

Μετάβαση από το σπίτι στο Νηπιαγωγείο



«Καλές πρακτικές για μία ομαλή μετάβαση»

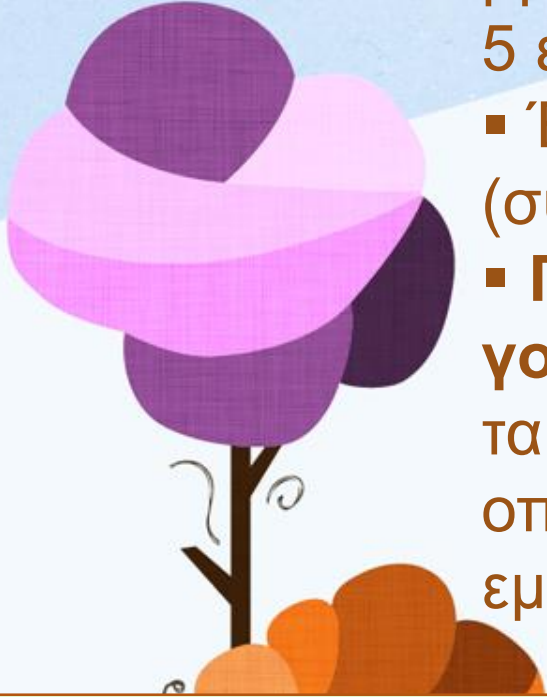
«Το μωρό μας μεγάλωσε, μία καινούργια φάση ξεκινά!»

Παναγιώτα Δασκαλάκη, Σχολική
Ψυχολόγος(ΤΕΕ23)

Είσοδος παιδιού σε σχολικό περιβάλλον

- Στρεσογόνος περίοδος τόσο για τους γονείς όσο και για παιδιά.
- Καλούνται να διαχειριστούν το άγχος αποχωρισμού και να προσαρμοστούν στο νέο-άγνωστο περιβάλλον με νέους-άγνωστους ανθρώπους.
- Συναισθήματα: φόβος εγκατάλειψης, άγχος αποχωρισμού είναι απολύτως ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΚΑ

Λίγα λόγια για το άγχος αποχωρισμού



- Χαρακτηρίζει τη φυσιολογική ανάπτυξη του παιδιού από τη βρεφική έως την παιδική ηλικία και υφίσταται μέχρι την ηλικία των 5 ετών περίπου.
- Έντονη προσκόλληση στον ένα γονιό ή στον φροντιστή του (συνήθως στη μητέρα).
- **Πίσω από ένα παιδί με άγχος αποχωρισμού κρύβεται ένας γονιός με άγχος αποχωρισμού»,** ο οποίος έχει να αντιμετωπίσει τα δικά του συναισθήματα, που αναδύονται στη φάση αυτή, τα οποία πιθανόν να συνδέονται με δικές του οικογενειακές εμπειρίες.

Πιθανή συμπτωματολογία:

1. Υπερβολική ανησυχία, όταν αποχωρίζεται οικεία πρόσωπα ή το σπίτι.
2. Ευερεθιστότητα, κλάμα, εκρήξεις θυμού.
3. Δυσκολία στις σχέσεις του με άλλα παιδιά ή πρόσωπα.
4. Ψυχοσωματικά ενοχλήματα(πόνοι)

Αναπτυξιακό στάδιο: Τι είναι σημαντικό να έχει κατακτήσει για την είσοδο του στο νηπιαγωγείο!

Προσχολική ηλικία:

4 ετών:

- Αυτοεξυπηρέτηση (τουαλέτα/ ντύσιμο, φαγητό) - Εκπαίδευση παιδιού
- Να έχει αναπτύξει σε μεγάλο βαθμό τις γλωσσικές του ικανότητες (σύνθεση προτάσεων, αντωνυμιών)
- Κίνηση (πηδά, κάνει αναρρίχηση, ανεβαίνει σκάλες)
- Κοινωνικοποίηση (συνεργασία/συμβολικό παιχνίδι)
- Λεπτή κινητικότητα (ζωγραφίζει κύκλους, τετράγωνα, άτομα με 2-4 μέλη σώματος)



Προετοιμασία του παιδιού στο σπίτι

Σημαντικό (1):

- Οι γονείς να νιώσουν άνετα, να είναι ήρεμοι για να μπορούν και τα παιδιά να λειτουργήσουν αντίστοιχα. Η αποδοχή της νέας πραγματικότητας και η συζήτηση για τους δικούς τους φόβους και τα δικά τους άγχη είναι αρχή για μία ομαλή μετάβαση.
(Ασυνείδητα μεταφέρουμε τα συναισθήματα στα παιδιά).
- Σταδιακά μέσα στο καλοκαίρι να γίνουν συζητήσεις μέσα στην οικογένεια για το σχολείο, με τρόπο ήρεμο, γλυκό, ειλικρινή και να τονιστούν τα θετικά στοιχεία χωρίς υπερβολές.

Προετοιμασία του παιδιού στο σπίτι

Σημαντικό (1) συνέχεια:

- Ξεκινούν να μιλάνε με το παιδί, να ζωγραφίζουν και να παίζουν συμβολικά παιχνίδια που σχετίζονται με το σχολείο. Δηλαδή, προετοιμάζουν, με φιλικά προς το παιδί μέσα, το ξεκίνημά του στο νέο σχολείο και δημιουργούν μια συναισθηματική πρόσβαση του παιδιού στο καινούριο περιβάλλον.
- Τονίζεται ότι το σχολείο είναι ένας χώρος ευχάριστος, στον οποίο το παιδί θα μπορεί να παίξει, να γνωρίσει φίλους, να μάθει πράγματα και οπωσδήποτε δεν είναι ένα χώρος για τιμωρία ή απειλή.
- Προσπαθούν οι γονείς να λύσουν όλες τις απορίες που έχει το παιδί-δεν πρέπει να τις θεωρούν αυτονόητες. Πιθανόν να χρειαστεί να τις επαναλάβουν αρκετές φορές!!

Προετοιμασία του παιδιού-η πρώτη επαφή με το σχολείο. Σημαντικό:(2)

- Το παιδί στο σχολείο θα κάνει ό,τι έχει μάθει στο σπίτι. Πριν αρχίσει το σχολείο οι γονείς μπορούν να θέσουν κάποιους κανόνες και στο σπίτι σε μορφή ρουτίνας έτσι ώστε να αρχίσει να συνηθίζει μια πιο πειθαρχημένη καθημερινότητα.
- Λίγο καιρό πριν την έναρξη, οι γονείς επισκέπτονται το σχολείο μαζί με το παιδί τους και εξερευνούν τον χώρο. Το παιδί έρχεται σε επαφή με τις τάξεις, με τη σχολική αυλή και τον περιβάλλοντα χώρο. Επίσης, ιδιαίτερα σημαντικό είναι να γνωρίσει το παιδί τον εκπαιδευτικό ή τους εκπαιδευτικούς που θα αναλάβουν την τάξη του.

Προετοιμασία του παιδιού-η πρώτη επαφή με το σχολείο. Σημαντικό:(2) συνέχεια

- Κάποιες φορές, μερικά παιδιά χρειάζονται παραπάνω από μια επίσκεψη στον χώρο του σχολείου για να επιτευχθεί η μέγιστη εξοικείωσή τους με αυτό.
- Σκοπός είναι να δημιουργηθεί ένα αίσθημα ασφάλειας και εμπιστοσύνης στα παιδιά. Οι γονείς να το διαβεβαιώνουν συχνά και όποτε χρειάζεται ότι θα έρθουν να το πάρουν από το σχολείο συγκεκριμένη ώρα. Ο φόβος εγκατάλειψης είναι ένας από τους πιο συχνούς φόβους των παιδιών.

Πρώτη μέρα στο σχολείο (1)

- Όταν έρθει η πρώτη μέρα δώστε ένα φιλί και χαιρετήστε διαβεβαιώνοντάς το ότι θα έρθετε να το πάρετε.
- Δείξτε εμπιστοσύνη στις νηπιαγωγούς και μη κάνετε “πισωγυρίσματα” την ώρα του αποχωρισμού ακόμα και αν το παιδί κλαίει ή σας φωνάζει. Τις περισσότερες φορές με τη βοήθεια της νηπιαγωγού το παιδί ηρεμεί λίγο μετά την αποχώρηση του γονιού. Είναι φυσιολογικό το παιδί να κλάψει το πρώτο διάστημα καθώς αυτό δείχνει το υγιές δέσιμο που έχει με τους γονείς του.
- Το κάθε παιδί έχει το δικό του χρόνο προσαρμογής, για το λόγο αυτό χρειάζεται υπομονή και κυρίως σταθερότητα.

Πρώτη μέρα στο σχολείο (2)

Για να επιτευχθεί μια αποτελεσματική και γρήγορη προσαρμογή:

1. Να τηρείται ένα σταθερό καθημερινό πρόγραμμα ύπνου και φαγητού και το παιδί να πηγαίνει στο σχολείο καθημερινά την ίδια ώρα. Καλό είναι να αποφεύγονται οι καθυστερήσεις, γιατί εμποδίζουν την προσαρμογή.
2. Οι γονείς να αποχαιρετούν γλυκά και με σιγουριά το παιδί και να αποχωρούν από το σχολείο χωρίς παζαρέματα και διαπραγμάτευση του χρόνου αποχώρησής τους, γιατί αυτό παρατείνει το χρόνο προσαρμογής του παιδιού.

Πρώτη μέρα στο σχολείο (2) συνέχεια

3. Ο γονέας να δείχνει εμπιστοσύνη στο σχολείο και στο παιδί ότι θα τα καταφέρει και ότι θα προσαρμοστεί. Αποφεύγει να πιέσει το παιδί να προσαρμοστεί γρηγορότερα από τα υπόλοιπα παιδιά στη νέα κατάσταση.

4. Οι πρώτες ημέρες είναι ιδιαίτερα κουραστικές για ένα παιδί που ακολουθούσε διαφορετικό πρόγραμμα και δεν είχε εμπειρία από σχολικό περιβάλλον. Ως εκ τούτου συστήνεται τις πρώτες ημέρες να αυξάνεται σταδιακά ο χρόνος παραμονής του παιδιού στο σχολείο, για να μπορέσει να αντέξει οργανικά αυτή την αλλαγή.



➤ Η σταδιακή ένταξη των παιδιών στα πέντε μαθησιακά πλαίσια του νηπιαγωγείου (*παιχνίδι, ρουτίνες, καταστάσεις καθημερινής ζωής, διερευνήσεις, οργανωμένο πρόγραμμα δραστηριοτήτων*), χρειάζεται να γίνεται, κάθε φορά, σύμφωνα με τις ανάγκες και τους ατομικούς ρυθμούς των παιδιών.

Πρακτικές συμβουλές...

Φροντίστε τα ρούχα του παιδιού να είναι απλά και εύχρηστα. π.χ. φόρμες με λάστιχο ώστε να μπορούν να αυτοεξυπηρετούνται στην τουαλέτα και να συμμετέχουν άνετα στις κινητικές δραστηριότητες, παπούτσια που να μπαίνουν και να βγαίνουν εύκολα (*ενδείκνυνται τα παπούτσια με σκρατς*). Καλό είναι να αποφεύγονται τα παπούτσια με κορδόνια για την περίπτωση ατυχημάτων και τη μεταφορά μικροβίων.

Να ξέρετε ότι τα ρούχα των παιδιών μπορεί και να λερωθούν...

Πρακτικές συμβουλές... συνέχεια

- Βάλτε θηλιές στις ζακέτες, μπουφάν, παλτά, για να κρεμιούνται εύκολα στις κρεμάστρες από τα ίδια τα παιδιά και γράψτε το όνομά τους.
- Οι τσάντες των παιδιών θα πρέπει να είναι αρκετά ευρύχωρες ώστε να μπορούν να τις διαχειρίζονται μόνοι τους. Ειδικότερα τα παιδιά του ολοήμερου θα μπορούσαν να έχουν μια μικρή τσαντούλα για το μεσημεριανό τους φαγητό.

Πρακτικές συμβουλές... συνέχεια

- Τα παιδιά στο Νηπιαγωγείο αυτοεξυπηρετούνται.
- **Για αυτό εκπαιδεύστε τα παιδιά στην τουαλέτα, στο ντύσιμο και στο φαγητό.**

Σχολική Άρνηση;

Μερικές φορές παρά την καλή προετοιμασία το παιδί αρνείται να πάει σχολείο. Κλαίει, θυμώνει, όταν οι γονείς του το αφήνουν στο σχολείο και αδυνατεί να συνεργαστεί με τους εκπαιδευτικούς και να ενσωματωθεί στην ομάδα.



Τι να κάνω;

- **Να παραμένουν οι γονείς συναισθηματικά σταθεροί:** να αποφεύγουν τις έντονες διαπραγματεύσεις ή απειλές με το παιδί.
- **Συναισθηματική ενίσχυση του παιδιού:** π.χ. *είμαι σίγουρος/η πως θα τα καταφέρεις, είσαι πολύ δυνατός/ή, μπράβο σου που έμεινες όλη τη μέρα στο σχολείο, είμαι πολύ περήφανος/η για σένα!*

Τι να κάνω; συνέχεια

- **Δεν κρατάμε το παιδί στο σπίτι επειδή αρνείται να πάει σχολείο:** Με αυτόν τον τρόπο, καθυστερούμε την προσαρμογή του και διαταράσσουμε τη σταθερότητα στο ημερήσιο πρόγραμμά του.
- **Αποφεύγουμε να μεταδώσουμε στο παιδί τη δική μας αγωνία:**
π.χ.:(πώς πέρασες σήμερα; έπαιξες σήμερα; έκλαψες σήμερα; ήσουν το μόνο παιδάκι που έκλαιγε;) παρά επικοινωνούμε.

Στην περίπτωση που τα συμπτώματα σχολικής άρνησης επιμένουν πέραν των δύο- τριών εβδομάδων,

καλό θα ήταν να συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό (π.χ. Ψυχολόγο)

Σας ευχόμαστε ένα όμορφο
καλοκαίρι και σας περιμένουμε
στο αντάμωμα του Σεπτέμβρη...

