

Αγαπητοί γονείς και αγαπητά μου παιδιά,

Σήμερα θα ήθελα να μιλήσουμε για **προβλήματα**. **Προβλήματα** που έχουμε στη ζωή μας και που μερικές φορές μπορεί να μας απασχολούν πολύ και να μας φαίνονται βουνό. Όταν λέμε ότι κάτι μας φαίνεται βουνό, εννοούμε ότι μας φαίνεται πολύ δύσκολο να το αντιμετωπίσουμε.

Πάτησε πρώτα στον παρακάτω σύνδεσμο για να δεις ένα σύντομο βίντεο με την ιστορία ενός αγοριού που είχε ένα **ΠΡΟΒΛΗΜΑ**. (Το βίντεο είναι από την ιστοσελίδα ΝΑΙ ΜΠΟΡΩ του Στέφανου Ξανάκη).

<https://safeyoutube.net/w/FhRj>

Στην ιστορία που μόλις άκουσες το αγόρι είχε ένα **πρόβλημα**.

- ✓ Τι έκανε στην αρχή το αγόρι για το πρόβλημά του;
- ✓ Πώς ένιωθε το αγόρι που είχε ένα πρόβλημα;
- ✓ Τι συνέβη όταν το αγόρι προσπάθησε να αποφύγει ή να ξεχάσει το πρόβλημά του;
- ✓ Τι συνέβαινε όσο περισσότερο ανησυχούσε το αγόρι;
- ✓ Έγιναν στα αλήθεια όλα αυτά που φοβόταν το αγόρι ότι θα γίνουν λόγω του προβλήματός του;
- ✓ Τι κατάλαβε ότι έπρεπε να κάνει στο τέλος;
- ✓ Τι ανακάλυψε το αγόρι αντιμετωπίζοντας το πρόβλημά του;
- ✓ Τι έμαθε από αυτή του την εμπειρία;
- ✓ Πώς κατάφερε το αγόρι να μην φοβάται τα προβλήματα;
- ✓ Ποιο πιστεύεις ότι θα μπορούσε να είναι το πρόβλημα του αγοριού;

Όλοι οι άνθρωποι έχουν προβλήματα. Πώς νιώθει κάποιος όταν έχει ένα πρόβλημα;

- Νιώθει ανησυχία και άγχος
- Νιώθει φόβο ότι δεν θα μπορέσει να λύσει το πρόβλημά του
- Νιώθει ντροπή ή ενοχή. *Ενοχή νιώθει κάποιος όταν νιώθει ότι φταίει ο ίδιος για το πρόβλημά του.*
- Νιώθει αδύναμος και μπορεί να σκέφτεται συνέχεια το πρόβλημά του.

Να πώς μπορεί να μοιάζει κάποιος που ανησυχεί για ένα πρόβλημα.



Πώς μπορείς να αντιμετωπίσεις ένα πρόβλημα;

Τις περισσότερες φορές ο καλύτερος τρόπος για να αντιμετωπίσεις ένα πρόβλημα είναι να μιλήσεις για το πρόβλημά σου σε κάποιον που εμπιστεύεσαι. Όλοι οι άνθρωποι έχουμε παρόμοια προβλήματα. Μπορεί να νομίζεις ότι μόνο εσύ έχεις ένα πρόβλημα, αλλά, αν μιλήσεις γι' αυτό, θα διαπιστώσεις ότι το πρόβλημα σου δεν είναι τόσο σπάνιο και ότι πολλοί άνθρωποι αντιμετωπίζουν το ίδιο πρόβλημα.

Τι πιστεύεις ότι σημαίνει η φράση «Κάθε πρόβλημα κρύβει μια ευκαιρία»;

Για να δούμε μαζί ένα παράδειγμα:

Ο Γιάννης έχει έναν πολύ καλό φίλο στο σχολείο, τον Γιώργο. Στα διαλείμματα κάνει παρέα μόνο με τον Γιώργο. Σήμερα ο Γιάννης είναι πολύ στενοχωρημένος, γιατί ο φίλος του ο Γιώργος έσπασε το πόδι του και δεν θα έρθει στο σχολείο για έναν ολόκληρο μήνα! Ήδη του λείπει πολύ ο φίλος του. Ο Γιάννης τώρα αναρωτιέται: «Κι εγώ με ποιον θα κάνω τώρα παρέα στα διαλείμματα;».

Ο Γιάννης έχει ένα πρόβλημα. Είναι πολύ στενοχωρημένος! Ο Γιάννης προσπαθεί να δει την ευκαιρία που κρύβεται μέσα στο πρόβλημά του. Σκέφτεται, αλλά δεν βρίσκει καμία ευκαιρία. Ώσπου ξαφνικά, να τη η ευκαιρία! «Νομίζω ότι το βρήκα», σκέφτεται. Ίσως η ευκαιρία είναι να γνωρίσω καλύτερα κι άλλα παιδιά και να κάνω παρέα μαζί τους. Όμως ο Γιάννης ανησυχεί ότι τα άλλα παιδιά μπορεί να μην τον συμπαθήσουν και να μη θέλουν να κάνουν παρέα μαζί του. Να κι άλλο πρόβλημα!

«Τι να κάνω;» αναρωτιέται ο Γιάννης. Ίσως είναι μια ευκαιρία να σταματήσω να είμαι ντροπαλός. Μου το λένε και οι γονείς μου και οι δάσκαλοι μου να μη φοβάμαι να δοκιμάσω νέα πράγματα. Κι έτσι ο Γιάννης αποφάσισε να δοκιμάσει να γνωρίσει καλύτερα κι άλλα παιδιά. Φοβόταν λίγο, αλλά το έκανε παρά τον φόβο του. Ξέρετε τι έγινε στο τέλος; Έκανε αρκετούς νέους φίλους! Μάλιστα έμαθε ότι οι νέοι του φίλοι ήθελαν από παλιά να κάνουν παρέα μαζί του, αλλά ο Γιάννης δεν τους είχε δώσει την ευκαιρία!

Βοήθησε τα παρακάτω παιδιά να βρουν την ευκαιρία που κρύβεται μέσα στο πρόβλημά τους:

1. Στη Μαρία αρέσει πολύ να παίζει στον ηλεκτρονικό υπολογιστή. Μπορεί να παίζει με τις ώρες. Αυτό δεν αρέσει καθόλου στους γονείς της, οι οποίοι αποφασίζουν να της πάρουν τον υπολογιστή. Η Μαρία είναι πολύ στενοχωρημένη και θυμωμένη με τους γονείς της που της πήραν αυτό που της άρεσε τόσο πολύ. Προσπαθεί να βρει την ευκαιρία που κρύβεται μέσα στο πρόβλημά της. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι η ευκαιρία της Μαρίας;

- Να πηγαίνει στο σπίτι μιας φίλης της και να παίζει εκεί κρυφά υπολογιστή.
- Να σταματήσει να μιλάει στους γονείς της και να μείνει θυμωμένη μαζί τους για την υπόλοιπη ζωή της.

- Να καταλάβει ότι δεν είναι καλό για την υγεία μας να παίζουμε πάρα πολλές ώρες στον υπολογιστή και να αποφασίσει ότι θα παίζει λίγο κάθε μέρα. Έτσι οι γονείς της θα την εμπιστευτούν ξανά και θα της ξαναδώσουν τον υπολογιστή.

2. Ο Στέφανος ψήλωσε απότομα μέσα στο καλοκαίρι. Είναι πια ψηλότερος από όλους τους συμμαθητές του. Ο Στέφανος δε νιώθει καθόλου άνετα. Νιώθει ότι είναι παράξενος λόγω του ύψους του και ότι όλοι τον κοιτάζουν. Προσπαθεί να βρει την **ευκαιρία** που κρύβεται μέσα στο **πρόβλημά** του. Ποια από τις παρακάτω προτάσεις είναι η **ευκαιρία** του Στέφανου;

- Να περπατάει σκύβοντας προσπαθώντας να κρύψει το ύψος του.
- Να κάνει τον άρρωστο για να μην πηγαίνει σχολείο.
- Να γραφτεί σε μια ομάδα μπάσκετ. Με το ύψος που έχει θα μπορεί να βάζει πολλά καλάθια! Κι έτσι το ύψος του θα είναι πολύ βοηθητικό για την υπόλοιπη ομάδα! Θα του δώσουν και το παρατσούκλι «ο ψηλός»! *(Παρατσούκλι είναι ένα άλλο όνομα με το οποίο μπορεί να μας φωνάζουν, εκτός από το κανονικό μας όνομα).*

Αυτά για σήμερα παιδιά! Να περνάτε όμορφα!



Μαντώ Γιαννακούρα, ψυχολόγος