



Επιστροφή στο σχολείο ...η μετάβαση στο Σεπτέμβριο

Η αρχή... είναι το ήμισυ του παντός. Και μια καλή αρχή για τη νέα σχολική χρονιά μπορεί να αποδειχθεί πολύ βοηθητική για τη συμπεριφορά, την αυτοπεποίθηση και την επίδοση των παιδιών στο σχολείο. Η μετάβαση από τη χαλαρότητα των καλοκαιρινών μηνών στο ρυθμό του Σεπτεμβρίου μπορεί να είναι δύσκολη, όχι μόνο για τα παιδιά αλλά και για τους γονείς και επομένως για την οικογένεια συνολικά. Ακόμα κι εκείνα τα παιδιά που ανυπομονούν να ξεκινήσει το σχολείο και είναι χαρούμενα επειδή θα ξανασυναντήσουν τους δασκάλους και τους φίλους τους θα πρέπει να συνηθίσουν ξανά σε ένα πιο δομημένο και απαιτητικό πρόγραμμα, ενώ κάποια άλλα παιδιά μπορεί να συνδέουν το φθινόπωρο με την πίεση την οποία ενδεχομένως αισθάνονται στο σχολικό πλαίσιο.

Ο βαθμός προσαρμογής διαφοροποιείται σε κάθε παιδί, οι γονείς όμως μπορούν και οι ίδιοι να συμβάλουν ώστε να βοηθήσουν τα παιδιά τους και την υπόλοιπη οικογένεια να αντεπεξέλθουν στους αυξημένους ρυθμούς της χειμερινής καθημερινότητας με σωστό προγραμματισμό, θέτοντας ρεαλιστικούς στόχους και υιοθετώντας μια όσο το δυνατόν περισσότερο θετική στάση.

Οι παρακάτω προτάσεις αφορούν ιδέες και ενέργειες που μπορούν να εφαρμοστούν πριν την έναρξη και το πρώτο διάστημα της σχολικής χρονιάς, τόσο στο σπίτι όσο και στο σχολείο και να βοηθήσουν, ώστε η μετάβαση αυτή να γίνει πιο εύκολα και να έχει ως αποτέλεσμα μια πιο ευχάριστη και αποδοτική σχολική ζωή.

Στο σπίτι

Είναι σημαντικό τα παιδιά να είναι σε καλή σωματική κατάσταση και συναισθηματική διάθεση πριν ξεκινήσουν τα μαθήματα στο σχολείο.

Συζητήστε με τον παιδίατρό σας για ό,τι σας απασχολεί, είτε αυτό αφορά τη φυσική ή τη συναισθηματική/ψυχολογική ανάπτυξη του παιδιού.

Ο παιδίατρος μπορεί να σας απαντήσει ή να σας προτείνει να μιλήσετε με τον κατάλληλο ειδικό για να ενημερωθείτε σχετικά με το αν οι ανησυχίες σας χρήζουν περαιτέρω παρακολούθησης ή συμβουλευτικής.

Καλό είναι οι γονείς να προγραμματίζουν στην αρχή της σχολικής χρονιάς ραντεβού με τον παιδίατρο, τον οδοντίατρο ή τον οφθαλμίατρο (ακόμα κι αν δεν υπάρχει εμφανές πρόβλημα), προκειμένου να προληφθούν θέματα που ενδέχεται να δυσκολέψουν ή να εμποδίσουν την απρόσκοπτη παρακολούθηση των μαθημάτων.

Επαναφέρετε σταδιακά μια ρουτίνα σε ό,τι αφορά τις ώρες των γευμάτων και του βραδινού ύπνου. Εξηγήστε στα παιδιά τη σημασία της οργάνωσης του χρόνου και βοηθήστε, με το παράδειγμά σας, θέτοντας ορισμένες βασικές δραστηριότητες μέσα στη μέρα και χτίζοντας το υπόλοιπο πρόγραμμα γύρω από αυτές. Εξασφαλίστε χρόνο για το πρωινό γεύμα, ώστε τα παιδιά να μην πηγαίνουν βιαστικά ή με καθυστέρηση στο σχολείο.

Προγραμματίστε επίσης το χρόνο μετά την επιστροφή από το σχολείο. Φροντίστε να υπάρχει φαγητό για τα παιδιά μόλις επιστρέψουν, συμφωνήστε μαζί τους το χρόνο της απογευματινής τους μελέτης και των υπόλοιπων δραστηριοτήτων.



Σχολική μελέτη

Φροντίστε να υπάρχει συγκεκριμένος χώρος στο σπίτι στον οποίο το παιδί να μπορεί να προετοιμάζει τα μαθήματά του με ησυχία και συγκέντρωση. Αν δεν υπάρχει η δυνατότητα για ξεχωριστό δωμάτιο, φροντίστε να τοποθετήσετε ένα τραπέζι σε ένα χώρο όπου τα παιδιά που πηγαίνουν σχολείο να μπορούν να διαβάζουν χωρίς ενοχλήσεις π.χ. από τα μικρότερα αδέρφια ή ακόμα και από τις δραστηριότητες της υπόλοιπης οικογένειας. Την ώρα της μελέτης είναι σημαντικό η τηλεόραση να είναι κλειστή και να μην υπάρχουν παράγοντες που συντείνουν στην απόσπαση της προσοχής του παιδιού (θόρυβος, ομιλίες κ.λπ.). Είναι επίσης ιδιαίτερα σημαντικό το παιδί να γνωρίζει ότι κάνει εκείνη τη στιγμή κάτι σοβαρό και ότι η υπόλοιπη οικογένεια σέβεται την προσπάθεια που το ίδιο καταβάλλει.

Βοηθήστε τα παιδιά να συγκεντρώνουν στο χώρο αυτό τα βιβλία, τα τετράδια και ό,τι χρειάζονται για το σχολείο. Η σχολική τσάντα μπορεί να ετοιμάζεται με τη βοήθειά σας, ωστόσο είναι σημαντικό για τα παιδιά να μάθουν να είναι υπεύθυνα και να έχουν τον έλεγχο των δικών τους πραγμάτων. Βοηθήστε τα να είναι συγκεντρωμένα και να μην ξεχνούν τα απαραίτητα για το σχολείο, να μη χάνουν τα πράγματά τους, χωρίς όμως να αναλαμβάνετε εσείς εξολοκλήρου την ευθύνη γι' αυτά.

Θέστε κάποια όρια στο χρόνο που τα παιδιά παρακολουθούν τηλεόραση ή κάθονται στον υπολογιστή. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να παίξουν παιχνίδια, π.χ. να κάνουν παζλ, να ζωγραφίσουν, να ασχοληθούν με λευκώματα και φωτογραφίες αν έχουν ξυπνήσει νωρίτερα, και όχι να δουν τηλεόραση ή να καθίσουν στον υπολογιστή. Αυτό θα τα βοηθήσει στο υπόλοιπο της ημέρας, ενώ θα αυξήσει και τη δυνατότητα συγκέντρωσής τους στο σχολείο. Αν είναι δυνατό, κρατήστε αυτή τη δραστηριότητα καθ' όλη τη διάρκεια της σχολικής χρονιάς, καθώς η δέσμευση της προσοχής των παιδιών σε δημιουργικές δραστηριότητες είναι ιδιαίτερα βοηθητική όσον αφορά τη μαθησιακή διαδικασία.



Προετοιμασία για το σχολείο

Το πρώτο διάστημα πραγματοποιήστε μια επίσκεψη στο σχολείο για να γνωρίσετε τον εκπαιδευτικό του παιδιού και το διευθυντή του σχολείου. Καθιερώστε έναν τρόπο επικοινωνίας μαζί τους και δηλώστε τη διαθεσιμότητά σας για συνεργασία με το σχολείο στη διάρκεια της χρονιάς.

Ενημερωθείτε γύρω από το υλικό που ενδέχεται να χρειαστεί το παιδί στο πλαίσιο των μαθημάτων και τις δραστηριότητες τις οποίες μπορεί να παρακολουθεί στο πλαίσιο των σχολικών δραστηριοτήτων και εκδηλώσεων (αθλητικές, πολιτιστικές δραστηριότητες και ομάδες, εθελοντική, περιβαλλοντική δράση κλπ)

Ξεφυλλίστε μαζί με τα παιδιά σας τα βιβλία που θα έχουν τη φετινή χρονιά στο σχολείο. Συζητήστε μαζί τους για τα μαθήματα που θα κάνουν και μεταδώστε τους τον ενθουσιασμό για τις νέες γνώσεις που θα αποκτήσουν αλλά και την πίστη σας ότι θα τα καταφέρουν. Ενθαρρύνετε τα παιδιά να έχουν θετική στάση απέναντι στη μάθηση, να επιμένουν, να προσπαθούν και να έχουν υπομονή.



Κρατήστε ένα ημερολόγιο με σημαντικές ημερομηνίες στη διάρκεια της σχολικής χρονιάς. Σημειώστε από νωρίς τις ημερομηνίες επίσκεψης στο σχολείο, τις συναντήσεις ενημέρωσης με τους εκπαιδευτικούς ή το Σύλλογο Γονέων και Κηδεμόνων.



Συμπεριλάβετε στο ημερήσιο πρόγραμμα χρόνο για να περνάτε μαζί με τα παιδιά είτε κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού ή βραδινού φαγητού είτε στο πλαίσιο κάποιας άλλης δραστηριότητας. Σκεφθείτε την ιδέα να καθιερώσετε συγκεκριμένη ώρα π.χ. το βράδυ για διάβασμα εξωσχολικών βιβλίων ή μια δραστηριότητα που μπορείτε να κάνετε μαζί με τα παιδιά π.χ. μαγείρεμα ή φροντίδα του κατοικιδίου.

Εκφράστε το ενδιαφέρον σας στα παιδιά και δώστε τους να καταλάβουν ότι νοιάζεστε. Μιλήστε τους και εξηγήστε τους ότι είναι αναμενόμενο να αισθανθούν άγχος όταν ξεκινάει κάτι καινούριο και ότι τα πράγματα θα βελτιωθούν μόλις συνηθίσουν στο καινούριο περιβάλλον, γνωρίσουν τον εκπαιδευτικό και κάνουν φίλους. Φροντίστε να μη δείχνετε ιδιαίτερα ανήσυχοι με την καινούρια αρχή και το βαθμό προσαρμοστικότητας των παιδιών, καθώς **τα ίδια έχουν την τάση να απορροφούν το άγχος των γονιών.**

Διατηρήστε την ψυχραιμία σας και επικοινωνήστε με τα παιδιά

Η προσεκτική προετοιμασία είναι σημαντική και ουσιαστική, ωστόσο, αυτό δε σημαίνει ότι μπορεί να προλάβει τα πάντα και να άρει οποιοδήποτε αίσθημα ανησυχίας και άγχους.

Μην υπερβάλλετε ακόμα κι αν οι πρώτες μέρες είναι δύσκολες. Ιδιαίτερα τα μικρότερα παιδιά μπορεί να δείξουν συμπτώματα άγχους αποχωρισμού ή να είναι πιο ντροπαλά. Ενθαρρύνετέ τα να μιλήσουν στο δάσκαλό τους για τις δυσκολίες που αισθάνονται. Πείτε τους πως τα αγαπάτε, πως θα τα σκέφτεστε και, όταν γυρίσουν σπίτι από το σχολείο, θα τα περιμένετε ή θα μπορούν να σας καλέσουν στη δουλειά να μιλήσετε..

Παραμείνετε ήρεμοι και θετικοί.

Ειδικά τα παιδιά που είχαν δύσκολη προηγούμενη σχολική χρονιά μπορεί να είναι περισσότερο αρνητικά σε ό,τι έχει να κάνει με την επιστροφή στο σχολείο.

Καταστήστε σαφές στο παιδί πως **εσείς είστε εκεί για να το ακούσετε για ό,τι το απασχολεί** και πως συνεργάζεστε με το σχολείο ώστε να διευθετηθούν και να διορθωθούν οποιαδήποτε θέματα.

Μιλήστε με τα παιδιά και δώστε τους κάποιες συμβουλές που θα τα βοηθήσουν να αντεπεξέρχονται σε ορισμένες δύσκολες καταστάσεις.

Συζητήστε μαζί τους έναν τρόπο να διαχειρίζονται κάποιες δυσκολίες μόνα τους, αλλά διαβεβαιώστε τα πως αν πρόκειται για κάτι σοβαρό ή για ένα πρόβλημα που επιμένει, εσείς ή/και οι εκπαιδευτικοί του σχολείου είστε εκεί για να τα βοηθήσετε.

Αν περάσει το πρώτο διάστημα και το παιδί συνεχίζει να εμφανίζει δυσκολίες προσαρμογής, ορίστε ένα ραντεβού με το σχολείο, τον εκπαιδευτικό και το διευθυντή.

Συμβουλευτείτε έναν ειδικό (ψυχολόγο, κοινωνικό λειτουργό) για τις δυσκολίες που αντιμετωπίζει.

Αν και τα παιδιά μπορεί να παρουσιάζουν διάφορες συμπεριφορές, πολύ συχνά ο χρόνος και μια καλή και σταθερή στρατηγική βοηθούν ώστε να ξεπεραστούν τα ζητήματα που προκύπτουν.

Τα παιδιά στις πιο πολλές περιπτώσεις αποδεικνύονται ιδιαίτερα ανθεκτικά, και με την υποστήριξη, την αγάπη, τη βοήθεια και το ενδιαφέρον σας θα προχωρήσουν πολύ καλά στο σχολείο αλλά και στην κοινωνική τους ανάπτυξη!

Αυτό το έγγραφο έχει παραχθεί για τις ανάγκες της Πράξης
«Σχέδιο συνολικής ψυχο- κοινωνικής παρέμβασης στην πόλη του Ρεθύμνου με στόχο την πρόληψη και
αντιμετώπιση του φαινομένου της σεξουαλικής παρενόχλησης ανηλίκων»
και αντιπροσωπεύει τις ανάγκες απόψεις των συντακτών του.

Οι απόψεις αυτές δεν έχουν υιοθετηθεί ή εγκριθεί με οποιοδήποτε τρόπο από την Ειδική Υπηρεσία του
τομέα Υγείας και κοινωνικής Αλληλεγγύης και της Ευρωπαϊκής Επιτροπής και δεν πρέπει να εκλαμβάνονται
ως θέσεις του Υπουργείου ή της Επιτροπής. Η Ειδική Υπηρεσία δεν εγγυάται την ακρίβεια των στοιχείων
που περιλαμβάνονται στο παρόν έγγραφο, ούτε αποδέχεται την ευθύνη
για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών αυτών.

