

Πάω στο νηπιαγωγείο!!!



Πώς να προετοιμάσω το παιδί για το νηπιαγωγείο

«Ακόμα είναι Ιούνιος », θα σκεφτείτε, «έχουμε καιρό μέχρι τον Σεπτέμβριο που θα ξεκινήσουν τα νηπιαγωγεία. Όμως καλό θα είναι να ξεκινήσετε από τώρα την προετοιμασία για να κάνετε πιο ομαλή τη μετάβαση του μικρού σας στην υποχρεωτική πλέον προσχολική εκπαίδευση. Μην αγχώνεστε, όλα θα γίνουν πολύ πιο εύκολα αν πάρετε από τώρα τα μέτρα σας και ακολουθήσετε τα σωστά βήματα.

Εξοικειώστε το παιδί με την ιδέα και με τον χώρο

Δεν είναι εύκολο να αλλάξεις περιβάλλον, πόσο μάλλον όταν είσαι μόλις 4 ετών! Γι' αυτό, το πρώτο που πρέπει να κάνετε είναι να εξοικειώσετε το μικρό σας με την ιδέα του νηπιαγωγείου. Μιλήστε του για τη νέα εμπειρία που το περιμένει και επικεντρωθείτε σε όσα θα του τραβήξουν το ενδιαφέρον. Πείτε του, για παράδειγμα, ότι **θα έχει την ευκαιρία να κάνει περισσότερους φίλους, να παίζει με άλλα συνομήλικα παιδιά και να ασχολείται όλη τη μέρα με πολλές δραστηριότητες.** Όσον αφορά τον χώρο, λίγες μέρες πριν από την επίσημη έναρξη της σχολικής χρονιάς, μπορείτε να επισκεφθείτε το νηπιαγωγείο μας και να «ξεναγήσετε» το παιδί. Με τον τρόπο αυτό, θα αισθανθεί πιο άνετα με το νέο περιβάλλον.

Ψυχολογική ασφάλεια- Διαβεβαιώσεις

Να κάνετε σαφές στο παιδί ότι θα υπάρχει μια σταθερή, αδιατάρακτη κυκλικότητα κατά τη φοίτησή του.

Δεν υπάρχει περίπτωση να μην πάει επειδή δε θέλει.

Δεν υπάρχει περίπτωση να μην το παραλάβει κάποιος το μεσημέρι ή να το ξεχάσει (σταθερό άγχος αρκετών παιδιών)

Δεν υπάρχει περίπτωση να αποφύγει ένα παιδί το σχολείο. Είναι ένας δρόμος που τον περπατάνε όλοι.

Αλλά δεν υπάρχει και περίπτωση το παιδί να είναι ανυπεράσπιστο σε έναν χώρο "ξένων".

Καθιστούμε σαφές στο παιδί ότι η/ο νηπιαγωγός είναι ο άνθρωπός του στο σχολείο, ο άνθρωπος στον οποίο μπορεί να πει κάθε του πρόβλημα, να ζητήσει κάθε είδους βοήθεια, να αναζητήσει λύσεις που δεν μπορεί να δώσει ο ίδιος, ακόμα και να μετριάσει ή εξαλείψει τις ανησυχίες του.

Δική μας «σιγουριά»

Εξαιρετικά σημαντική είναι η ψυχολογία . Αν η μαμά τρέμει από το άγχος της για το πώς θα τα καταφέρει το παιδί στο νηπιαγωγείο, το παιδί θα το καταλάβει και θα φροντίσει να δικαιώσει το άγχος της, υιοθετώντας κι αυτό αρκετό από αυτό το άγχος. Γι' αυτό δείχνουμε ξεκάθαρη εμπιστοσύνη στο παιδί και τις ικανότητές του και ότι πιστεύουμε πως θα τα πάει περίφημα.

Με ποιες φράσεις;

Φράσεις όπως “Είμαι περήφανη/-ος που μεγάλωσες και θα πας στο νηπιαγωγείο, όπως όλα τα παιδιά στον κόσμο” ή “Θα σε περιμένω κάθε μεσημέρι να μου πεις τα νέα σου και να τα συζητήσουμε”, το “Σου έχω εμπιστοσύνη”, “Είμαι σίγουρη ότι θα τα πας περίφημα και σε αυτό”, φανερώσουν τη χαρά και την πίστη μας στο παιδί, ενώ φράσεις όπως “Θα είμαι δίπλα σου σε ό,τι χρειαστείς”, “θα μιλάω και εγώ με τη δασκάλα σου για ό,τι χρειάζεσαι”, δείχνουν ότι δεν σταματάμε να στεκόμαστε δίπλα στο παιδί μας τώρα που θα πάει στο σχολείο και ότι δεν τα φορτώνουμε όλα στους δασκάλους του. Είναι φράσεις που δημιουργούν τις γέφυρες ασφάλειας που έχει ανάγκη ένα παιδί πριν το άγνωστο.

“Φυσικός απογαλακτισμός”

Φροντίστε το παιδί να έχει αρχίσει να μένει λίγες ώρες χωρίς την διαρκή παρουσία σας, έστω με κάποιους που εμπιστεύεστε (γιαγιά, θεία κτλ). Ένα παιδί που δεν έχει φύγει ώρα από το χέρι της μητέρας του θα δυσκολευθεί ιδιαίτερα να το αφήσει για χάρη του σχολείου. Να απομακρύνετε από το χώρο που παίζει. Αν απαιτεί συνεχώς την παρουσία σας στο δωμάτιο που βρίσκεται, σημαίνει ότι πρέπει να κάνετε μια ιδιαίτερα καλή προετοιμασία, καθώς θα δημιουργηθούν προβλήματα κατά τις πρώτες μέρες.

Ενισχύστε τις κοινωνικές του δεξιότητες

Η επαφή του με άλλα συνομήλικα παιδιά θα είναι καθημερινή, γι’ αυτό και η **ανάπτυξη των κοινωνικών**



δεξιοτήτων όπως η επικοινωνία, η αποδοχή και ο σεβασμός είναι ιδιαίτερα σημαντική, σε συνάρτηση φυσικά με την ηλικία του. Αρχικά, ενθαρρύνετέ το να μιλάει σε άλλα παιδιά, χωρίς όμως να το πιέζετε –η πίεση μπορεί να έχει και το ακριβώς αντίθετο αποτέλεσμα. Καλώντας στο σπίτι φιλικές οικογένειες με παιδιά κοντά στην ηλικία του δικού σας, θα το βοηθήσετε να κοινωνικοποιηθεί πιο εύκολα και άνετα, αφού θα βρίσκεται στον δικό σας χώρο. Στην ίδια λογική, προσπαθήστε να του διδάξετε την αξία του να μοιράζεται, ξεκινώντας φυσικά από ό,τι πιο πολύτιμο έχει ένα παιδί: τα παιχνίδια του.

Λύστε μερικά πρακτικά ζητήματα

Ζητήματα υγιεινής: Εσείς δεν θα είστε δίπλα του για να του υποδείξετε πότε να πλένει τα χέρια του ή να πηγαίνει στην τουαλέτα και η συνύπαρξή του με πολλά παιδιά και μία μόνο παιδαγωγό σχεδόν απαιτεί την αυτονομία του σε τέτοιου είδους πρακτικά θέματα. Δείξτε του, για παράδειγμα, πώς να πλένει σωστά τα χέρια του και κάθε πότε πρέπει να το κάνει, πώς να φυσάει τη μύτη του αλλά και τι πρέπει να προσέξει με την χρήση και την υγιεινή της τουαλέτας.

Προετοιμασία φαγητού: Τα παιδιά στο νηπιαγωγείο τρώνε μόνα τους. Η βοήθεια που τους δίνεται είναι διακριτική και στο πλαίσιο να οδηγηθούν σε αυτονομία. Παίξτε το σαν παιχνίδι στο σπίτι, και εξασκηθείτε στο άνοιγμα και κλείσιμο του δοχείου/μπολ του για το κολατσιό, στο δίπλωμα της πετσέτας, στο σωστό κράτημα και χειρισμό του πιρουνιού\κουταλιού και στο συμμάζεμα των πραγμάτων του στη τσάντα.

Ρούχα –ένδυση: Επιλέξτε μαζί με το παιδί από το βράδυ τα ρούχα που θα φορέσει το πρωί ώστε να αποφύγετε περιττές και ανούσιες πρωινές εντάσεις. - Τα ρούχα που φορά το παιδί στο νηπιαγωγείο θα

πρέπει να είναι ρούχα καθημερινά και άνετα για να μπορεί να πηγαίνει στην τουαλέτα μόνο του. Μάθετε στο παιδί σας πώς να βάζει και να βγάζει το μπουφάν του και πώς να φοράει τα παπούτσια μόνο του.

Άσκηση λεπτής κινητικότητας: Η λεπτή κινητικότητα σχετίζεται με το πόσο ικανό είναι το παιδί σας να χρησιμοποιεί τα δάχτυλά του για να χειρίζεται με επιδεξιότητα διάφορα αντικείμενα κάτι που θα βοηθήσει σημαντικά, αργότερα στη διαδικασία της γραφής. Μερικές από τις βασικότερες δραστηριότητες που απαιτούν καλή λεπτή κινητικότητα είναι: λαβή μολυβιού, λαβή κουταλιού ή πιρουνιού, γραφή, ζωγραφική, χρήση ψαλιδιού, πέρασμα χαντρών σε σκοινί, παζλ, κλείσιμο φερμουάρ και κουμπιών, δέσιμο κορδονιών, άνοιγμα/κλείσιμο κουτιού με καπάκι, σχεδίαση σχημάτων. Μη φοβάστε το ψαλίδι, το χαρτί, τον μαρκαδόρο, τις μπογιές την πλαστελίνη. Εξοπλιστείτε με μια παρτίδα από αυτά, πάρτε μια ποδιά και ένα νάιλον τραπεζομάντιλο πολλαπλών χρήσεων και βοηθείστε στο να μάθει να τα χρησιμοποιεί σωστά.

Λίγο πριν αρχίσει η σχολική χρονιά:

Τις τελευταίες 2-3 μέρες (τουλάχιστον) πριν το σχολείο προσπαθήστε να μπειτε στις ρουτίνες της χρονιάς. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει υιοθετήσουμε τις συνήθειες που περίπου θα επικρατήσουν όλη τη χρονιά (ύπνος, γεύματα, ώρες, παιχνίδι, υπευθυνότητα χώρου κτλ). Αυτό θα βοηθήσει το παιδί να προσαρμοστεί πιο εύκολα και ήρεμα στο καινούργιο του πρόγραμμα και στο ότι θα πρέπει να ξεκινήσει από το σπίτι του μία ορισμένη ώρα.

Το πρωινό ξύπνημα

Η εμπειρία μου ως μητέρα και νηπιαγωγός δείχνει ότι αυτό το “ή καλή μέρα από το πρωί φαίνεται” είναι πολύ σημαντική. Αν ξέρετε ή υποψιάζεστε ότι το παιδί σας είναι από εκείνα που θα καθυστερήσουν σε όλες τις κινήσεις τους το πρωί με αποτέλεσμα να αργήσετε και να δημιουργηθεί εκνευρισμός, προσπαθήστε να ξυπνήσετε λίγο νωρίτερα. Είναι προτιμότερο όλες οι πρωινές κινήσεις να γίνουν ήρεμα και με άνεση, παρά κάτω από το άγχος του χρόνου. Το παιδί δεν ξέρει τι σημαίνει “βιάζομαι”. Θεωρεί ότι ο χρόνος του ανήκει. Έτσι, εσείς θα εκνευριστείτε, θα μεταφερθεί και στο παιδί ο εκνευρισμός και το αποτέλεσμα θα είναι μια κακή διάθεση, η οποία κυρίως τις πρώτες μέρες είναι πολύ σημαντικό... να μην υπάρχει.

Δυσκολία αποχωρισμού των πρώτων ημερών

Μην ενδώσετε στο χειριστικό κλάμα των πρώτων λεπτών/ωρών/ημερών. Το παιδί νιώθει άγχος και προσπαθεί να αποφύγει το παγόβουνο που το πλησιάζει. Ασφαλώς όμως μην υποτιμήσετε κιόλας το άγχος του. Φράσεις όπως “είσαι μεγάλο παιδί/άντρας/ολόκληρο κορίτσι τώρα και δεν πρέπει να κλαις” μάλλον μεγαλώνουν την απογοήτευση του παιδιού για τον εαυτό του. Να είστε αδιαπραγμάτευτη/ος ως προς την παραμονή του παιδιού στο σχολείο. Μην ανοίξετε σε καμία περίπτωση ψυχολογικό “παραθυράκι” του τύπου “να το πάρω και να φύγω αφού κλαίει έτσι”. Το παιδί πρέπει να διδαχθεί με κάθε τρόπο ότι δεν μπορεί να εκβιάζει καταστάσεις κλαίγοντας. Ένα φιλί, μια όμορφη κουβέντα και ένα “γεια, θα σε πάρω το μεσημέρι” αρκούν. Κρατήστε την όποια συγκίνησή σας μόλις βγείτε από το σχολείο. Δείξτε εμπιστοσύνη στους εκπαιδευτικούς και μεταφέρετε αυτήν την εμπιστοσύνη στο παιδί σας. Καθυστερώντας ή ενδίδοντας στα δακρύβρεχτα κελεύσματα του, δημιουργούμε ελπίδες



διαφυγής. Οι εκπαιδευτικοί έχουν δει πολλές σκηνές έντονων αποχωρισμών. Δεν είναι ούτε το πρώτο ούτε το τελευταίο παιδί που αντιδρά έτσι. Θα σας βοηθήσουν να ομαλοποιηθεί η συμπεριφορά του παιδιού, αρκεί και εσείς να μην ανοίγετε παράθυρα διαφυγής στο παιδί. Οι έχοντες ευαίσθητα παιδιά, δημιουργήστε συνήθειες αποχωρισμού ως τελετουργικές ρουτίνες. Κάθε πρωί πείτε τα νέα σας περπατώντας ως το σχολείο, καθιερώστε μία κίνηση ή μία αγκαλιά αποχαιρετισμού, ένα “καλά να περάσεις” ή ένα “σ’ αγαπώ”. Ένας καλός και ειλικρινής διάλογος με το παιδί για την αξία του σχολείου και τη σημασία της φοίτησής το σε αυτό είναι πάντα χρήσιμος. Μείνετε σταθεροί στις αποφάσεις σας. Σε κανέναν δεν αρέσει να βλέπει το παιδί του να κλαίει και να παρακαλάει να μην πάει στο νηπιαγωγείο όμως είναι σημαντικό να παραμείνετε σταθεροί στην απόφασή σας. Αν κάθεται τρεις μέρες στο σπίτι και πηγαίνει μια φορά την εβδομάδα στο νηπιαγωγείο οι πιθανότητες να προσαρμοστεί στα νέα δεδομένα ελαχιστοποιούνται.

**Να θυμάστε: Ο τρόπος που μπαίνει το παιδί στο σχολείο,
είναι αυτός που έμαθε στην οικογένειά του.**

**Όσο καλύτερα είναι προετοιμασμένο τόσο λιγότερες
δυσκολίες θα αντιμετωπίσει.**

Να έχετε ένα υπέροχο καλοκαίρι!!!

Οι νηπιαγωγοί του 1^{ου}

Νηπιαγωγείου Χαλκηδόνας