

## ΠΡΩΤΗ ΜΕΡΑ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2023



Τα παιδιά προσαρμόζονται σε κάθε κρίσιμο γεγονός ανάλογα με τον τρόπο που το αντιμετωπίζουν οι γονείς και οι σημαντικοί ενήλικες.

Πρώτα εμείς οι γονείς χρειάζεται να ... προσαρμοστούμε στις αλλαγές.

Είναι βοηθητικό να αντιμετωπίζουμε τις αλλαγές ως ευκαιρίες και όχι ως προβλήματα.

## Τα παιδιά προσαρμόζονται πιο εύκολα όταν...

- ✓ εκφράζουν τα συναισθήματά τους και τις ανάγκες τους
- ✓ ελέγχουν και οριοθετούν τη συμπεριφορά τους
- ✓ έχουν θετική εικόνα εαυτού
- ✓ μπορούν να συνεργάζονται
- ✓ αντέχουν περισσότερο τις ματαιώσεις
- ✓ καταφέρνουν να δημιουργούν και να διατηρούν φιλίες

- ✓ αυτοεξυπηρετούνται (πλύσιμο, ντύσιμο, φαγητό, τουαλέτα)
- ✓ εμπλέκονται ενεργητικά και αποτελεσματικά στη διαδικασία μάθησης
- ✓ έχουν εξασκήσει κοινωνικές δεξιότητες, όπως ακούω, δεν διακόπτω, περιμένω τη σειρά μου, μιλάω ευγενικά, ακολουθώ τους κανόνες.

**Τα παιδιά και οι έφηβοι θα αναπτύξουν αυτές τις δεξιότητες, εφόσον οι ενήλικες στο περιβάλλον τους τους βοηθήσουν και τους επιτρέψουν να τις εξασκήσουν!**

## Δεν ξεχνάμε :

- ▶ Τόσο τα παιδιά όσο και οι έφηβοι χρειάζονται το χρόνο τους για να οικειοποιηθούν και να διαχειριστούν τις αλλαγές.
- ▶ Οι σύγχρονες κοινωνίες ευνοώντας την έκφραση μέσω της δράσης, αφήνουν μικρά περιθώρια για ψυχική διεργασία, με τους ρυθμούς που επιβάλλουν.
- ▶ Ο ψυχικός χρόνος δεν έχει καμία σχέση με τον ημερολογιακό χρόνο.
- ▶ Εμείς (σχολείο, γονείς, κοινωνικός περίγυρος) βιαζόμαστε και απαιτούμε πάρα πολλά.

**Ένας αργός ρυθμός προσαρμογής δεν σημαίνει ότι το παιδί δεν θα γίνει ένας ενήλικας αυτόνομος και ανεξάρτητος.**



## Ο γονιός χρειάζεται :

- ▶ Να δημιουργήσει πρώτες σχέσεις εμπιστοσύνης με το σχολείο
- ▶ Να λύσει τις απορίες του
- ▶ Να συζητήσει για τις ανησυχίες του
- ▶ Να κάνει τη δική του προσαρμογή στη νέα κατάσταση
- ▶ Να παραμείνει ψύχραιμος
- ▶ Να φερθεί καθησυχαστικά
- ▶ Να είναι διαθέσιμος
- ▶ Να δείξει υπομονή

## Ας θυμόμαστε :

Η έναρξη της σχολικής χρονιάς αποτελεί μια μετάβαση για όλα τα παιδιά:

- είτε είναι η πρώτη τους φορά στο σχολείο
- είτε είναι αλλαγή από μία βαθμίδα εκπαίδευσης στην επόμενη
- ακόμα κι αν «περνούν» από μία σχολική τάξη στην άλλη

## Πώς βοηθάμε τα παιδιά στην προσαρμογή;

### Πριν ξεκινήσει το σχολείο :

- Προετοιμάζουμε το παιδί, συζητάμε και δίνουμε πληροφορίες για τα νέα δεδομένα σχετικά με το σχολείο. Όσο πιο πολλά γνωρίζει για την αλλαγή που έπεται και όσο πιο προβλέψιμες είναι οι νέες συνθήκες, τόσο περισσότερη ασφάλεια θα νιώθει.
- Απαντάμε στις ερωτήσεις των παιδιών, όσες φορές και αν τις επαναλάβουν.
- Δίνουμε έμφαση σε αυτά που θα παραμείνουν ίδια.
- Επιβεβαιώνουμε ότι θα είμαστε πάντα δίπλα του σε κάθε αλλαγή.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να μιλήσει για όσα αισθάνεται. Αφήνουμε «χώρο» και αντέχουμε τους φόβους, τις ανασφάλειες, τις στεναχώριες.
- Σε μικρότερες ηλικίες τα βιβλία που μιλούν για τα συναισθήματα, μπορεί να βοηθήσουν το παιδί να επεξεργαστεί τα όσα βιώνει.

### Τις πρώτες ημέρες :

- Βοηθάμε το παιδί να μάθει ότι στο σχολείο πρόσωπα αναφοράς θα είναι οι δάσκαλοι του.
- Υπενθυμίζουμε όλα τα θετικά του σχολείου, όπως τους καινούριους φίλους που θα γνωρίσει, τα πράγματα που θα μάθει, τις εκδρομές κ.ά.
- Οργανώνουμε τα βιβλία, τον σχολικό εξοπλισμό, τον χώρο και το εβδομαδιαίο πρόγραμμα μαζί με το παιδί, καθώς οι ρουτίνες μας διευκολύνουν.
- Διατηρούμε τα όρια, τους κανόνες και τις δραστηριότητες της οικογένειας κατά την περίοδο της αλλαγής, ώστε να υπάρχει σταθερότητα.
- Δεν ξεχνάμε ... να παίζουμε. Μέσα από το παιχνίδι, τα παιδιά μεταβολίζουν τις εμπειρίες τους και οικειοποιούνται την εξωτερική πραγματικότητα.
- Επιδιώκουμε την επαφή με παλιούς φίλους και τη γνωριμία με καινούριους. Οι κοινωνικές σχέσεις βοηθούν την προσαρμογή στο σχολείο.

### Τον πρώτο μήνα :

- Δίνουμε ευκαιρίες στο παιδί να κάνει πράγματα μόνο του, να παίρνει αποφάσεις, να είναι υπεύθυνος για τα πράγματα του και τις υποχρεώσεις του.
- Έχουμε μια συχνή επικοινωνία με τους δασκάλους και καθηγητές του παιδιού, προκειμένου να τους βοηθήσουμε να γνωρίσουν το παιδί αλλά και να μας δώσουν την εικόνα του παιδιού στο σχολείο.



## Στη δευτεροβάθμια: το παιδί συναντά τον έφηβο

Η μετάβαση στη Δευτεροβάθμια περιλαμβάνει ποικίλες αλλαγές στη σχολική καθημερινότητα, τα μαθήματα, τα πρόσωπα, τις διαδικασίες. Ταυτόχρονα, τα παιδιά γίνονται σταδιακά... έφηβοι.



### Ανησυχίες των εφήβων :

- Για την εικόνα τους
- Για τις σχέσεις με τους συνομήλικους
- Για την ένταξή τους στις ομάδες
- Για τις σχέσεις με τους γονείς
- Για την προσαρμογή τους στο νέο σχολικό περιβάλλον
- Για τις προσδοκίες που έχουν οι ίδιοι για τον εαυτό τους
- Για τις προσδοκίες που έχουν οι γονείς κι οι καθηγητές για «σχολική επιτυχία»
- Για την προσαρμογή τους στο νέο τρόπο διδασκαλίας
- Για την αύξηση των υποχρεώσεων για μελέτη
- Για το φορτωμένο καθημερινό πρόγραμμα

Παράλληλα υπάρχει μία έντονη ανάγκη του εφήβου για περισσότερο ελεύθερο χρόνο με τους συνομηλικούς, για ονειροπόληση και εσωτερική αναζήτηση.

### Βοηθητικά λειτουργούν :

- Η δημιουργία ενός προγράμματος- από κοινού με τον έφηβο- το οποίο θα ενισχύει την εκπλήρωση του διαβάσματος και των υποχρεώσεων του αλλά θα δημιουργεί και χώρο για τις προσωπικές ανάγκες και επιθυμίες του
- Η δημιουργία ενός «χώρου» όπου και το ίδιο το παιδί θα νιώθει ασφαλές να συζητήσει και να μοιραστεί τις ανησυχίες, τους προβληματισμούς και τις δυσκολίες του

**Σε περιόδους αλλαγών τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν ανάγκη από έναν γονέα διαθέσιμο για να περάσουν χρόνο μαζί και ας μείνουν πίσω οι δουλειές μικρών και μεγάλων.**