

ΜΕΝΩ ΣΠΙΤΙ

ΟΙ ΣΚΕΨΕΙΣ ΜΟΥ, ΕΝΩ ΜΕΝΩ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ



Με λένε Γιώργο και είμαι 11 χρονών

- Πριν μερικές μέρες ξύπνησα το πρωί για να πάω σχολείο.
- Μα η μαμά μου είπε, πως τα σχολεία έκλεισαν γιατί κυκλοφορεί έξω ένας ιός.
- Και εγώ ρώτησα τη μαμά μου: Και τι πειράζει βρε μαμά που κυκλοφορεί ένας ιός; Όλοι δεν κυκλοφορούμε έξω;
- Και τότε η μαμά μου τα εξήγησε όλα.

Ιός είναι, όταν αρρωσταίνουμε, όταν τρέχει η μύτη μας κι όταν βήχουμε

- Η μαμά είπε πως ο ιός αυτός που κυκλοφορεί έχει όνομα. Κορωναϊός
- Είπε, πως πρέπει να μείνουμε όλοι μέσα για να μην αρρωστήσουμε. Είπε, πως αρρώστησαν πολλοί άνθρωποι σε πολλά μέρη σε όλον τον κόσμο και για αυτό χρειάζεται να μείνουμε μέσα στο σπίτι για να μην αρρωστήσουμε κι εμείς.
- Η μαμά είπε πως δεν πρέπει να φοβόμαστε και πως απλώς χρειάζεται να μην είμαστε κοντά σε άλλους ανθρώπους που είναι άρρωστοι για να μην κολλησουμε κι εμείς



Εγώ αυτό το κατάλαβα. Το λέει και η διαφήμιση. <https://www.youtube.com/watch?v=ydproO3cTlc>

- Θα μείνω μέσα
- Δεν θα πηγαίνω σχολείο

• Όμως, όταν λέμε μέσα εννοούμε εντελώς μέσα;;;;;;

ΝΑΙ. ΕΝΤΕΛΩΣ ΜΕΣΑ. ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ. ΚΑΙ ΘΑ ΒΓΟΥΜΕ
ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ ΟΤΑΝ ΜΑΣ ΠΟΥΝ ΠΩΣ ΟΛΑ ΕΙΝΑΙ ΚΑΛΑ.
ΠΩΣ ΔΕΝ ΚΙΝΔΥΝΕΥΟΥΜΕ ΝΑ ΑΡΡΩΣΤΗΣΟΥΜΕ

Μερικές φορές, όταν ακούω τους μεγάλους να μιλάνε για αυτόν το ιό
έχω απορίες. Άλλες φορές νιώθω φόβο.

Δεν πειράζει που τα νιώθω όλα αυτά.

Είναι λογικό

Για να καταφέρω να ηρεμήσω και να μην φοβάμαι πρέπει να
ακολουθήσω κάποιους κανόνες.

Οι κανόνες αυτοί λένε:

- Μένω σπίτι



- Πλένω τα χέρια μου συχνά



- Όταν βήχω ή όταν φταρνίζομαι, βάζω τον αγκώνα μου μπροστά στο στόμα μου



- Τρώω φρούτα πολλά



- Πίνω πολλά υγρά (γάλα, νερό, χυμούς)



Και τι κάνω με τα συναισθήματά μου;

- Αν μείνω πολλές μέρες στο σπίτι ίσως να μην μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου.
- Ίσως τα συναισθήματά μου να είναι πολλά και έντονα και να μην μπορώ να τα αντέξω. Τί θα κάνω τότε;



Αν νιώσω θυμό , δεν πειράζει που νιώθω θυμό.



- Όμως αν ο θυμός μου είναι μεγάλος πρέπει να τον ελέγξω έτσι όπως έχω διδαχθεί στο σχολείο μου
- Κλείνω τα μάτια μου και μετρώ μέχρι το δέκα (και λίγο παραπάνω αν μου χρειάζεται)



Αν νιώσω θυμό...



- Θα σκεφτώ το αγαπημένο μου φρούτο ή το αγαπημένο λουλούδι και θα πάρω μια βαθιά εισπνοή.



Αν νιώσω θυμό...

- Φέρνω στον νου μου μια ωραία τούρτα, η οποία όμως έχει επάνω ένα μόνο κεράκι, και βγάζω μια εκπνοή, σαν να προσπαθώ να σβήσω το κεράκι της τούρτας



Αν νιώσω φόβο...

- Είναι πολύ λογικό να νιώσω φόβο. Δεν πειράζει ...

Αν φοβάμαι θα μιλήσω στην μαμά μου ή στον μπαμπά μου. Η μαμά μου ή ο μπαμπάς μου θα με ηρεμήσουν και θα μου εξηγήσουν, πως αν μείνουμε σπίτι δεν υπάρχει λόγος να φοβόμαστε.



Αν νιώσω φόβο...

- Όταν νιώθω το συναίσθημα του φόβου θα μιλήσω σε κάποιον. Εκτός από την μαμά μου και τον μπαμπά μου, μπορώ να μιλήσω και με κάποιον φίλο μου. Μπορώ να ζητήσω από τους γονείς μου να με βοηθήσουν να επικοινωνήσω με κάποιον φίλο μου μέσω Skype. Μπορώ να ζητήσω να μιλήσω και με την δασκάλα μου. Αν αυτό δεν είναι εύκολο, τότε θα τους τηλεφωνήσω.



Αν νιώσω πως βαριέμαι...

- Θα προτείνω στην μαμά μου, αν θέλει να την βοηθήσω σε κάποιες δουλειές του σπιτιού. Αν μου πει «ναι», τότε μπορεί να μαγειρέψουμε μαζί. Να φτιάξουμε το αγαπημένο μου φαγητό ή ένα ωραίο γλυκό. Ή ένα κέικ.

Μπορώ ακόμα να την βοηθήσω να απλώσει τα ρούχα.

- Μπορώ να προσπαθήσω να φτιάξω το δωμάτιό μου.
- Μπορώ να ακούσω την αγαπημένη μου μουσική και, γιατί όχι, να χορέψω.
- Μπορώ ακόμα να διαλέξω παιχνίδια που δεν χρειάζομαι πια και να τα δωρίσω κάπου.

Θα θυμάμαι πάντα πως:

Πρέπει να μείνω στο σπίτι για να μην αρρωστήσω. Κι εγώ και η οικογένειά μου.

Δεν θα είμαι για πάντα μέσα στο σπίτι.

Όταν περάσει λίγος καιρός, θα γίνουν όλα όπως παλιά και θα επιστρέψω στο σχολείο. Και θα ξανακάνω όλα αυτά τα πράγματα που έκανα παλιά.

Μπορώ να παρακολουθήσω κάποιες εκπομπές της τηλεόρασης ή παιδικές σειρές στο διαδίκτυο

- <https://webtv.ert.gr/1000-chromata-toy-christoy/>
- https://www.youtube.com/watch?v=Qnycmof_L3Y
- Παιδική ταινία «τα μυαλά που κουβαλάς»
<https://www.youtube.com/watch?v=35W3zasRk0g>
- Ρατατούης

Μπορώ επίσης να αγοράσω κάποια βιβλία ειδικού ενδιαφέροντος ή να επισκεφτώ κάποια site στο διαδίκτυο.

- <http://www.prasinipriza.com/>
- <https://www.ianos.gr/person/dimopoulos-xristos-0056648.html>

ΘΥΜΑΜΑΙ...

- ΜΕΝΩ ΣΠΙΤΙ



- ΜΕΝΩ ΨΥΧΡΑΙΜΟΣ (ΚΑΙ ΤΟ ΛΕΩ ΚΑΙ ΣΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ)

