

Στην εποχή του κορονοϊού



Σύνταξη: Θ. Μαυρόγιαννη, Ψυχολόγος, 1^ο ΚΕΣΥ Αχαΐας

Εικονογράφηση: Pixabay.com

Το μήνα Μάρτιο ήρθε και στη χώρα μας, ένας
ιός που έχει ονομαστεί κορονοϊός.

Έκλεισαν τα σχολεία.



Από παντού άρχισες να ακούς πόσο σημαντικό είναι να πλένεις πολύ καλά και συχνά τα χέρια σου.



Από τότε έχουν συμβεί πολλές αλλαγές στη ζωή σου. Δεν πηγαίνεις στο σχολείο, δεν μπορείς να βγεις έξω από το σπίτι σου και δεν μπορείς να συναντηθείς με τους φίλους σου.



Στην αρχή μπορεί να σου άρεσε που δεν είχες σχολείο και διαβάσματα και που μπορεί να είχες κοντά σου περισσότερες ώρες τους γονείς σου.



Μπορεί να θεώρησες πως είσαι σε διακοπές και έπαιζες για πολλές ώρες. Σιγά-σιγά όμως άρχισες να κουράζεσαι μέσα στο σπίτι.



Μερικές φορές μπορεί να ανησυχείς για τι μπορεί να συμβεί καθώς έχεις ακούσει πολλά είτε από την τηλεόραση είτε από τους μεγάλους για τον συγκεκριμένο ιό.



Είναι φυσιολογικό να ανησυχείς αλλά θα πρέπει να θυμάσαι ότι οι περισσότεροι άνθρωποι που αρρωσταίνουν από κορονοϊό γίνονται καλά.



Εάν φοβάσαι για σένα ή για τους γονείς σου ή για τη γιαγιά και τον παππού, θα πρέπει να μιλήσεις σε κάποιον μεγάλο για τις ανησυχίες σου. Θα σε βοηθήσουν να αισθανθείς καλύτερα.



Μπορεί να σκέφτεσαι «πότε θα ξαναγίνει η ζωή μου όπως πριν;» και «πότε θα βγαίνουμε έξω χωρίς προφυλάξεις και περιορισμούς;» αλλά και πολλά άλλα.

Δεν γνωρίζουμε το πότε αλλά γνωρίζουμε ότι κάποια στιγμή θα γίνει και μέχρι τότε πρέπει να είμαστε προσεκτικοί.



Προσπάθησε να έχεις μια ρουτίνα στην ημέρα σου. Το πρωί να κάνεις τα μαθήματά σου, το μεσημέρι να χαλαρώνεις, το απόγευμα να παίζεις και το βράδυ να συζητάς με τους γονείς σου ή τα αδέρφια σου.

Φτιάξε το πρόγραμμα της κάθε μέρας και κόλλησε το στον τοίχο του δωματίου σου.



Κάθε πρωί να ξυπνάς περίπου την ώρα που ξυπνούσες όταν πήγαινες σχολείο. Να κάνεις τις εργασίες που σου στέλνουν οι δάσκαλοι σου στο σπίτι. Μπορεί να κάνεις τα μαθήματά σου και από υπολογιστή.



Το απόγευμα δοκίμασε να μιλήσεις με τους φίλους σου με βιντεοκλήση ή τηλεφωνικά. Το ίδιο μπορείς να κάνεις με όλους σου τους αγαπημένους σου ανθρώπους όπως γιαγιά, παππού, θείο, θεία, ξαδέλφια και άλλους.



Μην ξεχνάς κάθε μέρα, να κινείσαι. Εάν το σπίτι σου έχει κήπο να βγαίνεις έξω να παίζεις. Διαφορετικά, να περπατάς με έναν από τους γονείς σου στο δρόμο αποφεύγοντας να πλησιάζεις κοντά σε άλλους ανθρώπους. Μπορείς ακόμα να βάλεις μουσική να χορέψεις ή να κάνεις γυμναστική.



Ζήτησε από τη μαμά σου να τη βοηθήσεις να μαγειρέψετε μαζί.



Πολλά πράγματα μπορείς να συμπεριλάβεις στην ημέρα σου για να περνάς το χρόνο σου ευχάριστα (π.χ. επιτραπέζια, θέατρο, ζωγραφική, μουσική κ.α.). Μην ξεχνάς ότι δεν ωφελεί να περνάμε πολύ χρόνο με τον υπολογιστή και τη τηλεόραση.



Να θυμάσαι ότι η πανδημία του κορονοϊού θα τελειώσει και η ζωή σου θα ξαναγίνει όπως πριν.

