



Πώς να υποστηρίξετε μια πνευματικά υγιή επιστροφή στο σχολείο για το παιδί σας

Ο τελευταίος χρόνος ήταν κάθε άλλο παρά συνηθισμένος! Ξέρουμε ότι ενώ πολλοί μαθητές και οικογένειες ανυπομονούν να επιστρέψουν σε μια «πιο φυσιολογική» σχολική εμπειρία, κάποιοι θα ανησυχούν για την επανέναρξη και για το πώς θα είναι αυτή η νέα σχολική χρονιά για αυτούς. Να θυμάστε ότι εσείς ως γονείς/φροντιστές ξέρετε καλύτερα το παιδί σας!

Κατανόηση του άγχους

Η περσινή χρονιά επηρέασε τους πάντες με μοναδικούς και ποικίλους τρόπους. Πολλές οικογένειες έχουν αντιμετωπίσει οικονομικές, επαγγελματικές, κοινωνικές και υγειονομικές δυσκολίες. Κάποιες έχουν αντιμετωπίσει σημαντικές διαταραχές και απώλειες. Έχουμε γίνει επίσης όλοι μάρτυρες ανισοτήτων, συστηματικής προκατάληψης και του αντικτύπου του ρατσισμού στην κοινωνία μας κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου. Ακόμα κι αν η κοινωνία επανέλθει σε πιο φυσιολογικές κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με λιγότερους περιορισμούς, γνωρίζουμε ότι τα διάφορα παιδιά θα προσεγγίσουν τη νέα σχολική χρονιά με πολλά διαφορετικά αισθήματα. Κάποια παιδιά μπορεί να ενθουσιαστούν, άλλα ίσως είναι αγχωμένα, ενώ κάποια παιδιά νιώθουν ακόμα αρκετή ανησυχία και αγωνία. Όλα αυτά τα αισθήματα και συναισθήματα είναι φυσικές αντιδράσεις σε ό,τι έχουν ζήσει τα παιδιά μας τον τελευταίο 1½ χρόνο.

Το άγχος μπορεί να εκδηλωθεί με διάφορους τρόπους. Το παιδί σας μπορεί να σας πει ότι νιώθει φοβισμένο ή πελαγωμένο. Ή μπορεί να προσέξετε πράγματα όπως συχνούς πονοκεφάλους, δυσκολία ύπνου, ευερεθιστότητα ή συναισθηματικές εκρήξεις. Το παιδί σας μπορεί να φαίνεται απόμακρο ή υπερβολικά κουρασμένο ή ανήσυχο. Η επαγρύπνηση για τυχόν σημάδια άγχους μπορεί να σας βοηθήσει να παρέχετε στήριξη νωρίς, πριν χειροτερέψει το πρόβλημα.

Υπάρχουν δύο βασικοί τρόποι που μπορούμε να βοηθήσουμε τους νέους ανθρώπους που νιώθουν στρες:

- να τους βοηθήσουμε να βρουν τρόπους να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματα άγχους
- να βρουν τρόπους να μειώσουν το ίδιο το στρες

Δεν μπορούν να αποφευχθούν όλα τα είδη στρες, αλλά κάποιες φορές μπορούμε να το περιορίσουμε. Είναι σημαντικό να έχουμε διαθέσιμα εργαλεία και στρατηγικές για την αντιμετώπιση του στρες, ώστε εμείς και τα παιδιά μας να επηρεαστούν λιγότερο αρνητικά.

Τρόποι στήριξης του παιδιού σας καθώς επιστρέφει στο σχολείο

Φροντίστε τον εαυτό σας, ώστε να είστε στην καλύτερη δυνατή κατάσταση για να βοηθήσετε τα παιδιά σας

Ήταν μια πολύ δύσκολη περίοδος για όλους. Είναι δύσκολη κυρίως για τους γονείς και τις οικογένειες που διαχειρίστηκαν πάρα πολλά πράγματα τους περασμένους μήνες. Αυτό περιλαμβάνει την παροχή στήριξης της κατ' οίκον εκπαίδευσης των παιδιών σας, συχνά ενώ προσπαθούσατε να διαχειριστείτε τις επαγγελματικές απαιτήσεις, να φέρετε εις πέρας τις υποχρεώσεις του σπιτιού, να φροντίσετε τους ηλικιωμένους συγγενείς κ.λπ.





Προσπαθήστε να αφιερώσετε κάθε μέρα χρόνο κάνοντας κάτι αποκλειστικά για εσάς που θα σας βοηθήσει να νιώσετε καλά και ευτυχισμένος(η). Εσείς ξέρετε τι είναι αυτό. Η φροντίδα της υγείας και της ευημερίας σας κατά τη διάρκεια αβέβαιων και δύσκολων περιόδων είναι ένα ισχυρό εργαλείο στήριξης των παιδιών σας.

Για να σας βοηθήσουμε να ξεκινήσετε, ακολουθούν κάποιες ιδέες που οι γονείς και οι φροντιστές μας έχουν πει ότι μπορεί να βοηθήσουν:

- Προσπαθήστε να αφιερώσετε χρόνο στα βασικά – διαλέξτε φαγητά που σας προσφέρουν ενέργεια, καθιερώστε ένα πρόγραμμα ύπνου που σας αναζωογονεί και απολαύστε φρέσκο αέρα και άσκηση.
- Δώστε προσοχή στα δικά σας επίπεδα στρες και παρατηρήστε πότε αρχίζετε να νιώθετε πελαγωμένος(η). Χρησιμοποιήστε το αυτό ως ένδειξη για να κάνετε διάλειμμα. Κάντε σύντομα διαλείμματα μέσα στη μέρα απλά για να μην κάνετε τίποτα ή να ασχοληθείτε με κάτι που σας αρέσει να κάνετε.
- Πάρτε μερικές βαθιές, αργές αναπνοές όταν αρχίζετε να νιώθετε ταραχή ή αναστάτωση.
- Προσπαθήστε απλά να ακούσετε τις σκέψεις σας και να εξασκηθείτε στην παρατήρησή τους χωρίς να τις κατακρίνετε ή να τις απορρίψετε. Ακόμα και πέντε λεπτά από αυτό το είδους σιωπηλού διαλογισμού μπορεί να έχει θετικό αποτέλεσμα.
- Να είστε συμπνευκτικός(η) απέναντι στον εαυτό σας. Κάντε ένα διάλειμμα· κάνετε ό,τι καλύτερο μπορείτε.

Μιλήστε στο παιδί σας για την επιστροφή στο σχολείο

Αφιερώστε λίγο χρόνο για να αναλογιστείτε πώς μπορεί να είναι η επιστροφή στο σχολείο για το παιδί σας και μιλήστε στο παιδί σας για το τι να περιμένει. Τα παιδιά μπορεί να αγχώνονται για την επιστροφή στο σχολείο για πολλούς λόγους. Είναι σημαντικό να τους δώσετε τον χώρο να εκφράσουν τις ανησυχίες τους και επίσης να τα βοηθήσετε να θυμηθούν τα μέρη του σχολείου που απολαμβάνουν και προσδοκούν περισσότερο.

Να επικοινωνείτε τακτικά με το παιδί σας, γιατί τα συναισθήματα και τα αισθήματά του είναι πιθανό να αλλάζουν από μέρα σε μέρα ή από εβδομάδα σε εβδομάδα. Μπορείτε να εξομαλύνετε τυχόν φόβους ως απάντηση στην αβεβαιότητα, και μπορείτε να τα καθησυχάζετε. Αν και τα πράγματα είναι διαφορετικά, μπορούν να τα καταφέρουν και θα υπάρχουν ενήλικες εκεί για να βοηθήσουν.

Ίσως είναι χρήσιμο να θυμίσετε στο παιδί σας τα θετικά της επιστροφής στο σχολείο, όπως ότι θα ξαναδεί τους φίλους του. Μπορείτε ενδεχομένως να φτιάξετε μαζί μια λίστα για το τι το ενθουσιάζει. Θυμίστε στο παιδί σας πως όταν ξεκινήσει το σχολείο θα έχει στήριξη και ασφάλεια, ασχέτως αν αυτή τη επιστροφή είναι πλήρης, εικονική ή υβριδική.





Δώστε προσοχή σε ειδικές μεταβάσεις

Η επιστροφή στο σχολείο έχει ιδιαίτερη σημασία και δυσκολίες για όσους βιώνουν άλλες σημαντικές μεταβάσεις την προσεχή σχολική χρονιά.

Για παράδειγμα, οι μικρότεροι σε ηλικία μαθητές μας που ξεκίνησαν πέρυσι το νηπιαγωγείο θα βιώσουν μια διαφορετική εμπειρία φέτος καθώς επιστρέφουν στη δια ζώσης εκπαίδευση. Μιλήστε μαζί τους για το τι μπορεί να είναι διαφορετικό, όπως οι περισσότερες ευκαιρίες για παιχνίδι με τους φίλους τους και οι διαφορετικές ευκαιρίες να κάνουν ερωτήσεις για την εκπαίδευσή τους.

Ομοίως, οι μαθητές που ξεκινούν το γυμνάσιο ή μετακομίζουν σε άλλο σχολείο, μπορεί να αγχώνονται περισσότερο από το κανονικό επειδή έχουν χάσει τις φυσιολογικές εμπειρίες μετάβασης όπως το να επισκεφτούν από πριν το σχολείο. Εκμεταλλευτείτε τυχόν ευκαιρίες του συμβουλίου σας για να πραγματοποιήσετε εικονικές ή δια ζώσης επισκέψεις κατά την έναρξη του σχολείου. Για τα μεγαλύτερα σε ηλικία παιδιά, περιηγηθείτε μαζί στον ιστότοπο του συμβουλίου ή του σχολείου ή διαβάστε τις πληροφορίες που αποστέλλονται στο σπίτι, για να μάθετε περισσότερα. Διαβεβαιώστε το παιδί σας ότι θα υπάρχουν πολλοί ενήλικες φροντιστές στο σχολείο που θα το βοηθήσουν να περιηγηθεί στο καινούργιο του σχολείο.

Τέλος, κάποιοι μαθητές θα επιστρέψουν στο σχολείο για άλλη μία χρονιά επειδή η χρονιά τους (grade 12) διακόπηκε από την πανδημία. Αν έχετε παιδί σε αυτή την κατηγορία, γνωρίζετε τις απώλειες που βίωσε και τις αλλαγές στα σχέδιά του. Θα πρέπει ενδεχομένως να καθησυχάσετε και να στηρίξετε λίγο περισσότερο το παιδί σας, γιατί πιθανώς δεν σχεδίαζε να επιστρέψει στο σχολείο και μπορεί να νιώθει περίεργα για αυτή την απρόσμενη επιστροφή.

Ξεκινήστε να εφαρμόζετε καθημερινές συνήθειες

Καθώς το καλοκαίρι τελειώνει, μπορεί να θελήσετε να επιστρέψετε σε έναν πρόγραμμα που είναι πιο κοντά σε αυτό που εφαρμόζετε κατά τη διάρκεια της σχολικής περιόδου. Αυτό μπορεί να σημαίνει να πηγαίνετε για ύπνο λίγο νωρίτερα, να σηκώνεστε νωρίτερα ή να τρώτε πιο τακτικά.

Μπορείτε να ξεκινήσετε να συγκεντρώνετε σχολικές προμήθειες όπως θα κάνατε κανονικά.

Για τα μικρότερα παιδιά, η σχολική εξάσκηση μπορεί να βοηθήσει. Για παράδειγμα, περπατήστε μαζί μέχρι το σχολείο ή κανονίστε να κάνετε επισκέψεις με έναν μικρό αριθμό φίλων για να εξοικειωθεί με την παρέα άλλων ατόμων.

Για τα μεγαλύτερα παιδιά, μπορείτε να τα ενθαρρύνετε να προσδιορίσουν πώς μπορεί να είναι η ρουτίνα τους και να φτιάξουν ένα πλάνο επιστροφής στις καθημερινές συνήθειες.

Τρόποι έναρξης συζήτησης για την επιστροφή στο σχολείο

Στις συζητήσεις με το παιδί σας, δοκιμάστε να κάνετε αυτές τις ερωτήσεις:

- Ποιον ανυπομονείς να ξαναδείς αυτή τη σχολική χρονιά;
- Ποιο πράγμα ελπίζεις να κάνεις κατά τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς;
- Ποιες είναι οι στρατηγικές που όντως λειτούργησαν για εσένα κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης; Υπάρχουν πράγματα που μπορείς να αξιοποιήσεις περαιτέρω;
- Πώς νιώθεις για τη φετινή σχολική χρονιά;
- Ποιο πράγμα σου προκαλεί ενθουσιασμό;
- Υπάρχει κάτι για το οποίο ανησυχείς λίγο;
- Πώς μπορώ να σε βοηθήσω να νιώθεις άνετα για το σχολείο;





Πώς μπορώ να μάθω περισσότερες πληροφορίες;

- Επισκεφτείτε τον ιστότοπο του σχολικού συμβουλίου για τις πιο πρόσφατες πληροφορίες ως προς το τι να περιμένετε και τυχόν αλλαγές/πληροφορίες της τελευταίας στιγμής.
- Παρακολουθήστε τις ειδήσεις και τις ανακοινώσεις και κατευθυντήριες οδηγίες για την δημόσια υγεία.
- Πάρτε ιδέες για την αυτοφροντίδα από το [Συμβουλευτικό φυλλάδιο αυτοφροντίδας \(Take Care of Yourself\)](#).
- Δοκιμάστε κάποιες [καθημερινές δραστηριότητες πνευματικής υγείας](#).

Επισκεφτείτε την [ενότητα COVID-19 / Επιστροφή στο σχολείο](#) στον ιστότοπό μας για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την πνευματική υγεία και τον COVID-19.

Επισκεφτείτε ιστοτόπους με πιο σημαντικές

πληροφορίες: [Υπηρεσία πνευματικής υγείας](#)

[παιδιών του Οντάριο \(Children's Mental Health](#)

[Ontario\) Ίδρυμα Ψυχολογίας Καναδά](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Κέντρο πληροφόρησης για την πνευματική](#)

[υγεία των νέων \(Youth Mental Health Resource Hub\)](#)

[Τηλεφωνική γραμμή βοήθειας για παιδιά](#)

[Parents For Diversity](#)

