Συζήτησε και βοήθησε τους φίλους και συμμαθητές σου!
- Βοήθησε τον εαυτό σου!
- Ζήτησε βοήθεια από κάποιον μεγαλύτερο!
- Μην ξεχνάς... όταν βιώνεις τα συναισθήματά σου ωριμάζεις και γίνεσαι αυτόνομος.





Δεν είσαι μόνος,
δεν είσαι ο μόνος...

Βιβλιογραφία

- Υπουργείο Υγείας, Προγράμματα Αγωγής Υγείας:

<https://www.moh.gov.gr/articles/health/dieythynsh-prwtobathmias-frontidas-ygeias/draseis-kai-programmata-agwghs-ygeias/agwgh-ygeias/draseis-kai-parembaseis-eyaisthhtopoihshs-kai-enhmerwshs-toy-mathhtikoy-plhthysmoy/proagwgh-psyxikhs-ygeias-paidioy-kai-efhboy/6562-biwnw-ta-synaisthmata-moy>