



6^Η ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ - ΣΑΒΒΑΤΟ 6-3-2021:
ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΑΚΡΙΒΗ ΤΣΟΔΟΥΛΟΥ, ΣΥΜΒΟΥΛΟ ΨΥΧΙΚΗΣ
ΥΓΕΙΑΣ.

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ

Στο ξεκίνημα της συνάντησής μας γίνεται παρουσίαση των συμμετεχόντων, κυρίως για να γνωριστούμε με την ψυχολόγο. Ακολουθεί το ερώτημα:

Αν μας καλούσαν σε μια αποκριάτικη γιορτή, τι θα ντυνόμαστε;

Οι απαντήσεις είναι ποικίλες :

Ευριδίκη Φλώρου: **Αρλεκίνος**, γιατί συνδυάζει χαρά και μελαγχολία.

Πολυξένη Τσίτσα: **π**, λόγω της θαυμάσιας δουλειάς των παιδιών σχετικά με το π στον Όμιλο των Μαθηματικών.

Ακριβή Τσοδούλου: **Αλίκη**, ένα κοριτσάκι με μεγάλα παπούτσια, γιατί νιώθει μικρό κοριτσάκι μέσα της.

Δύο παιδιά συμφωνούν πως φέτος δε θα ήθελαν να ντυθούν τίποτε. Ένα κορίτσι θα ήθελε να γίνει πειρατίνα, ένα άλλο κοριτσάκι από τα minions, ενώ ένα αγόρι θα ντυνόταν γιατρός, για να εξολοθρεύσει τον κορονοϊό. Ένα άλλο αγόρι πάλι, θα επέλεγε στολή μασκότ, γιατί φαίνεται διασκεδαστική για τους υπόλοιπους. Κάποια κορίτσια δεν αισθάνονται το πνεύμα της αποκριάς και θα επέλεγαν απλώς ένα αξεσουάρ για διασκέδαση, δεν τους αρέσει να μασκαρεύονται. Ένα άλλο κορίτσι, θα προτιμούσε να μεταμφιεζόταν εξωγήινος

ή κάποιο μέλος από το συγκρότημα Kiss με έντονο μακιγιάζ και τρελές περούκες. Υπάρχουν βέβαια κι αυτοί που έχουν χιούμορ: «Θα ντυνόμουν Κορονοϊός, ώστε να τον διώξω και να τελειώνουν όλα αυτά.»

Η κυρία Τσοδούλου θέτει στα παιδιά το ερώτημα:

Με ποιο συναίσθημα, με τι διάθεση έρχεστε εδώ σήμερα;

Και τα παιδιά απαντούν:

- ✓ Με περιέργεια και βιασύνη (για να προλάβει τη συνάντηση).
- ✓ Με άγχος (γιατί μόλις τέλειωσε το μάθημα των γερμανικών) και με προσδοκία να κατανοήσει κάποια πράγματα.
- ✓ Με περιέργεια και αγωνία.
- ✓ Με ανυπομονησία! Αλλά και χαλάρωση.
- ✓ Με ενδιαφέρον.
- ✓ Με ενθουσιασμό, διάθεση για επικοινωνία και να περάσουμε καλά, επειδή είμαστε πιεσμένοι λόγω κορονοϊού.
- ✓ Με ευγνωμοσύνη.
- ✓ Με χαρά, ανυπομονησία, αγωνία.
- ✓ Με ανυπομονησία και άγχος μήπως χάσει τα λόγια της.

ΕΙΣΗΓΗΣΗ ΚΥΡΙΑΣ ΤΣΟΔΟΥΛΟΥ

Ονομάζομαι Ήβη Τσοδούλου και είμαι σύμβουλος ψυχικής υγείας.

Είναι μεγάλη χαρά για μένα η συνάντηση μας σήμερα εδώ κι ευχαριστώ πολύ τις καθηγήτριες σας που μου την πρότειναν και μου πρόσφεραν την ευκαιρία να έρθω φιλοξενοούμενη στην Λέσχη σας, είναι κι αυτή μια Χώρα των Θαυμάτων!!!!...

Ο τίτλος του Βιβλίου που επεξεργάζεστε είναι: η Αλίκη στην Χώρα των Θαυμάτων...

...ή μήπως να έλεγε στις Χώρες των Θαυμάτων???

Είναι μια Χώρα το εξωτερικό περιβάλλον στο οποίο μεταβαίνει η Αλίκη, ένας τόπος όπου αντιμετωπίζει απίστευτες, πρωτόγνωρες καταστάσεις, ολωσδιόλου νέα ερεθίσματα που την αφήνουν με το στόμα ανοικτό...μέχρι αλλαγές στην εξωτερική της εμφάνιση σε βαθμό που δυσκολεύεται να αναγνωρίσει τον εαυτό της εξωτερικά...ψηλώνει...μικραίνει και γίνεται μια σταλιά...

Και την ίδια στιγμή...

Είναι μια Χώρα το εσωτερικό περιβάλλον της Αλίκης, η εσωτερική πληροφορία μέσα της, τα συναισθήματα που βιώνει καθώς αντιμετωπίζει τα εξωτερικά ερεθίσματα και τις αλλαγές στον εαυτό της ...και είναι τα συναισθήματα αυτά που μετατρέπουν όλα όσα της συμβαίνουν σε εμπειρία.

Η Αλίκη προσπαθεί να αντιμετωπίσει τις πρωτόγνωρες εξωτερικές καταστάσεις και αλλαγές στο σώμα της και ταυτόχρονα προσπαθεί να συνειδητοποιήσει την επίδραση που έχουν όλα αυτά μέσα της...ακούει πως νοιώθει, δίνει μεγάλη σημασία και προσοχή στα συναισθήματα της όπως επίσης στα ερωτήματα που αναδύονται μέσα της για εκείνη την ίδια αλλά και για τον άλλον...το Κουνέλι...το Ποντίκι...άραγε θα μπορούσε να τους κάνει φίλους της?

Από την αρχή την βλέπουμε να ρισκάρει ακολουθώντας μια εντελώς άγνωστη διαδρομή – δεν έχει ιδέα που θα την βγάλει – και τώρα για άλλη μια φορά θα το κάνει προσπαθώντας να συνδεθεί με τον Ποντικό...ρискάρει να κάνει ένα βήμα να συνδεθεί μαζί του ...και τι πιο φυσικό από το να του μιλήσει για την Ντάινα, την αγαπημένη της γάτα...μόνο που για τον Ποντικό είναι μια τρομακτική απειλή αυτό που στην ίδια προκαλεί τόση τρυφερότητα κι αγάπη...

Να μια νέα Χώρα πάλι...η Χώρα της συνάντησης μας με τον άλλον

Είναι αλήθεια: Βιώνουμε διαφορετικά τα πράγματα... Θυμός, λύπη, χαρά, ενθουσιασμός, φόβος... ...συναισθήματα που όλοι νοιώθουμε ωστόσο για διαφορετικό λόγο και με διαφορετικό τρόπο κάθε άνθρωπος κι αυτό κάνει τον καθένα μας ξεχωριστό και μοναδικό στον κόσμο.

Ποια Είσαι?...Ποια θέλεις να είσαι?

Κάθε Χώρα μια νέα Πραγματικότητα για την Αλίκη...και αγωνίζεται να τις συγκεράσει...παίρνει τον χρόνο της ώσπου έρχεται απέξω μια φωνή, η φωνή της Κάμπιας να εκφράσει δυνατά αυτό που και η ίδια αναρωτιέται μέσα της, ρωτώντας την: **Ποια είσαι?**

Καθώς η Αλίκη δυσκολεύεται εμφανώς να απαντήσει, αυτήν την φορά ρωτάει:

Ποια θέλεις να είσαι?...δίνοντας έτσι ένα σπουδαίο μήνυμα:

Κάτω από τις όποιες αλλαγές βιώνεις, είσαι πάλι εσύ...ο μεταβαλλόμενος εαυτός σου...μπορείς να αλλάξεις...είσαι αυτό που γίνεσαι μέσα στην ροή της ζωής που έχει κι εσένα μέσα της...είσαι μέρος της...σε εμπεριέχει...εσένα...τα συναισθήματά σου...τις εμπειρίες σου...τις επιθυμίες σου

Στην συνέχεια ερωτήσεις κυρίως από τα παιδιά και θα έχω τις ερωτήσεις σας αν και όπου ταιριάζουν σε αυτά που εκείνα θα σταθούν – αυτός είναι ο αστάθμητος παράγοντας κάθε φορά και νομίζω καλό θα είναι να του δώσουμε προτεραιότητα.

ΣΥΖΗΤΗΣΗ - ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΕΚΦΡΑΖΟΥΝ ΕΛΕΥΘΕΡΑ ΟΣΑ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΝΙΩΘΟΥΝ.

- Η Αλίκη μαγεύεται από το νέο κόσμο που συναντά (η μαγεία της αλλαγής). Όσα άκουσα μου θυμίζουν τη ζωγραφιά που είχα φτιάξει για τη μεταμορφωμένη Αλίκη.
- Ακούγοντας την εισήγηση όλοι έβαλαν τη φαντασία τους σε λειτουργία.
- Είμαστε αυτό που θέλουμε να είμαστε χωρίς να επηρεαζόμαστε από τους εξωτερικούς παράγοντες.

Η κυρία Τσοδούλου συμπληρώνει:

Τις αλλαγές τις ακολουθεί κανείς για να πάει εκεί που θέλει. Η διαδρομή δεν είναι πάντοτε ευθεία, έχει και αντιφατικά κομμάτια.

- Εντυπωσιάστηκα από την επισήμανση ότι τα συναισθήματα μετατρέπουν τα γεγονότα σε εμπειρίες.
- Όση ώρα άκουγα την ψυχολόγο, ιδιαίτερα όταν αναφέρθηκε στην κάμπια, άρχισα σιγά σιγά να φεύγω με τη φαντασία μου κι έτσι έχασα κάποια λόγια. Θεωρώ πως κανείς δεν μπορεί να απαντήσει στο ερώτημα της κάμπιας: Ποια είσαι;

Η κυρία Τσοδούλου διευκρινίζει ότι μπορεί να απαντήσει, αν σκεφτεί ότι είναι μεταβαλλόμενο ον. Επίσης, της τονίζει πως και το να φύγει κανείς με τη φαντασία του είναι ζητούμενο, καθόλου αρνητικό. Λέει: Θα συμπεριλάβουμε στην εικόνα που έχουμε για τον εαυτό μας τη δυνατότητα να αλλάζουμε.

Ρωτά: Πώς γίνεται ενώ αλλάζω να παραμένω ίδια;

- Κάθε μέρα ωριμάζουμε και καταλαβαίνουμε περισσότερα.

Δεν αλλάζουμε τελείως, γιατί αυτό θα μας τρέλαινε. Ούτε γίνεται ραγδαία, αλλά με ρυθμό που να μπορεί κανείς, ενώ αλλάζει, να έχει μια συνοχή (π.χ. τι άνθρωπος είναι, τι τον κινητοποιεί, τι αξίες έχει), δεν αλλάζει ριζοσπαστικά.

- Ένας τσακωμός με ένα φίλο μας π.χ. δε σημαίνει ότι δεν θα τα ξαναβρούμε.

Μεγάλο κομμάτι η σχέση με τους φίλους. Χωράει και ο καυγάς στη φιλία και η αγάπη. Τι θαρρείτε πως κάνει αυτό στη σχέση;

- Μας φέρνει πιο κοντά.
- Ανακαλύπτουμε ένα κομμάτι του εαυτού μας κάθε μέρα, δεν είναι όμως ραγδαία η αλλαγή, σε σημείο που να μην χάνουμε τη συνοχή μας τη φύση μας. Λόγω περιόδου καραντίνας ανακαλύπτουμε νέες πτυχές του εαυτού μας. Επειδή κάποια εποχή με είχε καταβάλει όλο αυτό, τώρα το αξιοποιώ.

Χρυσή ευκαιρία να γνωρίσουμε τον εαυτό μας.

Πολυξένη Τσίτσα: Με απασχολεί το εξής: Λέει η Αλίκη πως δεν αισθάνεται ότι είναι ο εαυτός της. Πώς το βλέπουν αυτό τα παιδιά;

- Νιώθει περίεργα, γιατί έχει υποστεί απότομη αλλαγή.
- Συμβαίνει αυτό, όμως εγώ προσπαθώ να συλλέξω κομμάτια του εαυτού μου, ώστε να φτιάξω το παζλ της προσωπικότητάς μου.
- Εγώ πάλι αρκετές φορές δεν νιώθω σαν να είμαι ο εαυτός μου. Διερωτώμαι γιατί είμαι σε αυτό τον κόσμο, γιατί υπάρχει ζωή.
- Είμαι ο εαυτός μου τις περισσότερες φορές.
- Κάθε φορά που αλλάζει η κατάσταση, αλλάζεις κι εσύ. Μπορεί να κάνεις λάθη, αλλά στην ουσία σιγά σιγά θα μάθεις από τα λάθη.

Αυτός είναι ο ορισμός του μαθαίνω, αξιοποιείς την αποτυχία. Αντί να σε καθορίσει μια αποτυχία, σε καθορίζει η ικανότητά σου να την αξιοποιείς. Αυτό σου επιτρέπει να είσαι ελεύθερος άνθρωπος και να αποτύχεις. Γονείς και δάσκαλοι πολύ συχνά μετράνε δυσανάλογα την αποτυχία σε σχέση με την επιτυχία.

- Συμφωνώ ότι μιλάμε με τον εαυτό μας, σκεφτόμαστε τα λάθη μας, εναλλακτικές για να τα διορθώσουμε. Αλλά μπορεί μερικές φορές να μην τα θυμόμαστε.

- Μου έχει συμβεί η αποτυχία και τότε προσπαθώ να βρω τα πατήματά μου, αλλά μπαίνω και σε σκέψεις για το πώς μπορώ να τα ξαναβρώ.

Τι σε βοηθάει για να τα ξαναβρείς;

- Βάζεις το μυαλό σου να θυμηθεί, άλλη φορά βρίσκεις νέους τρόπους. Κάθε πορεία και διαφορετική.

Υπάρχουν δυσκολίες εξωτερικές και εσωτερικές. Ωστόσο, σας είναι γνώριμος ο εσωτερικός διάλογος. Είναι σημαντικό πόση αξία δίνουμε σε ό,τι ζούμε, ό,τι νιώθουμε. Έτσι προχωράμε, καθώς στεκόμαστε στα συναισθήματα όχι τόσο στα γεγονότα. Νοηματοδοτεί ο άνθρωπος τις εμπειρίες του μέσα από το συναίσθημα.

Ευριδίκη Φλώρου: Όλη αυτή την ώρα ακούγοντας τα παιδιά έμεινα έκπληκτη με όσα εκφράζουν, με την ωριμότητά τους. Αισθάνομαι έκπληξη, χαρά, ικανοποίηση, συγκίνηση. Κυρία Τσοδούλου σας ευχαριστώ πολύ .Μπράβο στα παιδιά.

Εγώ ευχαριστώ. Μεγάλη χαρά για μένα, διπλή χαρά. Θέλω επίσης να σας πω παιδιά, πως όλα όσα ακούτε, παρατηρείτε ,επεξεργάζεστε είναι μια πάρα πολύ επίπονη δουλειά ,να προσπαθείτε δηλαδή να είστε σε επαφή με το μεταβαλλόμενο εαυτό σας.

Ευριδίκη Φλώρου: Δεν πρέπει τελικά να είμαστε τόσο αυστηροί με τον εαυτό μας. Η αποτυχία είναι φυσιολογική και χρήσιμη.

- Η εμπειρία μας με τον κορονοϊό είναι πρωτόγνωρη. Για αυτό, αν αποτύχεις στην προσπάθεια δεν πειράζει. Θα πετύχει την επόμενη φορά.
- Διαπιστώσαμε την αξία όσων δεν εκτιμούσαμε.
- Μου έκαναν εντύπωση όσα είπαμε για την επιτυχία και την αποτυχία. Πρέπει να κάνουμε ένα λάθος πολλές φορές για να αντιληφθούμε το σωστό.
- Έχω παρατηρήσει ότι δεν θέλω τίποτα απρόβλεπτο, ως τελειομανής που είμαι. Χάνομαι όταν κάνω λάθος νιώθω πολύ άσχημα .Προσπαθώ να το δω θετικά, αλλά το παίρνω πολύ βαριά.

Ακριβή Τσοδούλου: Γιατί πρέπει οπωσδήποτε εγώ να τα καταφέρω; Γιατί να μην μπορώ να το ζήσω; Δείτε την Αλίκη. Άλλοτε είναι ψηλή , άλλοτε κοντή (άλλοτε νιώθω πάνω, άλλοτε κάτω.)

- Το κάθε ερέθισμα στην αποτυχία ή στην επιτυχία βοηθάει. Είμαι κι εγώ τελειομανής, αλλά εξοικειώνομαι με τα λάθη μου. Τέλος, συμφωνώ κι εγώ ότι τώρα δώσαμε σημασία σε όσα θεωρούσαμε δεδομένα. Θέλω να σας ευχαριστήσω πολύ που είσαστε εδώ.
- Στο βιβλίο η Αλίκη αυξομειώνεται, η ψυχολογία της παίζει ρόλο. Υπάρχει όμως και κάτι σταθερό μέσα της.
- Η συνάντηση της Αλίκης με την κάμπια με έβαλε σε σκέψεις. Ακόμα και μια λέξη σε βάζει σε σκέψεις.

Πώς νιώθεις; Πολύ δύσκολη ερώτηση για να την απαντήσει κανείς.

- Θέλω να πω πως κι εγώ είμαι τελειομανής, αλλά καταλαβαίνω ότι δεν μπορώ να παραμένω πάντα σε αυτό. Θέλω να σας παρακαλέσω να ξανάρθετε, αν μπορείτε. Και να σας ευχαριστήσω εσάς και τις καθηγήτριές μας .

Σιαδήμα: Σήμερα μας βοηθήσατε να ψηλώσουμε σαν την Αλίκη.

Ψηλώνουμε πάντα, όταν κερδίζουμε τον εαυτό μας.

- Μοιάζει να είναι η ψυχή σας σαν μικρού παιδιού, γι αυτό και θέλατε να ντυθείτε Αλίκη. Σας ευχαριστούμε.

Είσαι κι εσύ ψυχολόγος.

- Κι εμείς αποδείξαμε ότι έχουμε ψυχή ενός μεγάλου.

Αυτές είναι λίγες μόνο από τις σκέψεις των παιδιών που προλάβαμε να καταγράψουμε. Η συζήτηση ήταν πολύ πλούσια, καθώς η Αλίκη μας παρέσυρε μαζί της στις Χώρες των Θαυμάτων.



ΤΕΛΟΣ (αλλά μήπως όχι;)