

# ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΚΟΥΚΟΥΒΑΓΙΑΣ

Οκτώβριος 2018 | Τεύχος 35

## Editorial

«Μην περιμένεις τις ιδανικές συνθήκες για να ξεκινήσεις. Το ξεκίνημα είναι που κάνει τις συνθήκες ιδανικές» – Alan Cohen

Αυτό ακριβώς! Για να ξεκινήσει η Οδηγική χρονιά, για να μαζέψεις την Εστία μετά την κατασκήνωση, για να διαβάσεις για την εξεταστική, για να επιστρέψεις στη δουλειά, για να γράψεις ένα editorial... **αρκεί απλώς το πρώτο βήμα.**

Ένα βήμα που δεν χρειάζεται πολλή σκέψη και οργάνωση, που δεν χρειάζεται περιτύλιγμα και καλά κομμένα χαρτάκια αλλά διάθεση για περιπέτεια και ανοιχτά αυτιά και χέρια, μάτια και καρδιά για να υποδεχτείς τα Πουλιά στην πρώτη σας Συγκέντρωση. Αυτή η καινούρια χρονιά μπορεί να σας φέρει πολλά που **θα σχεδιάσετε και θα οραματιστείτε μαζί**, Πουλιά και Στελέχη.

Πάρε βαθιά ανάσα και **κάνε ένα βήμα πίσω** φέτος! Ρώτησέ τα τι θέλουν, τι τους αρέσει, φτιάξτε μαζί τον Προγραμματισμό... πραγματικά, δώσε τους χώρο και χρόνο για Ώρα Φωλιάς, βοήθησέ τα με τις Υπευθυνότητες και μετά άσε τα να πετάξουν, **κάτσε δίπλα τους και όχι από πάνω**, μπες κι εσύ στη γραμμή αλλά όχι μπροστά, ανάθεσε τους «αποστολές» που συνήθως κάνεις εσύ, **ξαναρώτα τι θέλουν**, πώς τους φάνηκε.

**Επαναστόχευσε και προγραμμάτισε!** Δες τα να μεγαλώνουν μπρος τα μάτια σου! Να κάνουν πράγματα που δεν πίστευες ότι μπορούν να φέρουν εις πέρας σε αυτή την ηλικία. Άσε πίσω σου το «ιδανικό», το «έτσι πρέπει», το καλοφτιαγμένο και το πολυπαιδεμένο και **κοίτα το ουσιαστικό και «αυτό που θα μείνει»**, στην καρδιά και όχι στο συρτάρι. Κάνε το βήμα αυτό και στο τέλος της χρονιάς θα καμαρώνεις! Για τα Πουλιά αλλά και για σένα...

Η Έφορος του Κλάδου Πουλιών  
Δανάη Μπίσουλλα

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Η κουκουβάγια προτείνει 2

Συμβαίνει στα πέριξ! 3

Η Κεντρική Ιδέα του Μήνα 4

#YellowTipsChallenge 6

Πετώντας ψηλότερα 7

Κάτι για σένα! 8



## ΜΗΝΙΑΙΑ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

Σώμα Ελληνικού Οδηγισμού  
Ξενοφώντος 10, 105 57 Αθήνα  
Τηλ.: 210-3236548,  
210-3235794  
Φαξ: 210-3235526  
www.seo.gr - seo@seo.gr

Κλάδος Πουλιών  
klados.poulion@gmail.com  
kladospoulion@seo.gr  
[Facebook](#) | [Youtube](#) |  
[Βοήθημα](#)

**Επιμέλεια Τεύχους:**  
Ασημείνα Άνθη,  
Σούλα Νταβάρα,  
Μαριάννα Ραψωματιώτη,  
Έφη Σιδέρη

**Γραφιστικά:**  
Ιπποκράτης Σαρίδης

**Στοιχεία Εικονογράφησης:**  
www.freepik.com  
Εξώφυλλο: @heyrapsos

### Για το τεύχος αυτό διαβάσαμε:

Για τον μήνα Οκτώβριο [εδώ](#) (Τελευταία πρόσβαση: 14/9/2018)

Το άρθρο της Δανάης Παπαδάτου: *Πώς στηρίζουμε τα παιδιά έπειτα από μια καταστροφή* [εδώ](#) (Τελευταία πρόσβαση: 21/9/2018)

Το άρθρο των Ελευθερία Ράλλη και Ντίνα Τσελεπή: *Πυρκαγιά στο Μάτι: Συμβουλές για γονείς και όσους φροντίζουν παιδιά* [εδώ](#) (Τελευταία πρόσβαση: 21/9/2018)

## Η κουκουβάγια προτείνει:

Ο **Οκτώβριος** ή *Οκτώβρης* ή *Οχτώβρης* ή *Τρυγομηνάς* (η μόνη εκδοχή του που έχει -μ!) είναι ο δέκατος μήνας του έτους, κατά το Γρηγοριανό ημερολόγιο, και έχει 31 ημέρες. Επειδή το πιο σημαντικό δώρο του Οκτωβρίου στους γεωργούς είναι οι **πολλές βροχές** του, γι' αυτό σε πολλά μέρη ονομάζεται *Βροχάρης*, αλλά και μήνας της **σποράς**, εξού και τα ονόματα *Σποριάτης*, *Σποριάς* και *Σπαρτός*.

Για εμάς τα Πουλιά, είναι **μήνας συναντήσεων και προγραμματισμού!** Ακόμη και στη μπόρα όμως, εμείς χαμογελάμε και γύρω-γύρω τριγυρνάμε, συζητάμε, τραγουδάμε και την Οδηγική χρονιά αρχινάμε! Μια αρχή που είναι δημιουργική, γεμάτη φαντασία και γέλιο! Η κουκουβάγια πέταξε εδώ και εκεί, έμαθε τα νέα και προτείνει:

Στο **Μουσείο Κυκλαδικής Τέχνης**, μέχρι και τις **14 Οκτωβρίου**, θα υπάρχει η έκθεση **Odysseus and the Bathers** του **Paul Chan**. Η έκθεση αντλεί το θέμα και τον τίτλο της από το δοκίμιο του Chan "Ο Οδυσσέας ως καλλιτέχνης", το οποίο περιστρέφεται γύρω από τον όρο πολύτροπος, με αποτέλεσμα η έκθεση του να είναι μια **έκθεση σε κίνηση!** Παρουσιάζονται νέες παραγωγές αλλά και πρόσφατα έργα του καλλιτέχνη, όπου κινούμενα σώματα λυγίζουν, στριφογυρίζουν και χτυπιούνται! Ο οργανισμός NEON διοργανώνει **δωρεάν ξεναγήσεις για παιδιά** κάτω των 18 και τους συνοδούς τους στην παραπάνω έκθεση, εντός ωραρίου της έκθεσης, όποια ώρα και μέρα επιθυμεί η εκάστοτε ομάδα! Διάρκεια ξενάγησης: 30'. Μπορούμε να ενημερωθούμε σχετικά στο τηλέφωνο 213 018 77 00 (κ. Ναυσικά Παπαδοπούλου) και [εδώ](#).

Και καθώς βρισκόμαστε στο κέντρο της Αθήνας, γιατί να μην συνυδάσουμε και κάτι ακόμη; Στον **κήπο της Βρετανικής Σχολής Αθηνών**, λειτουργεί η έκθεση με τίτλο: **PROSAIC ORIGINS** του **Ανδρέα Λόλη**. Εδώ, κιβώτια από χαρτόνι, σκάλες και ξύλινες σανίδες γίνονται μαρμάρινα ομοιώματα αβέβαιων, μεταβατικών αλλά και... απαραίτητων αυθεντικών αντικειμένων που δίνουν νέα ώθηση στη φαντασία! Ο οργανισμός NEON διοργανώνει **δωρεάν ξεναγήσεις για παιδιά** κάτω των 18 και τους συνοδούς τους στην παραπάνω έκθεση, εντός ωραρίου της έκθεσης, όποια ώρα και μέρα επιθυμεί η εκάστοτε ομάδα! Διάρκεια ξενάγησης: 30'. Περισσότερες πληροφορίες στο τηλέφωνο 2130187700 (κ. Ναυσικά Παπαδοπούλου) και [εδώ](#).

Η **Κεντρική Ελλάδα** αποκτά το δικό της **Φεστιβάλ Επιστήμης και Καινοτομίας!** Το 1ο **Thessaly Science Festival**, διοργανώνεται φέτος στην πόλη της **Λάρισας**, με αφορμή τη συμπλήρωση 30 χρόνων από την ίδρυση του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας! Με στοίχημα να αποδείξουν σε μικρούς και μεγάλους ότι **η επιστήμη δεν είναι μόνο γνώση αλλά και διασκέδαση**, ερευνητές και διακεκριμένοι επιστήμονες θα παρουσιάσουν για 3 ημέρες την υψηλής ποιότητας επιστημονική έρευνα που γίνεται στην Ελλάδα, ενώ παράλληλα, **σε συνεργασία με εκπαιδευτικούς και καλλιτέχνες** θα

εξηγούν στους επισκέπτες **με ευφάνταστο τρόπο** πολύπλοκα επιστημονικά ζητήματα που συχνά είναι δύσκολο να κατανοήσουμε. Μπορούμε να μάθουμε περισσότερα [εδώ](#).

Παραμένοντας στην Κεντρική Ελλάδα, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι ξεκινούν τα **εργαστήρια παραδοσιακών τεχνών του Λυκείου των Ελληνίδων Βόλου:** κέντημα, κοπτική-ραπτική και πλεκτική. Φέτος, στον χώρο θα λειτουργήσει για πρώτη φορά **μουσειοπαιδαγωγικό εκπαιδευτικό πρόγραμμα** για μαθητές και των δυο σχολικών βαθμίδων, αφιερωμένο στην υφαντική, με στόχο να δώσει **βιωματικά ερεθίσματα στα παιδιά** πάνω στην πανάρχαια αυτή τέχνη που αποτελεί μια από τις σημαντικότερες μορφές λαϊκής τέχνης. Βουτιά στην παράδοση λοιπόν και ενημερωνόμαστε με ένα κλικ [εδώ](#).

Κουκουβάγια SOS! Το διαδίκτυο είναι μια τεράστια πηγή έμπνευσης που βοηθά το μυαλό να ξεμπλοκάρει και τη φαντασία να ανθίσει! Θυμάσαι, άραγε, το παιχνίδι με τίτλο: **Minute to win it!** Πρόκειται για παιχνίδια κυρίως εσωτερικού χώρου που γίνονται με υλικά που σίγουρα όλοι έχουμε στην Εστία. Ας πάρουμε μια γεύση [εδώ](#).

Κι αν ανήκουμε περισσότερο στους ανθρώπους του βιβλίου, εκτός από τα **βοηθήματα του Κλάδου Πουλιών**, μπορούμε να ριζοψύξουμε μια ματιά στο συλλογικό βιβλίο με τίτλο **Γιατί το παιχνίδι «τρέχει» και «πέφτει»** που μόλις κυκλοφόρησε. Πρόκειται για ένα **εγχειρίδιο κινητικών παιχνιδιών** για εκπαιδευτικούς και γονείς που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως **σημείο εκκίνησης και έμπνευσης** για χορευτές, χοροδιδασκάλους, δασκάλους, παιδαγωγούς και γονείς μικρών ή μεγάλων παιδιών. Περισσότερες πληροφορίες μάς περιμένουν [εδώ](#):

Περνάμε φίνα στις Συγκεντρώσεις, αυτό είναι σίγουρο! Αξίζει, να περνάμε φίνα και μετά από αυτές. Αυτοδιοικήσου χωρίς τα Πουλιά και μαζί με την παρέα σου και ψυχαγωγήσου! Εξαιρετικές θεατρικές επαναλήψεις που μπορούν να μας εμπνεύσουν και μόνο από τους τίτλους τους ή απλώς να συμβάλλουν στην αποφόρτισή μας από την καθημερινή ρουτίνα! Μας περιμένουν [εδώ](#).



### Save the dates

Κι επειδή ο καλός ο προγραμματισμός από τον Οκτώβρη ξεκινάει, ανοίγουμε ατζέντες και μαρκάρουμε τις **κίτρινες σημαντικές ημερομηνίες!**

3-4 Νοεμβρίου: Συνάντηση Συνεργατών Κλάδου Πουλιών  
5-6 Ιανουαρίου: Πανελλήνια Συνάντηση Κλάδου Πουλιών  
2-3 Μαρτίου: 4κλαδική Συνάντηση Κατασκηνωτών  
18-19 Μαΐου: 13η Μέρα των Πουλιών





## Συμβαίνει στα πέριξ...

#kitrinopantou είναι το σύνθημά μας και το κάναμε πράξη κι αυτό το καλοκαίρι μέσα από 18 κατασκηνώσεις που πραγματοποιήθηκαν από το Μυρωδάτο Ξάνθης και τις Νυμφές Κέρκυρας ως τους Αρμένους Ρεθύμνου και τον Άγιο Κωνσταντίνο Σάμου! Χαρούμενα Δάση, χαρούμενα χαμόγελα, αναμνήσεις για μια ζωή και μια υπόσχεση: του χρόνου πάλι στη σκηνή, κάτω από τη σκιά των δέντρων που ψιθυρίζουν τα πιο σημαντικά μυστικά της Φύσης...

Το μυστικό της Σακάντα (1), 15-21/7, Νέα Σινασός Ιστιαίας Σμήνη Ζωγράφου, Ιστιαίας, Ν. Φιλαδέλφειας, Πατάγου, Φιλοθέης

5 γραμμές Ταξίδι (2), 8-15/07, Γαλαξίδι Σμήνη Αμφισσας, Ν. Σύμρνης, Πάτρας

Το μυστήριο του Σμήνηβιλ (3), 24-30/6, Νυμφές Κέρκυρας Σμήνη Κέρκυρας

Στα ίχνη του μαγικού συστατικού (4), 7-13/8, Μυρωδάτο Ξάνθης Σμήνη Κομοτηνής, Ξάνθης, Σερρών, Ορεσιτιάδας

Το πετράδι του Ινκουισιτόρ (5), 15-21/7, Καλαμπάκα Σμήνη Κηφισιάς (1ο & 2ο) και Σπάτων

Ταξιδεύω με Οδυσ...ΣΕΟ (6), 1-7/7, Ασέληνος Σκιάθου Σμήνη Θεσσαλονίκης, Καρδίτσας, Κοζάνης, Ν. Ιωνίας Μαγνησίας και Σκιάθου

Το παρα-μύθι των ΜΥΒΑΛΕΚΑ (7), 14-20/6/2018, Άγιος Κωνσταντίνος Σάμου Σμήνη Σάμου (Βαθύ & Καρλόβασι), Λέρου και Μυτιλήνης





# Mission “I’m possible”

## Η Κεντρική Ιδέα του Μήνα!

Ο Οκτώβρης σαν γυρίσει, η Εστία θα γεμίσει: Στελέχη, Πουλιά, γονείς, χαμόγελα, ερωτήσεις, χρώμα, υλικά, όλα και πάλι εκεί για μια νέα αρχή! Κάθε αρχή και δύσκολη λένε, αλλά τί λέτε να δούμε αν κάθε νέα αρχή μπορεί να είναι επίσης ευχάριστη, ποιοτική, δημιουργική και γιατί όχι και... επικοινωνιακή; Ας ξεκινήσει λοιπόν το συ-γύρισμα: δώστε χέρι και πάμε!

### Αποστολή 1: ανα-2-οργάνωση Εστίας

Ξέρετε... Αυτό που ανοίγουμε την πόρτα της Εστίας, τον Σεπτέμβρη, και λίγο δεν ξέρουμε πού να πατήσουμε, λίγο δεν ξέρουμε από πού να αρχίσουμε ώστε να μαζέψουμε και να τακτοποιήσουμε το κατασκηνωτικό υλικό που επιστρέφοντας κουρασμένοι από την κατασκήνωση απλώς αφήσαμε στον χώρο του Σμήνους με τη σωτηρή υπόσχεση φέτος να το μαζέψουμε εγκαίρως; Όλοι μάλλον χαμογέλασαμε συγκαταβατικά με αυτή τη σκέψη γνωρίζοντας ότι αυτό έχει γίνει πάνω από μία φορές! Ανθρώπινο γαρ! Ωστόσο, μπορούμε πάντοτε **να αξιοποιήσουμε αυτήν την ευκαιρία** που μας δίνεται ώστε τουλάχιστον να δούμε και να καταγράψουμε τυχόν ζημιές ή απώλειες κατασκηνωτικού υλικού με στόχο να τις γνωρίζουμε εγκαίρως και αντίστοιχα να δρομολογήσουμε εγκαίρως την αποκατάσταση ή την αντικατάστασή τους; μην ξεχνάμε άλλωστε ότι μέρος του κατασκηνωτικού υλικού που μπορεί να διαθέτουμε ως Σμήνος (σκηνές, λεκάνες, κανάτες, σαλατιέρες, κλπ) **μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε οποιαδήποτε εκδρομή ή διανυκτέρευση πραγματοποιήσουμε μέσα στη χρονιά**, πολύ πριν το επόμενο Χαρούμενο Δάσος!

Κι αφού όλο το υλικό που χρησιμοποιήθηκε στην κατασκήνωση, τακτοποιηθεί και αποθηκευτεί στη γωνιά του και ανοίξει ο χώρος, μάλλον ήρθε η ώρα να ανοίξουν και οι ντουλάπες και τα κουτιά όπου φυλάσσεται **το υπόλοιπο υλικό του Σμήνους**: χαρτιά, χαρτόνια, κόλλες, ψαλίδια, ανακυκλώσιμα υλικά, υφάσματα, χάντρες, πομπόν και μαρκαδόροι... Είναι όλα εκεί; Ας δούμε πώς μπορεί μια ακόμη αρχή να μας βοηθήσει να δούμε **αν και τι ανάγκες και ελλείψεις υπάρχουν σε αναλώσιμα αλλά και πώς θα τις καλύψουμε**:

*α) ποια υλικά μπορούμε να ανακυκλώσουμε και να αποθηκεύσουμε για μακροπρόθεσμη χρήση; Ας θυμηθούμε για παράδειγμα όλη την προσπάθεια που γίνεται παγκοσμίως για τη **μείωση των πλαστικών συσκευασιών** και ας αξιοποιήσουμε αυτή τη δυναμική ώστε να ευαισθητοποιήσουμε ακόμη περισσότερο τα Πουλιά σε **ζητήματα οικολογικής συνείδησης**. Μπορούμε φυσικά να ζητήσουμε τόσο από τα ίδια τα Πουλιά όσο και από τα υπόλοιπα Στελέχη **να συνδράμουν στην προσπάθεια αυτή!** Αρκεί βέβαια αυτό να γίνει με **λογική διαχείριση...** ώστε να μην καταλήξουμε με 5 σακούλες ρολά χαρτιού τουαλέτας ή κυπελάκια γιαουρτιού και κάνουμε εργαστήρια με αυτά τα υλικά την επόμενη διατή! Αν και στην περίπτωση αυτή μπορούμε να επαληθεύσουμε το πείραμα που λέει ότι τα παιδιά μπορούν να βρουν περί τις 30 διαφορετικές χρήσεις ενός υλικού!*

*β) ποια υλικά πρέπει να αγοραστούν; Είτε αυτό θα γίνει εξ ολοκλήρου με πόρους του Σμήνους είτε χάρη σε **εκπτώσεις και χορηγίες** που θα εξασφαλιστούν και με τη βοήθεια του Τοπικού Τμήματος, μια σκέψη είναι **να εμπιστευτούμε και να ενισχύσουμε τους τοπικούς προμηθευτές**, οι οποίοι συχνά μπορεί να μας εκπλήξουν με τα εξειδικευμένα προϊόντα που μπορεί να διαθέτουν! Ας μην ξεχνάμε επίσης ότι είναι μια καλή ευκαιρία **να ξεκινήσουμε ή να ενισχύσουμε την επικοινωνία μαζί τους**, ιδίως αν το Σμήνος μας βρίσκεται σε φάση ανάπτυξης και μπορεί να υποδεχτεί νέα Πουλιά!*

Σίγουρα, ως προς την Εστία, **το πρώτο μας μέλημα είναι να είναι ασφαλής και καθαρή**, βάσει των στοιχειωδών κανόνων που όλοι μας γνωρίζουμε. Το επόμενο ζητούμενο είναι φυσικά **να εξυπηρετεί τις βασικές λειτουργικές ανάγκες του Σμήνους** αλλά και να είναι προσεγμένα καλαίσθητη. Μια πρόταση είναι **να εμπλέξουμε τα Πουλιά στη διαδικασία αυτή**: ο ευρύτερος χώρος του Σμήνους είναι **ο δικός τους ζωτικός χώρος**, στον οποίο κινούνται σε όλη τη διάρκεια της Συγκέντρωσης. Αν τα ρωτήσουμε **σίγουρα έχουν άποψη** ως προς το πώς θέλουν να είναι αυτός ο χώρος ενώ είναι παραπάνω από βέβαιο ότι **θα θελήσουν να συμμετάσχουν** και στη διαμόρφωσή του αν τους το προτείνουμε, κάνοντας έτσι τις ιδέες τους πράξη! Ας μην διστάσουμε λοιπόν να αφιερώσουμε μια Συγκέντρωση στο βάζιμο και το φρεσκάρισμα του χώρου μας, **μαζί** με τα Πουλιά! **Κάθε Φωλιά μπορεί να αναλάβει κι από μια μικρή εργασία:**

βάψιμο εσωτερικού χώρου, κάποια μικρή κατασκευή με παλέτες ή λάστιχα για τον εξωτερικό χώρο, τακτοποίηση και καταγραφή του υλικού του Σμήνους σε κουτιά. Με αυτόν τον τρόπο, τα Πουλιά θα αποκτήσουν γνώσεις σχετικά με απλά πράγματα που μπορούν αντικειμενικά να κάνουν, ενώ παράλληλα **θα ενισχυθεί η αυτοπεποίθηση και η ανάληψη πρωτοβουλίας**. Το μόνο σίγουρο είναι ότι **θα δουν με άλλο μάτι την Εστία τους**, προσέχοντας την ίσως ακόμη περισσότερο εφόσον τα ίδια θα της έχουν δώσει σχήμα και μορφή! Μερικές ιδέες μίας περιμένουν ήδη [εδώ!](#) Φυσικά δεν ξεχνάμε ποτέ ότι **η καλύτερη ιδέα είναι αυτή που προσαρμόζεται στις ανάγκες και στα δεδομένα μας**: δώστε λοιπόν... κίτρινες πινελιές και αφήστε αχαλίνωτη τη φαντασία στην Εστία!

#### **Αποστολή 2: Για δυνατούς επικοινωνιακούς λύτες ;**

Επιστροφή στην Εστία σημαίνει επίσης και επι-στροφή στην ...επικοινωνία! Σίγουρα, τώρα το φθινόπωρο, οι επικοινωνίες μεταξύ των Στελεχών του Σμήνους ή του Τοπικού πληθαίνουν καθώς πλησιάζει το Άνοιγμα της νέας Οδηγικής χρονιάς, το Πέταγμα και η έναρξη των Συγκεντρώσεων: **οργανωνόμαστε για να ξεκινήσουμε να σχεδιάζουμε και πάλι ενδιαφέροντα και στοχευμένα προγράμματα** για τα Πουλιά. Ωστόσο καλό θα ήταν να μην ξεχνάμε και τα Στελέχη και τη δική τους χαρά καθώς και το **πόσα οφέλη παρουσιάζει για εκείνα η ενεργός συμμετοχή τους στη ζωή του Σμήνους**: πέρα από την γνώση διαχείρισης έργου που αποκτούν μέσα από τον σχεδιασμό των εβδομαδιαίων Συγκεντρώσεων, ανακαλύπτουν νέα ενδιαφέροντα ή μοιράζονται αυτά που ήδη έχουν και κυρίως αποκτούν νέες δεξιότητες.

Για να μπορέσουμε όμως να καταφέρουμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλο στην ομάδα των Στελεχών του Σμήνους μας καλό θα είναι **η επικοινωνία μας να μην εξαντλείται στις στιγμές εκείνες που πρέπει να ετοιμάσουμε κάτι όλοι μαζί** αλλά να επεκτείνεται και στις στιγμές εκείνες τις καθημερινές, τις απλές και ανθρώπινες που κάνουν ωστόσο τη διαφορά: ένας καφές σε ένα καινούριο ωραίο μέρος, κι ας τον φτιάξατε από το σπίτι και τον πήρατε μαζί, μια επίσκεψη σε ένα μουσείο ή η παρακολούθηση μιας ιδιαίτερης συναυλίας ή μιας ταινίας θα δώσουν τροφή για σκέψη στην ομάδα και **παράλληλα θα την δέσουν περισσότερο ώστε να προχωρήσει από κοινού στα επόμενα βήματά της!** Και φυσικά ας μην ξεχνάμε ότι η πρωτοβουλία του ...team bonding δεν είναι απαραίτητο να προέρχεται από το Σοφό Πουλί: **στο Σμήνος όλοι έχουν τη δυνατότητα να εκφράζουν τη γνώμη τους** και να υλοποιούν αυτά που σκέφτονται και προτείνουν!

Κάτι τελευταίο, αλλά όχι λιγότερο σημαντικό: ένας ακόμη **ζωτικός κρίκος στην αλυσίδα της επικοινωνίας** μας στο πλαίσιο του Σμήνους είναι και οι **γονείς των Πουλιών**. Σε αυτή τη φάση της ζωής του Σμήνους είναι πολύ σημαντικό να έχουν **σωστή πληροφόρηση** ως προς το Άνοιγμα και το Πέταγμα και φυσικά τυχόν αλλαγές στις ώρες Συγκέντρωσης ή στα τηλέφωνα επικοινωνίας των Στελεχών. Επίσης, καλό θα ήταν να θυμόμαστε ότι στο Σμήνος θα μας έρθουν και **καινούρια Πουλιά μετά τη Μεγάλη Γιορτή** οπότε σε συνεννόηση με το Αρχηγείο του Γαλαξία θα πρέπει να γνωρίσουμε και να ενημερώσουμε και τους γονείς τους σχετικά με το Σμήνος και τη λειτουργία του. Με τη σειρά

μας θα πρέπει να κάνουμε το ίδιο για το Αρχηγείο των Οδηγών ως προς τα Πουλιά που πετάνε, δίνοντας τα αντίστοιχα στοιχεία επικοινωνίας, ώστε να συνεχιστεί απρόσκοπτα! Σε κάθε περίπτωση, επειδή πρέπει να λαμβάνουμε υπόψη μας και την προστασία των προσωπικών δεδομένων των μελών μας, ας βεβαιωθούμε ότι είμαστε όλοι ενήμεροι για το τί ισχύει στο θέμα αυτό! Περισσότερες πληροφορίες υπάρχουν [εδώ!](#)

**Καλή μας αρχή!**

#### **ΤΟ ΜΗΝΥΜΑ ΤΟΥ ΜΗΝΑ**

**Δεν πρέπει να μαθαίνουμε τα παιδιά μόνο να περπατούν αλλά και να ξανασηκώνονται. Θα το χρειαστούν πολλές φορές στη ζωή τους.**



## #YellowTipsChallenge

Η Ζωή στο Σμήνος γίνεται ακόμα πιο εύκολη όταν βρίσκουμε **πρακτικές λύσεις** μόνοι μας στα θέματα που μπορεί να μας δυσκολεύουν. Στη Συντακτική Ομάδα των Νέων της Κουκουβάγιας σκεφτήκαμε ότι όλοι έχουμε κάποια καλή πρακτική που μπορούμε να μοιραστούμε με τα Στελέχη όλης της Ελλάδας! Στο **#YellowTipsChallenge**, κάθε Στέλεχος που προτείνει μια καλή πρακτική που έχει εφαρμόσει στο Σμήνος ανάλογα πάντα με τη θεματική του εκάστοτε τεύχους, θα δίνει τη σκυτάλη σε ένα άλλο Στέλεχος που θα μοιράζεται με όλους τους αναγνώστες των Νέων της Κουκουβάγιας μια δική του πρακτική στο επόμενο τεύχος.

Με βάση τη θεματική αυτού του τεύχους **#Οργάνωση**, μοιραζόμαστε μαζί σας τις παρακάτω πρακτικές:

“Σημαντικό κομμάτι της Εστίας μας αποτελεί ο **χώρος των Φωλιών** σε συνδυασμό με την **αυτοδιοίκηση** και τη συνεπή εξάσκηση των **Υπευθυνότητων** των Πουλιών. Ενώ οι Φωλιές είχαν το δικό τους πίνακα, όπου κρεμούσαν ό,τι ήθελαν, δεν είχαν **χώρο να αποθηκεύουν δικό τους υλικό**, με αποτέλεσμα να μπερδεύουν πολλές φορές τα πράγματά τους, ο Υπεύθυνος Υλικού να μην συνεργάζεται με τον Υπεύθυνο Ταμείου κ.ά. Σκεφτήκαμε λοιπόν με το Αρχηγείο και τοποθετήσαμε ράφια σε κάθε Φωλιά και σ’ αυτά βιδώσαμε από την κάτω μεριά βάζα (μαγιονέζας, μελιού κ.λπ.). Μ’ αυτό τον τρόπο τα Πουλιά ξεβιδώνοντας απλά τα βάζα έχουν **άμεση πρόσβαση** σε μαρκαδόρους, κόλλες, ψαλίδι, σπάγκους και ταυτόχρονα πάνω στο ράφι αποθηκεύουν τον κουμπαρά τους, τα βιβλία τους, αναμνηστικά από δράσεις που δεν μπορούν να κρεμαστούν στον πίνακά τους. Αυτή η πρακτική θέλει **προσοχή για το ύψος του ραφιού που θα επιλέξουμε**, ώστε να φτάνουν τα Πουλιά αλλά και να μην υπάρχει κίνδυνος να χτυπήσουν στο ράφι.”

Για το επόμενο **#YellowTipsChallenge** προ(σ)καλώ την **Πέπη Θέμα**, Σοφό Πουλί του 2ου Σμήνου Κηφισιάς. Τι λες; Θες να μοιραστείς μαζί μας την εμπειρία σου και πως της έδωσες μορφή και θέση στο Σμήνος;

**Έφη Σ., Αρχηγός του Σμήνου Σπάτων**

Στο Σμήνος, όπως και σε όλα τα Σμήνη άλλωστε, μας αρέσει πολύ **να παίζουμε και να τραγουδάμε**. Πολλές φορές μάλιστα, για να ενισχύσουμε **το κομμάτι της αυτοδιοίκησης**, ζητάμε από τις Φωλιές (μία κάθε φορά) να προτείνουν ένα παιχνίδι ή τραγούδι ή παιχνιδοτραγούδο. Παρατηρήσαμε όμως ότι **τα Πουλιά επαναλαμβάνουν τα ίδια**, και αρκετά συχνά είναι κάπως... αρνητικά στο να μάθουμε κάτι καινούριο. Γι’ αυτό και αποφασίσαμε να λάβουμε “δραστικά μέτρα”. Τοποθετήσαμε τρία κουβαδάκια στο χώρο όπου πραγματοποιούμε τις Συγκεντρώσεις μας: ένα με τραγούδια, ένα με παιχνιδοτραγούδα κι ένα με παιχνίδια, τα οποία είναι είτε από αυτά που χρησιμοποιούμε λιγότερο συχνά, είτε καινούρια, ολοκαίνουρια, του κουτιού, που ανακαλύπτουμε μέσα από τις **συζητήσεις μας με Στελέχη άλλων Σμημών ή μέσα από τις Συναντήσεις του Κλάδου**. Έτσι, κάθε φορά, ο Υπεύθυνος Παιχνιδιών, Τραγουδιών και Παιχνιδοτραγούδων επιλέγει στην τύχη ένα λουλούδι (γλωσσοπίεστρο με χαρτόνι σε σχήμα λουλουδιού) από ένα από τα κουβαδάκια. Και για να βεβαιωθούμε ότι δε θα πετυχαίνουν συχνά το ίδιο λουλούδι, αυτό που θα επιλέξουν σε μια Συγκέντρωση εξαφανίζεται “μαγικά” για τις επόμενες Συγκεντρώσεις.

Για το επόμενο **#YellowTipsChallenge** προ(σ)καλώ το **Νικόλα**

**Μόκκα**, Σοφό Πουλί του Σμήνου Αγριάς Βόλου. Θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μας μια πρακτική που ακολουθείτε στο Σμήνος και σας έχει λύσει τα χέρια;

**Σούλα Ν., Αρχηγός του 1ου Σμήνου Τρικάλων**

“Επειδή η Εστία μας είναι λίγο minimal στα τετραγωνικά της και τη μοιραζόμαστε και με άλλους Κλάδους, πρέπει **τα πράγματά μας να χωρέσουν σε συγκεκριμένα ράφια, ντουλάπια και εκατοστά!** Για τον λόγο αυτό, προμηθευτήκαμε, **χάρη σε μια μοναδική προσφορά**, κουτιά αποθήκευσης σε 3 μεγέθη με εργονομικό καπάκι που ανοίγει μισό-μισό αλλά και ολόκληρο και ταξινομήσαμε το υλικό του Σμήνου ανά κατηγορίες: υλικά εργαστηρίου γενικά, Χριστουγέννων και Πάσχα, χαρτιά Α4, Τροφοδοσία, καθαριστικά, χαρτιά υγείας, κτλ. κτλ. **Τα παραπάνω κουτιά ως έχουν τα παίρνουμε μαζί μας στην κατασκήνωση χωρίς περαιτέρω ξεκαθάρισμα ή ταξιθεσία!** Απλά τα φορτώνουμε και φύγαμεεεεεε! Φέτος, συνειδητοποιήσαμε πως βολεύει και τον Υπαρχηγό Προγράμματος της κατασκήνωσης αυτή η λογική! Φυσικά, **τα υλικά στα οποία καλό είναι να έχουν πρόσβαση τα Πουλιά βρίσκονται και στα μπαρούλα των Φωλιών** τα οποία εκτός από καθιστική χρήση έχουν και αποθηκευτική! 2 σε 1, νοικοκυρεμένα!”

Για το επόμενο **#YellowTipsChallenge** προ(σ)καλώ την **Έλλη Γιάννακα**, Σοφό Πουλί του Σμήνου Λουτρακίου. Θα ήθελες να μοιραστείς μαζί μας μια καλή πρακτική που ακολουθείτε στο Σμήνος σας και έχετε δει τα θετικά της αποτελέσματα;

**Ασημένια Α., Υπαρχηγός του 8ου Σμήνου Αθήνας**



## Πετώντας ψηλότερα !

Η στήλη «Πετώντας ψηλότερα» επικεντρώνεται στην παρουσίαση συγκεκριμένων Πτυχιών με τη βοήθεια αντίστοιχων ειδικών, φιλοξενώντας συνεντεύξεις τους! Θα θέλαμε μέσα από αυτή να μάθουμε περισσότερα για τα Στελέχη του Κλάδου και της Οργάνωσής μας και την εκτός Οδηγισμού ζωή τους αλλά και να μας διηγηθούν οι ίδιοι την εμπειρία τους σε κάποια επαγγέλματα ή δραστηριότητές τους, με σκοπό να εμπνεύσετε με τη σειρά σας τα Πουλιά για να ασχοληθούν με τα Πτυχία.

Αυτός ο μήνας αφιερώνεται σε ένα ιδιαίτερο πτυχίο, το πτυχίο της **Πολιτικής Προστασίας**. Γι' αυτό φιλοξενούμε τη συνέντευξη της Ρεβέκας Λάμπρου, πρώην Εφόρου Κλάδου Οδηγών, Κατασκηνώτριας, Εκπαιδύτριας και εκλεγμένου μέλους του Τμήματος Εκπαιδεύσεων, που είναι 32 χρόνια στον Οδηγισμό και φέτος ήταν υπεύθυνη στα Κονάκια.

**1. Με αφορμή τις πρόσφατες πυρκαγιές αλλά και τις πλημμύρες που προηγήθηκαν αυτών, το ΣΕΟ δημιούργησε και προτείνει ένα πτυχίο Πολιτικής Προστασίας. Δεδομένου ότι ανήκει κι εσύ στην ομάδα σχεδιασμού θα θέλαμε να μας μιλήσεις για το σκεπτικό πίσω από αυτό το Πτυχίο.**

Οι Οδηγοί αποδειξαμε για άλλη μια φορά - με τη δράση μας αμέσως μετά τις φωτιές - ότι **έχουμε τις γνώσεις και τις ικανότητες να βοηθήσουμε ουσιαστικά** στην αντιμετώπιση μιας καταστροφής. Όμως, μια καταστροφή μπορεί να αποφευχθεί ή να έχει μικρότερες συνέπειες αν είμαστε ενημερωμένοι και προετοιμασμένοι από πριν. Το σκεπτικό λοιπόν ήταν ότι τα παιδιά μας, οι αυριανοί ενήλικοι πολίτες, θα πρέπει να υιοθετήσουν μια **υπεύθυνη στάση** απέναντι σε καταστάσεις εκτάκτων αναγκών/ καταστροφών, αυτή της **συμμετοχής**, της **διαρκούς ενημέρωσης**, της **προετοιμασίας**, της **ετοιμότητας**, της **αυτοπροστασίας** και της **προστασίας** των άλλων. Το Πτυχίο Πολιτικής Προστασίας περιέχει πληροφορίες και δραστηριότητες που θα βοηθήσουν τους αυριανούς ενήλικους πολίτες να προστατεύσουν τους εαυτούς τους αλλά και τους γύρω τους. Μέσα από αυτές, προφανώς δεν θα μάθουν τα πάντα για την πολιτική προστασία αλλά αρκετά για να γνωρίζουν ότι πρέπει να ενημερώνονται, να προετοιμάζονται και να αντιδρούν **στο βαθμό που τους αναλογεί**.

**2. Σίγουρα η ψυχραιμία είναι στοιχείο του χαρακτήρα ενός ατόμου. Πιστεύεις ωστόσο ότι η σωστή πληροφόρηση και προετοιμασία για μια περίπτωση έκτακτης ανάγκης μπορεί να βοηθήσει το άτομο να αντιδράσει λιγότερο σπασμωδικά;**

Ναι, το πιστεύω απόλυτα. Δεν θεωρώ καν ότι οι άνθρωποι είναι ψυχραιμοί από την φύση τους. Θεωρώ ότι **κάποιοι εξασκείται ή μπορεί να εξασκηθεί για να είναι ψυχραιμος**. Πιστεύω ότι αν το ψάξουμε λίγο καλύτερα θα διαπιστώσουμε ότι οι άνθρωποι που θεωρούμε ψυχραιμούς από την φύση τους, έχουν κι άλλα στοιχεία. Θα δούμε ίσως, ότι είναι άνθρωποι που τους αρέσει να μαθαίνουν συνεχώς, που είναι δραστήριοι, συμμετέχουν, δοκιμάζουν νέα πράγματα, έχουν εμπειρίες. Θεωρώ ακόμα, ότι **η ψυχραιμία είναι αποτέλεσμα πολλών παραγόντων**. Μπορεί κάποιος να είναι ψυχραιμος γενικά, αλλά για κάποιο λόγο σε κάποια περίπτωση να αντιδράσει σπασμωδικά. Ωστόσο, είμαι απόλυτα σίγουρη ότι μια άσχημη αντίδραση έχει περισσότερες πιθανότητες να συμβεί, αν δεν είμαστε σωστά

πληροφορημένοι και προετοιμασμένοι. **Η γνώση και η προετοιμασία σε κάνουν πιο δυνατό**, έχεις δηλαδή περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό σου, γνωρίζεις ή μπορείς να σκεφτείς συνέπειες και να πάρεις σωστότερες αποφάσεις, φεύγει ο φόβος, έχεις «όπλα» να ενεργήσεις. Όλα αυτά, είναι παράγοντες που συντελούν στο να ενεργήσεις ψύχραιμα. Θα ακούσατε ίσως το καλοκαίρι με την φωτιά στο Μάτι, πόσοι σχολίασαν ότι υπήρξε πανικός στον κόσμο σε αντίθεση με τις κατασκηνώσεις που δεν συνέβη αυτό. Στις κατασκηνώσεις, **υπήρχε γνώση, προετοιμασία, σχέδιο**. Η Επιτροπή των Κονακίων είχε κάνει μια πολύ καλή δουλειά από πριν και έτσι, **στην κρίσιμη ώρα, το μόνο που έμενε ήταν απλώς να εφαρμοστεί**.

**3. Πώς πρέπει να προετοιμαστεί ψυχολογικά ένας εθελοντής όταν θα μεταβεί στο σημείο όπου έχει ήδη συμβεί η καταστροφή; Τί πρέπει να περιμένει και πώς μετά μπορεί να διαχειριστεί τις εικόνες που θα συναντήσει;**

Και σε αυτή την ερώτηση, ίσως καλύτερα είναι να απαντήσει ένας ειδικός. Η γνώμη μου είναι, ότι **πρέπει να είσαι έτοιμος για όλα**. Θέλω να πω, καμία καταστροφή δεν είναι ίδια με την άλλη. Ακόμα και αν έχεις βρεθεί να βοηθήσεις σε κάποια καταστροφή και έχεις δει από κοντά πράγματα, στην επόμενη που θα πας μπορεί να δεις τελείως διαφορετικά πράγματα. Στην περίπτωση για παράδειγμα της φωτιάς στο Μάτι, ακούσαμε επαγγελματίες, όπως πολεμικό ανταποκριτή, να λέει ότι δεν είχε ξαναδεί τέτοια καταστροφή. Άρα δεν πρέπει να περιμένεις τίποτα, **δεν μπορείς να προετοιμαστείς για κάτι συγκεκριμένο**, πρέπει να είσαι προετοιμασμένος για όλα. Αυτό για μένα σημαίνει, ότι πρέπει να έχεις στο νου σου ότι μπορεί να δεις την πιο φρικτή εικόνα της ζωής σου και σε αυτή την περίπτωση όμως **θα πρέπει να κάνεις αυτό που κλήθηκες να κάνεις**. Ή αν δεν το αντέξεις, να φύγεις, αλλά σε κάθε περίπτωση θα πρέπει να έχεις ενσυναίσθηση. Πιθανότατα θα έχεις ανθρώπους δίπλα σου που έχουν πληγεί, **που χρειάζονται να πάρουν στήριξη και όχι να παρηγορηθούν εσένα** που ήρθες να βοηθήσεις. Μπορεί να ακούγεται λίγο σκληρό, αλλά νομίζω ότι ο εθελοντής έχει δικαίωμα να στεναχωρηθεί, να κλάψει ή ότι, **αφού φύγει από το πεδίο**. Το πώς θα διαχειριστεί ο καθένας, την κατάσταση μετά, νομίζω **έχει να κάνει με τον χαρακτήρα του**. Εμένα προσωπικά με βοηθάει να μιλάω για αυτό που έζησα και απ' όσο έχω διαβάσει το ίδιο λένε και οι ειδικοί. Όταν σε προβληματίζει κάτι και δεν μπορείς να το ξεπεράσεις, ζήτα βοήθεια, μιλά για αυτό.

**4. Μπορείς να σκεφτείς κάποια δεξιότητα που απέκτησες μέσα από τον Οδηγισμό που σε βοήθησε να διαχειριστείς μια κρίσιμη κατάσταση στη ζωή σου;**

Δεν μπορώ να σκεφτώ ούτε μία δεξιότητα που να έχω και να μην την απέκτησα ή να μην την καλλιέργησα περισσότερο στον Οδηγισμό! Είμαι στον Οδηγισμό από Πουλιά και οι **ευκαιρίες που μου έχουν δοθεί για να αναπτύξω δεξιότητες** είναι άπειρες. Η ψυχραιμία, για παράδειγμα, που όπως θα σας πουν όσοι με ξέρουν, με διακρίνει είναι **αποτέλεσμα της εμπειρίας μου από τον Οδηγισμό**. Από μικρό παιδί θυμάμαι, όποτε γινόταν κάτι, αντιδρούσα αμέσως και ψυχραιμα ακριβώς επειδή τις περισσότερες φορές ήξερα με τι έχω να κάνω μιας και το είχα κάνει στη Συγκέντρωση ή σε Μονοπάτι ή σε Πτυχίο.

# Πώς στηρίζουμε τα παιδιά έπειτα από μια καταστροφή\*

Οι πυρκαγιές στην Ανατολική Αττική αποτελούν ένα «καταστροφικό» γεγονός, που **επηρέασε χιλιάδες οικογένειες** που έχασαν αγαπημένα πρόσωπα, σπίτια, κατοικίδια ζώα και είδαν να αφανίζεται το φυσικό περιβάλλον γύρω τους, μαζί με ένα κομμάτι της ιστορίας της ζωής τους. Το γεγονός αυτό **έφερε στην επιφάνεια τραυματικές αναμνήσεις** και σε όσους είχαν κάποτε ζήσει ανάλογες φωτιές στην Πελοπόννησο, την Εύβοια και πολλές ακόμα περιοχές της χώρας μας.

Τέτοιες αδιανόητες καταστροφές είναι **ακραία γεγονότα που βιώνονται «ψυχotraυματικά»**, καθώς υπερβαίνουν τα αποθέματα που διαθέτουν οι άνθρωποι, εγείρουν έντονο φόβο, τρόμο και μια αίσθηση παντελούς αδυναμίας και απόγνωσης, τη στιγμή που συμβαίνουν. Αντιμέτωπος με τέτοια συμβάντα, **καθένας αντιδρά διαφορετικά**. Μερικοί ενεργοποιούνται και λειτουργούν αποτελεσματικά μπρος στον κίνδυνο, άλλοι πάλι αποδιοργανώνονται και τρέχουν χωρίς προσανατολισμό, για να ξεφύγουν και άλλοι παγώνουν και ακινητοποιούνται.

## Και τα παιδιά;

**Τα παιδιά, όσο μικρά κι αν είναι, επηρεάστηκαν.** Οι επιπτώσεις είναι πολύ διαφορετικές για όσα έζησαν από κοντά την καταστροφή και απειλήθηκε η ζωή τους ή των δικών τους, για όσα δεν ήταν στην περιοχή, αλλά έχασαν ανθρώπους τους και για όλα εκείνα που παρακολούθησαν τα γεγονότα μέσω της τηλεόρασης, του διαδικτύου ή τις αφηγήσεις των ενηλίκων. Επίσης, οι αντιδράσεις τους διαφέρουν ανάλογα με την ηλικία, το αναπτυξιακό τους στάδιο, τις αντιδράσεις των γονιών και συγγενών τους, τη στήριξη που δέχονται από το οικείο τους περιβάλλον και τις προϋπάρχουσες τραυματικές εμπειρίες ή απώλειες που έχουν βιώσει τα ίδια και η οικογένειά τους.

## Πώς αντιδρούν τα παιδιά που έζησαν από κοντά την καταστροφή;

Είναι απόλυτα φυσιολογικό και αναμενόμενο να εμφανίζουν «τραυματικές αντιδράσεις», που συνήθως διαρκούν για περιορισμένο διάστημα, όταν τις αναγνωρίζουμε και **αναποκρινόμαστε στην ανάγκη τους να νιώσουν ασφάλεια και να κατανοήσουν τι συνέβη**. Οι πιο συχνές αντιδράσεις είναι εκείνες που σχετίζονται με την αναβίωση των γεγονότων που έζησαν, όπως, για παράδειγμα, επαναλαμβανόμενες, ακούσιες εικόνες από όσα βίωσαν, αναμνήσεις, flashbacks που συνοδεύονται από φόβο, τρόμο και πανικό, σαν αυτόν που ένιωσαν όταν εκτέθηκαν στη φωτιά ή όταν η ζωή τους απειλήθηκε.

Η αναβίωση αυτή είναι τόσο οδυνηρή, ώστε **τα παιδιά αυτόματα απωθούν κάθε τι που συνδέεται με την εμπειρία της πυρκαγιάς**. Έτσι, αποφεύγουν σκέψεις, συζητήσεις, τόπους και οτιδήποτε θυμίζει το γεγονός της πυρκαγιάς και, σε κάποιες πε-

ριπτώσεις, αποφεύγουν ακόμα και το παιχνίδι, όταν μεταφέρουν μέσα σε αυτό, με τρόπο καταναγκαστικό και επαναλαμβανόμενο, εμπειρίες που τα επανατραυματίζουν αντί να τα ανακουφίζουν. Επίσης, συχνά βρίσκονται σε μια διαρκή κατάσταση υπερεγρήγορης, από φόβο μήπως κάτι «κακό» συμβεί πάλι, και με δυσκολία συγκεντρώνονται. Έχουν προβλήματα στον ύπνο, ξεσπούν σε θυμό ή κλάματα και προσκολλώνται στους ενήλικες, αντιδρώντας έντονα σε κάθε αποχωρισμό. Μερικές φορές, αναπτύσσουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό και τον κόσμο (π.χ. «εγώ φταίω», «η ζωή είναι επικίνδυνη», «είμαι αδύναμος και ανήμπορος», «καταστραφήκαμε»), οι οποίες, όταν εδραιώνονται, δυσκολεύουν τη μετέπειτα προσαρμογή τους στις νέες συνθήκες ζωής.

Είναι απαραίτητο **να καθησυχάζουμε τα παιδιά**, ότι για κάποιο χρονικό διάστημα μετά την πυρκαγιά, οι τραυματικές τους αντιδράσεις είναι φυσιολογικές, δεν χρειάζεται να ντρέπονται γι' αυτές, ούτε σημαίνει ότι «τρελαίνονται». Ωστόσο, είναι σημαντικό **η οικογένεια να συμβουλευτείται ειδικό ψυχικής υγείας, όταν αυτές παρατείνονται για περισσότερο από έναν με δύο μήνες**.

## Ποιες συμβουλές μπορεί να βοηθήσουν γονείς και όσους είναι στο πλευρό αυτών των παιδιών;

Ως ενήλικες, **συχνά λειτουργούμε ως πρότυπο για τα παιδιά**. Κατά συνέπεια, η στάση μας απέναντι στα γεγονότα είναι πιθανόν να επηρεάσει και τη δική τους. Όταν στο περιβάλλον του παιδιού, οι ενήλικες βιώνουν τραυματικές αντιδράσεις, τότε είναι αναγκαίο πρώτα να αναζητήσουν στήριξη οι ίδιοι για τον εαυτό τους, ώστε να μπορέσουν να σταθούν εποικοδομητικά στο πλευρό του παιδιού τους.

Στηρίζουμε τα παιδιά, όταν **διασφαλίζουμε ένα περιβάλλον στο οποίο νιώθουν ασφάλεια και εδραιώνουμε μια ρουτίνα**, που τους δίνει την αίσθηση ότι, ακόμα και αν πολλά έχουν ανατραπεί στη ζωή τους, η καθημερινότητα μπορεί να αποκτήσει μια νέα «κανονικότητα». Στο πλαίσιο αυτής της κανονικότητας, κάποια πράγματα πρέπει να παραμένουν σταθερά, όπως, για παράδειγμα, τακτικές ώρες και συνήθειες ύπνου, αφήγηση παραμυθιού, όρια και κανόνες πειθαρχίας, οικογενειακά γεύματα ή άλλες ευχάριστες δραστηριότητες, που παρέχουν την αίσθηση κάποιας δομής και ασφάλειας.

Στηρίζουμε τα παιδιά, όταν **αναγνωρίζουμε τις τραυματικές τους αντιδράσεις** και είμαστε **υπομονετικοί απέναντι στις αλλαγές της διάθεσης**, καθώς και στην εμφάνιση συμπεριφορών προηγούμενων αναπτυξιακών σταδίων (π.χ. μωρουδίζου, προσκολλώνται) και εμφανίζουν δυσκολίες στον ύπνο και τη διατροφή.

Στηρίζουμε τα παιδιά, όταν αναγνωρίζουμε και τους **έμμεσους και συμβολικούς τρόπους που χρησιμοποιούν για να εκφράσουν τις απορίες ή τα συναισθήματά τους**. Δεν βιαζόμαστε να δώσουμε απαντήσεις στις ερωτήσεις τους, αλλά διερευνούμε τι πραγματικά απασχολεί το παιδί, που έμμεσα ρωτά: «όσοι πήγαν με ασθενοφόρο στο νοσοκομείο θα πεθάνουν;» ενώ αυτό που πραγματικά το απασχολεί είναι: «κινδυνεύει η ζωή του παππού μου που ακόμα νοσηλεύεται;».



Δίνουμε στα παιδιά **όσο χώρο και χρόνο χρειάζονται**, για να μοιραστούν μέσα από τον λόγο ή τις ζωγραφιές τους όσα βίωσαν, χωρίς να τα κρίνουμε και χωρίς να τους λέμε πώς «πρέπει» ή «δεν πρέπει» να νιώθουν. Δεν είναι λίγα εκείνα που βιώνουν πρωτόγνωρα συναισθήματα και κατακλύζονται από την έντασή τους. **Μία λανθασμένη τακτική που υιοθετούν πολλοί ενήλικες είναι η αποφυγή κάθε συζήτησης** με το παιδί, «για να μη στεναχωριέται», «για να μην τα θυμάται» καθώς και η απόκρυψη δυσάρεστων πληροφοριών, όπως τον θάνατο συγγενούς, φίλου ή δασκάλου του. **Άλλη λανθασμένη τακτική είναι η υποτίμηση των συναισθημάτων τους:** «Έλα τώρα, μην φοβάσαι και κάνεις σαν μωρό», «Εσύ είσαι άνδρας!», καθώς και η παραγνώριση του θρήνου για τις απώλειες που βιώνουν. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι η συστηματική αποφυγή των αναμνήσεων διαιωνίζει την αναβίωση ακούσιων εικόνων από όσα έζησαν, οι οποίες συνοδεύονται από φόβο, τρόμο και πανικό. Παρεμποδίζεται έτσι η επεξεργασία των εμπειριών τους και στερούνται της δυνατότητας να μάθουν προοδευτικά να ρυθμίζουν συναισθήματα, σκέψεις, ακούσιες αναμνήσεις, χωρίς να κατακλύζονται από αυτές.

Στηρίζουμε τα παιδιά, **όταν συζητάμε μαζί τους**, εφόσον κι εκείνα το επιθυμούν, και τα βοηθάμε να δώσουν προοδευτικά νόημα στις εμπειρίες τους, να τις εντάξουν στην ιστορία τους και **να αναπτύξουν νέα ψυχικά αποθέματα**. Αποφεύγουμε εκφράσεις όπως «ήταν άχρηστοι» και διατυπώσεις που δημιουργούν την αίσθηση ότι δεν υπάρχει καμία προστασία και ότι, όσοι είναι υπεύθυνοι για την ασφάλειά τους, είναι «ανίκανοι» ή «αδιάφοροι». **Υπογραμμίστε ότι η καταστροφή αυτή οφείλεται σε πολλούς παράγοντες και ότι οι πυροσβέστες και κάτοικοι της περιοχής έκαναν ό,τι καλύτερο μπορούσαν, κάτω από πολύ αντίξοες συνθήκες.**

Στηρίζουμε τα παιδιά, όταν **αναγνωρίζουμε και διευκολύνουμε την έκφραση του θρήνου**, όταν έχουν βιώσει απώλειες, καθώς αποτελεί μια απόλυτα φυσιολογική διεργασία. Έχουμε υπόψη μας ότι τα παιδιά θρηνούν με «δόσεις», καθώς δεν αντέχουν την οδύνη για μεγάλο χρονικό διάστημα και συχνά εκφράζουν την οδύνη τους με συμβολικό ή έμμεσο τρόπο.

**Πώς στηρίζουμε τα παιδιά που παρακολουθούν την καταστροφή μέσα από τους δέκτες της τηλεόρασης;**

Χωρίς τη γνωστική και συναισθηματική ωριμότητα να επεξεργαστούν όλες τις εικόνες και πληροφορίες που προβάλλουν τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, είναι αναπόφευκτο κάποια παιδιά να βιώνουν έντονο στρες και, μερικά, ακόμα και τραυματικές αντιδράσεις, παρά την απόσταση που τα χωρίζει από τον τόπο της καταστροφής. Για τον λόγο αυτόν είναι **αναγκαίος ο περιορισμός της έκθεσης των παιδιών στις εικόνες που συνεχίζουν να μεταδίδονται μέσω τηλεόρασης και διαδικτύου**, καθώς επανατραυματίζονται, ενώ τα μικρά παιδιά πιστεύουν ότι η πυρκαγιά συνεχίζεται και ο κίνδυνος ελλοχεύει.

Σε κάθε περίπτωση, η **διατήρηση μιας ανοικτής επικοινωνίας μαζί τους** μας επιτρέπει να καταλάβουμε τι κατανοούν, ποιες ερωτήσεις μπορεί να έχουν και τι μπορεί να τα απασχολεί. Με τον τρόπο αυτόν, **απαντούμε ειλικρινά και άμεσα στις ερωτήσεις τους**, διορθώνουμε τυχόν λανθασμένες αντιλήψεις,

όπως για παράδειγμα ότι οι φωτιές συνεχίζονται και οι άνθρωποι κινδυνεύουν ακόμα. Παράλληλα, **εστιάζουμε σε θετικές ενέργειες** όπως η συνδρομή της πολιτείας, των εθελοντών, καθώς και σε ιστορίες ανθρώπων που σώθηκαν από την πυρκαγιά ή βοήθησαν άλλους να σωθούν ή εξακολουθούν να προσφέρουν εθελοντικά βοήθεια στις πυρόπληκτες περιοχές.

*\*Αποσπάσματα από το άρθρο της Δανάης Παπαδάτου, Καθηγήτριας Κλινικής Ψυχολογίας, Τμήμα Νοσηλευτικής, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, πρόεδρου Δ.Σ. «Μέριμνα» - Εταιρείας για τη Φροντίδα Παιδιών και Οικογενειών στην Αρρώστια και τον Θάνατο, [merimna.org.gr](http://merimna.org.gr). Δωρεάν συμβουλευτική πένθους για οικογένειες με παιδιά μέχρι 18 ετών | Γραμμή στήριξης: 2106463622*



**Χρήσιμες συμβουλές για γονείς και όσους φροντίζουν παιδιά:**

1. Περιορίστε την έκθεση των παιδιών στις εικόνες και αφηγήσεις που αφορούν το γεγονός μέσω της τηλεόρασης, του διαδικτύου, του ραδιοφώνου αλλά και των συζητήσεων που γίνονται στο σπίτι από τους ενήλικες.
2. Προωθήστε τα νέα που θα δημιουργήσουν ασφάλεια: περιγράψτε τις προσπάθειες που γίνονται από την πολιτεία για τη φροντίδα των ανθρώπων στις περιοχές αυτές αλλά και για τις κινήσεις στήριξης και συμπαράστασης από φορείς, οργανισμούς και ιδιώτες.
3. Δώστε χώρο σε δικές τους ερωτήσεις. Διατηρείστε την ανοικτή επικοινωνία μαζί τους, έτσι ώστε να γνωρίζετε τι κατανοούν από τα γεγονότα που συμβαίνουν, τι φοβούνται και τι χρειάζονται από εσάς στην παρούσα φάση.
4. Αποφεύγετε τις λεπτομερείς περιγραφές των καταστροφών όταν τα παιδιά είναι παρόντα και μην τα κατακλύζετε με τυχόν δικά σας συναισθήματα φόβου, θυμού, αγωνίας.
5. Απαντήστε μόνο σε αυτά που σας ρωτάνε.
6. Διατηρείστε τη ρουτίνα και την καθημερινότητα σας που συμβάλουν στη διατήρηση ενός αισθήματος ασφάλειας.

