


Η ψυχική υγεία των παιδιών μετά την πανδημία

 blog.dioptra.gr/2022/01/17/psychiki-ygeia-ton-paidion/

January 17, 2022

Γράφει η συγγραφέας και εικονογράφος Μαρίνα Γιώτη

Μπορεί όμως αυτή η απειλή να αποτελεί ταυτόχρονα μια ευκαιρία για τα παιδιά μας; Μπορεί η διαχείριση της κρίσης που περνάμε να είναι ένα μάθημα που θα ενισχύσει την ψυχική τους αντοχή και θα τα προετοιμάσει για τις δυσκολίες που ενδέχεται να αντιμετωπίσουν στη ζωή τους;



Η δική μου απάντηση –θετικός άνθρωπος από άποψη και όχι από τη φύση μου– είναι πως ναι! Κάθε δυσκολία αποτελεί μια ευκαιρία, αρκεί να την αντιμετωπίσουμε αναγνωρίζοντας ότι η αλλαγή είναι αναπόφευκτο μέρος της ζωής. Νόμος του σύμπαντος. Όλα αλλάζουν, συνεχώς. Το σημαντικό είναι πώς θέλουμε να μας βρει το κύμα που έρχεται: γραπωμένους στον βράχο ή έτοιμους να το καβαλήσουμε. Είναι θέμα νοοτροπίας και αντίληψης και αυτό εξαρτάται αποκλειστικά από εμάς.

Το μυαλό μας είναι ένα από τα ελάχιστα πράγματα που μπορούμε να ελέγξουμε. Διαθέτει τεράστια δύναμη και μπορεί να εξελιχθεί και να φτάσει σε επίπεδα που κανείς μας δεν μπορεί να προβλέψει. Θέλει απλώς επιμονή και υπομονή. Θέλει να μην τα παρατάς.

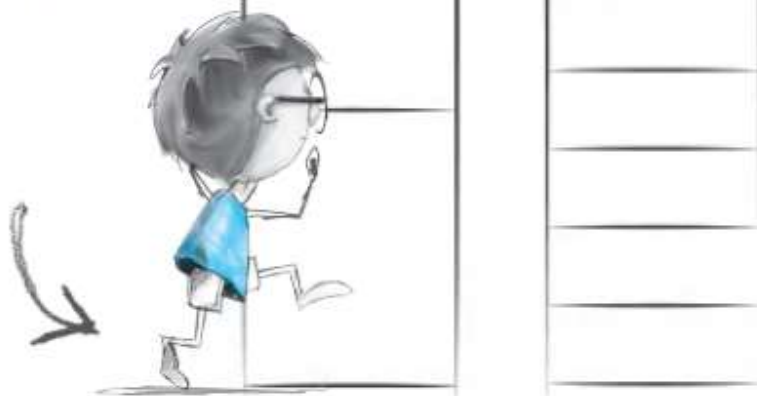
Θέλει αυτή τη μαγική λεξούλα, το **ΑΚΟΜΗ**. «Δεν έφτασα εκεί που μπορώ... ακόμη», «Δεν κατάφερα αυτό που θέλω... ακόμη». Όμως με προσπάθεια και επιμονή, θα φτάσω εκεί που μπορώ, θα καταφέρω αυτό που θέλω.

ΣΤΟΧΟΙ

Τι θα ήθελες να κάνεις καλύτερα;

Για να καταφέρεις αυτό που θέλεις, μπορείς να βάζεις στόχους που να είναι μετρήσιμοι. Ξεκίνα από πιο μικρούς και, όταν τους πετύχεις, προχώρα στους πιο μεγάλους. Οι στόχοι σου μπορεί να αφορούν τα μαθήματα, τη συμπεριφορά, τις δεξιότητες ή τα ταλέντα σου.

Η σημασία του να κάνουμε μικρά και σταθερά βήματα:



Με αυτή τη λέξη στο μυαλό τους και το **Γέτι** στο πλευρό τους τα παιδιά μας μπορούν να εκπαιδευτούν μέρα με την ημέρα, ώστε να αντιμετωπίζουν τις δυσκολίες με θετικότητα. Αν μάθουν να το χρησιμοποιούν, το **ΑΚΟΜΗ** μπορεί να αλλάξει τη νοοτροπία τους, τη διάθεσή τους, την αντίληψη μιας δύσκολης κατάστασης και να τα κάνει πιο ανθεκτικά σε κάθε είδους αλλαγή ή δυσκολία που τους επιφυλάσσει το μέλλον. Βήμα βήμα. Μια μέρα τη φορά. Οι μεγάλες αλλαγές ξεκινούν με ένα μικρό βήμα και μετά με ένα ακόμη. Αυτός είναι ο λόγος που το βιβλίο έγινε ημερολόγιο. Για να πάρει το Γέτι τα παιδιά από το χέρι και να τα οδηγήσει προς μια πιο ευτυχισμένη, πιο θετική, πιο επιτυχημένη ζωή.

Όπως λέει η Βίβιαν Γκριν σε ένα από τα πολλά αποφθέγματα καθημερινής έμπνευσης που θα βρουν τα παιδιά στο **ημερολόγιο θετικής σκέψης**, «*Η ζωή δεν είναι τόσο να περιμένεις την καταιγίδα να περάσει όσο να μάθεις να χορεύεις στη βροχή*».

Ανακαλύψτε το Γέτι – Η δύναμη του ακόμη & Το Ημερολόγιο Θετικής Σκέψης

