

## “Μένουμε αισιόδοξοι”

Μέσα σε αυτή την πρωτόγνωρη κατάσταση που βιώνουμε όλοι και που δεν γνωρίζουμε πότε θα τελειώσει και τι θα αφήσει πίσω, ποιά είναι άραγε τα δικά μας εφόδια για να την αντιμετωπίσουμε; Ακολουθούμε βέβαια τα μέτρα προστασίας που πρότειναν οι γιατροί για την υγεία μας, αλλά για την ψυχική μας υγεία, ποιά είναι τα μέτρα προστασίας; **Το πολύτιμο και ίσως μοναδικό μας όπλο είναι η αισιοδοξία.** Η αισιοδοξία δεν είναι κάτι ουτοπικό, είναι μία επιλογή την οποία έχουμε τη δυνατότητα να τη χρησιμοποιούμε σε καθημερινή βάση, αλλά και στις μεγάλες και αναπάντεχες ανατροπές της τύχης. Η αισιοδοξία τρέφεται από τη θετική σκέψη. Θετική σκέψη **δεν σημαίνει επιπολαιότητα και αδιαφορία** αλλά την ικανότητα να σκεπτόμαστε ρεαλιστικά, δημιουργικά, αισιόδοξα και με ευέλικτη σκέψη ώστε να βρίσκουμε διέξοδο στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουμε. Τα αισιόδοξα άτομα χρησιμοποιούν το χιούμορ, αποδέχονται την πραγματικότητα και επεμβαίνουν με ενεργητικό τρόπο στο περιβάλλον τους.

Παρακάτω είναι μερικοί τρόποι που μπορεί να μας βοηθήσουν να μείνουμε αισιόδοξοι:

### **ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΕΛΠΙΔΑΣ**

Η ελπίδα είναι η πίστη ότι τα πράγματα θα πάνε καλύτερα. Δεν είναι μια ευχή, είναι κάτι που πιστεύουμε βαθιά, και λόγω του πόσο ισχυρή είναι η δύναμη του μυαλού μας, μπορούμε να την χρησιμοποιήσουμε υπέρ μας. Αυτό δεν είναι απλά μια γνώμη, αλλά είναι μια ολόκληρη θεωρία που ο ψυχολόγος Charles Snyder έχει αναπτύξει μέσω της έρευνάς του: ότι το να έχεις πίστη σε δύσκολους καιρούς ή μέσα σε μια δύσκολη κατάσταση, μπορεί να σε βοηθήσει να την αντιμετωπίσεις και να βγεις νικητής. Μάλιστα, τα άτομα που έχουν ελπίδα μέσα τους, έχει φανεί ότι είναι γενικότερα πιο ισορροπημένα. Η ελπίδα μπορεί να μας οδηγήσει μπροστά, ανεξάρτητα από τα όσα έχουμε βιώσει.

### **ΝΙΩΣΕ ΑΣΧΗΜΑ ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ**

Δεν μπορούμε να κλείσουμε τα μάτια μας και να προσποιούμαστε ότι είναι όλα εντάξει γιατί φυσικά δεν είναι. Είναι σημαντικό να ξέρουμε τι συμβαίνει γύρω μας και να δίνουμε στον εαυτό μας το ελαφρυντικό του να νιώσει άσχημα. Να νιώσει θυμό, να θρηνήσει αλλά όχι να παραμείνει κολλημένος σε αυτή την κατάσταση για πολύ.

### **ΚΑΝΕ ΚΑΤΙ ΠΟΥ ΣΟΥ ΔΙΝΕΙ ΝΟΗΜΑ-ΣΚΟΠΟ**

Ένα μεγάλο δώρο που μπορείς να κάνεις στον εαυτό σου είναι η δυνατότητα να εμπνεύσεις ή να βοηθήσεις τους άλλους. Και τι σημαντικότερο από το να βοηθήσεις ένα παιδί, το παιδί σου ή το μαθητή σου. **Ως εκπαιδευτικός**, η παρουσία σου στη ζωή του παιδιού αποκτά ακόμα μεγαλύτερη αξία καθώς αποτελεί τη σύνδεση με τον έξω κόσμο, υπενθυμίζει στο παιδί τη φυσιολογική του ζωή και δίνει την αίσθηση της συνέχισης της κανονικότητας που τόσο πολύ έχουν ανάγκη. Με του οποίους περιορισμούς φυσικά έχει η τηλεκπαίδευση. **Ως γονιός** έχεις μια μοναδική ευκαιρία να

είσαι παρών περισσότερο χρόνο στη ζωή των παιδιών και να αποτελέσεις ένα πρότυπο για το πώς βιώνουμε και αντιμετωπίζουμε μια δύσκολη και αναπάντεχη συνθήκη.

## **ΣΚΕΨΟΥ ΟΣΑ ΠΕΡΑΣΕΣ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ**

Εκατομμύρια άνθρωποι είναι πλέον άνεργοι λόγω της πανδημίας. Δεκάδες χιλιάδες έχουν χάσει τους αγαπημένους τους και άπειροι ζουν μες στο στρες, την ανασφάλεια, την μοναξιά. Η πανδημία, ήρθε να προστεθεί στα ήδη υπάρχοντα προβλήματά μας. Όμως, ανεξάρτητα με το τι περνάς, αναρωτήσου: Πόσα έχεις ξεπεράσει στο παρελθόν; Πόσα έχεις ζήσει και από πόσα βγήκες πιο δυνατός; Ποιά είναι τα δικά σου εργαλεία να αντιμετωπίζεις τις δυσκολίες;

## **ΟΡΙΣΕ ΡΕΑΛΙΣΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΔΟΚΙΕΣ**

Η πραγματικότητα είναι ότι η πανδημία δυσκολεύει και θα δυσκολέψει τη φετινή σχολική χρονιά. Γι αυτό και πρέπει να επαναφέρουμε τις προσδοκίες μας βάσει αυτής της πραγματικότητας, με σκοπό να κάνουμε τα πράγματα λίγο πιο εύκολα. Πολλοί από τους στόχους που μπορεί να είχαμε για φέτος αναβάλλονται και στη θέση τους πρέπει να μπουν άλλοι στόχοι και προτεραιότητες, λίγες και ουσιαστικές. Για παράδειγμα η προστασία της υγείας μας και η προσπάθεια να έχουμε μια βασική ισορροπία μέσα στο σπίτι ανάμεσα στα μέλη της οικογένειάς μας.

## **ΟΡΑΜΑΤΙΣΟΥ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΠΟΥ ΘΕΛΕΙΣ ΝΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕΙΣ**

Σκέψου τον εαυτό σου όταν τελειώσει πλέον η πανδημία. Σκέψου τι μπορείς να κάνεις σήμερα, για να γίνεις αύριο καλύτερος. Οι συνθήκες που ζούμε είναι προσωρινές αλλά τα όσα μαθαίνουμε, όχι. Η τέχνη της αισιοδοξίας είναι το να μπορώ να προσαρμόζομαι στις ανατροπές της ζωής και να βγάλω ίσως και κάποιο ηθικό, θετικό δίδαγμα μέσα από αυτές που θα το έχω μαζί μου στο μέλλον.

## **ΔΕΣ ΤΙ ΔΟΥΛΕΥΕΙ ΣΕ ΣΕΝΑ**

Τί είναι αυτό που εσένα μπορεί να σε κρατήσει σε μια θετική διάθεση; Η **ευγνωμοσύνη** για παράδειγμα βοηθάει πολλές φορές τους ανθρώπους να σκέφτονται με ελπίδα. Αν δυσκολεύεσαι να τη νιώσεις, σκέψου όλα όσα πάνε καλά στη ζωή σου. Σκέψου τους γιατρούς και τους νοσηλευτές που παλεύουν για εμάς αλλά και τους αγαπημένους σου. Η **αγάπη** επίσης για την ύπαρξή μας ακόμα και με ακυρωμένα όνειρα. Όταν αγαπάς και αισιοδοξείς, φοβάσαι λιγότερο. Είσαι έτοιμος να αντιμετωπίσεις με θάρρος και αυτοσεβασμό οποιαδήποτε πρόκληση.

**Στέλλα Μαντζουράνη, ψυχολόγος [manstella@sch.gr](mailto:manstella@sch.gr)**

**Μαρία Καμπάκη, κοινωνική λειτουργός [mkampaki@sch.gr](mailto:mkampaki@sch.gr)**

### ΠΗΓΕΣ

Δημόπουλος Γιώργος, "Αισιοδοξία, ευχαριστώ θα πάρω". Εκδόσεις : Το Βήμα

Σταλίκας Α. & Μυτσικίδου Π. (2011) *Εισαγωγή στη θετική ψυχολογία*. Εκδόσεις: Τόπος

Jen Fisher - Γενική Διευθύντρια της Deloitte Αμερικής