Αυτές τις μέρες, όλοι μας διανύουμε μια κρίση. Για την ασφάλεια όλων, πρέπει να κάνει ο καθένας τον προσωπικό του αγώνα και να περιορίσει όσο το δυνατόν περισσότερο τις μετακινήσεις του. Έτσι αναγκαζόμαστε να μείνουμε σπίτι για να προφυλάξουμε τον εαυτό μας και τους γύρω μας.

Ωστόσο, όλη αυτή η κατάσταση είναι φυσιολογικό να επηρεάζει πολλούς ανθρώπους, προκαλώντας τους ανησυχία και πανικό. Είναι πολύ σημαντικό σε αυτή την κατάσταση να μην χάνουμε την ψυχραιμία μας και να παραμένουμε ήρεμοι. Αυτό, βέβαια, δεν είναι εύκολο για όλους. Σε αυτό μπορούν να βοηθήσουν ιδιαίτερα οι θετικές σκέψεις. Με το να γεμίζουμε το μυαλό μας με απαισιόδοξες και καταθλιπτικές σκέψεις, το μόνο που καταφέρνουμε είναι να επηρεάσουμε αρνητικά την ψυχολογική μας κατάσταση. Όταν, όμως, μαθαίνουμε να βλέπουμε με μια διαφορετική, πιο αισιόδοξη ματιά τον κόσμο, τότε μπορούμε να αντιμετωπίζουμε κάθε δυσκολία που συναντάμε στη ζωή μας.

Στην παρούσα κατάσταση, για παράδειγμα, οι θετικές σκέψεις μπορούν να παίξουν πολύ ευεργετικό ρόλο στη διαχείριση της ψυχολογίας μας. Αρχικά, θα ήθελα να αναφερθώ στα παιδιά της ηλικίας μου. Αυτές τις μέρες, έχουμε αρκετό ελεύθερο χρόνο, τον οποίο καλό είναι να αξιοποιήσουμε με τον καλύτερο δυνατό τρόπο. Δυστυχώς, η κατάσταση δεν μας επιτρέπει να βρεθούμε με τους φίλους μας. Γι’ αυτό και πολλές φορές, τώρα που καθόμαστε σπίτι, νιώθουμε μοναξιά, ειδικά αν δεν έχουμε αδέλφια. Ωστόσο, όπως είπαμε, πρέπει πάντα να βλέπουμε τη θετική πλευρά των πραγμάτων ώστε να βρούμε λύση στα προβλήματά μας. Έτσι, αφού η τεχνολογία μας δίνει τη δυνατότητα επικοινωνίας εξ’ αποστάσεως, μπορούμε να την εκμεταλλευτούμε και να μην χάσουμε επαφή με τους φίλους μας. Επίσης, αφού περνάμε τόση πολλή ώρα στο σπίτι, μπορούμε αντί να καθόμαστε μπροστά από μια οθόνη συνέχεια, να ασχοληθούμε λιγάκι και με τα μαθήματά μας, αφού, όπως λένε, η επανάληψη είναι η μητέρα της μαθήσεως!! Το σημαντικότερο, όμως, είναι να ξεκουραστούμε τώρα που μπορούμε και να περάσουμε χρόνο με την οικογένειά μας!

Τώρα, όσον αφορά τους γονείς, ένα πράγμα θα ήθελα να προτείνω. Θα σας προέτρεπα, λοιπόν, χωρίς να θέλω, φυσικά, να επιβάλλω τίποτα, να αφιερώσετε όσο περισσότερο χρόνο μπορείτε στα παιδιά σας και την οικογένειά σας. Δυστυχώς, η οικογένεια στις μέρες μας περνάει κρίση. Οι εργαζόμενοι γονείς, εξαιτίας του πιεστικού τρόπου ζωής και των απαιτητικών εργασιών, αδυνατούν να ασχοληθούν με τα παιδιά τους και πολλές φορές ξεχνούν ότι έχουν οικογένεια. Οι συγκρούσεις και οι εντάσεις μεταξύ γονέων και παιδιών είναι συχνές, με αποτέλεσμα να μην δημιουργούνται ισχυροί συναισθηματικοί δεσμοί μεταξύ των μελών της οικογένειας. Γι’ αυτό είναι η κατάλληλη ευκαιρία, νομίζω, για τους γονείς να περάσουν χρόνο με τα παιδιά ή το παιδί τους ώστε νιώσουν αυτή την οικογενειακή θαλπωρή και να ενισχυθεί ο θεσμός οικογένειας! Και πρέπει πάντα να θυμόμαστε πως το σημαντικότερο είναι να παραμείνει υγιές πρώτα απ’ όλα το κύτταρο της οικογένειας. Αν αυτό το διατηρήσουμε ζωντανό, τότε θα μπορέσουμε να κρατήσουμε και την υπόλοιπη κοινωνία ζωντανή.

Τέλος, θα ήθελα να τονίσω ότι ποτέ δεν πρέπει να χάνουμε την ελπίδα μας. Αν μάθουμε να μετατρέπουμε τις αρνητικές μας σκέψεις σε θετικές, να βλέπουμε τον κόσμο από μια άλλη οπτική, θα δούμε πως η ζωή μας θα αλλάξει προς το καλύτερο!! Το μόνο σίγουρο είναι ότι μέσα από όλο αυτό θα βγούμε πιο δυνατοί. Ας ευχόμαστε τα χαμόγελα στα πρόσωπα όλων να παραμείνουν ανεξίτηλα για πάντα, ό,τι και αν συμβεί!!!!

Με πολύ αισιοδοξία,

Η μαθήτρια της Β’ τάξης

Ελπίδα-Μαρία Κυπριτίδου

