

Άγχος αποχωρισμού και σχολική προσαρμογή.

Συμβουλές για γονείς-κηδεμόνες παιδιών νηπιακής ηλικίας.



Μάρτιος, 2021

Τι είναι το άγχος αποχωρισμού;

- Πρόκειται για μία φυσιολογική αντίδραση των παιδιών κατά την αναπτυξιακή τους πορεία και είναι σύνηθες να εμφανίζεται για πρώτη φορά κατά τη φοίτησή τους στο νηπιαγωγείο.
- Ο φόβος των παιδιών είναι μήπως πάθει κάτι κακό το βασικό άτομο που τα φροντίζει όταν δεν είναι μαζί τους.
- Συνδέεται άμεσα με το δεσμό/προσκόλληση με το πρόσωπο φροντίδας στη βρεφική ηλικία.

Ένα παιδί φαίνεται ότι έχει ήδη προσαρμοστεί στο σχολείο όταν:

- ✓ φαίνεται ευχαριστημένο.
- ✓ αξιοποιεί τα ερεθίσματα που του παρέχονται.
- ✓ δημιουργεί προσωπικές σχέσεις με τον/την εκπαιδευτικό και τα παιδιά.
- ✓ συμμετέχει σε ομαδικές δραστηριότητες.

Η προσαρμογή ενός παιδιού στο Νηπιαγωγείο είναι πιο εύκολη όταν αυτό έχει ήδη μάθει από το σπίτι να:

- συμμετέχει σε μια ομάδα και να ενδιαφέρεται για να κάνει φίλους.
- επιλέγει μια δραστηριότητα και να την ολοκληρώνει.
- κάθεται και συγκεντρώνεται για να ακούσει μια ιστορία.
- ακολουθεί μια ρουτίνα.
- κρατά ένα μολύβι ή ένα μαρκαδόρο για να ζωγραφίσει (λεπτή κινητικότητα).
- εκφράζει κάποιο ενδιαφέρον για μάθηση.
- γνωστοποιεί τις ανάγκες του.

Για να διευκολυνθεί η προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο:

- θα βοηθούσε ένα υποστηρικτικό πλαίσιο για παιδιά και γονείς.
- χρειάζεται να γνωρίζουν οι γονείς ότι η στάση και το μεγάλο άγχος τους μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την προσαρμογή του παιδιού στο σχολείο.

- χρειάζεται να γνωρίζουν οι γονείς ότι η παραμικρή ένδειξη αμφιβολίας ή ανησυχίας τους γίνεται αντιληπτή από τα παιδιά, παρά την προσπάθειά τους να την αποκρύψουν.
- χρειάζεται να γνωρίζουν οι γονείς ότι τα συναισθήματα και οι συμπεριφορές τους πρέπει να είναι ελεγχόμενα.

Τρόποι αντιμετώπισης του άγχους αποχωρισμού:

- Ο αποχωρισμός μητέρας-παιδιού για την ένταξη στο νηπιαγωγείο μπορεί να γίνει **πιο εύκολος** όταν το παιδί προετοιμάζεται για τις σχολικές του δραστηριότητες και ενημερώνεται ότι το σχολείο είναι ένας χώρος μάθησης και ψυχαγωγίας, όπου θα περνά χρόνο με συνομηλίκους του και θα κάνει νέους φίλους (θετική εικόνα σχολείου).
- Ο αποχωρισμός μητέρας-παιδιού για την ένταξη στο νηπιαγωγείο μπορεί να γίνει **πιο δύσκολος** όταν υπάρχει ασαφής εικόνα του παιδιού για το σχολείο. Για παράδειγμα αν ακούει συνεχώς από τη μητέρα του «να προσέχεις αυτό...», «να μην κάνεις εκείνο.....» και βλέπει την αγωνία και το φόβο στα μάτια της, αναπτύσσει αίσθημα φόβου, με αποτέλεσμα να εκδηλώσει αρνητισμό.
- Ένα μεταβατικό αντικείμενο (π.χ. ένα αγαπημένο αρκουδάκι) που θα το παίρνει μαζί του από το σπίτι στο σχολείο θα μπορούσε να συμβάλλει στη μείωση του άγχους και στην ομαλότερη προσαρμογή.
- Είναι σημαντικό παιδί και μητέρα να έχουν συνηθίσει σε *μικρούς αποχωρισμούς*.
- Προτείνεται να μη συζητούνται οι δυσκολίες αποχωρισμού με τη δασκάλα ή με άλλους μπροστά στο παιδί.
- Είναι σημαντικό η μητέρα να παραμείνει ψύχραιμη όταν το παιδί κατά τον αποχωρισμό εκδηλώσει άρνηση με κλάματα, φωνές και προσκολληθεί σε εκείνη.
- Η μητέρα είναι καλό να καθησυχάζει το παιδί της όταν εκείνο εκφράζει άγχος αποχωρισμού και να το διαβεβαιώνει για την επιστροφή της με ήρεμο και σταθερό τρόπο. Έχει αποδειχθεί ότι όσο πιο πολύ παρατείνεται η διαδικασία του αποχωρισμού, τόσο πιο δύσκολη είναι η ολοκλήρωσή της.

- Η καθιέρωση μιας ρουτίνας αποχαιρετισμού με την έκφραση ανάλογων συναισθημάτων μπορεί να είναι ιδιαίτερα υποβοηθητική.

Ενδεικτική Βιβλιογραφία:

- Ainsworth, M. S., Blehar, M. C., Waters, E., Wall, S. N. (1978). *Patterns of attachment: A psychological study of the Strange Situation*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Bowlby, J.(1988). *A Secure base: Parent-Child attachment and healthy human development*. New York: Basic Books.
- Kohen, D., Sterin, V., & Balaban, N. (2001). *Παρατηρώντας και καταγράφοντας την συμπεριφορά των παιδιών*. Αθήνα: Gutenberg.
- Shaffer, R. (1996). *Η Κοινωνικοποίηση του παιδιού κατά τα πρώτα χρόνια της ζωής του*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.
- Καλατζή-Αζίζι, Α., & Ζαφειροπούλου, Μ. (2004). *Προσαρμογή στο σχολείο: Πρόληψη και αντιμετώπιση δυσκολιών*. Αθήνα : Ελληνικά Γράμματα.
- Κατσάμπα, Ε. (2011). *Η προσαρμογή του παιδιού στο νηπιαγωγείο και ο ρόλος των γονέων*. Ανακτήθηκε 11 Νοεμβρίου, 2020, από <https://www.katsampa.gr/articles/7-pub-articles/12>
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2015). *Οδηγός Εκπαιδευτικού για την ολόπλευρη ανάπτυξη και αγωγή των παιδιών*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.
- Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, (2011). *Οδηγός Εκπαιδευτικού για το πρόγραμμα σπουδών του Νηπιαγωγείου*. Αθήνα: Παιδαγωγικό Ινστιτούτο.