

Κάποιες σκέψεις που θα ήθελα  
να μοιραστώ μαζί σας.....

ΜΑΡΙΑ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑΚΗ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ 😊 😊 ♥

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΚΟ ΓΥΜΝΑΣΙΟ ΚΟΚΚΙΝΟΤΡΙΜΙΘΙΑΣ

2021-22

# ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ!!!

- Ο Ρόλος μου ως Σύμβουλος σε συνεργασία με εσάς τους γονείς/κηδεμόνες, εκπαιδευτικούς και διεύθυνση του σχολείου είναι να έχουμε όσα περισσότερα παιδικά χαμόγελα μπορούμε σε αυτό το σχολείο!!!
- Τα θέματα στα οποία μπορούμε να συνεργαστούμε είναι μαθησιακά, συναισθηματικά, κοινωνικά, υγείας, οικονομικά και επαγγελματικά.



# Αφιερώνουμε χρόνο στα παιδιά μας...

- Μιλάτε στα παιδιά σας....Ακούστε τα. Ο χρόνος όλων μας είναι περιορισμένος, λίγη ώρα είναι αρκετή....
- Δείξτε ενσυναίσθηση....Προσπαθήστε να εξηγήσετε κάποιες τους συμπεριφορές....διερευνήστε τους λόγους διαφόρων συμπεριφορών τους....Μην ξεχνάτε ...είμασταν και εμείς παιδιά.....
- Αποδεχτείτε τα παιδιά σας όπως είναι . Μην συγκρίνετε το ένα σας παιδί με το άλλο, τον άλλο ξάδερφο, φίλο . Ο κάθε ένας τους είναι ξεχωριστός, με δικές του ικανότητες και ταλέντα
- Αγκαλιάστε τα...Αφήστε αυτά να φύγουν από την αγκαλιά πρώτοι

- Γνωρίστε τους φίλους τους, βοηθάτε τους να κάνουν φίλους....Ενθαρρύνετε τους , καλέστε σπίτι σας φίλους τους.
- Όλα με μέτρο, διάβασμα, χρήση κινητού τηλεφώνου, τηλεόραση, άσκηση, ψυχαγωγία.
- Κάνετε κάτι μαζί τους , έστω για λίγο, μία βόλτα, ποδηλασία , μαγείρεμα ...εντάξτε τους και στο πρόγραμμα σας, πηγαίνετε μαζί στην υπεραγορά.
- Εστιάζουμε και ενθαρρύνουμε σε αυτά που είναι καλοί, όχι μόνο παρατηρήσεις και απαιτήσεις...Χρησιμοποιούμε λέξεις όπως ' Μπράβο, ξέρω ότι προσπάθησες πολύ , πιστεύω σε σένα...είμαι σίγουρη ότι θα τα καταφέρεις , είμαι δίπλα σου και σε Αγαπώ ότι και να γίνει....
- Απολογούμαστε εάν κάναμε λάθος, εάν θυμώσαμε έντονα, εάν είπαμε λόγια τα οποία πλήγωσαν τα παιδιά μας....
- Γίνετε σωστά 'πρότυπα' Μιλάμε ήρεμα χωρίς φωνές, αφήνουμε τα κινητά 😊



# *Ας μην υποτιμούμε τις συνέπειες του αόρατου αυτού εχθρού ..του Κορωνοϊού*

- Σε Παγκόσμιο Επίπεδο η Πανδημία εκτός από την σωματική υγεία έχει αποδεδειγμένες συνέπειες στην ψυχική υγεία ειδικά παιδιών και εφήβων
- Τα παιδιά μας είναι φορτωμένα άγχος, φόβο και ανασφάλεια
- Στην Ταϊβάν 7 στα 10 Παιδιά μετά το covid παρουσιάζουν ψυχικές διαταραχές
- Στόχος όλων μας η ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ των μαθητών ενόψει των παρατεταμένων συνεπειών της πανδημίας και ανάπτυξη της ΨΥΧΙΚΗΣ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

- Κάνετε άσκηση μαζί τους , περπάτημα, ποδηλασία , χορό





- Γίνετε τα σωστά και 'θετικά' τους πρότυπα..Αισιόδοξοι , δώστε τους στόχους κίνητρα , κάτι να ελπίζουν!!
- Δημιουργήστε θετικό, χαρούμενο κλίμα στο σπίτι. Το να συζητούμε συνεχώς πόσα είναι τα κρούσματα σήμερα , βλέποντας ειδήσεις τους μεγεθύνουμε το πρόβλημα με αποτέλεσμα να μην μπορούν να ηρεμήσουν.
- Ελάτε κοντά τους, μιλήστε τους, ακούτε τους .Γίνετε φίλοι μαζί τους .Βοηθάτε τους να εξωτερικεύουν τα συναισθήματα τους . Προωθήστε μια ανοικτή επικοινωνία με τα παιδιά σας για να σας μιλούν για τις δραστηριότητες και τους φίλους που έχουν στο διαδίκτυο.
- Ενημερωθείτε για τη χρήση του Διαδικτύου, τα οφέλη και τους κινδύνους του για να μπορέσετε καλύτερα να αντιληφθείτε τι μπορεί να προσφέρει στα παιδιά σας, αλλά και πως είναι πιθανόν να τα βλάψει
- Εξηγήστε στα παιδιά σας γιατί δεν πρέπει να αποκαλύπτουν προσωπικά δεδομένα(ονοματεπώνυμο, διεύθυνση οικίας κλπ)

- Αντιδράστε με ψυχραιμία, αν το παιδί σας εμπιστευτεί κάτι και σας φανεί ότι είναι επικίνδυνο. Συζητήστε μαζί του και βοηθήστε το να αντιληφθεί τον κίνδυνο. Η λέξη 'ψυχραιμία' είναι η λέξη κλειδί για τους έχουμε κοντά μας και να θέλουν να μοιράζονται μαζί μας οτιδήποτε τους ανησυχεί.
- Αν το παιδί σας ξοδεύει υπερβολικό χρόνο στο διαδίκτυο αντιδράστε πάλι με ψυχραιμία και *προτείνετε του εναλλακτικές δραστηριότητες* που του αρέσουν.
- Βάλετε εσείς τα **ΟΡΙΑ** πόσο χρόνο δικαιούται, πόσο συχνά
- Ο υπολογιστής θα πρέπει να τοποθετείται σε δωμάτιο κοινής χρήσης από την οικογένεια και όχι στο δωμάτιο των παιδιών.



Δυστυχώς η υπερβολική χρήση και συνεπώς **εξάρτηση** στο διαδίκτυο έχει τεράστιες συνέπειες στο παιδί όπως είναι η αντικοινωνική συμπεριφορά, εξάρσεις θυμού, πτώση στο μαθησιακό επίπεδο, κατάθλιψη και δυστυχώς να μην μπορεί να είναι ευχαριστημένος με τίποτα άλλο..

Μειώνεται ο χρόνος που περνάει ο έφηβος με την οικογένειά του, περιορίζονται τα χόμπι και οι κοινωνικές συναναστροφές του, αυξάνεται ο κίνδυνος εμφάνισης παχυσαρκίας, και οφθαλμικών παθήσεων λόγω των πολλών ωρών- ακινησίας- μπροστά στην οθόνη. Παράλληλα, οι εθισμένοι στο Διαδίκτυο νεαροί παραμελούν τη σωματική τους υγιεινή, ενώ κάνουν πολλές απουσίες στο σχολείο με αποτέλεσμα ακόμη και να χάνουν την σχολική χρονιά.

# ΜΑΖΙ ΜΠΟΡΟΥΜΕ!!!

- Είναι στο χέρι μας ....Μαζί μπορούμε!!!! Μόνο η καλή συνεργασία μπορεί να φέρει τα επιθυμητά αποτελέσματα.
- Μπορούμε να έχουμε ευτυχισμένα παιδιά με στόχους, όνειρα και θετική σκέψη...

