

Βοηθώντας την ομαλή μετάβαση του παιδιού μας στο σχολείο

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός



Αναμφισβήτητα, η πρώτη μέρα στο σχολείο είναι δοκιμασία εξαιρετικά απαιτητική όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για τους γονείς, ιδιαίτερα τους νέους, που θα αποχωριστούν για πρώτη φορά τα παιδιά τους σε ένα καινούριο πλαίσιο και θα τα εμπιστευθούν σε άγνωστους ανθρώπους. Πολλές φορές το άγχος των γονέων είναι τόσο μεγαλύτερο από αυτό των παιδιών που μπορεί να γίνει η αιτία ώστε η μετάβαση στο σχολείο να αποβεί μια διαδικασία φοβική κι επώδυνη.

Κι ενώ έχουμε συνηθίσει όταν μιλάμε για το άγχος της πρώτης μέρας, να αναφερόμαστε στα «πρωτάκια» που φεύγουν για πρώτη φορά από το σπίτι τους, ας μην ξεχνάμε κι εκείνα τα παιδιά που λόγω συνθηκών αναγκάζονται να αλλάξουν σχολείο ή σχολικό πλαίσιο π.χ. από το δημοτικό στο γυμνάσιο ή από το γυμνάσιο στο λύκειο και τα οποία βιώνουν τους δικούς τους φόβους για το άγνωστο.

Τα άγχη αυτά είναι λίγο πολύ αναμενόμενα και αναπόφευκτα. Το ερώτημα που προκύπτει ωστόσο, είναι τι θα μπορούσαν να κάνουν οι γονείς προκειμένου να εξομαλύνουν τη μετάβαση και να ανακουφίσουν τα παιδιά τους από το φόβο της πρώτης μέρας. Ενδεικτικά, αναφέρουμε κάποιες προτάσεις που θεωρούμε ότι είναι εξαιρετικά βοηθητικές για τους γονείς :

- **Εξασκηθείτε στη ρουτίνα της επερχόμενης καθημερινότητας.** Ιδιαίτερα για τα μικρά παιδιά, ξεκινήστε τηρώντας ένα πρόγραμμα ύπνου που θα τα βοηθήσει να συνηθίσουν το πρωινό ξύπνημα.

- **Οργανώστε τα πράγματα του σχολείου σε καθημερινή βάση ώστε το παιδί να αποκτήσει υπευθυνότητα.** Αν το κρίνεται απαραίτητο επισκεφθείτε μαζί το σχολείο πριν τη έναρξή του, ώστε το παιδί σας να νοιώθει οικεία στον καινούριο του χώρο.

- Σε περίπτωση μετακόμισης σε καινούριο περιβάλλον, **βγείτε βόλτα με το παιδί σας και προτρέψτε το να γνωρίσει τα παιδιά της γειτονιάς.** Αν πρόκειται για μεγαλύτερο παιδί βοηθήστε το μαθαίνοντας τους χώρους που συχνάζουν οι συνομήλικοί του και διερευνώντας τα ενδιαφέροντα του.

- **Μιλήστε με τα παιδιά σας.** Ρωτήστε τα για τους φόβους και τις ανασφάλειές τους. Η συζήτηση από μόνη της μπορεί να αποβεί μεγάλη ανακούφιση για το μπερδεμένο και αγχωμένο παιδί σας.

- Δώστε στα παιδιά σας να καταλάβουν ότι συναισθάνεστε αυτό που βιώνουν **χωρίς να υποτιμάτε ή να μειώνετε το βάρος των συναισθημάτων τους.** Βοηθήστε τα να καταλάβουν ότι οι αλλαγές μπορεί να είναι δύσκολες αλλά όχι απαραίτητα κακές και ίσως να είναι και συναρπαστικές. Είναι σημαντικό να ενθαρρύνετε τα παιδιά σας να αντιμετωπίσουν τους φόβους τους αποφεύγοντας πολύ προσεκτικά τις παγίδες του χειρισμού και της αποφυγής.

- **Εμπλακείτε με τα ζητήματα του σχολείου.** Γνωρίστε τους συλλόγους γονέων και κηδεμόνων και τις διάφορες οργανώσεις του σχολείου ώστε να μπορέσετε να διευκολύνετε το παιδί σας αν χρειαστεί. Προσέξτε ώστε η παρουσίας να είναι διακριτική και να μην επηρεάσει την ομαλή ένταξη του παιδιού στο νέο του περιβάλλον.

- **Διαβεβαιώστε τα ότι θα είστε πάντοτε διαθέσιμοι** να συζητήσετε οτιδήποτε προκύπτει και θα τα βοηθήσετε με κάθε τρόπο να απολαύσουν μια χρονιά γεμάτη νέες εμπειρίες!

Καλή Χρονιά!!!

Γράφει η [Ελένη Βασιλειάδου - Ψυχολόγος](#)

Πηγή: blog.nowdoctor.gr