

Προς τους Γονείς των μαθητών των Εκπαιδευτηρίων μας.

Ακολουθεί άρθρο της Λ. Γιαννοπούλου (Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας Οικογενειακή Θεραπεύτρια):

Η είσοδος του παιδιού στον παιδικό σταθμό ή στο σχολείο είναι από τις πιο σημαντικές στιγμές στη ζωή του. Το παιδί βγαίνει από τη μικρή ομάδα(οικογένεια) που μέχρι τώρα ανήκε και μπαίνει σε μια ευρύτερη κοινότητα, όπου καλείται να λειτουργήσει ως ενεργό μέλος της.

Οι πρώτες μέρες είναι γεμάτες έντονα συναισθήματα και καινούργιες εμπειρίες που θα "αποσταθεροποιήσουν" λίγο τη ζωή του παιδιού. Στο καινούργιο περιβάλλον θα συναντήσει άλλα παιδάκια που θα θέλει να γνωρίσει και να κάνει φίλους, θα συναντήσει καινούργιους ενήλικους τους οποίους πρέπει να υπακούει. Θα συναντήσει καινούργιους κανόνες που ίσως είναι λιγότερο ελαστικοί από αυτούς του σπιτιού. Ακόμα και ο ίδιος ο χώρος φαίνεται μεγάλος και άγνωστος στα παιδικά ματάκια.

Είναι φυσικό λοιπόν για το παιδί να έχει χαρά, άγχος, αγωνία και ακόμη εκνευρισμό, αυτές τις πρώτες μέρες. Μερικές φορές μπορεί να περιμένει κανείς και συμπεριφορές που δείχνουν μια παλινδρόμηση του παιδιού (σε προηγούμενο αναπτυξιακό στάδιο), σε πιο μωρουδίστικες συμπεριφορές όπως π.χ. να πιπιλάει το δάχτυλό του, να βρέχει το κρεβάτάκι του κ.λ.π., ή να έχει αναίτια ξεσπάσματα θυμού.

Η μετάβαση αυτή είναι σημαντική για όλη την οικογένεια. Νέοι ρόλοι, καινούργια συναισθήματα. Ο γονιός αισθάνεται χαρά και υπερηφάνεια που βλέπει το παιδί του να μεγαλώνει και να ωριμάζει, νιώθει ανακούφιση γιατί θα έχει ίσως λίγο ελεύθερο χρόνο, ενώ συγχρόνως θα έχει και άλλους ανθρώπους να συντελούν στην διαπαιδαγώγηση και εκπαίδευση του παιδιού του. Ίσως όμως να νιώθει και άγχος και αγωνία για το αν το παιδί θα τα καταφέρει στον νέο του ρόλο, αν θα τα πάει καλά με τα μαθήματα, αν θα είναι υπάκουο, αν θα είναι φιλικό με τα άλλα παιδάκια. Ο νέος ρόλος φέρνει και καινούργιο τίτλο για το γονιό. Τώρα πια δεν θα είναι μόνο "η κυρία Παπαδοπούλου" αλλά "η μαμά της Μαρίας" στο σχολείο. Ο τίτλος αυτός δημιουργεί και καινούργιες χαρές και καινούργιες υποχρεώσεις. Να παρακολουθεί την εξέλιξη του στα μαθήματα του σχολείου, να το συνοδεύει σε εξωσχολικές απογευματινές δραστηριότητες, να το συνοδεύει στα παιδικά πάρτι. Είναι φυσικό λοιπόν να νιώθει έντονα συναισθήματα σε αυτή την καινούργια φάση, στο νέο αυτό ρόλο.

Να είστε ενήμεροι για τη δική σας στάση απέναντι στο σχολείο και για τα δικά σας συναισθήματα.

Η δική σας στάση απέναντι στο σχολείο μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την αντίληψη που θα σχηματίσει το παιδί για το σχολείο του, αλλά και τη προσαρμογή του σε αυτό. Είναι σημαντικό λοιπόν να είστε θετικοί, αισιόδοξοι και καθησυχαστικοί.



Κρατήστε τα δικά σας συναισθήματα υπό έλεγχο γιατί είναι σίγουρο ότι το παιδί τα τραβάει σαν μαγνήτης, τα διαβάξει στα μάτια σας και επηρεάζεται από αυτά.

Μικρές συμβουλές για την προετοιμασία

Λίγες μέρες πριν:

- Μιλήστε του για τη δική σας πρώτη φορά στο σχολείο, αξιοποιήστε την εμπειρία του μεγαλύτερου αδερφού ή ενός μικρού φίλου. Διαβάστε του βιβλία ή πείτε του ιστορίες που να περιέχουν ποικίλα συναισθήματα και να έχουν καλό τέλος. Όμως όχι πάρα πολύ κουβέντα γι' αυτό που έρχεται, γιατί και πάλι το παιδί γίνεται καχύποπτο, νευρικό, ανασφαλές και φορτίζεται με άγχος. Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει τι θα φτιάξει ένα παιδί με το μυαλούδάκι του. Γεγονός πάντως είναι ότι ένα παιδί 4-6 ετών πρέπει να είναι προκαταβολικά ενήμερο.
- Αποφύγετε σχόλια του τύπου “τώρα μεγάλωσες, έχεις και υποχρεώσεις”, “τώρα να δούμε αν θα τα καταφέρεις”, “τέρμα τα αστεία αρχίζουν τα σοβαρά” κ.λ.π.
- Δώστε έμφαση στο ότι μεγαλώνει και χαίρεστε που το βλέπετε αυτό, ότι του έχετε εμπιστοσύνη και ότι θα τα καταφέρει.
- Πηγαίνετε μαζί να αγοράσετε τα σχολικά είδη και βοηθήστε το να ετοιμάσει την τσάντα του.
- Εξοικονομήστε κάθε βράδυ λίγο χρόνο πριν τον ύπνο έτσι ώστε να έχετε την ευκαιρία για συζήτηση μαζί του και λίγο παιχνίδι αλλά και να μπορεί να κοιμάται νωρίς.



Τι μπορείτε να κάνετε για να το βοηθήσετε την πρώτη ημέρα;

- Αρχικά για να μπορέσει να προσαρμοστεί πιο εύκολα το παιδί τις πρώτες μέρες θα μπορούσε η παραμονή του στο χώρο του σχολείου να είναι μικρής διάρκειας (περίπου 2 ώρες) με εσάς να βρίσκεστε σε κάποιο κοντινό μέρος (όχι στο χώρο του σχολείου) ώστε αν χρειαστεί να πάρετε το παιδί νωρίτερα. Σταδιακά και ανάλογα με το βαθμό προσαρμογής του μπορείτε να αυξάνετε το χρόνο παραμονής του στον παιδικό σταθμό.
- Καλό θα ήταν να έχετε φροντίσει τη λειτουργία της καθημερινής ρουτίνας του πρωινού ξυπνήματος πριν την πρώτη μέρα του παιδικού σταθμού. Προσπαθήστε να κάνετε μια ομαλή μετάβαση στο ωράριο του ύπνου πριν ξεκινήσει το σχολείο, ώστε την πρώτη μέρα να μπορεί να σηκωθεί πιο εύκολα την καθορισμένη ώρα. Σίγουρα θα έχετε θετικά αποτελέσματα.

- Αν έχει ένα αγαπημένο αντικείμενο στο σπίτι όπως π.χ λούτρινο κουκλάκι ή κάτι άλλο που αγαπά πολύ, τότε αφήστε το να το πάρει μαζί του , αφού κάτι τέτοιο θα το βοηθήσει να νιώσει ασφάλεια και να προσαρμοστεί ομαλά στο νέο περιβάλλον.
- Εξηγήστε του την διαδικασία χωρίς να απολογείστε , δηλαδή ότι θα πάτε στο σχολείο και μετά θα φύγετε για τη δουλειά σας(ακόμη κι αν αυτή είναι οικιακά) και θα επιστρέψετε αργότερα για να το πάρετε.
- Αφήστε το παιδί να πλησιάσει τη Νηπιαγωγό του όταν εκείνο είναι έτοιμο ή την ίδια τη Νηπιαγωγό να πλησιάσει το παιδί.
- Είναι πολύ φυσιολογικό το παιδί να κλάψει τη στιγμή που θα αποχωριστείτε. Το κλάμα δείχνει το δέσιμό του μαζί σας και είναι υγιές σημάδι. Με το κλάμα θα εκτονωθεί η ένταση και θα το βοηθήσει να εκφράσει τα συναισθήματά του , ώστε να μπορέσει να επεξεργαστεί τον αποχωρισμό. Το παιδί από τη στιγμή που ξέρει ότι θα φύγετε θα κλαίει μέχρι να το κάνετε. Είναι προτιμότερο να επισπεύσετε την αναχώρησή σας χωρίς παζαρέματα και διαπραγματεύσεις και να επικοινωνήσετε λίγη ώρα μετά για να σιγουρευτείτε ότι έχει ηρεμήσει. Τις περισσότερες φορές λίγα λεπτά από την αναχώρηση του γονιού, τα παιδιά σταματούν αμέσως να κλαίνε.
- Μην προσπαθήσετε να το συγκρίνετε με άλλα παιδιά που δεν κλαίνε και έχουν ήδη προσαρμοστεί λέγοντας του "Κοίτα ο/η ... δεν κλαίει που έφυγε η μαμά του". Το κάθε παιδί έχει διαφορετικό ρυθμό προσαρμογής και με το να το συγκρίνετε του δείχνετε ότι δεν υπολογίζετε τα συναισθήματά του.
- Μη φύγετε από τον παιδικό σταθμό χωρίς να το αποχαιρετήσετε. Θα ταραχθεί πολύ περισσότερο αν ανακαλύψει ότι το αφήσατε χωρίς να πείτε κάτι.
- Τέλος, όταν έρχεστε να πάρετε το παιδί σας από τον παιδικό σταθμό, μην ξεχάσετε να του εκφράσετε τη χαρά και την περηφάνια σας για το νέο του ξεκίνημα και όχι την αγωνία σας.

Να θυμάστε ότι η πρώτη επαφή με το χώρο του σχολείου αποτελεί για κάθε παιδί μια πολύτιμη εμπειρία. Είμαστε εδώ για τους δώσουμε τα κατάλληλα εργαλεία και τις γνώσεις που θα τα βοηθήσουν στη μετέπειτα σχολική και κοινωνική τους ζωή. Η επιτυχία τους εξαρτάται και από τα ίδια. Ας σταθούμε δίπλα τους με αγάπη και υπομονή και ας τα ωθήσουμε να κάνουν τα πρώτα βήματα για την αυτονομισή τους.



**Φιλικά από την
Δ/νση των Εκπαιδευτηρίων**