

Σχολική προσαρμογή με λιγότερο άγχος

Η έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς δεν είναι για όλα τα παιδιά εξίσου ευτυχισμένη στιγμή. Μετά από τις τρίμηνες καλοκαιρινές διακοπές, για πολλά παιδιά η επιστροφή στη σχολική ρουτίνα είναι αρκετά δύσκολη. Την πρώτη μέρα οι αντιδράσεις από κάθε παιδί είναι διαφορετικές και η εμπειρία ξεχωριστή: κάποια φτάνουν στο σχολείο χωρίς πολλά λόγια και ψάχνουν τη συντροφιά των παλιών τους συμμαθητών. Κάποια άλλα πάλι, κολλάνε με τη μαμά τους, κάποια κλαίγοντας για τον αποχωρισμό που έπεται. Τι μπορούμε να κάνουμε λοιπόν, για να βοηθήσουμε τα παιδιά να ξεπεράσουν το άγχος για το ξεκίνημα της νέας σχολικής χρονιάς;

Επιστροφή στο «σχολικό ωράριο» ύπνου.

Το καλοκαίρι σίγουρα οι ώρες ύπνου και ξυπνήματος ήταν αρκετά χαλαρές. Ως εκ τούτου, οι πρώτες ημέρες «Σηκώνομαι νωρίς και πηγαίνω νωρίς για ύπνο» μπορεί να είναι δύσκολες. Η μετάβαση του παιδιού θα είναι καλύτερη και ευκολότερη εάν γίνει σταδιακά, π. χ 1 εβδομάδα πριν τη νέα σχολική χρονιά. Μπορείτε να εκμεταλλευτείτε το πρωινό σας ξύπνημα για να κάνετε ευχάριστες δραστηριότητες, όπως η προετοιμασία του πρωινού σας, ή μια βόλτα στην παραλία.

Επανεισάγετε το περιβάλλον του σχολείου.

Στη ξεγνοιασιά του καλοκαιριού τα παιδιά αφήνουν πίσω τους την ανάμνηση του σχολείου. Φτιάξτε ένα βιβλίο με το παιδί σας για να τους υπενθυμίσετε τα ονόματα, των δασκάλων, των συμμαθητών τους, τη διάταξη του σχολείου, τους κανόνες της τάξης και του σχολείου. Χρησιμοποιήστε μαζί εικόνες και προτάσεις.

Αφήστε τα να συμμετέχουν.

Πηγαίνετε με το παιδί σας για να ψωνίσετε μαζί ότι χρειάζεται για το σχολείο. Βοηθήστε το παιδί σας να γράψει μια λίστα με τα πράγματα που χρειάζεται για το σχολείο. Πάρτε τη λίστα στο κατάστημα και αφήστε το να διαλέξει.

Πηγαίνετε στο σχολείο στην ώρα σας

Φροντίστε την πρώτη μέρα να είστε στο σχολείο ούτε πολύ νωρίτερα (με αποτέλεσμα να εντείνετε την αγωνία του παιδιού και να ψάχνετε τα σωστά λόγια για να το πείσετε να μην γυρίσει στο σπίτι), ούτε πολύ αργότερα (ώστε να αγχωθεί ότι άργησε). Αποφύγετε να το αποχαιρετάτε με τις ώρες. Χαιρετήστε το με χαμόγελο και χαρά.

Θετική στάση

Αν το παιδί σας τύχει να μην βρεθεί στο ίδιο τμήμα με τους φίλους του, κάντε το να το δει θετικά: Πείτε του ότι είναι μία ευκαιρία να κάνει νέους φίλους, ότι με αυτόν τον τρόπο θα μπορεί να προσέχει περισσότερο στο μάθημα και επιβεβαιώστε το ότι, θα μπορεί να βλέπει τους φίλους του κάθε μέρα μετά το σχολείο, π.χ. στο σπίτι για παιχνίδι.

Συμπαράσταση

Είναι πιθανό μετά την πρώτη μέρα στο σχολείο, το παιδί να επιστρέψει στο σπίτι κλαίγοντας για διάφορους λόγους, επειδή του λείψατε, επειδή δεν συμπαθεί τη νέα δασκάλα ή απλώς επειδή δεν νιώθει ακόμα έτοιμο να μπει στην καθημερινή ρουτίνα της νέας σχολικής χρονιάς. Μην ανησυχήσετε! Όλα αυτά είναι απολύτως φυσιολογικά. Εξηγήστε του ότι όλα τα παιδάκια έχουν να αντιμετωπίσουν ακριβώς την ίδια κατάσταση, ότι εσείς θα είστε πάντα εκεί για να μοιράζετε τις ανησυχίες του και ότι τα σαββατοκύριακα θα οργανώνετε πάντα όμορφες δραστηριότητες για να κάνετε μαζί.

Μια άλλη επίσης αρκετά δύσκολη δοκιμασία είναι η πρώτη φορά στο σχολείο γεγονός δύσκολο, τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, αλλά και η αλλαγή σχολείου που γίνεται όταν το παιδί αλλάξει σπίτι, όταν γίνει η μετάβαση από το νηπιαγωγείο στο δημοτικό, από το γυμνάσιο και λύκειο, ή γιατί πολλές φορές οι γονείς επιθυμούν να πάνε το παιδί τους σε ένα καλύτερο εκπαιδευτικό περιβάλλον. Για το παιδί μια τέτοια αλλαγή αποτελεί ένα πλήγμα και το κλονίζει, έστω και παροδικά. Στις περιπτώσεις αυτές, εκτός κάποιες από τις πιο πάνω συμβουλές μπορούμε να λάβουμε υπόψη και τα πιο κάτω:

- Όσο και αν ανησυχείτε για διάφορους λόγους που το παιδί θα πάει σχολείο, για κανένα λόγο δεν πρέπει να αφήσετε την ανησυχία σας να γίνει αντιληπτή από το παιδί. Αν δει τους γονείς ανήσυχους, το παιδί θα θεωρήσει το φόβο του για το νέο περιβάλλον δικαιολογημένο και δε θα κάνει καμία προσπάθεια να τον αντιμετωπίσει.
- Δίνουμε στο παιδί μια ρεαλιστική εικόνα της σχολικής καθημερινότητας που θα μπει στη ζωή του. Του εξηγούμε διάφορα για το σχολείο όπως τα θρανία μέσα στην τάξη, του μιλάμε για το σεβασμό απέναντι στη δασκάλα του, για το διάλειμμα και τα παιχνίδια στο σχολείο.
- Μπορούμε να αγοράσουμε βιβλία που προετοιμάζουν το παιδί για την πρώτη μέρα στο σχολείο. Τα διαβάζουμε μαζί, συζητώντας για τα αισθήματα των παιδιών την πρώτη φορά που ξεκινούν κάτι τόσο καινούργιο, αλλά και συναρπαστικό. Δημιουργούμε ιστορίες με παιδικά σχέδια που του αρέσουν και βρίσκονται στην ίδια κατάσταση.
- Το ενθαρρύνουμε και το κινητοποιούμε για να πάει σχολείο τονίζοντάς του τα θετικά στοιχεία, όπως τους καινούριους φίλους που θα γνωρίσει, τα πράγματα που θα μάθει, τις εκδρομές.
- Ενθαρρύνουμε το παιδί να μας μιλήσει ανοικτά για τους φόβους του και σχεδιάζουμε μαζί του, τους τρόπους αντιμετώπισης. Του θυμίζουμε καταστάσεις που φοβόταν παλαιότερα και έχει καταφέρει να τις ξεπεράσει.
- Διαμορφώνουμε τον χώρο όπου θα διαβάζει κατάλληλα χωρίς περισπασμούς με όμορφα χρώματα και με τη βοήθεια του παιδιού.
- Συνοδεύουμε το παιδί την πρώτη ημέρα στο σχολείο, για να νιώσει σιγουριά. Του γνωρίζουμε και άλλα παιδιά που ξεκινάνε στο ίδιο σχολείο, ώστε να έχει τουλάχιστον κάποια παιδιά να συναναστραφεί.
- Με το πέρας του χρόνου το παιδί θα έχει κατ' οίκον εργασία. Το καλύτερο είναι να το βοηθήσετε στον τρόπο που θα πρέπει να διαβάζει και όχι να του λύνετε τις ασκήσεις. Ξεκινήστε εξασφαλίζοντας στο παιδί ένα τακτοποιημένο γραφείο για να εργάζεται. Στη συνέχεια, όταν θα γνωρίζει το πρόγραμμά του, φτιάξτε μαζί ένα εβδομαδιαίο πρόγραμμα, σε ένα μεγάλο χαρτόνι, και κολλήστε το στον τοίχο απέναντι από το γραφείο του. Αυτό θα βοηθήσει πολύ και θα διδάξει στο παιδί την οργάνωση. Επίσης, εισηγηθείτε στο παιδί να ξεκινά με τα πιο δύσκολα και να αφήνει τα πιο εύκολα και διασκεδαστικά για το τέλος.

Γεωργία Γεωργίου
Σχολική Ψυχολόγος (ΜΑ)