

# ΣΥΛΛΟΓΙΣΟΥ

Issue No. 26 | Φεβρουάριος 2022



Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε για τις δράσεις του συλλόγου μας έως τώρα, καθώς και για τις επερχόμενες.

1. Διαδυκτιακή συνάντηση με τον κ. Σιαμόπουλο στις 18/1/2022 όπου συζητήθηκαν θέματα όπως η ποιότητα του φαγητού, δια ζώσης ραντεβού γονεών-μαθητών, θεσμός εκτάκι-πρωτάκι, χρήση εξωτερικών τεντών, δράση περιβάλλον-ενέργεια, καντίνα-τροφοδοσία.
2. Κοινή επιστολή ΔΣ Συλλόγων Κολλεγίου Ψυχικού και Αθηνών προς τη διεύθυνση του σχολείου, για τους προβληματισμούς μας σχετικά με την απρόσμενη τροποποίηση του Κανονισμού Λειτουργίας του Σχολείου με αναφορά σε εισαγωγικές εξετάσεις.
3. Διαδικτυακή συνάντηση με το ΔΣ του Κολλεγίου Αθηνών και συζήτηση πάνω στη θεματολογία της κοινής επιστολής για τις εξετάσεις στην έκτη δημοτικού, την ποιότητα του φαγητού, την κοινή επιστολή με άλλους συλλόγους και άλλα ιδιωτικά σχολεία ως μέσο πίεσης για δωρεάν βιβλία.



---

# “Πώς να του πάρω την οθόνη από τα χέρια;”

της Ειρήνης Γεωργίου, Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια @free\_your\_mind Psychotherapy

---

Αισθανόμαστε ως γονείς, συχνά απελπισία, μπροστά στη διαρκή ενασχόληση του παιδιού με την οθόνη, αδυναμία να θέσουμε όρια, και άγχος μπροστά στα στατιστικά στοιχεία: ένας αυξανόμενος αριθμός παιδιών εμφανίζει συμπτώματα που παραπέμπουν σε εθισμό: παραμέληση αναγκών και καθηκόντων, αϋπνία, απότομα ξεσπάσματα, αν κάποιος τολμήσει να τους τη αφαιρέσει, κτλ.

Αν έχουμε δοκιμάσει όλα όσα μπορούσαμε να κάνουμε (τιμωρίες, απειλές, φωνές, δωροδοκίες) και δεν είχαμε αποτέλεσμα, ας δούμε μια άλλη οπτική.

## 1. Ας το αποδεχτούμε...

Αυτή είναι η νέα πραγματικότητα, η ψηφιακή εποχή, στην οποία εμείς δεν μεγαλώσαμε και έχει έρθει για να μείνει. Είναι ο φυσικός χώρος των παιδιών μας, είναι η δική τους εποχή, αυτό για το οποίο συζητάμε με τους φίλους τους, ο τρόπος με τον οποίο έρχονται σε επαφή μαζί τους. Πώς θα μπορούσαμε να τα αποσπάσουμε από χωρίς να προκαλέσουμε άλλα προβλήματα;

## 2. Πότε λοιπόν χρειάζεται οριοθέτηση;

- Όταν οθόνη σημαίνει ευκολία και αποφυγή. Μια άσχημη μέρα στο σχολείο, συναισθήματα άγχους και ντροπής από μια παρατήρηση της δασκάλας, θυμού από ένα παιχνίδι με φίλους που δεν εξελίχθηκε καλά, λύπης για άλλες καταστάσεις που μπορεί να βιώνει εκτός σχολείου, όλα αυτά είναι δύσκολα συναισθήματα και είμαστε γενετικά προγραμματισμένοι να αποφεύγουμε να τα αντιμετωπίσουμε! Θα βυθιστούμε λοιπόν στον εύκολο, μαγικό κόσμο ενός παιχνιδιού, μιας ταινίας κτλ. Η ανακούφιση που έρχεται είναι άμεση. Αλλά το παιδί μας συνηθίζει να μην έρχεται σε επαφή με τα πραγματικά συναισθήματά του, και συνεχίζει να τα φοβάται. Μαθαίνει να τα αποφεύγει μέσω της οθόνης. Και σιγά σιγά έρχεται η εξάρτηση. Δεν είναι μόνο τα δύσκολα συναισθήματα. Μερικές φορές είναι και πλήξη. Όμως το να επιτρέπει στον εαυτό του να βαριέται, σημαίνει ότι έχει τη δύναμη να αντέξει μια μικρή δυσφορία, και ότι μπορώ να βρει τρόπους να απασχοληθεί. Σε αυτή την αδυναμία να απασχολήσουν τα παιδιά τον εαυτό τους, έχει συμβάλει και μια κουλτούρα διαπαιδαγώγησης, που επιβάλλει να τα κρατάμε διαρκώς απασχολημένα με δραστηριότητες. Τις πιο μεγάλες ιδέες όμως και τα πιο ωραία σχέδια τα κάναμε όλοι τη στιγμή της ονειροπόλησης.

- Όταν οθόνη σημαίνει επίσης ανελέητη σύγκριση με τους άλλους. Και social media σημαίνει σύγκριση. Τα παιδιά που χρησιμοποιούν τα κοινωνικά μέσα δικτύωσης, πολλαπλασιάζουν τους τρόπους με τους οποίους μπορούν να αισθανθούν αποτυχημένα. Είναι

δύσκολο να μη συγκρίνεις τον εαυτό σου, με τον τρόπο ζωής των άλλων ανθρώπων, είτε τους γνωρίζεις είτε όχι. Είναι δύσκολο να αναγνωρίσεις την ωραιοποιημένη- μη ρεαλιστική εκδοχή της πραγματικότητας. Να αντισταθείς να μετρήσεις τα like. ο πλήγμα στην αυτοεκτίμηση μπορεί να είναι μεγάλο. Και το μήνυμα είναι, η αξία σου εξαρτάται από τους άλλους.

## 3. Με ποιους τρόπους μπορούμε λοιπόν να οριοθετήσουμε;

- **Πριν οριοθετήσουμε, χρειάζεται να δούμε τη δική μας σχέση με την οθόνη.** Αν το κινητό “είναι ραμμένο στο μανίκι μας” ελέγχοντας συνεχώς email μας ή τα σόσιαλ, ακόμα κι ενώ βρισκόμαστε με το παιδί, στο οικογενειακό τραπέζι ή κατά τη διάρκεια μιας εκδρομής, το παιδί καταλαβαίνει ότι ο γονιός του ζητάει, να κάνει κάτι που ο ίδιος δεν κάνει. Χρειάζεται να βρούμε το θάρρος να δούμε τη δική μας εξάρτηση πρώτα, και να βάλουμε ένα ασφαλές όριο στον εαυτό μας, να γίνουμε πρότυπο. Μόνο αν έχουμε περάσει τίμια τη διαδικασία αυτή με τον εαυτό μας, μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδιά μας.

- Στη συνέχεια, μπορούμε να στραφούμε με αγάπη και σεβασμό στο παιδί και να δούμε **ποια ανάγκη καλύπτει, μέσα από την οθόνη.** Έχει ανάγκη για διασκέδαση; Έχει ανάγκη για επαφή; Έχει ανάγκη να ανακουφίσει εκείνα τα δύσκολα συναισθήματα; Πριν αφαιρέσουμε την οθόνη, πρέπει να σιγουρευτούμε ότι θα καλύψουμε την ανάγκη του παιδιού με άλλον τρόπο. Για παράδειγμα, αν χρειάζεται διασκέδαση, πρέπει να κάνουμε κάτι πραγματικά διασκεδαστικό μαζί του. Αν έχει ανάγκη να ξεχάσει μια δύσκολη μέρα, μπορεί να το κάνει στην αγκαλιά μας.

- **Διαπραγματευόμαστε αφού εξηγήσουμε τους λόγους,** ανάλογα με την ηλικία του παιδιού. Όσο μεγαλύτερο είναι το παιδί τόσο περισσότερο είναι απαραίτητη η συμφωνία και η συναίνεση. Ποτέ όμως χωρίς συναίνεση. **Υπάρχει ένα μαγικό κλειδί που πάντα πετυχαίνει:** αφού του εξηγήσετε, ρωτήστε το ίδιο πόση ώρα θέλει να έχει την οθόνη, ποιες μέρες κτλ. (θα εκπλαγείτε, δε θα πει “όλη μέρα!”). Αφήστε το ίδιο να καταρτίσει ένα πρόγραμμα ημερήσιο με το οποίο θα συμφωνείτε. Μην το πιέσετε πολύ σ’ αυτό. Το μυστικό είναι να νιώθει ότι έχει το ίδιο τον έλεγχο, και ότι είναι μια δέσμευση που επέλεξε το ίδιο για τον εαυτό του. Τα περισσότερα παιδιά νιώθουν ικανοποιημένα μέσα από αυτή τη διαδικασία και ανακοινώνουν θριαμβευτικά την επιτυχία τους στους γονείς.

- Από τα συναισθήματα ανεπάρκειας στην περηφάνια για τον εαυτό, λοιπόν!!!

---

---

## Πάμε μια βόλτα....

---

- Η Αυλή των Θαυμάτων – Το Μιούζικαλ-ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ από 11 - 25.02.2022

Ο Πολιτιστικός οργανισμός Λυκόφως και ο Γιώργος Λυκιαρδόπουλος, θεατρικός παραγωγός και απόφοιτος class '89 του Κολλεγίου καθώς και γονέας μαθητών του σχολείου είναι πίσω από την μεγάλη παραγωγή «Η αυλή των θαυμάτων» του Ιάκωβου Καμπανέλλη.

Ο βραβευμένος με «Κάρολος Κουν» σκηνοθέτης, Χρήστος Σουγάρης, και ο διεθνώς καταξιωμένος σολίστ και συνθέτης Στέφανος Κορκολής, υπογράφουν μια ιδιαίτερη εκδοχή του πιο εμβληματικού έργου του νεοελληνικού θεάτρου, της «Αυλής των θαυμάτων», σε μορφή μιούζικαλ που πρόκειται να παρουσιαστεί στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών στην αίθουσα Αλεξάνδρα Τριάντη. Μαζί τους, ένα μοναδικό επιτελείο συνεργατών και πρωταγωνιστών.

Η Αυλή των θαυμάτων του Ιάκωβου Καμπανέλη είναι ένας ύμνος στην αέναη προσπάθεια του Έλληνα να ξεπεράσει τα στενά γεωγραφικά πλαίσια, να αποτινάξει τη διαρκή φτώχεια, να αντιμετωπίσει την έλλειψη σταθερότητας και να ριζώσει σε ένα τόπο όπου μπορεί να ευημερήσει. Η υψηλή ηθογραφία των χαρακτήρων του έργου και των παθών τους βασίζεται στην έλλειψη σταθερότητας και σιγουριάς, που χαρακτηρίζει τη ζωή μας, η οποία αρχίζει από το αλλοπρόσαλλο κλίμα μας, τη 'στρατηγική' γεωγραφική μας θέση, τη φτώχεια του τόπου μας και τελειώνει στην ιδιωτική μας οικονομία. Όλα στην Ελλάδα ανεβοκατεβαίνουν πολύ εύκολα, κυλούν, φεύγουν – και η πιο συχνή λαχτάρα μας είναι να στεριώσουμε κάπου, να σιγουρέψουμε ότι από εδώ και πέρα 'όλα θα πάνε καλά'.



- 05 Φεβρουαρίου - 16 Απριλίου 2022 - ΜΕΓΑΡΟ ΜΟΥΣΙΚΗΣ ΑΘΗΝΩΝ

Ο Θίαςος Ηλία Καρελλά επιστρέφει στο Μέγαρο με μια νέα παραγωγή, μια πρωτότυπη εκπαιδευτική δράση για παιδιά κάθε ηλικίας, που φιλοξενείται στον Χώρο Κόκκαλη από τις 5 Φεβρουαρίου έως τις 16 Απριλίου, κάθε Σάββατο στις 6 το απόγευμα.

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα για παιδιά από 5 ετών  
Εργαστήριο Θεάτρου Σκιών

Η δράση «Ο ήχος των σκιών» συμπληρώνεται από Εργαστήριο Θεάτρου Σκιών για παιδιά από 5 ετών, το οποίο διοργανώνεται στην Αίθουσα Εκπαιδευτικών στις 12 και 26 Φεβρουαρίου καθώς και στις 13 Μαρτίου (16:00) και έχει διάρκεια μία ώρα.

Ο Ηλίας Καρελλάς προσκαλεί τα παιδιά που αγαπούν τον Καραγκιόζη να ανακαλύψουν τη μαγεία του θεάτρου σκιών, να μάθουν από ποια υλικά φτιάχνεται μια φιγούρα, πώς κινείται, πώς γίνονται οι φωνές και να κατασκευάσουν τη δική τους φιγούρα με τον αγαπημένο τους ήρωα.

Προπώληση: 210 72 82 333, megaron.gr

- Δεινόσαυροι και Τέρατα των θαλασσών – Κέντρο πολιτισμού Ελληνικός Κόσμος - Για όλη την οικογένεια

Η έκθεση «Δεινόσαυροι και Τέρατα των θαλασσών» είναι διαδραστική, εκπαιδευτική και ψυχαγωγική και απευθύνεται σε επισκέπτες όλων των ηλικιών, καθώς και σε όσους ενδιαφέρονται για την εξέλιξη της θαλάσσιας ζωής από την προϊστορική περίοδο μέχρι σήμερα. Μια κατάδυση στον μαγικό κόσμο των Ωκεανών με δεινόσαυρους και προϊστορικά τέρατα που ήρθε για να μας ταξιδέψει σε αρχαίους ωκεανούς και να μας γνωρίσει επιβλητικά προϊστορικά τέρατα.

Μάθετε για τις απαρχές της ζωής 4 εκατομμύρια χρόνια πριν σε μία εποχή που η Γη ήταν πολύ πιο διαφορετική απ' όσο μπορούμε να φανταστούμε. Θαυμάστε θαλάσσια ερπετά της Μεσοζωικής Περιόδου, προγόνους όλων των μετέπειτα δεινοσαύρων και καρχαρίες που υπήρξαν 200 εκατομμύρια χρόνια πριν ακόμα τους δεινόσαυρους. Ελάτε πρόσωπο με πρόσωπο με τεράστια κητοειδή, όπως φάλαινες και πολλά ακόμα εντυπωσιακά και τρομακτικά πλάσματα που κατοικούσαν τους ωκεανούς πριν από εκατομμύρια χρόνια.

Τιμές εισιτηρίων: Γενική είσοδος: 7 ευρώ

Συνδυαστικό εισιτήριο με την ταινία «Ταξίδι στον Κόσμο των Δεινοσαύρων» στη «ΘΟΛΟ» Εικονικής

Πραγματικότητας: 10 ευρώ

Οικογενειακό 4 ατόμων: 20 ευρώ

Κέντρο πολιτισμού Ελληνικός Κόσμος, Πειραιώς 254, Ταύρος.

---