

Οδηγίες επιβίωσης

## Πρώτη μέρα στο σχολείο: Πώς θα βοηθήσετε το παιδί να προσαρμοστεί

Δημοσίευση: 11 Σεπ 2017, 09:15 | Τελευταία ενημέρωση: 11 Σεπ 2017, 09:15



Έφτασε ο καιρός, που τα παιδιά θα αρχίσουν το σχολείο. Για κάποια είναι η πρώτη φορά (παιδικός σταθμός ή νηπιαγωγείο), ενώ για άλλα μια μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό ή στο γυμνάσιο ή το λύκειο ή μια αλλαγή σε νέο σχολείο.

Για όλα, όμως, τα παιδιά, ανεξάρτητα από την ηλικία, παραμένει μία μεταβατική περίοδος, καθώς αποτελεί κάτι νέο και άγνωστο, που φυσικά μπορεί να προκαλεί φόβο και ανασφάλεια, τόσο σε εκείνα αλλά και, περισσότερο ίσως, στους γονείς. Αυτή η περίοδος μπορεί να εξελιχθεί πιο ομαλά, αν οι γονείς είναι προετοιμασμένοι, ώστε να μπορέσουν να καθοδηγήσουν, να υποστηρίξουν και να ενθαρρύνουν τα παιδιά στο νέο τους ξεκίνημα.

Συμβουλές από τις ψυχολόγους- ψυχοθεραπεύτριες, Δρ. Ίλια Θεοτοκά στο Αιγινήτειο Νοσοκομείο, πρόεδρο της «Δράσης για την Ψυχική Υγεία» και Αγγελική Παναγιωτοπούλου, του κέντρου «Ψυχολογικής Υποστήριξης Παιδιού και Ενηλίκου».

### Αξιοποιώντας την περίοδο πριν την έναρξη για προετοιμασία

Αξιοποιήστε το διάστημα που μεσολαβεί μέχρι την έναρξη του σχολείου και προετοιμάστε το παιδί με θετικές διατυπώσεις για το σχολείο, με ενθουσιασμό, εμπλέξτε το στις προετοιμασίες (πχ στη διαμόρφωση του γραφείου που θα μελετάει ή την αγορά της γραφικής ύλης). Βρείτε το χρόνο να συζητήσετε και να εξηγήσετε ποια θα είναι η σχολική ρουτίνα, λύστε του απορίες, ακόμα καλύτερα επισκεφτείτε το χώρο του σχολείου, ώστε να εξοικειωθεί με το περιβάλλον, αναφέρει η κ. Παναγιωτοπούλου.

«Συζητείστε με τα παιδιά για την πρώτη μέρα στο σχολείο, απαντήστε στα ερωτήματά τους, προτείνετε λύσεις, χωρίς όμως να συζητάτε συνέχεια για το ίδιο θέμα, θεωρώντας το κάτι το φοβερό», προτρέπει τους γονείς η κ. Θεοτοκά. Αν μέλη του οικογενειακού περιβάλλοντος το επαναφέρουν συχνά στην κουβέντα τους με το παιδί, εξηγεί, θα πρέπει να τους ζητείστε, να μην το κάνουν τόσο συχνά. Σημαντικό είναι να δώσει κανείς την έννοια του οικείου και του φυσιολογικού και να παρουσιάσει όλα τα θετικά που μπορεί να έχει το σχολείο.

«Βάλτε ένα πρόγραμμα καθημερινής ρουτίνας (ύπνος, φαγητό, μείωση τηλεόρασης, υπολογιστών κλη) μία εβδομάδα πριν ξεκινήσει το σχολείο», υπενθυμίζει η κ. Θεοτοκά. Επίσης, μην ξεχνάμε, πως ο καλός ύπνος, το καλό πρωινό είναι σημαντικά για όλη τη διάρκεια της χρονιάς.

«Όσον αφορά τον παιδικό σταθμό, αν το παιδί σας το ζητά, μείνετε μαζί του κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών στον παιδικό σταθμό, ώστε να μη βιώσει πολύ δύσκολο τον αποχωρισμό. Σταδιακά θα μειώνετε το χρόνο που κάθεστε μαζί του, έτσι ώστε σε λίγες μέρες να το πηγαίνετε απλά και να φεύγετε», περιγράφει η κ. Θεοτοκά.

### Πρώτες ημέρες στο σχολείο

Σύμφωνα με την κ. Θεοτοκά καλό είναι να επιτρέψτε στα παιδιά να φορέσουν αυτό που θέλουν τις πρώτες μέρες: ένα αγαπημένο μπλουζάκι, κάτι που αγόρασαν στις διακοπές, ένα αγαπημένο ρολόι κ.λπ.

Ενθαρρύνετε τα παιδιά να χαμογελάνε αν κάποιο παιδί τους χαμογελάσει, να ψάξουν για γνωστά πρόσωπα, να χαιρετήσουν τα παιδιά που ξέρουν και τα παιδιά που δεν ξέρουν, είναι μια ευκαιρία να κάνουν νέους φίλους. Ενθαρρύνετε επίσης να ρωτάνε ό,τι απορίες έχουν.

Συνοδέψτε το την πρώτη μέρα και βοηθήστε το να γνωρίσει τη δασκάλα και κάποια παιδιά, ώστε να αποκτήσει γρήγορα μερικά πρόσωπα αναφοράς για να νιώσει ασφαλές. «Έρευνες δείχνουν ότι η σχέση με τον/την εκπαιδευτικό και οι κοινωνικές σχέσεις των παιδιών είναι από τους πιο σημαντικούς δείκτες σχολικής προσαρμογής. Ακόμα και υπάρχουν δυσκολίες στη δική σας σχέση με τον/την εκπαιδευτικό προστατέψτε το ρόλο της/του στο παιδί ώστε να νιώθει ασφαλές», τονίζει η κ. Παναγιωτοπούλου.

### Το άγχος των γονιών μεταφέρεται στα παιδιά

«Όσον αφορά τους γονείς, θα πρέπει να ελέγξουν το δικό τους άγχος, γιατί τα παιδιά απορροφούν το άγχος των γονιών, να δείξουν αισιοδοξία και εμπιστοσύνη στο παιδί τους και να αφιερώσουν περισσότερο χρόνο μαζί του στο σπίτι τις πρώτες μέρες», αναφέρει η κ. Θεοτοκά.

Οι γονείς επίσης θα πρέπει να κρατήσουν ανοιχτή επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς και να τους εμπιστευτούν.

«Προσπαθήστε να διαχωρίσετε τα δικά σας άγχη αποχωρισμού από του παιδιού, έτσι ώστε να μην μεταβιβάσετε στο παιδί τις οποίες ανησυχίες έχετε εσείς για την προσαρμογή του. Περιορίστε την ανησυχία σας, αποχαιρέτηστε το με γιγουριά, αυτοπεποίθηση και χαμόγελο και διαβεβαιώστε το ότι θα είστε εκεί όταν τελειώσει», προσθέτει η κ. Παναγιωτοπούλου.

### Το σχολείο ξεκίνησε

«Προσπαθήστε να έχει μία προβλέψιμη ρουτίνα, να πηγαίνει και να παίρνει το παιδί από το σχολείο το ίδιο πρόσωπο, ώστε να είναι προβλέψιμη η μέρα του. Ίδανικά, διαμορφώστε από πιο πριν το πρόγραμμα της ημέρας του, ώστε να έχει ήδη συνηθίσει τις ώρες, που είναι καλό να κοιμάται ή να ξεκουράζεται ή τις ώρες που θα μελετάει», εξηγεί η κ. Παναγιωτοπούλου.

Και συνεχίζει: «αν το παιδί εκφράζει παράπονα με άμεσο τρόπο ή και έμμεσο για το σχολείο ακούστε το, δείξτε κατανόηση, συζητήστε μαζί του και αναζητήστε μαζί λύσεις, συζητήστε παραδείγματα άλλων παιδιών και από τη δική σας σχολική ηλικία και βοηθήστε το να βρει λύσεις σε αυτά που το προβληματίζουν. Προσπαθήστε να μην αποτρέψετε το παιδί από το να εκφράζει τα αρνητικά του συναισθήματα, αλλά και να μην υποχωρήσετε στην παρόρμησή του να αποφύγει κάτι που το δυσκολεύει. Ενθαρρύνετε το παιδί να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες αξιοποιώντας τις δικές του δυνάμεις.

Εφόσον συμπτώματα αρνητισμού, έντονου άγχους, εκνευρισμού ή επιθετικότητας από την πλευρά του παιδιού επιμένουν, οι γονείς θα πρέπει να συμβουλευτούν έναν ψυχολόγο για να διερευνήσουν τα πιθανά αίτια, ώστε να βοηθήσουν έγκαιρα το παιδί και να διευκολύνουν την ομαλή προσαρμογή του παιδιού στο εκπαιδευτικό περιβάλλον», καταλήγει η κ. Θεοτοκά.

«Γενικότερα, οι γονείς χρειάζεται να γνωρίζουν, ότι κάθε τέτοια μεταβατική περίοδος χρειάζεται ένα εύλογο διάστημα προσαρμογής, το οποίο ποικίλλει σε διάρκεια ανάλογα με τις ειδικές συνθήκες που επικρατούν, την ηλικία και την προσωπικότητα του παιδιού. Γι' αυτό το λόγο είναι απαραίτητο να δίνουμε μία περίοδο, τουλάχιστον ενός μήνα, ώστε να δούμε, ποιες δυσκολίες αντιμετωπίζει το παιδί και πως μπορούμε να βοηθήσουμε. Αυτό σημαίνει ότι όλο αυτό το διάστημα παρατηρούμε, ακούμε και μαθαίνουμε από το ίδιο το παιδί και τη δασκάλα/δάσκαλο τι συμβαίνει. Με αυτό τον τρόπο μόνο μπορούμε να προσπαθήσουμε να βοηθήσουμε το παιδί», συμπληρώνει η κ. Παναγιωτοπούλου.

**health.in.gr, ΑΠΕ-ΜΠΕ**