

Αγαπητά μου παιδιά και αγαπητοί γονείς,

Κάθε μέρα έχεις το πρόγραμμά σου, δηλαδή κάποια πράγματα που έχεις σχεδιάσει να κάνεις. Πολλά από αυτά μπορεί να είναι αγαπημένες σου δραστηριότητες που τις περιμένεις με χαρά. Μερικές φορές, όμως, μπορεί να συμβεί κάτι που αλλάζει το πρόγραμμά σου. Τότε δεν μπορείς να κάνεις αυτό που έχεις κανονίσει και περιμένεις να συμβεί.

*Πώς νιώθεις όταν συμβαίνει κάτι που αλλάζει το πρόγραμμά σου;*

Μπορεί να νιώθεις θυμωμένος, ακόμα και πολύ θυμωμένος, μπορεί να νιώθεις λυπημένος και πολύ αναστατωμένος. Μπορεί να νιώθεις αδικημένος ή φοβισμένος. Μπορεί να νιώθεις αμηχανία, δηλαδή να μην ξέρεις τι να πεις και τι να κάνεις. Μπορεί να μη θέλεις με τίποτα να συμβεί αυτή η αλλαγή και να πιστέψεις ότι επιμένοντας θα μπορέσεις να κάνεις αυτό που θέλεις. Είναι πολύ φυσικό να νιώθεις έτσι.



Όμως, οι αλλαγές στο πρόγραμμά μας είναι κάτι που συμβαίνει σε όλους. Συχνά το πρόγραμμά μας μπορεί να αλλάξει ή τα πράγματα να μην γίνουν όπως περιμένουμε και όπως έχουμε συνηθίσει. Όταν συμβαίνει κάτι τέτοιο, μπορεί να μην φταίει κανείς. Συμβαίνει κάτι που ονομάζουμε **απρόοπτο**.

*Απρόοπτο είναι κάτι που συμβαίνει ξαφνικά και που δεν περιμέναμε ότι θα συμβεί.* Έτσι αλλάζει το πρόγραμμά μας ή γίνεται κάτι διαφορετικό από αυτό που περιμέναμε. Τότε μπορεί να μην ξέρουμε πώς να αντιδράσουμε.

Δες παρακάτω μερικά παραδείγματα απρόοπτων καταστάσεων που μας αναγκάζουν να αλλάξουμε το πρόγραμμά μας:

*-Έχεις σχεδιάσει με την οικογένειά σου να πάτε για μπάνιο στη θάλασσα το Σάββατο. Ξημερώνει Σάββατο και βρέχει κι έτσι δεν μπορείτε να πάτε για μπάνιο. Θα πάτε μια άλλη φορά.*

*-Κάθε Πέμπτη με μια ομάδα συμμαθητών και καθηγητών σου πηγαίνετε στο σουπερμάρκετ για να ψωνίσετε. Όμως αυτή την Πέμπτη στο σχολείο σου θα έρθουν επίσκεψη παιδιά από ένα άλλο σχολείο κι έτσι δεν μπορείτε εσείς να λείπετε και να πάτε στο σουπερμάρκετ. Θα πάτε την επόμενη Πέμπτη.*



Θα σου πω κι ένα παράδειγμα από τη δική μου ζωή όταν ήμουν μικρή. Όταν πήγαινα στην τελευταία τάξη του δημοτικού, θα πηγαίναμε με το σχολείο μια ημερήσια εκδρομή αρκετά μακριά. Την περιμέναμε αυτή την εκδρομή όλα τα παιδιά πώς και πώς, γιατί θα ήταν η πρώτη φορά που θα πηγαίναμε εκδρομή όλη την ημέρα μόνο με τους συμμαθητές μας, χωρίς να έρθουν οι γονείς μας μαζί. Κι εγώ ανυπομονούσα πάρα πολύ για την εκδρομή και ήμουν πολύ χαρούμενη που θα πήγαινα. Έγινε, όμως, κάτι φοβερό! Την προηγούμενη μέρα που θα πηγαίναμε εκδρομή, αρρώστησα με πυρετό. Οι γονείς μου μού είπαν ότι δεν μπορώ να πάω στην εκδρομή, αφού ήμουν άρρωστη. Έκλαιγα και τους παρακαλούσα να με αφήσουν να πάω, αλλά δεν μπορούσαν να με αφήσουν, αφού ήμουν άρρωστη. Στενοχωρήθηκα πάρα πολύ! Φαντάσου, το θυμάμαι ακόμα και τώρα! Αυτό ήταν κάτι **απρόοπτο** που συνέβη, για το οποίο δεν έφταιγε κανείς. Τα επόμενα χρόνια, βέβαια, πήγα κι άλλες εκδρομές με το σχολείο και πέρασα πολύ καλά. Αυτό δεν το ήξερα τότε που

στενοχωριόμουν, αλλά συνέβη. Μπορείς κι εσύ να θυμάσαι: **Αν δεν συμβεί κάτι που θέλεις πολύ, θα έχεις κι άλλες ευκαιρίες για να συμβεί στο μέλλον.**



Ας κάνουμε τώρα λίγη εξάσκηση για να δούμε τι μπορείς να κάνεις όταν τα πράγματα δεν γίνονται όπως τα είχες σχεδιάσει. Διάβασε τις παρακάτω προτάσεις. Σε κάθε πρόταση συμβαίνει κάτι που δεν περίμενες και γι' αυτό, όπως είναι φυσικό, αναστατώνεσαι. Διάλεξε τον κατάλληλο τρόπο αντίδρασης σε κάθε πρόταση και κύκλωσέ τον.

1. Βρίσκεσαι στο εστιατόριο και έχεις παραγγείλει το αγαπημένο σου φαγητό. Έρχεται ο σερβιτόρος και δεν σου φέρνει αυτό που παρήγγειλες, αλλά κάτι άλλο. Τι κάνεις;



- 1) Τρωσ ό,τι σου έφερε.
- 2) Θυμώνεις, φωνάζεις και πετάς κάτω το πιάτο.
- 3) Νιώθεις αναστατωμένος, αλλά λες ευγενικά στο σερβιτόρο «Συγγνώμη κύριε, δεν παρήγγειλα αυτό. Σας παρακαλώ να μου φέρετε αυτό που παρήγγειλα».

2. Έχεις κανονίσει με τη θεία σου να πάτε σήμερα για ψώνια. Όμως η θεία σου θα γυρίσει αργά από τη δουλειά της, γιατί υπάρχει κάποιο πρόβλημα στη δουλειά και δεν θα προλάβετε να πάτε για ψώνια. Τι κάνεις;



1) Φωνάζεις και απαιτείς να έρθει αμέσως η θεία σου στο σπίτι για να πάτε για ψώνια.

2) Στενοχωριέσαι, αλλά σκέφτεσαι ότι θα πάτε μια άλλη μέρα.

3) Στενοχωριέσαι και αποφασίζεις να μην πας ποτέ ξανά για ψώνια.

3. Είσαι στο αυτοκίνητο με τον πατέρα σου και γυρίζετε από το σχολείο. Ακολουθείτε κάθε μέρα την ίδια διαδρομή που σου αρέσει πολύ. Ξαφνικά συνειδητοποιείς ότι έχετε πάρει άλλη διαδρομή. Ο πατέρας σου σου εξηγεί ότι δεν μπορούσε να πάει από τον συνηθισμένο δρόμο, καθώς ο δρόμος είναι κλειστός, γιατί γίνονται έργα. Τι κάνεις;



1) Φωνάζεις, κλαις και απαιτείς να πάτε από τον δρόμο που είναι κλειστός.

2) Θυμώνεις και λες ότι δεν θα πηγαίνεις στο σχολείο μέχρι να ανοίξει ο δρόμος.

3) Νιώθεις αναστατωμένος, αλλά σκέφτεσαι ότι σύντομα τα έργα θα τελειώσουν και θα μπορείτε πάλι να επιστρέψετε από τον ίδιο δρόμο.

4. Είναι τα γενέθλιά σου και έχεις ζητήσει ένα συγκεκριμένο παιχνίδι για δώρο από τη νονά σου. Η νονά σου έρχεται και σου φέρνει ένα παιχνίδι λίγο διαφορετικό από αυτό που ήθελες, γιατί δεν μπόρεσε να βρει αυτό ακριβώς που ήθελες. Τι κάνεις;



1) Θυμώνεις πολύ και ουρλιάζεις.

2) Πηγαίνεις στο δωμάτιο σου και δεν θέλεις να γιορτάσεις καθόλου τα γενέθλιά σου.

3) Είσαι στενοχωρημένος, γιατί δεν είναι ακριβώς το παιχνίδι που ήθελες, αλλά λες ευχαριστώ στη νονά σου. Δεν θέλεις να στενοχωριέται η νονά σου, γιατί ξέρεις ότι έψαξε πολύ για να σου πάρει αυτό που ήθελες. Και το παιχνίδι που σου πήρε είναι κι αυτό πολύ ωραίο.

5. Είναι Κυριακή απόγευμα. Παίζεις το αγαπημένο σου βιντεοπαιχνίδι, όταν ξαφνικά χαλάει ο υπολογιστής. Τι κάνεις;



1) Φωνάζεις και απαιτείς από τους γονείς σου να σου φτιάξουν αμέσως τον υπολογιστή.

2) Αρνείσαι να φας, να κάνεις μπάνιο και να κοιμηθείς μέχρι να φτιαχτεί ο υπολογιστής.

3) Είσαι στενοχωρημένος και αναστατωμένος, αλλά θα κάνεις υπομονή μέχρι να επισκευαστεί ο υπολογιστής.

Αυτά για σήμερα παιδιά! Να περνάτε όμορφα!



Μαντώ Γιαννακούρα, ψυχολόγος